

УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАУКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

**Спортивний
вісник Придніпров'я**

*Sportyvnyi
Visnyk Prydniprovia*

***Prydniprovia Journal
of Sports Science***



**№ 1,
2005**

Спортивний Вісник Придніпров'я

Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia

Prydniprovia Journal of Sports Science

№ 1, 2025

Науковий журнал

Заснований у 2000 р. Видається 3 рази на рік

Засновник і видавець:

Український державний університет
науки і технологій.

Адреса і місцезнаходження:

вул. Лазаряна, 2, м. Дніпро, 49010,
Україна.

Тел. +38 (056) 373-15-44.

E-mail: office@ust.edu.ua

Журнал включено до Переліку
наукових фахових видань України,
категорія «Б» зі спеціальності
017 Фізична культура і спорт
(Додаток 4 до наказу Міністерства
освіти і науки України
від 02 липня 2020 р. № 886).

Журнал розміщено у наступних
репозитаріях і наукометричних базах:
Національна бібліотека України
ім. В. І. Вернадського;
IndexCopernicus;
Google Scholar

Адреса редакції:

вул. Набережна Перемоги, 10, м. Дніпро, 49094, Україна

Тел.: +38 (0562) 46-05-52, Факс: +38 (0562) 731-96-89

E-mail: sportvisp@gmail.com

Редколегія:

Савченко В.Г. – *головний редактор*

Москаленко Н.В. – *заступник головного
редактора*

Афанасьєв С.М.,

Дорошенко Е.Ю.,

Кашуба В.О.,

Коваленко Н.Л.,

Майкова Т.В.,

Маліков М.В.,

Марченко О.В.,

Марченко О.Ю.,

Мітова О.О.,

Пангелова Н.Є.,

Приходько В.В.,

Сороколіт Н.С.,

Шевяков О.В.,

Soroka Andrzej,

Muszkiet Radoslaw,

Kalabiska Irina,

Puszczalowska-Lizis Ewa

ЗМІСТ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<i>Андрюшина Любов, Каковкіна Ольга, Родіна Юлія, Тимофєєв Олександр</i> Застосування стратегій відновлення ресурсів життєздатності у складних умовах учасників освітнього процесу	4
<i>Бабенко Кирило, Афанасьєв Сергій</i> Вплив технології правильного дихання на рухову активність студентів, хворих на бронхіальну астму	15
<i>Бейгул Ігор, Бейгул Олена</i> Вплив занять силовим фітнесом на фізичний стан студенток ЗВО	24
<i>Демідова Оксана, Москаленко Наталія, Кошелева Олена, Сидорчук Тетяна, Найко Дар'я, Чекмарьова Наталя</i> Використання засобів єдиноборств (на прикладі хортингу) у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку в умовах змішаного навчання	31
<i>Єланська Олександра, Демідова Оксана</i> Ставлення дітей середнього шкільного віку до занять карате в умовах сучасного закладу загальної середньої освіти	42
<i>Кашуба Віталій, Самойлюк Оксана, Ричок Тетяна, Колонюк Каріна</i> Характеристика рівня стану біогеометричного профілю постави жінок першого періоду зрілого віку	52
<i>Ковтун Алла, Дем'янов Віталій</i> Сучасні засоби та методи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектра	67
<i>Кравченко Алла</i> Формування та розвиток професійно орієнтованих компетентностей майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту під час викладання дисципліни «українська мова за професійним спрямуванням»	78
<i>Марченко Оксана, Москаленко Олександр</i> Особливості самооцінки фізичного образу «я» здобувачів передвищої фахової освіти з урахуванням їх професійної спрямованості	87
<i>Марченко Оксана, Се Чжімін, Лі Чжолін, Лі Шуїнг, Лі Люсін</i> Теоретичний огляд сучасного стану досліджень мотивації студентської молоді КНР до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання	99
<i>Микитчик Володимир, Кошелева Олена</i> Ефективність інноваційної технології формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку в різних формах фізичного виховання	109
<i>Москаленко Дмитро, Пангелова Наталія</i> Технологія формування особистої фізичної культури підлітків 14-15 років	116
<i>Москаленко Наталія, Кошелева Олена, Сидорчук Тетяна, Вілянський Володимир, Москаленко Дмитро, Дутко Тарас</i> Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів у сучасних умовах організації освітнього процесу	124
<i>Пангелова Наталія, Бухтєєв Андрій</i> Програмно-нормативне забезпечення системи фізичного виховання сучасних закладів дошкільної освіти в Україні	138
<i>Пангелова Наталія, Рижик Роман</i> Інформативна значущість компонентів фізичного та психоемоційного стану молодших підлітків	150
<i>Рубан Лариса</i> Оцінка ступеня ризику серцево-судинних захворювань жінок другого періоду зрілого віку	160
<i>Марченко Оксана, Се Чжімін, Лі Чжолін, Лі Шуїнг, Лі Люсін</i> Теоретичний огляд сучасного стану досліджень мотивації студентської молоді КНР до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання	99

<i>Микитчик Володимир, Кошелева Олена</i> Ефективність інноваційної технології формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку в різних формах фізичного виховання	109
<i>Москаленко Дмитро, Пангелова Наталія</i> Технологія формування особистої фізичної культури підлітків 14-15 років	116
<i>Москаленко Наталія, Кошелева Олена, Сидорчук Тетяна, Вілянський Володимир, Москаленко Дмитро, Дутко Тарас</i> Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів у сучасних умовах організації освітнього процесу	124
<i>Пангелова Наталія, Бухтєєв Андрій</i> Програмно-нормативне забезпечення системи фізичного виховання сучасних закладів дошкільної освіти в Україні	138
<i>Пангелова Наталія, Рижик Роман</i> Інформативна значущість компонентів фізичного та психоемоційного стану молодших підлітків	150
<i>Рубан Лариса</i> Оцінка ступеня ризику серцево-судинних захворювань жінок другого періоду зрілого віку	160

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<i>Борисова Ольга, Шльонська Ольга</i> Сучасний аналіз змагальної діяльності гравців збірних команд у волейболі	167
<i>Гонтарук Олександр</i> Концептуальні засади впровадження державно-приватного партнерства в Україні у сфері фізичної культури і спорту	179
<i>Дьоміна Альона</i> Політика безпеки та захисту атлетів від переслідувань і жорсткого поводження в спорті	192
<i>Мітова Олена, Скрипець Данійл</i> Структура та зміст теоретичної підготовки юних хокеїстів на етапі початкової підготовки	199
<i>Овчаренко Максим, Долбишева Ніна</i> Науково-теоретичне обґрунтування програми фізичної підготовки спортсменів-аматорів у неолімпійських програмах триатлону	211
<i>Перевозник Володимир, Перепелиця Павло, Паєвський Володимир</i> Особливості техніко-тактичних дій команд України, Іспанії, Аргентини на чемпіонатах Світу-2022 та Європи-2024 з футболу	225
<i>Плетньов Сергій, Маліков Микола</i> Ефективність використання експериментальної програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу для підвищення спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років	232
<i>Приходько Володимир, Долбишева Ніна, Каковкіна Ольга, Бурдаєв Кирило, Бондаренко Іра</i> Спортивна дипломатія України і демократичного світу у період російської навали	240
<i>Приходько Володимир, Долбишева Ніна, Балджи Ілона, Яковенко Артем, Чернявська Олена</i> Тенденції змін у діяльності ДЮСШ Дніпропетровської області за роки повномасштабної війни росії проти України	253
<i>Пшенічніков Павло, Мітова Олена</i> Історичні аспекти розвитку тхеквондо ВТФ та їх вплив на формування структури техніко-тактичної діяльності тхеквондистів високої кваліфікації	262
<i>Соловей Олександр, Соловей Дмитро, Овчаренко Сергій, Яковенко Артем, Малойван Ярослав, Матяш Вадим</i> Роль та місце лідерів збірних команд в контексті змагальної діяльності на олімпійському турнірі з гандболу в Парижі	285
<i>Степаненко Дмитро, Печко Ганна, Гребенюк Олег, Новак Тетяна</i> Аналіз виступу українських стрибунів потрійним на літніх чемпіонатах Світу за часів Незалежності	295
<i>Шинкарук Оксана</i> Сучасні тенденції розвитку кіберспорту в умовах глобалізації	304

**ЗАСТОСУВАННЯ СТРАТЕГІЙ
ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСІВ
ЖИТТЄЗДАТНОСТІ У СКЛАДНИХ
УМОВАХ ДЛЯ УЧАСНИКІВ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**



*Андрюшина Любов, Каковкіна Ольга,
Родіна Юлія, Тимофєєв Олександр*

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-004

Annotation

Introduction. The study of the impact on the human psyche of being in the difficult military conditions that have been in place in Ukraine since the end of February 2022 is one of the most pressing issues of our time, given the fact that the majority of the population continues to live and work in abnormal mental conditions. Today, many professionals who directly assist victims are studying the state of stress resistance and the possibility of restoring the resource. However, it should be noted that such studies usually lack generalizations that would allow for the development of different strategies for restoring psychological resources depending on the specific situation. The need for a more comprehensive approach and application of such strategies in higher education determines the relevance and purpose of our study.

The purpose of the research is to scientifically substantiate strategies for restoring the resource of viability in difficult military conditions for participants in the educational process.

Material and methods of the research. The study was conducted at the Prydniprovia State Academy of Physical Culture and Sports using the methods of analysis, systematization and generalization of literature on the topic of the study and the use of practical experience in restoring the resource in people of different ages, including participants in the educational process.

The research results. The psychological consequences of people being exposed to difficult conditions where events have different signs depending on the place and type of traumatic events were considered. These are signs such as sleep disturbances, increased fatigue, acute reactions to major and minor events, etc. These signs indicate the spectrum of human mental reaction: from acute stress reaction to acute stress and post-traumatic stress disorder. It has been determined that such disorders are exacerbated when we deal with events of prolonged duration, which leads to disruption of adaptation when in a situation of uncertainty and in negatively changed circumstances. Six different situations have been identified for effective work with such conditions. Accordingly, six different strategies for resource recovery in each of these situations have been studied and described. The necessity of using psychoeducation is determined. The issue of staying in wartime conditions for participants in the educational process is considered - separately for the educational process manager and higher education students. It was proposed to introduce diagnostics of various types of stress and recommendations for overcoming them during the 3rd year of pedagogical practice.

Conclusions. Based on the analysis of scientific literature and practical experience, 6 different crisis situations were identified and characterized, and strategies for restoring the resource of viability were identified for each of them. The influence of difficult conditions on the psyche of young people receiving education is considered. It has

been found that traumatic events that affect the personal adaptation of participants in the educational process in difficult conditions also affect the quality of knowledge and the ability to learn. In order to counteract such negative influences, it is proposed to introduce additional educational components, especially in the practical part of training (when students are doing internships in their specialty).

Key words: stress, recovery strategies, resilience resources, participants in the educational process, martial law, traumatic events.

Анотація

Вступ. Дослідження впливу на психіку людини перебування у складних воєнних умовах, які склалися в Україні з кінця лютого 2022 року, є одним з найактуальніших питань сьогодення, враховуючи той факт, що більшість населення продовжує жити й працювати у протиприродних для психіки умовах. На сьогоднішній день багато фахівців, які безпосередньо надають допомогу постраждалим, досліджують стан стресостійкості та можливості відновлення ресурсу. Проте слід зазначити, що таким дослідженням зазвичай бракує узагальнень, які б дали змогу відпрацювати різні стратегії відновлення психологічного ресурсу в залежності від конкретної ситуації. Необхідність комплексного підходу та застосування таких стратегій під час отримання вищої освіти обумовлює актуальність і мету нашого дослідження.

Мета дослідження – науково обґрунтувати стратегії відновлення ресурсу життєздатності у складних воєнних умовах для учасників освітнього процесу.

Матеріал і методи. Дослідження проводилось у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту за допомогою методів аналізу, систематизації та узагальнення літератури та використання практичного досвіду з відновлення ресурсу у людей різного віку, у тому числі, учасників освітнього процесу.

Результати дослідження. Було розглянуто психологічні наслідки перебування людей у складних умовах, де події не є уніфікованими, а мають різні ознаки, в залежності від місця і ступеня занурення у травмуючі події. Це такі ознаки: як порушення сну, підвищена втомлюваність, гостра реакція на значні та незначні події тощо. Ці ознаки позначають спектр реагування психіки людини: від гострої реакції на стрес до гострого стресового і посттравматичного стресового розладів. Було визначено, що такі розлади загострюються, коли ми маємо справу з подіями подовженої дії, що призводить до порушення адаптації при перебуванні у ситуації невизначеності умов та у негативно змінених обставинах. Для ефективності роботи з такими станами було виділено шість різних ситуацій, кожна з яких має свої особливості. Відповідно, досліджено та описано шість різних стратегій відновлення ресурсу при перебуванні у кожній із цих ситуацій. Визначено необхідність застосування психоедукації, що буде орієнтувати на знання перебігу різних типів порушень та шляхи їх подолання. Розглянуто питання перебування у воєнних умовах учасників освітнього процесу – окремо: для керуючої освітнім процесом ланки та здобувачів вищої освіти. Для останніх було запропоновано впровадження додаткових елементів підготовки в освітній процес – а саме введення у розділ «Виховна робота» при проходженні педагогічної практики на 3 курсі питань з діагностики різних видів стресу та рекомендацій щодо подолання стресових станів різних видів.

Висновки. На основі аналізу наукової літератури і практичного досвіду було виявлено та охарактеризовано 6 різних кризових ситуацій та визначено стратегії відновлення ресурсу життєздатності відповідно для кожної з них. Розглянуто вплив складних умов на психіку молоді, яка здобуває освіту. З'ясовано, що травмуючі події, які впливають на особистісну адаптацію учасників освітнього процесу в складних умовах, впливають також і на якість отриманих знань і можливість їх засвоєння. З метою протидії таким негативним впливам запропоновано впровадити додаткові освітні компоненти, особливо, у практичній частині навчання (при проходженні здобувачами практики за спеціальністю).

Ключові слова: стрес, стратегії відновлення, ресурси життєздатності, учасники освітнього процесу, умови воєнного стану, травмуючі події.

Вступ. Останні роки в Україні діє чимало дестабілізуючих чинників, що пов'язані з розв'язанням проти України воєнного конфлікту. Цей фактор негативно вплинув на життя і діяльність людей в Україні та став значною

загрозою ресурсу життєздатності, адже саме життя водночас висунуло жорсткі вимоги – вижити, перебороти негативні емоції, перебувати у ситуації зміненої реальності, коли відбуваються неконтрольовані людиною змі-

ни, функціонувати під загрозою руйнування зв'язків, втрати або зміни звичної професійної діяльності, загрози власному життю та життю своїх близьких.

Ці чинники значною мірою впливають на психічний стан: у

одних – на мотивацію до діяльності, коли прискорюються процеси негативної резистентності й редукції професійних обов'язків, у інших – на загальний психічний стан, що відображається на спілкуванні та буденній діяльності людини.

Дослідження впливу на психіку людини перебування у складних воєнних умовах, які існують в Україні з кінця лютого 2022 року, є одним з найактуальніших питань сьогодення, враховуючи той факт, що більшість населення продовжує жити і працювати у протиприродних для психіки умовах.

На сьогоднішній день багато фахівців безпосередньо надають допомогу постраждалим, досліджують стан стресостійкості та можливості відновлення ресурсу [9-15]. Проте треба зазначити, що таким дослідженням зазвичай бракує узагальнень, які б дали змогу відпрацювати різні стратегії відновлення психологічного ресурсу в залежності від конкретної ситуації. Необхідність більш комплексного підходу і застосування таких стратегій під час отримання вищої освіти обумовлює актуальність і мету нашого дослідження.

Мета дослідження – науково обґрунтувати стратегії відновлення ресурсу життєздатності у складних воєнних умовах для учасників освітнього процесу.

Матеріал і методи. Дослідження проводилось у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту за допомогою методів аналізу, систематизації та узагальнення літератури за темою дослідження та використання практичного досвіду щодо відновлення ресурсу у людей різного віку, у тому числі, учасників освітнього процесу.

Результати дослідження.

Питання збереження ресурсу психіки людини розглядалося насамперед на основі аналізу літературних джерел, які пропонують результати досліджень як окремих

дослідників, так і фахових організацій. Такі матеріали можуть бути корисними також і тим, хто опинився у складних воєнних умовах та продовжує працювати або отримувати вищу освіту [3, 6, 7, 20-21]. Важливим завданням дослідження є розгляд чинників, що призводять до втрати ресурсу і заважають життєдіяльності людини у складних умовах. Адже, якщо людина отримувала кваліфікацію, знання та навички у звичайних мирних умовах, психіка зазвичай виявляється неготовою для виконання дій у кризових ситуаціях, де додаються чинники надмірного навантаження та стресу.

У складних умовах на людину діє психічне навантаження, яке поєднується з фізичним навантаженням – порушується можливість звичайних дій. Зважаючи на це, в освітньому процесі актуальним стає особистісно орієнтований підхід, що передбачає вивчення наслідків перебування у кризових для особистості умовах, якими в наш час є умови воєнного конфлікту, що триває.

Розглядаючи психологічні наслідки перебування у місцях катастроф і воєнних дій, можна визначити наступні:

- наявність травматичного та посттравматичного стресу;
- порушення сну, підвищена втомлюваність;
- гостра реакція на незначні події;
- відстрочена реакція на події.

Особливо усі ці процеси загострюються, коли маємо справу з подіями подовженої дії, що призводить до порушення адаптації при перебуванні у ситуації невизначеності умов у змінених, порівняно до звичних, обставинах [1,2, 21-24].

Дослідники, які розглядають можливість деформації особистості після переживання травмуючих подій, зазначають [5, 13-15], що найперше страждають такі структури як:

- ставлення особистості до себе;

- сфера ціннісних орієнтацій;
- сфера мотивації до теперішньої і майбутньої діяльності;
- сфера соціальних відносин.

Багато деформацій відбувається у сфері ставлення до себе: порушується уявлення власної сили, цілісності і опорності; іноді виникає почуття провини, яке посилюється відчуттям безсилля, марності попереднього досвіду у вирішенні проблем, що постали перед людиною. Відбувається перегляд власних і соціальних цінностей. Звужується коло бажань, гальмуються основні потреби. Емоційна сфера може втрачати інтенсивність і забарвленість, людина концентрується на переживанні негативних емоцій. У структурі ставлення до себе найбільше страждає самореалізація і самоактуалізація особистості. При цьому можуть відбуватись позитивні процеси домінування певних сильних рис, якщо особистість займає вольову позицію і включається у протидію обставинам, що порушують нормальну життєдіяльність, але все одно спостерігається однонаправленість дії особистості та пригнічення тих особистісних рис, що діяли досі.

Переживання таких деформацій є негативними не тільки для осіб, які безпосередньо перебували у кризових обставинах, а й для тих, хто лишився у безпеці. Структури психіки спрацьовують на посилення побоювань потрапити у подібні обставини, при цьому можуть спрацювати ті самі порушення, що з'явилися у людини після реального перебування у кризових подіях. У такому випадку ще складніше вивести людину у поле здорових реакцій, адже психіка не тільки змішує поле реального і уявного, а й розриває зв'язки між Я-минулим, Я-теперішнім і Я-майбутнім [4, 6, 7, 16-18]. Попередній досвід видається таким, що не має значення, або з'являється підозра у недостатній силі й розвиненості власного характеру для того, щоб впоратися з такими складними обставинами.

При реальних подіях, пережитих конкретною людиною, стратегією відновлення життєздатності розроблені кризовими психологами методи, які допомагають вийти з пережитого і повернутися до нормального функціонування.

Для осіб, до яких не застосувались насильницькі дії, але була порушена їх безпека існування; продовжується загроза погіршення ситуації; існує можливість зазнати таких дій особисто; наявність такої загрози для близьких людей – необхідним кроком виходу з кризового стану є безпосередня робота із психологом. Прості прийоми не змінюють ситуації – людина ще не перебувала у безпосередній небезпеці, але було порушено звичайний хід життя й існує наявність загрози; при цьому психіка намагається впоратися не з реальними конкретними подіями для цієї людини, а з фоновими для всіх оточуючих, що ще більше унеможливорює варіант впоратися з кризовим станом самотужки, без кваліфікованої допомоги спеціаліста.

У такому разі стратегія відновлення ресурсу визначається планом роботи з конкретним спеціалістом.

Окремою є робота з психологічним станом особистості тих людей, які підпали під мобілізацію, активно діючих волонтерів, адже у такому випадку одні структури особистості стають незатребуваними у нових умовах, інші ж стають життєво необхідними, при чому немає часу ретельно проходити всі процеси природного перебудування, особистість вимушена ніби одразу бути спроможною до нової діяльності, та на адаптацію, переадаптацію, тому можуть спостерігатися не тільки процеси швидкої втрати ресурсу, а й невідповідні шляхи перебування у таких обставинах, відволікання від обставин через вживання алкоголю тощо. Це може призводити до серйозних порушень, коли людина губить здо-

ровий контроль над собою та перестає нормально функціонувати в ускладнених обставинах. У таких випадках стратегія відновлення ресурсу є складною та часто призводить до необхідності клінічного лікування.

Для запобігання вищезазначеним процесам необхідна розробка методів експрес-підготовки, застосування ресурсних методик, що допоможуть особистості знайти опору у власних силах.

У тривалих умовах війни, коли складні умови діють не один рік, розширення навчання психологічним засадам перебування у нетипових обставинах постають стратегії виживання, адже готують особистість для того, щоб пережити складні обставини зі збереженням ресурсу життєздатності (табл.1).

I. Стратегія первісного виживання – застосовується в ситуаціях гострих воєнних або кризових обставин, коли первинною задачею людини є виживання (збереження життя) у цих обставинах. У даному випадку необхідно зберегти життєвий ресурс на будь-якому рівні. Відмінняються всі вимоги до особистості щодо «відповідного» або «правильного» проходження ситуації. Людина діє у таких обставинах більш інтуїтивно. Допускаються «наївні» й взагалі будь-які методи, що можуть допомогти людині зберегти ресурс. Характеризується неочікуваністю потрапляння у ситуацію, і, як правило, відсутністю готовності діяти.

II. Стратегія застосування розроблених кризових методів – застосовується в ситуаціях тривалих кризових подій, з яких людина не може вийти самотужки. Застосовуються уже винайдені щодо подібних ситуації методи дій, які працювали у подібних умовах і мають надати полегшення і змогу пройти кризову ситуацію.

III. Стратегія клінічного лікування – застосовується в ситуаціях, коли після перебування у

кризових подіях присутні стани, що вказують на психологічні та психічні розлади. У такому разі необхідно втручання спеціалістів. Лікування проводиться у спеціалізованих, постійно діючих або тимчасово споруджених клінічних закладах.

IV. Стратегія підвищення рівня самоприйняття – застосовується в ситуаціях пролонгування кризових обставин та закінчення гострої стадії кризи, коли людина бачить, що звичайні дії та засоби не працюють, в результаті знижується самооцінка, з'являється відчуття безсилля щось змінити у складних обставинах, що відбуваються. Допоможуть різні психологічні справи, робота з психологом на відстані, робота з психологічною літературою, вивчення випадків проходження іншими людьми подібних ситуацій, розширення знань про психіку та її відновлення, для чого потрібна психоедукація, у тому числі, й у самостійному режимі.

V. Стратегія коригування цілей – застосовується для виведення особистості з кола негативних почуттів у розумінні того, що після таких переживань і подій необхідно переорієнтувати та по-новому скерувати життя. Для цього треба застосовувати методи, які допоможуть зрозуміти, що мати успіх у нестабільному зміненому просторі – це і передбачає уникати стабільності, тобто орієнтуватися на нестабільність як норму. Допомогає психоедукація і робота з психологом.

VI. Стратегія зміни власного життя у бажаному напрямку – застосовується як для відновлення ресурсу, так і для використання складних обставин, у яких перебувала особистість, як ресурсу зростання та переходу особистості на новий рівень. Особистості пропонується визначити бажаний напрямок розвитку і застосувати прийоми, що дадуть змогу рухатись до бажаних змін. Адже здатність не просто адаптуватися, а

Таблиця 1

Застосування різних стратегій відновлення ресурсу при перебуванні у різних ситуаціях

Ситуація	Стратегія подолання	Учасники	Особливості	Очікуваний результат
У складних умовах війни або подібних кризових ситуаціях У гострій стадії випробувань, часто неочікуваній для людини	I. Стратегія первісного виживання	Учасники кризових подій	Відрізняється тим, що збереження життєвого ресурсу на будь-якому рівні є успішним проходженням ситуації	Будь-яке проходження ситуації, де людина вижила, є успішним
У тривалій кризовій ситуації	II. Стратегія застосування розроблених кризових методів	Учасники кризових подій; ймовірно фахівці, які також потрапили під дію кризових подій	Застосовуються розроблені кризовими психологами стандартні методи дії у подібних ситуаціях	Проходження ситуації із найменшими особистісними і психічними руйнуваннями Вміння знаходитися у кризовій ситуації, яка затяглася на невідзначений час
Одразу або через деякий час після переживання подій. При наявності неподоланих станів	III. Стратегія клінічного лікування	Учасники кризових подій; медичні працівники	Випадки, коли внаслідок пережитих подій присутні стани, що вказують на психологічні та психічні розлади. Необхідна професійна медична допомога	Можливість успішно проведеного лікування. Подальше здорове існування особистості, яка пережила тяжкі умови
У тривалих умовах війни та інших кризових ситуаціях; після закінчення гострої стадії	IV. Стратегія підвищення рівня самоприйняття	Учасники кризових подій	Для того, щоб позбутися почуття безсилля внаслідок зниження самооцінки, потрібно розширити поле прийняття себе і своїх дій у тому об'ємі, в якому вони можливі саме зараз. Необхідна (бажана) психоедукація	Самоприйняття дозволить посилити самодовіру, розширить поле впевненості, що підвищить ресурс життєстійкості, збільшить можливості вижити у складній ситуації та запобігти появі негативних наслідків у майбутньому
Після закінчення гострої стадії; після закінчення подій	V. Стратегія коригування цілей	Самі учасники кризових подій; можливе звернення за допомогою до психолога	Необхідна психоедукація, розуміння роботи з цілеположенням. Вміння побачити власне життя й плани з інших боків	Особистість отримає нове розуміння себе і свого життєвого шляху, що може дати сили продовжувати перебувати в кризових подіях, що тривають, або відновитися після подібних подій
Після закінчення гострої стадії; після закінчення подій	VI. Стратегія зміни власного життя у бажаному напрямку	Самі учасники кризових подій; можливе звернення за допомогою до психолога	Необхідна психоедукація, приклади поведінки людей у найгірших ситуаціях з гідністю. Потрібно укріплювати віру в можливість керування своїм життям, відкидаючи старі моделі та стереотипи	Набуття здатності не просто адаптуватися, а використовувати складну негативну ситуацію для власного зростання, що дасть змогу повністю відновити відчуття самокерування обставинами та впевненості у собі

використати будь-яку ситуацію для власного зростання, повністю поверне відчуття самокерування обставинами, відчуття впевненості у собі.

Оскільки стратегії відновлення завжди є способами дії для отримання людиною певного результату (на відміну від адаптації, яка є певним пристосуванням до зовнішніх обставин), говорячи про стратегії відновлення життєвого ресурсу, обов'язково треба мати на увазі зростання активності самої людини.

Як передумову для створення такої активності, фахівці вказують на психоедукацію [8-14, 19], яка є наріжним каменем для застосування і закріплення всіх вищевказаних методів. Застосування психоедукації (пояснення і донесення до людей необхідної психологічної інформації, у даному випадку, щодо психічного здоров'я, психологічних негараздів та їх наслідків для особистості) розширить розуміння картини обставин, у яких перебуває особистість, їх дію на психіку, розуміння і можливість діагностувати свої стани. Також психоедукація орієнтована на знання перебігу різних типів порушень і шляхи їх подолання.

При вивченні питання подолання стресу у важких умовах нами розглянуто питання перебування у воєнних умовах учасників освітнього процесу, для яких хочемо зазначити два напрямки уваги:

- для керуючої ланки освітнім процесом – викладачів та адміністративного персоналу – важливим є розуміння власних психічних сил і знання з відбудування стратегій захисту та відновлення психологічного балансу та дієвості у подібних обставинах, що і є запорукою збереження цієї життєздатності;
- для здобувачів вищої освіти було запропоновано введення додаткових елементів підго-

товки для готовності працювати у таких умовах.

Для нас є важливим створення умов успішної підготовки майбутніх фахівців. Тому під час проходження здобувачами третього курсу педагогічної практики, було запропоновано у частину «Виховна робота» ввести розділ діагностики стресових станів і набуття вміння надати рекомендації при наявності різних стресових розладів, що розширює як власну адаптацію, так і навчає вмінню керувати подібними негативними процесами під час майбутньої роботи.

Діагностику було запропоновано виконувати за тестом В.Ю. Щербатих, який дозволяє розрізнити наступні ознаки видів стресу: інтелектуальні ознаки стресу; поведінкові ознаки стресу; емоційні симптоми; фізіологічні симптоми, які мають найбільшу питому вагу, а поведінкові та інтелектуальні – найменшу.

В залежності від видів та ступеня вираженості стресу існує – усього п'ять рівнів від відсутності вагомості стресу на першому рівні до виснаження запасів адаптаційної енергії на п'ятому. Практиканти мають обрати ті з рекомендацій, які є робочими для діагностованого стану щодо наявності стресу. Серед них:

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ (вибирати відповідно до виду стресу, у якому перебуваєте – визначити за тестом, від цього залежить ефективність застосованих заходів).

I. Спорт та рухові дії.

1. Тілесна допомога собі – тактильно-кінестетична.
2. Заняття спортом очищає мозок і вивільняє ендорфін – «гормон щастя» – це те, що діє в любых обставинах, незважаючи на стан психіки).
3. Коли відчуваєте сильну тривогу, обійміть себе за плечі і похитайтесь, стоячи або сидячи та сильно розкачуйтеся.

4. Поплескати усе тіло долонями. Також ви можете обійняти себе і поплескати себе долонями по плечах.

5. Важка ковдра (кілька ковдр) для сну – придавлюють, заземляють, мають ефект обіймання.

6. Самомасаж.

(Тілесна допомога також може бути надана кимось іншим).

II. Дихання, свіже повітря.

1. Дихальні вправи.
2. Прогулянки.
3. Прогулянки із тваринами / прогулянки із тваринами знайомих або сусідів.

III. Водні процедури.

1. Ванна із сіллю (розслаблює, очищує, виводить шлаки) / піною (розслаблює, заспокоює).
2. Теплий душ: частіше, ніж ви звикли, та кожного разу, коли відчуваєте занадто тривожний, негативний стан.
3. Теплий душ з обтиранням тіла сумішшю мильного розчину з сіллю (застосовуйте обережно, щоб не поранити шкіру).

IV. Ароматерапія, немедикаментозна терапія.

- 1 Для заспокоєння вживайте ефірні масла м'яти, валеріани.
2. Для підняття настрою вживайте цитрусові ефірні масла.
3. Якщо потрібна енергія, вживайте хвойні ефірні масла.
4. Застосовуйте заспокійливі відвари трав, особливо, корінь валеріани можна окремо або з м'ятою (дієвіше багатьох медикаментозних, особливо хімічних, ліків).
5. Вживайте вітаміни групи В або вітамінні комплекси, куди вони входять.

V. «У свої руки» – намагайтесь вплинути на те, що можете:

1. На кількість часу, який ви витрачаєте на перегляд новин – цей час треба зменшити. Якщо у вас є друг або подруга, яка постійно перевіряє новини, попросіть її писати вам щодня й повідомляти суть того, що відбувається. Або,

якщо разом з вами живе кілька людей, назначте, хто буде за це відповідальним – для нього це зменшить стрес, якщо буде мати вигляд доручення, для інших – спрацює пункт 1.

2. Ви можете допомогти речами, грошима, тому хто зараз цього потребує.
3. Ви можете пройтись по сусідах, зателефонувати знайомим і дізнатися, хто перебуває у скрутній ситуації та потребує допомоги.
4. Ви можете надати тимчасовий або більш-менш постійний притулок тим, кому це потрібно.
5. Ви можете збирати інформацію та номери телефонів тих служб, які надають допомогу у різних ситуаціях у вашому місті, або вказують, яка допомога потрібна на сьогодні.
6. Ви можете допомогти волонтерською діяльністю, якої достатньо у кожному місті – на вокзалах тим, що евакуюються, можете плести сітки, збирати і відвозити речі, обладнувати бомбосховища, чистити підвали, тощо – така діяльність може бути як на постійній основі, так і періодичною.
7. Ви можете допомогти добрим словом – завести звичку відправляти комусь повідомлення – наприклад, «добрий ранок», регулярно писати (дзвонити) зі словами підтримки.

VI. Вправи саморегуляції – мінімізувати за допомогою голосу, крику накопичені емоції; надувати повітряні кульки, куди видувати негатив та лопати їх; малювати малюнки злості та знищувати їх; використовувати биття маленької подушки, груши тощо.

VII. Індивідуальний ритуал – молитва, мантра, афірмація або власний придуманий вираз, вимовляння якого ввечері перед сном та після пробудження обов'язкові (може бути однаковим зранку і ввечері, може бути різним).

VIII. Звертання до сили природи (гармонізує, відроджує і тіло, і психіку. Знайти для себе можливість).

XI. Планування, ментальна фіксація.

1. Обов'язково складати / писати план дня, навіть якщо день не заповнений передбачуваними подіями.
2. Заведіть щоденник на кожний день, де будете фіксувати події або думки, свої переживання з приводу цього.
3. Початок кожного дня можна сприймати як початок нового маленького життя – кожен день несе нові можливості – важливим є початок дня, за законами існування психіки. Те, з чого ми починаємо день, впливає на усі наші справи, на ментальний і психічний стан упродовж дня. Особливо важливі перші хвилини, і перша година дня після пробудження. Тому треба починати день з чогось потрібного і, дійсно, корисного (не брати першим ділом у руки телефон, бо так ви починаєте свій день не за своїм планом, а за планом чужих новин, що шкодить вашому психічному стану).

X. Робота з психологом

1. У напрямку самозахисту і саморегуляції.
2. У напрямку видалення старих, недіючих конструктів, відмови від непотрібних накопичень і залежності; побудови своєї нової та більш дієвої особистості.
3. Створення опорного образу «Я» на основі виділення власних, можливо, нових цінностей.

Важливими є також деякі засоби, які сприяють оптимізації психічних станів, зокрема:

- робота із землею; садівництво, вирощування квітів, плодів чи овочів, ландшафтний дизайн як створення затишку та свого власного простору;

- ставитися простіше до подій, що відбуваються;
- вчитися мислити позитивно, знаходячи позитивні риси у кожному випадку;
- перемикається на інші думки;
- більше посміхатися попри все;
- відновити старе, або знайти нове хобі;
- перегляд відповідних фільмів, читання (є багато як історичних, так і фентезійних творів, які допомагають пережити кризові події, бо відображують щось подібне)
- класична музика, звуки природи (особливо, у поєднанні);
- піклування про домашніх тварин;
- спілкування з іншими, піклування про інших.

Застосування додаткових освітніх компонентів під час проходження здобувачами практики за спеціальністю – у практичній частині навчання – виступає дієвою стратегією як відновлення ресурсу, так і вміння його не втрачати у майбутній професійній діяльності, зокрема, – у складних умовах. Така підготовка обумовлює організацію життя зсередини з чітким розумінням, що саме реально знаходиться під моїм контролем. Важливим у цьому зв'язку є розуміння наступного: у нас вистачає знань, умінь, навичок (ЗУН) – освіти, ресурсу, сил, професійного досвіду, щоб прийняти теперішнє у будь-якому його перебігу та ефективно у ньому діяти. Напрацювання такого розуміння у досвіді навчання та педагогічній практиці і є задачею отримання сучасної вищої освіти за будь-яких умов.

Дискусія

На відміну від інших дослідників та практиків, що розглядають надання допомоги людині, яка перебуває у складній ситуації (звичай, у безпосередньо гострому періоді, де у людини є природня гостра реакція на стрес та застосовуються відповідні методики

подолання стресу, або по закінченні подій, коли мова йде про пережиті вже явища і методики, спрямовані на покращання адаптації людини, яка вже пережила події [10-15]) – авторами даного дослідження життєвий ресурс розглядається у пролонгованому просторі, адже війна на території країни триває третій рік, і населенню України доводиться жити й працювати у кризових, воєнних умовах. При цьому робочі і навчальні завдання та вимоги до їх виконання залишаються на звичайному, довоєнному рівні. Тому автори вважають важливим визначити різні ситуації, в які потрапляють учасники складних подій та окреслити специфіку впливу на психіку у кожному випадку.

Автори вважають, що кожна криза і, тим більше, кожний воєнний конфлікт має своє забарвлення та потребує окремого підходу, тому передбачають індивідуальний підхід, якому передують конкретне пошукове дослідження, що і представлено у даній статті як визначення різних стратегій відновлення ресурсів життєдіяльності відповідно до різних ситуацій перебування у воєнному конфлікті.

На переконання авторів, запропоновані стратегії можуть допомогти більш ефективно впоратися з довготривалою травматизацією психіки у воєнних подіях, що,

своєю чергою, дасть змогу забезпечити виконання діяльності (професійної, навчальної тощо) на задовільному рівні, незважаючи на важкі обставини.

Також авторами внесена пропозиція під час практики здобувачів вищої освіти додати додаткові розділи, пов'язані з подоланням стресу, що є важливим для підготовки майбутніх фахівців у складний воєнний період.

Висновки.

Питання травматизації психіки у кризові моменти розвитку суспільства та під час знаходження у ситуаціях стихійних лих і воєнних конфліктів розглядається дослідниками насамперед з точки зору надання допомоги у гострих станах або по закінченню конфлікту. Для розуміння того, які саме методики допомоги потрібно застосовувати, важливим завданням є розгляд конкретної ситуації, в якій знаходиться людина у небезпечних умовах.

Аналіз, систематизація та узагальнення літератури за темою дослідження, використання практичного досвіду щодо відновлення ресурсу у людей різного віку, у тому числі аналіз та узагальнення власного досвіду психологічної роботи зі спортсменами та здобувачами вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту, дозволили виділити шість різних ситуацій і визначити стратегії

відновлення ресурсу життєздатності відповідно для кожної з них. На думку авторів статті, такий підхід є більш ефективним, тому що передбачає можливість індивідуальної роботи – враховує конкретну ситуацію перебування у складних умовах, запобігає стереотипизації у застосуванні методик допомоги.

Розглянуто вплив складних умов на психіку молоді, що здобуває освіту. Зазначається, що травмуючі події, які впливають на особистісну адаптацію учасників освітнього процесу у складних умовах, впливають також і на якість отриманих знань і можливість їх засвоєння, що відбувається унаслідок потрапляння у зону стресу. З метою протидії таким негативним впливам запропоновано впровадити додаткові освітні компоненти, особливо у практичній частині навчання (при проходженні здобувачами практики за спеціальністю), які подано й розглянуто у даному дослідженні.

Перспективи подальших досліджень полягають у практично-експериментальному дослідженні впливу запропонованих стратегій відновлення ресурсів життєдіяльності на учасників вищезазначених процесів.

Конфлікт інтересів. Авторі заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. Балабанова К.В. Психологічні особливості життєздатності працівників ДСНС України: автореф. дис. ... к. психол. н.; 19.00.09. Харків: НУЦЗУ, 2020. 18с.
2. Балабанова Л.М., Перелігіна Л.А., Балабанова К.В., Л.М. Життєздатність особистості у життєвому та професійному просторі працівників ризиконебезпечних професій. The Psychological
3. Колесніченко О.С. Психологічна травматизація військовослужбовців. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / За заг. ред. В.П. Садко-

References

1. Balabanova K.V. Psihologichni osoblivosti zhittyezdatsnosti pracivnikiv DSNS Ukrayini: avtoref. dis. ... k. psihol. n.; 19.00.09. Harkiv: NUCZU, 2020. 18s.
2. Balabanova L.M., Pereligina L.A., Balabanova K.V., L.M. Zhittyezdatsnist osobistosti u zhittievomu ta profesijnomu prostori pracivnikiv rizikonebezpechnih profesij. The Psychological
3. Kolesnichenko O. S. Psihologichna travmatizaciya vijskovosluzhbovciv. Aktualni doslidzhennya v suchasnij vitchiznyanij ekstremalnij ta krizovij psihologiyi: monografiya / Za zag. red. V.P. Sadkovogo, O.V. Timchenko. NUCZU. H.: FOP Mezona V.V., 2017. S. 287-311.

- вого, О.В. Тімченко. НУЦЗУ. Х.: ФОП Мезона В.В., 2017. С. 287-311.
4. Ларіна Т., Сидоренко Ж. Визначення ресурсів життєздатності особистості на прикладі подій Євромайдану 2013-2014 р.р. в Україні. *Наука і освіта*. 2018. № 1. С. 139-148.
 5. Манапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Національного педагогічного ун-ту ім. Г.С. Сковороди*. 2012. Вип. 5. С. 45-49.
 6. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: метод. посіб. / Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015.
 7. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. К., 2016. 629 с.
 8. Перелігіна Л.А., Балабанова К.В. Професійна життєздатність як психологічний предиктор становлення й розвитку фахівця. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 2. С. 204-209.
 9. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с.
 10. Постілякова Ю.В. Психологічна оцінка ресурсів подолання стресу в професійних групах. Київ. 2004. 184 с.
 11. Проданова О.М. Психологічне здоров'я як суттєвий ресурс в забезпеченні інформаційно-психологічної безпеки особистості. *Львівський науковий форум Міжнародна науково-практична конференція «Перспективи розвитку сучасної науки та освіти»*. 2019. С. 10-12.
 12. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. К.: Агентство «Україна». 2015. 176 с.
 13. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник [Т.М. Титаренко, М.С. Дворник, В.О. Климчук та ін.]; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
 14. Стратегія відновлення ресурсів життєздатності особистості в умовах переживання наслідків травматичних подій. *Матеріали V Всеукраїнської наукової конференції «Актуальні проблеми психології малих груп» Київ, 18-19 травня 2017 р.* <http://gorn.kiev.ua/group/tezy03.html>
 15. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціаль-
 4. Larina T., Sidorenko Zh. Vznachennya resursiv zhittyezdatnosti osobistosti na prikladi podij yevromajdanu 2013-2014 r.r. v Ukraini. *Nauka i osvita*. 2018. № 1. S. 139-148.
 5. Manapova K.R. Zhittiestijkist v sistemi ponyattya zhittyezdatnosti. *Visnik Nacionalnogo pedagogichnogo un-tu im. G.S. Skovorodi*. 2012. Vip. 5. S. 45-49.
 6. Osnovi psihologichnoyi dopomogi vijskovosluzhbovcyam v umovah bojovih dij: metod. posib. / Kokun O.M., Agayev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S. Kiyiv: NDC GP ZSU, 2015.
 7. Osobistist v umovah krizovih viklikiv suchasnosti: Materiali metodologichnogo seminaru NAPN Ukraini (24 bereznya 2016 roku) / Za red. akademiya NAPN Ukraini S.D. Maksimenka. K., 2016. 629 s.
 8. Pereligina L.A., Balabanova K.V. Profesijna zhitteyzdatnist yak psihologichnij prediktor stanovlennya j rozvitku fahivcya. *Teoriya i praktika suchasnoyi psihologiyi*. 2019. № 5. T. 2. S. 204-209.
 9. Persha psihologichna dopomoga: posibnik dlya pracivnikiv na miscyah. Kiyiv: Univ. vid-vo PULSARI, 2017. 64 s.
 10. Postilyakova Yu.V. Psihologichna ocinka resursiv podolannya stresu v profesijnih grupah. Kiyiv. 2004. 184 s.
 11. Prodanova O.M. Psihologichne zdorov'ya yak suttevij resurs v zabezpechenni informacijno-psihologichnoyi bezpeki osobistosti. *Lvivskij naukovij forum Mizhnarodna nauково-praktichna konferenciya «Perspektivi rozvitku suchasnoyi nauki ta osviti»*. 2019. S. 10-12.
 12. Socialno-pedagogichna ta psihologichna dopomoga sim'yam z ditmi v period vijskovogo konfliktu: navchalno-metodichnij posibnik. K.: Agentstvo «Ukrayina». 2015. 176 s.
 13. Socialno-psihologichni tehnologiyi vidnovlennya osobistosti pislya travmatichnih podij: praktichnij posibnik [T. M. Titarenko, M. S. Dvornik, V. O. Klimchuk ta in.]; za nauk. red. T. M. Titarenko. Nacionalna akademiya pedagogichnih nauk Ukraini, Institut socialnoyi ta politichnoyi psihologiyi. Kropivnickij: Imeks-LTD, 2019. 220 s.
 14. Strategiya vidnovlennya resursiv zhittyezdatnosti osobistosti v umovah perezhivannya naslidkiv travmatichnih podij. Materiali V Vseukrayinskoyi naukovoyi konferenciyi «Aktualni problemi psihologiyi malih grup» Kiyiv, 18-19 travnya 2017 r. <http://gorn.kiev.ua/group/tezy03.html>
 15. Titarenko T.M. Psihologichne zdorov'ya osobistosti: zasobi samodopomogi v umovah trivaloyi travmatizaciyi: monografiya / Nacionalna akademiya pedagogichnih nauk Ukraini, Institut socialnoyi ta politichnoyi psihologiyi. Kropivnickij: Imeks-LTD, 2018. 160 s.

- ної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
16. Штепа О.С. Психологічна ресурсність у структурі суб'єктності особистості. Проблеми сучасної психології. 2015, випуск 27. С. 661-675.
17. Ehlers A., Clark D. Posttraumatic stress disorder: The development of effective psychological treatments Nord J Psychiatry. 2008; 62 p.
18. Folkman S., Lazarus R.S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personal and Social Psychology*, 1998. V. 54. P. 466-475. Changes Following Adversity. PTSD Research Quarterly, 2010. Vol. 21 (3), P. 1-3.
19. Janoff-Bulman R. Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 1. P. 30-34.
20. Kutcher E. J. The Role of Religiosity in Stress, Job Attitudes, and Organizational Citizenship Behavior / Eugene J. Kutcher, Jennifer D. Bragger, Ofelia RodriguezSrednicki & Jamie L. Masco *Journal of Business Ethics*. 2010. V.95. P.319-337.
21. Masten A.S., Reed M.J. Resilience in development / In: Snyder C.R., Lopez S.J., editors. Handbook of positive psychology. Oxford University Press; New York: 2002. P. 74-88.
22. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. № 58 (3). P. 307-321.
23. Safety of Personality: an international collective monograph / the Grigoriy Skovoroda University in Pereiaslav; Brest State A. S. Pushkin University; under the general editorship of I. V. Volzhentseva. Pereiaslav (Kyiv reg.), Dombrovskaya Y. M. Brest: Brest State University, 2021. P. 23-38.
24. The World Health Organization and global health estimates: improving collaboration and capacity. *BMC Medicine volume 13, Article number: 50* (2015): <https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-015-0286-7>.
25. Ungar M. Resilience, trauma, context, and culture / *Michael Ungar. Trauma, violence, & abuse*, 2013. 7. V. 14. P. 255-266.
16. Shtepa O.S. Psihologichna resursnist u strukturi subyektivnosti osobistosti .Problemi suchasnoyi psihologiyi. 2015, vipusk 27. С. 661-675.
17. Ehlers A., Clark D. Posttraumatic stress disorder: The development of effective psychological treatments Nord J Psychiatry. 2008; 62 p.
18. Folkman S., Lazarus R.S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personal and Social Psychology*, 1998. V. 54. P. 466-475. Changes Following Adversity. PTSD Research Quarterly, 2010. Vol. 21 (3), P. 1-3.
19. Janoff-Bulman R. Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 1. P. 30-34.
20. Kutcher E. J. The Role of Religiosity in Stress, Job Attitudes, and Organizational Citizenship Behavior / Eugene J. Kutcher, Jennifer D. Bragger, Ofelia RodriguezSrednicki & Jamie L. Masco *Journal of Business Ethics*. 2010. V.95. P.319-337.
21. Masten A.S., Reed M.J. Resilience in development / In: Snyder C.R., Lopez S.J., editors. Handbook of positive psychology. Oxford University Press; New York: 2002. P. 74-88.
22. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. № 58 (3). P. 307-321.
23. Safety of Personality: an international collective monograph / the Grigoriy Skovoroda University in Pereiaslav; Brest State A. S. Pushkin University; under the general editorship of I. V. Volzhentseva. Pereiaslav (Kyiv reg.), Dombrovskaya Y. M. Brest: Brest State University, 2021. P. 23-38.
24. The World Health Organization and global health estimates: improving collaboration and capacity. *BMC Medicine volume 13, Article number: 50* (2015): <https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-015-0286-7>.
25. Ungar M. Resilience, trauma, context, and culture / *Michael Ungar. Trauma, violence, & abuse*, 2013. 7. V. 14. P. 255-266.

Андрюшина Любов

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Наб. Перемоги, 10, м. Дніпро, Україна
<https://orcid.org/0009-0009-9175-6252>

Каковкіна Ольга

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Наб. Перемоги, 10, м. Дніпро, Україна
e-mail: kakovkinaolya@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-8772-4065>

Родіна Юлія

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Наб. Перемоги, 10, м. Дніпро, Україна
e-mail: jalodari24@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-1747-2517>

Тимофєєв Олександр

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Наб. Перемоги, 10, м. Дніпро, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-7004-8320>

ВПЛИВ ТЕХНОЛОГІЇ ПРАВИЛЬНОГО
ДИХАННЯ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ
СТУДЕНТІВ, ХВОРИХ НА
БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ



Бабенко Кирило, Афанасьєв Сергій

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-015

Annotation

The most common diseases among young people are respiratory diseases. Researchers on this problem unanimously express the opinion that the basis of the deterioration of a young person's health is a low level of motor activity. To date, there are no studies aimed at studying the effect of physical exercises on the key factors of bronchial asthma in student youth, which makes an inconclusive answer to the question of whether physical exercises improve the control and severity of the disease. This reflects a gap in knowledge about the possibility and expediency of using adaptive physical education in students suffering from bronchial asthma and the long-term effect of its use.

The purpose of the study. To develop a technology for teaching students of higher education to breathe correctly, patients with bronchial asthma, and to study the dynamics of motor activity after its application. The level of physical activity (PhA) was determined according to the international questionnaire in abbreviated version (International physical activity questionnaire – IPAQ).

The results. A two-stage technique of correct breathing was developed for students with bronchial asthma using complex breathing and relaxation training according to the Papworth method, which combines several types of breathing with relaxation training techniques in the first stage and learning the ability to arbitrarily change the rhythm, pace and amplitude of breathing exercises at rest and in combination with the movements of the limbs and trunk in the second stage.

Conclusions. It was found that in girls after 3 months of using the technology PhA was observed 2.9 times less often ($2=13.9$; $p=0.0002$) with an increase in low PhA indicators by 16.4% compared to the initial stage ($p<0.001$). The number of girls with a high level of PhA increased by 7.5 times ($2=11.0$; $p=0.0009$). Among young men, there was a tendency for their number to increase with normal and high and to decrease with low PhA. Compared to the initial stage, in young men with a high level of PhA, its indicators increased by 11.8% ($p<0.05$), and at a low level – by 9.5% ($p<0.05$).

Key words: adaptive physical education, students, physical activity, bronchial asthma.

Анотація

Найпоширенішими хворобами серед молоді є захворювання органів дихання. Дослідники з цієї проблеми одногласно висловлюють думку, що в основі погіршення здоров'я молодої людини лежить низький рівень рухової активності. На сьогодні відсутні дослідження, спрямовані на вивчення впливу фізичних вправ на ключові фактори бронхіальної астми у студентської молоді, що робить непереконливою відповідь на питання: «Чи покращують фізичні вправи контроль і тяжкість захворювання?» Це відображає прогалину у знаннях про можливість і доцільність застосування адаптивного фізичного виховання у студентів, які хворіють на бронхіальну астму, та довгострокового ефекту застосування його засобів.

Мета дослідження. Розробити технологію навчання правильному диханню здобувачів вищої освіти, хворих на бронхіальну астму, та дослідити динаміку рухової активності після її застосування. Рівень фізичної

активності (ФА) визначали за міжнародним опитувальником у скороченому варіанті (International physical activity questionnaire – IPAQ).

Результати. Розроблена двоетапна технологія правильного дихання для студентів, хворих на бронхіальну астму із застосуванням комплексного тренування дихання та релаксації за методом Папворта, який поєднує кілька типів дихання з техніками тренування релаксації на першому етапі та навчання вмінню довільно змінювати ритм, темп і амплітуду дихальних вправ у спокої і в поєднанні з рухами кінцівок і тулуба – на другому етапі.

Висновки. Встановлено, що у дівчат через 3 місяці застосування технології ФА спостерігався в 2,9 рази рідше ($\chi^2=13,9$; $p=0,0002$) із зростанням низьких показників ФА на 16,4 % у порівнянні з початковим етапом ($p<0,001$). Кількість дівчат з високим рівнем ФА зросла в 7,5 рази ($\chi^2=11,0$; $p=0,0009$). Серед юнаків відбувалася тенденція до зростання їх кількості з нормальною і високою та до зменшення – з низькою ФА. В порівнянні з початковим етапом у юнаків при високому рівні ФА показники її зростали на 11,8 % ($p<0,05$), а низький рівень – на 9,5 % ($p<0,05$).

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання, студенти, фізична активність, бронхіальна астма.

Вступ. На сучасному етапі реформування системи вищої освіти увагу фахівців продовжує привертати стан здоров'я студентської молоді [1, 2, 3].

Як свідчать дослідження багатьох вчених за час навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) здоров'я студентів не покращується, а від курсу до курсу погіршується [1, 2]. Цьому сприяло те, що система лікувальної фізичної культури студентів з відхиленнями у здоров'ї перестала функціонувати, а з 2016 року студенти не займаються у спеціальних медичних групах, оскільки такі заняття не передбачені навчальними планами [4].

Найпоширенішими хворобами у всьому світі серед молоді є захворювання органів дихання, основним представником яких є бронхіальна астма (БА) [5, 6, 7, 8].

При цьому всі дослідники з цієї проблеми одногласно висловлюють думку, що в основі погіршення здоров'я молоді людини лежить низький рівень фізичної активності (ФА) [9, 10, 11, 12].

Pascual S. зі співавт. підкреслює, що регулярна ФА знижує ризик загострень астми та покращує клінічний контроль над її симптомами [12].

Сьогодні існують переконливі дані про те, що регулярна та адекватна ФА насправді може бути важливою ланкою в оптимізації

лікування БА, особливо – важкого її перебігу [13, 14].

Оскільки БА має тенденцію вражати молодші групи населення в той час, коли вони повинні вести здоровий спосіб життя, необхідно втручання для довгострокового заохочення до ФА таких хворих.

На сьогодні існує чимало вітчизняних та міжнародних протоколів, які містять наполегливі рекомендації для хворих на БА регулярно займатися ФА, щоб покращити загальний стан здоров'я, однак конкретних рекомендацій щодо інтенсивності, частоти чи тривалості застосування фізичних вправ не містить жодна версія [16, 17, 18, 19, 20, 21]. Це, на наш погляд, і визначає низьку або короткотривалу ефективність цих програм.

Більш того, відомо, що однією з особливостей респіраторної системи хворих на БА є розлади біомеханіки дихання, внаслідок чого пацієнти не вміють правильно дихати. Однак жоден стандарт не враховує це і не рекомендує технології навчання таких хворих правильному диханню. У програмі Європейського конгресу з адаптованої ФА, який відбувся у червні 2022 року, також не приділено уваги цим питанням.

За цих умов надзвичайно великого значення набуває втілення відповідних програм у навчально-виховну роботу [8, 9]. При цьо-

му слід акцентувати увагу, перш за все, на розробці технології навчання хворих правильному диханню, і тільки потім переходити до фізичних вправ.

На сьогодні відсутні дослідження, спрямовані на вивчення впливу фізичних вправ на ключові фактори БА у студентської молоді, що робить непереконливою відповідь на питання, чи покращують фізичні вправи контроль і тяжкість БА.

Це відображає прогалину у знаннях про можливість і доцільність застосування АФВ у студентів ЗВО, які хворіють на БА та довгострокового ефекту застосування засобів АФВ.

Мета дослідження. Розробити технологію навчання правильному диханню здобувачів вищої освіти, хворих на бронхіальну астму, та дослідити динаміку фізичної активності після її застосування.

Методи дослідження. Обстежено 61 студента I курсу, хворих на БА у віці ($17,8\pm0,78$) років. Серед обстежених переважали дівчатка: 60,7 %.

Тривалість БА складала від 2 до 7 ($4,4\pm0,2$) років.

Рівень ФА визначали за міжнародним опитувальником у скороченому варіанті (International physical activity questionnaire – IPAQ), який рекомендований Європейським союзом для оцінки

ФА [22, 23]. Опитувальник ґрунтується на обліку ФА за останній тиждень. Оцінку її проводили за сумарним показником тижневої активності в балах: до 17 балів – низька ФА, 18-20 балів – середній рівень ФА, більше 20 балів – високий рівень ФА.

Для обробки отриманих даних використовувались загальноприйняті методи математичної статистики [24]. Для кількісних показників, що мають нормальний розподіл, розраховували середнє значення величин ($\bar{x}$), стандартне відхилення (SD) і стандартну помилку середнього (SE).

Для якісних даних розраховували абсолютні частоти (n) та відносні частоти (%), які визначають кількість та питому вагу випадків виявлення певної ознаки у вибірці.

Відповідність виду розподілу ознак закону нормального розподілення перевіряли за допомогою критеріїв Шапіро-Уїлка або Колмогорова-Смирнова. Порівняння середніх значень перемінних здійснювали за допомогою t-критерію Стюдента для незалежних вибірок за нормального розподілу даних. Для визначення динаміки зміни показників застосовували критерії порівнянь для пов'язаних вибірок: t-критерій Стюдента (у разі нормального закону розподілу), Для порівняння розподілу часток двох змінних використовували критерій узгодженості Пірсона (χ^2). Відмінності вважали вірогідними при $p < 0,05$.

Результати дослідження.

Розробка технології навчання здійснювалася з урахуванням того, що у всіх студентів спостерігалось неправильне дихання. Розуміючи, що всі аеробні вправи, які є основою АФК для таких хворих, вимагають гарної техніки дихання завданнями **першого** етапу були: поступова підготовка дихальної системи до виконання фізичного навантаження на наступних етапах, виховання потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, навчання елементарним правилам

самоконтролю за станом свого здоров'я. Заняття проводили чотири рази на тиждень.

Оскільки для ефективного формування навичок правильного дихання в процесі ФА студенти мають володіти фізіологічними основами правильного дихання, перш за все, проводили теоретичні заняття, під час яких студентам наочно роз'яснювали, що саме при правильному диханні створюються умови для координованої діяльності органів дихання і кровообігу, які забезпечують працюючі м'язи киснем. Неправильне дихання призводить до зайвої втрати енергії і зниження працездатності.

Тому далі студентів «перенавчали» диханню, тобто, навчали основним правилам засвоєння правильного дихання. Перш за все, пояснювали, що правильне дихання має три фази: видих, пауза, вдих; і початковою фазою дихання є видих. По друге, розвиток дихального апарату здійснюється за допомогою мовного та голосового апарату в поєднанні з фізичними вправами. Особлива увага акцентувалась на запобіганні форсованого дихання.

На цьому етапі навчання правильному диханню проводили в тихому, спокійному приміщенні, що добре провітрюється. В умовах спокою із застосуванням комплексного тренування дихання та релаксації за методом Папворта, який поєднує кілька різних типів дихання з техніками тренування релаксації: діафрагмальне дихання, носове та дихання зі стиснутими губами

Техніка Папворта сприяє більш м'якому та розслабленому диханню за допомогою саме м'язів живота.

На перших заняттях вивчали статичні дихальні вправи для засвоєння механізму дихання і вміння свідомо їм управляти.

При навчанні студентів виконанню діафрагмального дихання техніку виконання вільного дихання студенти засвоювали у ви-

хідному положенні, яке сприяло повному розслабленню і запобігало напруженню: лежачи на спині, зігнувши коліна і підклавши під коліна подушку та сидючи на стільці, випрямивши спину і поставивши ноги на підлогу, плечі залишалися зовсім розслабленими. Потім студенти поклали одну руку на верхню частину грудей, а іншу – на живіт і повільно вдихали через ніс. При цьому рука на животі повинна рухатись, а на грудях залишається нерухомою. Після цього слід повільно видихнути через стислі губи. Тренування продовжували, поки студенти не навчилися вдихати та видихати без руху грудної клітки.

Особливу увагу приділяли тому, щоб як вдих, так і видих, здійснювалися через ніс при закритому роті, пояснюючи, що перевага дихання через ніс полягає в тому, що воно додає повітрю тепла та вологості, що може допомогти зменшити симптоми астми. В той же час, кількість повітря, яке вдихується через рот, повинно бути значно меншим того, що вдихується через ніс, а при відкритому роті у нього потрапляє пил, у роті з'являється сухість.

Видих має бути тривалішим, ніж вдих і здійснюватися поступово і без напруги.

Далі навчали студентів подумки простежувати траєкторію повітря, яке вдихається, із носа до живота і відчувати, як піднімаються живіт і руки на животі. Ці вправи сприяли підвищенню можливостей тіла та м'язової релаксації, що особливо важливо, враховуючи те, що задишка або напад астми є стресовими реакціями для хворих на БА.

Після засвоєння цих вправ студентів навчали видиху через стислі губи: у тому ж вихідному положенні вони виконували повільний глибокий вдих через ніс при закритому роті, рахуючи до двох (протягом 4 секунд). Потім стискали або зморщували губи ніби задуваючи свічку і повільно

видихали, рахуючи до чотирьох. При цьому звертали увагу на виконання максимально повного видиху, який повинен бути вдвічі довшим за вдих. Ця вправа повторювалася 3-5 разів. Темп виконання – повільний.

Аналогічно навчали тренування за допомогою звукової гімнастики з голосним, енергійним проголошенням звуків, що дзижчать – ж, з, гарчать – р та свистячих і шиплячих – с, ф, ц, ч, ш.

Для цього на тлі вже засвоєного правильного дихання студенти спочатку виконували «очисний» видих, вимовляючи через губи, складені трубочкою звуки «пфф». Після цього виконували вдих через ніс, тривалістю 1-2 секунди з наступною паузою протягом 1 секунди, активним видихом через рот – 2-4 секунди та паузою – 4-6 секунд. Після цієї вправи студенти знову виконували «очисний» видих.

Тривалість таких занять збільшувалася поступово: з 5-6 хвилин до 25 хв. – 2-3 рази на день. Темп виконання повільний

Іншою вправою під час звукової гімнастики було вимовляння звуків «mmm», у вигляді «закритого» стогону у вихідному положенні сидячи, нахилившись вперед, поклавши кисті на коліна долонями вниз.

Наступним кроком використання техніки Папворта було навчання вправі, яка стосувалася диханню із короткочасним затриманням дихання. При цьому студенти спокійно вдихали через ніс з наступною затримкою дихання протягом 7 секунд і потім з силою видихували через рот, підібраними губами і видавали свистячий звук протягом 8 секунд. Вправу повторювали 4 рази.

Завдяки повільному, усвідомленому диханню через стислі губи підвищується витривалість, активується реакція розслаблення тіла, що призводить до зниження стресу та занепокоєння, які є частими провокуючими факторами БА.

Особливу увагу приділяли самоконтролю під час занять, зокрема, контролю частоти та глибини дихання та величини екскурсії грудної клітки.

Тривалість цього етапу склала 1 місяць, оскільки відомо, що під час виконання дихальних вправ відбувається активний вплив на складну діяльність великої групи нейронів, тому зміни умов дихання в процесі занять здійснювали поступово. Швидка зміна режиму тренування і умов дихання призводить до виснаження резервів дихальної системи, погіршення здатності до саморегуляції, що зрештою приведе до втоми та спровокує задишку

Тобто, потрібен час, щоб дихальний центр «перенавчився», звик до нових умов, запам'ятав нову програму правильного дихального акту.

В позанавчальний час студенти одержували завдання самостійного виконання цих вправ за допомогою аудіокасет або компакт-дисків, які містять нагадування про техніку дихання та релаксацію. Самостійні заняття проводили протягом 20-30 хвилин, тричі на день. При цьому для покращення техніки дихання студенти щоденно практикувалися вранці у вихідному положенні лежачи, виконуючи вдих через ніс – на рахунок 4 та видих – на рахунок 8, повторюючи цю вправу до 20 разів. Під час відпочинку студенти виконували вправи на розслаблення та здійснювали контроль артеріального тиску, частоти пульсу, дихання та контроль симптомів астми за допомогою пікфлоуметрії.

Після впевненого засвоєння вправ на першому етапі переходили до другого етапу, завданням якого були навчання вмінню доволіно змінювати ритм, темп і амплітуду дихальних вправ у спокої і в поєднанні з рухами кінцівок і тулуба. Тривалість цього етапу – 1,5 місяці.

Основний принцип виконання дихальних вправ на цьому ета-

пі – постійне поступове дозоване збільшення навантаження, постійне ускладнення режиму тренувань, тобто, умов дихання. Такий підхід сприяє поступовому збільшенню адаптаційних можливостей організму і активації його неспецифічних механізмів захисту.

На другому етапі використовували статичні вправи першого етапу і додатково підключали динамічні – із точним дозуванням навантаження, тривалими інтервалами відпочинку між повтореннями вправ.

Дихальну гімнастику з подовженим видихом студенти виконували в положенні лежачи і сидячи.

Навчали правильно поєднувати дихання з рухами. Співвідношення дихальних вправ із вправами, що посилюють оздоровчий вплив фізичного тренування спочатку складало 1:1, потім, з підвищенням рівня підготовленості й оволодіння технікою вправ, – 1:2 та 1:3. До змісту занять цього етапу поступово вводилися гімнастичні вправи. Комплекси склалися з простих фізичних вправ, які можна виконувати без спеціальної рухової підготовки, які не вимагають особливого напруження та зусиль. Між тим ефективно дихання потребує координації між діафрагмою, м'язами живота та черевного преса. Тому гімнастичні вправи були спрямовані саме на відновлення цієї координації.

Вправи виконувалися в повільному темпі, були строго узгоджені з ритмом дихання та з особливим зосередженням на повному видиху. Це дозволяє перевести дихання шляхом тренувань на свідомий, автоматичний рівень виконання.

Самостійні заняття проводили протягом 20-30 хвилин, двічі на день. Застосовувалися такі засоби, як ранкова гігієнічна гімнастика з виконанням простих вправ; продовжували вдосконалювати дихальну гімнастику, – як статичну, так і динамічну, з вимовленням звуків. Кожна вправа повторювалася 8-10 разів. При цьому

акцентувалась увага на запобіганні форсованого дихання.

Ефективність розробленої технології вивчена протягом 3 місяців від початку її реалізації у 61 студента (24 юнаків та 37 дівчат).

Динамічне спостереження за фізичною активністю студентів дозволило встановити, що низький рівень ФА у дівчат спостерігався в 2,9 рази рідше ($\chi^2=13,9$; $p=0,0002$) (рис. 1).

При цьому низькі показники ФА зростали на 16,4 % в порівнянні з початковим етапом ($p<0,001$), (табл. 1).

Кількість дівчат з високим рівнем ФА зросла в 7,5 рази ($\chi^2=11,0$; $p=0,0009$).

Зростання ФА відбувалося за рахунок збільшення кількості студенток, які почали застосовувати інтенсивне фізичне навантаження у вигляді швидкої ходьби в 2,7 рази частіше, ніж на початковому етапі ($\chi^2=10,7$; $p=0,001$). Кількість дівчат, які збільшили її тривалість від 20 до 30 хвилин, також зросла в 4,2 рази ($\chi^2=17,99$; $p=2,22E-05$).

Неінтенсивним фізичним навантаженням 48,7 % дівчат, як і на початковому етапі, займалися лише

5 днів на тиждень, зі збільшенням тривалості занять до 40-60 хвилин.

Зросла також кількість днів пішохідних прогулянок до 6-7 днів на тиждень у 59,4 % дівчат, хоча тривалість їх суттєво не змінилася і майже однаково часто складала 40-60 хвилин (35,1 %), 60-90 хвилин (32,4 %) та 1,5 години (29,7%).

Серед юнаків мала місце тенденція до зростання їх кількості з нормальною і високою ФА та до зменшення – з низькою ФА (рис. 2).

Це відбувалося за рахунок збільшення кількості днів занять інтенсивним фізичним наванта-

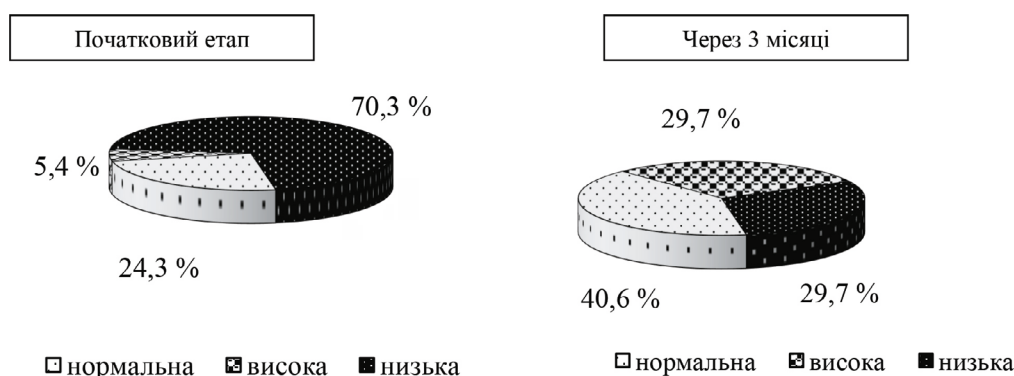


Рис. 1. Динаміка фізичної активності дівчат через 3 місяці після застосування технології підготовки дихальної системи до виконання фізичного навантаження

Таблиця 1

Динаміка фізичної активності студентів, хворих на БА через 3 місяці після застосування технології підготовки дихальної системи до виконання фізичного навантаження. (n=61)

Рівень фізичної активності						Статистично значуща різниця між показниками на початковому рівні і через 3 місяці	
Стать	M (x)	SD	m	Min	Max	t	P
високий							
дівчата (n=37)	22,5 24,6	2,12 3,0	1,5 0,6	21 21	24 28	1,30	>0,05
юнаки (n=24)	22,5 25,5	0,71 1,52	0,31 0,62	22 23	23 27	3,84	<0,05
нормальний							
дівчата (n=37)	18,6 18,7	0,83 0,82	0,28 0,21	18 18	20 20	0,28	>0,05
юнаки (n=24)	19,2 18,9	0,75 0,90	0,31 0,34	18 18	20 20	0,65	>0,05
низький							
дівчата (n=37)	13,0 15,9	2,62 0,70	0,51 0,21	9 15	17 17	5,26	<0,001
юнаки (n=24)	14,3 15,8	1,96 1,25	0,49 0,38	11 13	17 17	2,42	<0,05

Примітка: в чисельнику – показники на початковому етапі, в знаменнику – показники через 3 місяці виконання програми.

женням у вигляді швидкої ходьби та гри у футбол – в 1,6 рази.

Тривалість цього навантаження збільшили 66,7 % юнаків до 40 хвилин.

Щодо кількості днів неінтенсивного фізичного навантаження та його тривалості в порівнянні із початковим етапом суттєвих змін у юнаків не виявлено.

Кількість днів пішохідних прогулянок до 6-7 днів на тиждень зросла в 5 разів ($\chi^2=5,44$; $p=0,02$), хоча тривалість їх суттєво не змінилася в порівнянні з початковим етапом.

В порівнянні з початковим етапом у юнаків при високому рівні ФА показники її зростали на 11,8 % ($p < 0,05$), а низький рівень ФА – на 9,5 % ($p < 0,05$), (див. табл. 1.).

Дискусія.

З кожним роком спостерігається негативна динаміка в стані здоров'я студентської молоді. Особливо це стосується студентів, хворих на БА, в яких, незважаючи на посилене медикаментозне лікування та застосування лікувальної фізкультури за різними програмами, досягається лише тимчасовий позитивний результат.

На наш погляд, це в більший мірі обумовлено тим, що жоден стандарт АФВ не акцентує увагу на розладі біомеханіки дихання і не рекомендує технології навчання таких хворих правильному диханню, яка має передувати застосуванню фізичних вправ.

Враховуючи це, розроблена двоетапна технологія правильного дихання для студентів ЗВО, хворих на бронхіальну астму із застосуванням комплексного тренування дихання та релаксації на основі методу Папворта, який поєднує кілька різних типів дихання з техніками тренування релаксації на першому етапі та навчання вмінню доволно змінювати ритм, темп і амплітуду дихальних вправ у спокої і в поєднанні з рухами кінцівок і тулуба на другому етапі.

Через 2,5 місяці занять низький рівень ФА у дівчат спостерігався в 2,9 рази рідше ($\chi^2=13,9$; $p=0,0002$), а кількість дівчат з високим рівнем ФА зросла в 7,5 рази ($\chi^2=11,0$; $p=0,0009$).

Серед юнаків мала місце тенденція до зростання їх кількості з нормальною і високою ФА та до зменшення – з низькою ФА. В порівнянні з початковим етапом, у юнаків при високому рівні ФА показники її продовжували зростати на 11,8 % ($p \leq 0,05$), а низький рівень ФА підвищився на 9,5 % ($p \leq 0,05$). Отже, для нормалізації ФА у хворих студентів на бронхіальну астму має бути розроблений алгоритм дій, який передбачає поетапну підготовку до застосування фізичних вправ, ґрунтуванням якої є, перш за все, обов'язкове навчання правильному диханню.

Висновки.

1. Розроблена двоетапна технологія правильного дихання

для студентів ЗВО, хворих на бронхіальну астму, із застосуванням комплексного тренування дихання та релаксації за методом Папворта, який поєднує кілька різних типів дихання з техніками тренування релаксації на першому етапі та навчання вмінню доволно змінювати ритм, темп і амплітуду дихальних вправ у спокої і в поєднанні з рухами кінцівок і тулуба – на другому етапі.

2. У дівчат через 3 місяці застосування розробленої технології низький рівень ФА спостерігався в 2,9 рази рідше ($\chi^2=13,9$; $p=0,0002$) із зростанням низьких показників ФА на 16,4 % в порівнянні з початковим етапом ($p < 0,001$). Кількість дівчат з високим рівнем ФА зросла в 7,5 рази ($\chi^2=11,0$; $p=0,0009$).

3. Через 3 місяці застосування розробленої технології серед юнаків відбувалася тенденція до зростання їх кількості з нормальною і високою ФА та до зменшення – з низькою ФА. В порівнянні з початковим етапом у юнаків при високому рівні ФА показники її зростали на 11,8 % ($p < 0,05$), а низький рівень ФА – на 9,5 % ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень присвячені впливу розробленої ї технології на рухову активність та функціональний стан органів дихання учасників дослідження.

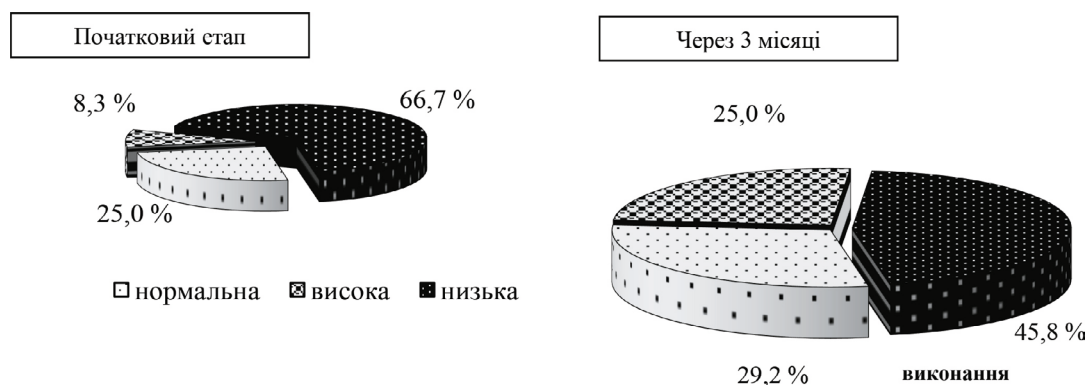


Рис. 2. Динаміка фізичної активності юнаків через 3 місяці після застосування технології підготовки дихальної системи до виконання фізичного навантаження

Література

1. Дудко В.І. Молоді здоров'я. Енциклопедія Сучасної України: енциклопедія [електронна версія] / ред.: І.М. Дзюба, А.І. Жуковський, М.Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2019. Т. 21. Джерело доступу: <https://esu.com.ua/article-69332>
2. Кочина М.Л., Біла А.А. Результати оцінювання рівня соматичного здоров'я студентів різного віку. Чорноморський національний університет ім. Петра Могили. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Том 5. № 2 (24). С. 235-242.
3. Переворська О.І. Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі вищого навчального закладу. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2018. № 2 (16).
4. Товт В.А. Аналіз сучасного стану фізичного виховання студентів на прикладі ДВНЗ «УжНУ». Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі: збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю (м.Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. 123 с. С. 65-68.
5. МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2018 рік. Київ: МВЦ «Медінформ».
6. Центр медичної статистики МОЗ України, 2020. Порівняльні дані про хвороби органів дихання і медичну допомогу хворим на хвороби пульмонологічного та алергологічного профілю в Україні за 2010-2019 рр. м. Київ, 2020.
7. Чорна В.В., Хлестова С.С., Гуменюк Н.І., Мakhнюк В.М., Сидорчук Т.М. Показники захворюваності і поширеності та сучасні погляди на профілактику хвороб. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2020. Т. 24. № 1. С. 158-163. DOI: 10.31393/reports-vnmedical-2020-24(1)-31
8. Фещенко Ю.І., Яшина Л.О., Бойко Д.М. Адаптована клінічна настанова, заснована на доказах. Бронхіальна астма. Київ, 2020. 128 с.
9. Балакірєва О.М., Бондар Т.В. та ін. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»: монографія / наук. ред. О.М. Балакірєва; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». К.: Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.

References

1. Dudko V. I. Young health. Encyclopedia of Modern Ukraine: entsyklopediia [elektronna versiiia] / red.: I. M. Dziuba, A. I. Zhukovskiy, M. H. Zhelezniak ta in.; NAN Ukrainy, NTSh. Kyiv: Instytut entsyklopedychnykh doslidzhen NAN Ukrainy, 2019. T. 21. <https://esu.com.ua/article-69332> (in Ukrainian)
2. Kochyna M. L., Bila A. A. Results of assessment of the level of somatic health of students of different ages. Chornomorskyi natsionalnyi universytet im. Petra Mohyly. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu. 2020. Tom 5. No 2 (24). P. 235-242. (in Ukrainian)
3. Perevorska O. I. Health-preserving technologies in the educational process of a higher educational institution. Visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriia «Pedahohika i psykholohiia». Pedahohichni nauky. 2018. No 2 (16). (in Ukrainian)
4. Tovt V. A. Analysis of the current state of physical education of students on the example of the UzhNU State Educational Institution. Aktualni pytannia vdoskonalennia systemy fizychnoho vykhovannia i sportyvnoi roboty u vyshchii shkoli: zbirnyk naukovykh prats za materialamy I naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu (m.Uzhhorod, 19-20 kvitnia 2018 roku). Uzhhorod: v-vo Best-Prynt, 2018. 123 p. P. 65-68. (in Ukrainian)
5. MOZ Ukrainy, DU «UISD MOZ Ukrainy». Annual report on the state of health of the population, the sanitary-epidemic situation and the results of the health care system of Ukraine. 2018 rik. Kyiv: MVTs «Medinform». (in Ukrainian)
6. Tsentr medychnoi statystyky MOZ Ukrainy, 2020. Comparative data on respiratory diseases and medical care for patients with pulmonary and allergic diseases in Ukraine for 2010-2019. m. Kyiv, 2020. (in Ukrainian)
7. Chorna V. V., Khliestova S. S., Humeniuk N. I., Makhniuk V. M., Sydorchuk T. M. Incidence and prevalence rates and modern views on disease prevention. Visnyk Vinnytskoho natsionalnoho medychnoho universytetu. 2020. T. 24. № 1. S. 158-163. DOI: 10.31393/reports-vnmedical-2020-24(1)-31 (in Ukrainian)
8. Feshchenko Yu. I., Yashyna L. O., Boiko D. M. Adapted evidence-based clinical practice. Bronkhialna astma. Kyiv, 2020. 128 p. (in Ukrainian)
9. Balakirieva O. M., Bondar T. V. ta in. Social conditions and health indicators of adolescents and young people according to the results of a sociological study within the framework of the international project «Health and behavioral orientations of school youth»: monohrafiia / nauk. red. O. M. Balakirieva; YUNISEF, HO «Ukr. in-t sots.

10. Городинський С. І. Роль рухової активності серед студентської молоді у процесі формування фахівців. Міжнародний науковий журнал «Граль науки». 2021. № 1. С 470-473.
11. Prontenko K. V. Griban G. P., Moskalenko N. V., Adyrkhaiev S. G., Adyrkhaieva L. V., Ivchenko O. M., Ovcharenko S. V. Dependence of student's health on the organization of their motor activity in higher educational institutions. *Acta Balneologia. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. 2022. Vol. 64. No 5(171). P. 445-450.
12. Pascual Silvia, Dorado Sandra, Urrutia Isabel. Physical Activity and Asthma *Archivos de Bronconeumología*. 2022. No 58. P. 733–734. doi:10.1016/j.arbres.2022.03.028.
13. Bacon SL, Platts-Mills TAE. Is It Time for Aerobic Exercise to be Included in Asthma Treatment Guidelines? *J Allergy Clin Immunol Pract*. 2020. Vol. 8(9). P. 2997-2998. doi: 10.1016/j.jaip.2020.08.003.
14. Tyson L., Hardeman W., Marquette M. et al. A systematic review of the characteristics of interventions that promote physical activity in adults with asthma. *J. Health Psychol*. 2021. 29 Dec. doi: 10.1177/13591053211059386.
15. Кенсицька І. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання: автореферат. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Київ, 2018. 25 с.
16. Gawlik R., Kurowski M., Kowalski M., Zietkowski Z., Pokrywka A., Krysztofiak H., Krzywanski J., Bugajski A., Bartuzi Z. Asthma and exercise-induced respiratory disorders in athletes. The position paper of the Polish Society of Allergology and Polish Society of Sports Medicine. *Postep. Dermatol. Alergol*. 2019;36:1–10. doi: 10.5114/ada.2019.82820.
17. Global Initiative for Asthma Global Strategy for Asthma Management and Prevention. (accessed on 4 March 2020). Updated 2019. Available online: <https://ginasthma.org/wp-content/uploads/2019/06/GINA-2019-main-report-June-2019-wms.pdf>
18. Global Strategy for Asthma Management and Prevention, 2021. (Accessed April 14, 2022.) <https://ginasthma.org/>
19. Global Initiative for Asthma. Global Strategy For Asthma Management and Prevention. 2022. (cited 2022 Aug 30). Available from: www.ginasthma.org
20. Evaggelina Ch. (Aristotle University of Thessaloniki, Serres, Greece) Dinold M (University of Vienna, Austria). European Standards in Adapted Physical Activity Olomouc. 2010. 108 p. https://apa.upol.cz/images/EUSAPA_dotisk_2014.pdf
21. Reddel Helen K., Bacharier Leonard B., Bateman Eric D., Christopher E. Brightling, Guy G. Brusselle, doslidzh. im. O. Yaremenka». K.: Polihrafichnyi tsentr «Foliant», 2019. 127 p. (in Ukrainian)
10. Horodynskyi S. I. The role of motor activity among student youth in the process of formation of specialists. *Mizhnarodnyi naukovi zhurnal «Hraal nauky»*. 2021. No 1. P. 470-473. (in Ukrainian)
11. Prontenko K. V. Griban G. P., Moskalenko N. V., Adyrkhaiev S. G., Adyrkhaieva L. V., Ivchenko O. M., Ovcharenko S. V. Dependence of student's health on the organization of their motor activity in higher educational institutions. *Acta Balneologia. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. 2022. Vol. 64. No 5(171). P. 445-450.
12. Pascual Silvia, Dorado Sandra, Urrutia Isabel. Physical Activity and Asthma *Archivos de Bronconeumología*. 2022. No 58. P. 733–734. doi:10.1016/j.arbres.2022.03.028.
13. Bacon SL, Platts-Mills TAE. Is It Time for Aerobic Exercise to be Included in Asthma Treatment Guidelines? *J Allergy Clin Immunol Pract*. 2020. Vol. 8(9). P. 2997-2998. doi: 10.1016/j.jaip.2020.08.003.
14. Tyson L., Hardeman W., Marquette M. et al. A systematic review of the characteristics of interventions that promote physical activity in adults with asthma. *J. Health Psychol*. 2021. 29 Dec. doi: 10.1177/13591053211059386.
15. Kensiyska I. Formation of healthy lifestyle values of students in the process of physical education: avtoreferat. dys. ... kand. nauk z fizychnoho vykhovannia ta sportu: 24.00.02 – fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia. Kyiv, 2018. 25 p. (in Ukrainian)
16. Gawlik R., Kurowski M., Kowalski M., Zietkowski Z., Pokrywka A., Krysztofiak H., Krzywanski J., Bugajski A., Bartuzi Z. Asthma and exercise-induced respiratory disorders in athletes. The position paper of the Polish Society of Allergology and Polish Society of Sports Medicine. *Postep. Dermatol. Alergol*. 2019;36:1–10. doi: 10.5114/ada.2019.82820.
17. Global Initiative for Asthma Global Strategy for Asthma Management and Prevention. (accessed on 4 March 2020). Updated 2019. Available online: <https://ginasthma.org/wp-content/uploads/2019/06/GINA-2019-main-report-June-2019-wms.pdf>
18. Global Strategy for Asthma Management and Prevention, 2021. (Accessed April 14, 2022.) <https://ginasthma.org/>
19. Global Initiative for Asthma. Global Strategy For Asthma Management and Prevention. 2022. (cited 2022 Aug 30). Available from: www.ginasthma.org
20. Evaggelina Ch. (Aristotle University of Thessaloniki, Serres, Greece) Dinold M (University of Vienna, Austria). European Standards in Adapted Physical Activity Olomouc. 2010. 108 p. https://apa.upol.cz/images/EUSAPA_dotisk_2014.pdf

- Roland Buhl, Alvaro A. Cruz, Liesbeth Duijts, Jeffrey M. Drazen, J. Mark FitzGerald, Louise J. Fleming, Hiromasa Inoue, Fanny W. Ko, Jerry A. Krishnan, Mark L. Levy, Jiangtao Lin, Kevin Mortimer, Paulo M. Pitrez, Aziz Sheikh, Arzu A. Yorgancioglu, Louis-Philippe Boulet. Global Initiative for Asthma Strategy 2021: executive summary and rationale for key changes. *European Respiratory Journal*. 2022; 59: 2102730. DOI: 10.1183/13993003.02730-2021
22. IPAQ Core Group. Guidelines for data processing and analysis of IPAQ – short and long forms. 2005. Режим доступу: <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>
23. Craig C. L., Marshall A. L., Sjostrom M. et al. International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med. Sci. Sport Exerc.* 2003. Vol. 35. P. 1381–1395.
21. Reddel Helen K., Bacharier Leonard B., Bateman Eric D., Christopher E. Brightling, Guy G. Brusselle, Roland Buhl, Alvaro A. Cruz, Liesbeth Duijts, Jeffrey M. Drazen, J. Mark FitzGerald, Louise J. Fleming, Hiromasa Inoue, Fanny W. Ko, Jerry A. Krishnan, Mark L. Levy, Jiangtao Lin, Kevin Mortimer, Paulo M. Pitrez, Aziz Sheikh, Arzu A. Yorgancioglu, Louis-Philippe Boulet. Global Initiative for Asthma Strategy 2021: executive summary and rationale for key changes. *European Respiratory Journal*. 2022; 59: 2102730. DOI: 10.1183/13993003.02730-2021
22. IPAQ Core Group. Guidelines for data processing and analysis of IPAQ – short and long forms. 2005. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>
23. Craig C. L., Marshall A. L., Sjostrom M. et al. International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med. Sci. Sport Exerc.* 2003. Vol. 35. P. 1381–1395.

Афанасьєв Сергій

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, 49094, Україна
e-mail: admin_infiz@ukr.net,
<https://orcid.org/0000-0001-7739-3461>

Бабенко Кирило

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, 49094, Україна
e-mail: admin_infiz@ukr.net,
<https://orcid.org/0009-0005-7673-9412>

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК ЗВО



*Бейгул Ігор, Бейгул Олена
Дніпровський державний технічний університет*

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-024

Annotation

Introduction. Among the main reasons for the deterioration of the health of student youth, scientists see the inefficiency of the modern organisation of physical education in Ukrainian higher education institutions. Recently, the role of physical education as an academic discipline needs to be modernised in accordance with the modern requirements of today. Therefore, in order to improve the quality and organisation of the educational process, the issue of using power fitness means in the system of physical education and sports to improve physical health, physical fitness and increase interest in classes is becoming relevant.

The purpose of the study is to determine the impact of strength fitness training on the physical condition of female students of higher education institutions.

Research methods: theoretical; empirical; questionnaire; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

Results. The study showed that the studied female students, when asked «How do you feel about the use of strength fitness in the physical education curriculum at in higher education institutions?», showed high appreciation of the introduction of this area by students. Namely: 75,4 % of respondents consider the introduction of strength fitness to be positive, 16,4 % of students have a negative attitude, and 8,1 % were not able to answer. In the course of our survey, we identified the characteristics of strength fitness that encourage students to engage in this sport. The first factor in terms of importance – 47,1% of the girls surveyed – was that strength fitness allows you to have a beautiful and fit figure; 18,9% of students said it gives you self-confidence; 17,4% said that strength fitness improves overall health and promotes positive emotions; 13,7 % said that strength training improves physical fitness; 9,5 % of girls said that it is a great way to communicate with friends, and only 6,4 % of respondents said that they did not care what sport they were doing, the main thing was to get a credit.

As a result of application of power fitness in physical culture classes during the academic year there was a significant statistically significant ($p < 0,05-0,01$) increase in results of pedagogical tests of physical fitness of applicants of the experimental group. Indicators of girls of the control group had positive dynamics, but did not reach statistically significant differences ($p > 0,05$), except for indicators in the test «tilt of a trunk from a sitting position» ($p < 0,05$).

Conclusions. Thus, the comparative analysis of the data of the experimental and control groups allowed us to assert that the use of power fitness in physical education classes during the academic year had a more effective effect on the indicators of physical fitness of female students of the EG compared to female students of the CG.

Keywords: strength fitness, female students, physical condition, physical education, health.

Анотація

Вступ. Серед головних причин погіршення стану здоров'я студентської молоді науковці вбачають у неефективності сучасної організації фізичного виховання у ЗВО України. Останнім часом роль фізичного виховання як навчальної дисципліни потребує модернізації відповідно до сучасних вимог сьогодення. Тому в даний час для поліпшення якості та організації навчального процесу стає актуальним питання застосування

засобів силового фітнесу в систему занять фізичною культурою і спортом для поліпшення стану фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та підвищення інтересу до занять.

Мета дослідження – визначити вплив занять силовим фітнесом на фізичний стан студенток закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичні; емпіричні; анкетування; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Проведене дослідження показало, що досліджувані студентки на запитання «Як ви ставитеся до застосування силового фітнесу в програмі занять з фізичного виховання у ЗВО?» засвідчили високу оцінку здобувачами за впровадження цього напрямку. А саме: 75,4 % опитаних вважають позитивним введення силового фітнесу, у 16,4 % студентів негативне ставлення, 8,1 % не змогли дати відповідь. У процесі нашого анкетування ми виявили характеристики силового фітнесу, які спонукають здобувачів до занять цим видом спорту. Першим фактором за ступенем важливості – 47,1 % опитаних дівчат назвали те, що силовий фітнес дає змогу мати гарну та підтягнуту фігуру; 18,9 % студенток – додає впевненості в собі; 17,4 % – зазначили, що силовий фітнес покращує загальне самопочуття та сприяє появі позитивних емоцій; 13,7 % – відмітили, що заняття силовим фітнесом сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості; 9,5 % дівчат вказали на те, що це чудовий засіб спілкування з друзями, і лише 6,4 % респондентів сказали, що їм байдуже, яким видом спорту займатися, головне – отримати залік.

У результаті застосування силового фітнесу на заняттях з фізичної культури протягом навчального року спостерігалось значне статистично достовірне ($p < 0,05-0,01$) підвищення результатів педагогічних тестів з фізичної підготовленості у здобувачів експериментальної групи. Показники дівчат контрольної групи мали позитивну динаміку, але не досягли статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$), за винятком показників у тесті «нахил тулуба з положення сидячи» ($p < 0,05$).

Висновки. Таким чином, порівняльний аналіз даних експериментальної та контрольної груп дозволив стверджувати, що застосування силового фітнесу на заняттях з фізичної культури протягом навчального року мало більш ефективний вплив на показники фізичної підготовленості студенток ЕГ у порівнянні зі студентками КГ.

Ключові слова: силовий фітнес, студентки, фізичний стан, фізичне виховання, здоров'я.

Вступ. Останнім часом спостерігається стрімке погіршення стану здоров'я населення України, зокрема, – студентської молоді у зв'язку зі значними недоліками в системі охорони здоров'я, соціальною та економічною кризою, різким падінням рівня та якості життя на тлі поганої екологічної та політичної ситуації в країні в цілому. Серед головних причин погіршення стану здоров'я студентської молоді науковці [1, 9, 11] вбачають неефективність сучасної організації фізичного виховання у ЗВО України.

Факт погіршення здоров'я студентської молоді активізував пошук більш дієвих методів оздоровлення молодого покоління, серед яких почесне місце посіли засоби оздоровчого фітнесу, які стали культурологічним розповсюдженням західного стилю життя. Останнім часом роль фізичного виховання як навчальної дисципліни потребує модернізації

відповідно до сучасних вимог сьогодення [2, 5, 16]. Тому необхідно впроваджувати новітні інноваційні підходи до освітньої діяльності здобувачів в системі вищої професійної освіти, а саме – впровадження феномену фітнес-культури, як ефективного засобу формування належного стану здоров'я та культури здоров'я студентської молоді, що ґрунтується на культурно-оздоровчих принципах, які спрямовані на формування у здобувачів основ та культури здоров'я, а також цінностей, потреб, знань, умінь і навичок щодо збереження та зміцнення здоров'я засобами фітнес-технологій.

Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання є використання в структурі занять вправ силового фітнесу. Програма занять має складатися з урахуванням особливостей мотиваційної сфери, фізкультурно-спортивних інтересів, рівня здоров'я та фізич-

ної підготовленості. Заняття силовим фітнесом сприяють розвитку сили, витривалості, корекції фігури та зниженню ваги [3, 6, 13, 20]. З останньої причини дедалі більшої популярності фізичний фітнес набуває у дівчат.

Впровадження силового фітнесу в навчальний процес здобувачів є своєчасним та доцільним, оскільки він задовольняє потреби як сучасної молоді, так і викладачів фізичного виховання. Тому в даний час для поліпшення якості та організації навчального процесу стає актуальним питання застосування засобів силового фітнесу в систему занять фізичною культурою і спортом студенток для поліпшення стану фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та підвищення інтересу до занять.

Мета дослідження. Визначити вплив занять силовим фітнесом на фізичний стан студенток закладів вищої освіти.

Матеріал та методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувались наступні методи: теоретичні; емпіричні; анкетування; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі Дніпровського державного технічного університету, заняття відбувалися офлайн. Для перевірки впливу занять силовим фітнесом на фізичний стан студенток організовано педагогічний експеримент тривалістю 8 місяців. У дослідженні взяли участь студентки 1-2 курсів, віком 17-19 років. Для визначення ставлення здобувачів до використання силового фітнесу в освітньому процесі з фізичного виховання провели опитування, в якому взяли участь 105 осіб 1-2 курсів 4-х факультетів. Анкетування мало анонімний характер.

Студентки були поділені на дві групи: КГ – контрольна група (n=43) та ЕГ – експериментальна група (n=45). Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою з фізичної культури, а експериментальна група займа-

лася силовим фітнесом. Заняття проводилися два рази на тиждень. На початку педагогічного експерименту і після його завершення ми тестували студенток за показниками фізичної підготовленості. Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті.

Результати дослідження. Силовий фітнес завдяки своїй продуктивності та ефективному результату набуває величезної популярності серед молодого покоління. Масовий розвиток силового фітнесу у ЗВО допоможе розв'язати основні завдання: прагнути досягти ідеальної фізичної форми для студентів, зміцнити здоров'я, виробити у студентів звичку використовувати у своїй життєдіяльності складові здорового способу життя [8, 10, 17]. У силовому фітнесі найбільше розвиваються такі фізичні якості, як: сила, витривалість. Йому притаманні такі характеристики:

- 1) усуває фізичні вади;
- 2) зберігає хороший рівень здоров'я;
- 3) робить тіло красивим та рельєфним;

- 4) покращує морально-вольові якості.

На початку нашого дослідження було визначення ставлення здобувачів до застосування силового фітнесу в освітньому процесі з фізичного виховання. Провели опитування, в якому взяли участь 105 осіб 1-2 курсів 4-х факультетів.

Отримані відповіді респондентів на запитання «Як ви ставитеся до застосування силового фітнесу в програмі занять з фізичного виховання у ЗВО?» засвідчили високу оцінку здобувачами за впровадження цього напрямку. Наприклад, 75,4 % опитаних вважають позитивним введення силового фітнесу, у 16,4 % студентів негативне ставлення, 8,1 % – не змогли дати відповідь. У процесі нашого анкетування ми виявили характеристики силового фітнесу, які спонукають здобувачів до занять цим видом спорту. Першим фактором за ступенем важливості – 47,1 % опитаних дівчат назвали те, що силовий фітнес дає змогу мати гарну та підтягнуту фігуру; 18,9 % студенток – додає впевненості в собі; 17,4 % – зазначили, що силовий фітнес покращує загальне самопочуття та

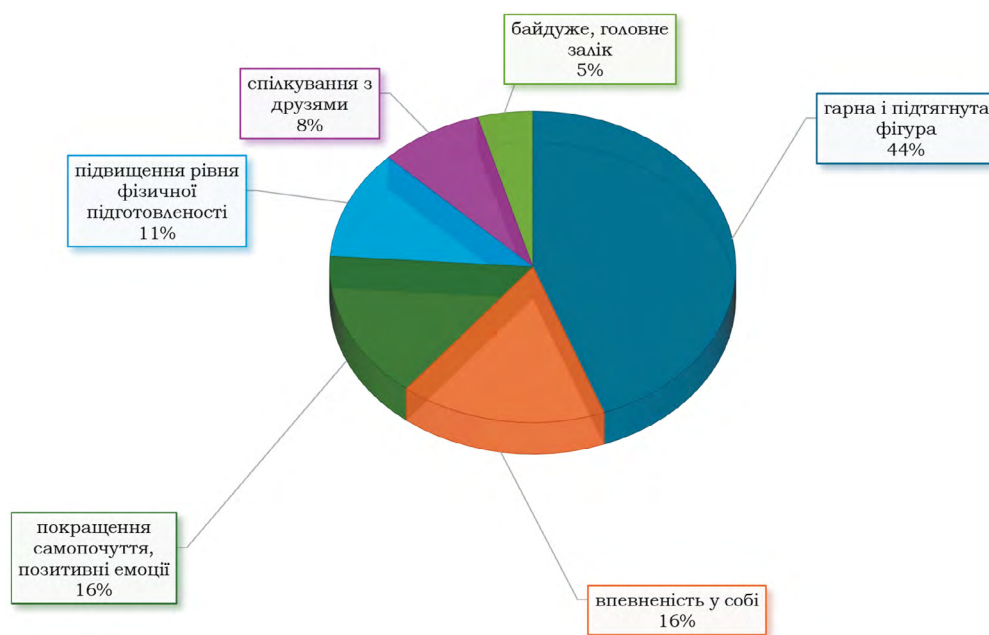


Рис.1. Показники анкетування, щодо застосування силового фітнесу на заняттях з фізичної культури і спорту

сприяє появі позитивних емоцій; 13,7 % – відмітили, що заняття силовим фітнесом сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості; 9,5 % дівчат вказали на те, що це чудовий засіб спілкування з друзями, і лише 6,4 % респондентів сказали, що їм байдуже, яким видом спорту займатися, головне – отримати залік.

Для студенток експериментальної групи була розроблена фітнес-програма, спрямована на розвиток силових якостей, адаптована до занять у технічному університеті, естетичної та оздоровчої спрямованості, в якій було зібрано значний теоретичний і практичний досвід провідних фахівців у галузі фітнес-індустрії.

Частота та інтенсивність занять відіграють ключову роль у розвитку сили та загальної фізичної підготовки. Заняття проводились два рази на тиждень для отримання оптимальних результатів, що дає м'язам до-

статньо часу для відновлення та зростання. Важливо дотримуватися принципу прогресії навантаження, поступово збільшуючи вагу та інтенсивність вправ. Інтенсивність тренувань має бути досить високою, щоб стимулювати м'язовий зріст, але не надмірною, щоб уникнути перетренованості і травм. Зазвичай це досягається шляхом виконання 3-4 підходів по 8-14 повторень із вагою, яка становить 70–85% від максимальної, яку здобувачі можуть підняти за одне повторення.

Для розвитку силових якостей дівчатам було запропоновано наступні силові вправи на всі групи м'язів:

– вправи із зовнішнім опором (який створюється за рахунок ваги предметів (гантелі, гири, штанги), протидії партнера, опору пружних предметів (пружинні еспандери, гуми);

– вправи з подоланням ваги власного тіла (віджимання, під-

тягування, присідання, випади, вправи для пресу);

– ізометричні вправи (різні види планок, присідання у стіни, сідничний місток, висіння на руках, ізометричні присідання).

Вправи на розтягування використовувалися на кожному занятті як у кінці підготовчої, так і у заключній частинах заняття.

Відповідно до даних, які представлені в табл. 1, до початку формуючого експерименту для студенток обох груп були характерні майже однакові, при відсутності достовірних ($p > 0,05$) відмінностей показників фізичної підготовленості.

У результаті застосування силового фітнесу на заняттях з фізичної культури протягом навчального року спостерігалось значне статистично достовірне ($p < 0,05–0,01$) підвищення результатів педагогічних тестів з фізичної підготовленості у здобувачів експериментальної гру-

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту ($X \pm m$, КГ $n = 43$, ЕГ $n = 45$)

Тестова вправа	Група КГ=43 ЕГ=45	До експерименту $X \pm m$	Після експерименту $X \pm m$	p
Біг на 100 м, с	КГ	17,02±1,15	16,81±1,10	>0,05
	ЕГ	16,98±0,97	16,45±0,85	>0,05
	P	>0,05	>0,05	–
Вис на зігнутих руках, с	КГ	19,32±3,71	19,89±2,64	>0,05
	ЕГ	19,12±4,11	23,19±3,71	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Стрибок у довжину з місця, см	КГ	175,12±13,70	177,02±13,26	>0,05
	ЕГ	175,92±14,41	182,13±11,45	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Човниковий біг 4х9 м, с	КГ	10,92±0,57	10,88±0,51	>0,05
	ЕГ	10,95±0,46	10,65±0,36	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Нахил тулуба з положення сидячи, см	КГ	15,74±3,32	16,44±3,51	<0,05
	ЕГ	16,04±2,24	18,87±1,83	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	КГ	15,80±2,51	17,03±2,19	>0,05
	ЕГ	16,12±2,51	20,79±2,64	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Піднімання тулуба в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, разів	КГ	27,21±4,25	30,45±5,11	>0,05
	ЕГ	26,82±4,25	35,12±3,59	<0,01
	P	>0,05	<0,01	–

пи. Показники дівчат контрольної групи мали позитивну динаміку, але не досягли статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$), за винятком показників у тесті «нахил тулуба з положення сидячи» ($p < 0,05$).

Таким чином, порівняльний аналіз даних експериментальної та контрольної груп дозволив стверджувати, що застосування силового фітнесу на заняттях з фізичної культури протягом навчального року мало більш ефективний вплив на показники фізичної підготовленості студенток ЕГ у порівнянні зі студентками КГ.

Дискусія. Вітчизняні науковці [1, 4, 11] акцентують увагу на тому, що навчання у закладах вищої освіти характеризується високим емоційним та інтелектуальним напруженням, наявністю стресових ситуацій, гіпокінезією. У цих умовах на фізичну культуру і спорт покладається важливе соціальне завдання зміцнення здоров'я здобувачів, підвищення їхньої працездатності. Водночас з тим, на думку багатьох вчених [1, 5, 8, 10, 11] у галузі фізичної культури і спорту, організація фізичного виховання студентської молоді не відповідає вимогам сьогодення, не завжди заняття фізичними вправами являються ефек-

тивними і мають повноцінний, оздоровчий ефект.

Результати проведеного дослідження підтвердили, що використання засобів силового фітнесу в системі фізичного виховання сприяло покращенню фізичної підготовленості студенток. Наведені результати розширюють дослідження [12, 15, 18, 19, 20] про позитивний вплив занять силовим фітнесом на організм тих, хто займається.

Доповнено дані [3, 4, 9, 21], що саме тому доцільно впроваджувати новітні інноваційні підходи до освітньої діяльності здобувачів у систему вищої професійної освіти, а саме – силовий фітнес з урахуванням їх мотиваційних пріоритетів, як ефективний засіб формування належного стану культури здоров'я студентської молоді.

Доповнено та розширено результати досліджень [7, 12, 14], що особливу популярність заняття фітнесом здобули саме серед студентської молоді, перетворившись на сучасне і прийняте суспільством заняття, значно витіснивши раніше поширені види єдиноборств та ігрові напрями рухової активності.

Пропоноване дослідження слугувало доповненням та роз-

ширенням наукової інформації щодо впровадження в навчальний процес силового фітнесу як ефективного засобу для покращення фізичної підготовленості здобувачів ЗВО та підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє стверджувати про високу ефективність використання силового фітнесу в системі фізичного виховання, що сприяло покращенню фізичної підготовленості студенток. Впровадження силового фітнесу виконує здоров'язберігаючу роль і формує позитивне ставлення до занять фізичною культурою та спортом здобувачів ЗВО. У зв'язку з потребою в підвищенні рівня здоров'я студентської молоді, формування у неї усвідомлених потреб в заняттях фізичними вправами і поліпшення рівня неспеціальної фізкультурної освіти результати експерименту набувають велике практичне значення.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається дослідити вплив занять силовим фітнесом на морфо-функціональні показники здобувачів вищої освіти.

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

Література

1. Бейгул І., Шишкіна О., Семизорова А. Підвищення рухової активності студентів у рамках оптимізації процесу фізичного виховання у ЗВО. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року. Харків, 2022. С. 353-355.
2. Бейгул І.О., Волчков Д.І. Фізичний фітнес як засіб зміцнення здоров'я людини. І Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Перспективи стабільного економічного розвитку та соціальних комунікацій в умовах сучасних викликів: вітчизняні реалії та світовий досвід» (м. Кам'янське, ДДТУ, 25–26 квітня 2024 року). Кам'янське, 2024. С. 559-561.
3. Боднар А.І. Удосконалення адаптаційних можливостей жінок 18-21 річного віку з використан-

References

1. Beihul I., Shyshkina O., Semizorova A. Increasing students' physical activity in the framework of optimising the process of physical education in higher education institutions. Physical culture, sport and health: state, problems and prospects: collection of abstracts of the XXIII International Scientific and Practical Conference, 6-7 December 2022. Kharkiv, 2022. P. 353-355. (In Ukrainian)
2. Beihul I.O., Volchikov D.I. Physical fitness as a means of strengthening human health. I All-Ukrainian Scientific and Practical Conference with International Participation «Prospects for Stable Economic Development and Social Communications in the Context of Modern Challenges: Domestic Realities and World Experience» (Kamianske, DSTU, 25-26 April 2024). Kamianske, 2024. P. 559-561. (In Ukrainian)

- ням програм танцювального та силового фітнесу: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Миколаїв, 2021. 245 с.
4. Демідова О., Єлісєєва Д., Степанова І., Ковтун А. Використання елементів спортивних танців у процесі фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою для покращення фізичного стану дівчат 19-20 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 1. С. 100-114. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-1-100>
 5. Жамардій В.О. Технологія формування цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 1 (121). С. 39-44. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2019.1\(121\)20.08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2019.1(121)20.08)
 6. Кашуба В. Із досвіду використання фітнес-технологій, спрямованих на корекцію тілобудови людини. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 131-138.
 7. Ковальова Н.В., Єременко Н.П., Ковальов В.А., Садовський О.О. Побудова програми «WELLNESS» для корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 2(174), С. 76-81. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).18)
 8. Лаврентьєв О., Андріяш В., Деркач О., Бербеничук В. Обґрунтування фізичних навантажень студентської молоді засобами силових видів спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 11(184). С. 95-101. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).19)
 9. Пангелова Н., Круцевич Т., Москаленко Н. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 1. С. 78-88. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-078>
 10. Степанова І., Черевко С., Плошинська А. Фізична підготовленість студентів під впливом занять атлетичною гімнастикою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С.140-143.
 11. Сухарєв А.Г., Когут І.О. Вплив фізичної активності на здоров'я студентської молоді. *Науковий журнал Національного педагогічного університету*. 2019. № 12. С. 65-70.
 12. Al-Haliq, M. Using the Circuit Training Method to Promote the Physical Fitness Components of the Hashemite University Students. *Advances in Physical Education*. 2015. Vol. 5. P. 170-175.
 13. Cigerci A., Genc H. The effect of strength training with different frequency on untrained university students. *Physical Education of Students*. 2020. Vol. 24(4). P. 186-93. <https://doi.org/10.15561/2075527>
 3. Bodnar A. I. Improving the adaptive capabilities of women aged 18-21 years using dance and strength fitness programmes: PhD in Physical Education and Sports: 24.00.02. Mykolaiv, 2021. 245 p. (In Ukrainian)
 4. Demidova O., Eliseeva D., Stepanova I., Kovtun A. The use of elements of sports dances in the process of physical culture and health-improving dance aerobics classes to improve the physical condition of girls aged 19-20. *Sports Bulletin of Prydniprov'ia*. 2021. № 1. P. 100-114. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-1-100>. (In Ukrainian)
 5. Zhamardiy V.O. Technology of formation of the target block of the methodological system of application of fitness technologies in the educational process of physical education of students. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. 2020. Issue 1 (121). P. 39-44. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2019.1\(121\)20.08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2019.1(121)20.08). (In Ukrainian)
 6. Kashuba V. From the experience of using fitness technologies aimed at correcting the human body. *Sports Bulletin of Prydniprov'ia*. 2018. № 1. P. 131-138. (In Ukrainian)
 7. Kovaleva N.V., Eremenko N.P., Kovalev V.A., Sadovsky O.O. Building a WELLNESS programme for body shape correction of women in the first period of adulthood. *Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University*. 2024. Issue 2(174), pp. 76-81. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).18). (In Ukrainian)
 8. Lavrentiev O., Andriyash V., Derkach O., Berbenychuk V. Substantiation of physical activity of student youth by means of power sports. *Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University*. 2024. Issue 11(184). P. 95-101. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).19). (In Ukrainian)
 9. Pangelova N., Krutsevych T., Moskalenko N. Modern approaches to the classification of fitness programmes. *Sports Bulletin of Prydniprov'ia*. 2022. № 1. P. 78-88. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-078>. (In Ukrainian)
 10. Stepanova I., Cherevko S., Ploshynska A. Physical fitness of students under the influence of gymnastics. *Sports Bulletin of Prydniprov'ia*. 2018. № 2. P. 140-143. (In Ukrainian)
 11. Sukharev A.G., Kohut I.O. The influence of physical activity on the health of student youth. *Scientific Journal of National Pedagogical University*. 2019. № 12. P. 65-70. (In Ukrainian)
 12. Al-Haliq, M. Using the Circuit Training Method to Promote the Physical Fitness Components of the Hashemite University Students. *Advances in Physical Education*. 2015. Vol. 5. P. 170-175.
 13. Cigerci A., Genc H. The effect of strength training with different frequency on untrained university

- 9.2020.0401
14. Derkach S., Khudolii O., Golenkova Yu. Influence of Strength Fitness Classes on the Development of Motor Abilities of High School Students. *Journal of Learning Theory and Methodology*. 2023. Vol. 4(1), P. 13-18. <https://doi.org/10.17309/jltm.2023.4.02>
15. Jonathan Lanter, Todd Estel Layne, Carol C. Irwin. Analysis of Instruction on a University Strength Training Activity Course. *Physical Educator*. 2020. Vol. 77. P. 742–758. <https://doi.org/10.18666/TPE-2020-V77-I4-7681>
16. Kang M., Joo M.; Hong H.; Kang H. Eating Speed, Physical Activity, and Cardiorespiratory Fitness Are Independent Predictors of Metabolic Syndrome in Korean University Students. *Nutrients*. 2021. Vol. 13(7):2420. <https://doi.org/10.3390/nu13072420>
17. Kljajević V., Stanković M., Đorđević D., Petković T., Jovanović D., Plazibat K., Oršolić M., Čurić M., Goran S. Physical Activity and Physical Fitness among University Students – A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. Vol. 19(1):158. pp. 140-152. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
18. Krasova I., Semyzorova A., Deineko A., Beihul I., Shyshkina O. Barre-fitness as a modern means of improving the health of women in the first period of adulthood. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2023. Vol. 8(1). P. 29-38. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(1\).04](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(1).04)
19. Serra R., Saavedra F., De Salles B., Dias M., Costa P., Alves H. Effects of resistance training frequency on strength gains. *JEP online*. 2015. Vol. 18(1). P. 37-45.
20. Suchomel TJ, Nimphius S, Stone MH. The importance of muscle strength for athletic performance. *Sports Med*. 2016 Vol. 46(10). P. 1419-1449. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0486-005>
21. Zhang W., Feng L., Qiu J., Lu T.. How functional training builds up the physique of university students: An integrated review. *Science & Sports*. 2024. Vol. 23(6). pp. 142-154. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2024.03.005>
- students. *Physical Education of Students*. 2020. Vol. 24(4). P. 186-93. <https://doi.org/10.15561/20755279.2020.0401>
14. Derkach S., Khudolii O., Golenkova Yu. Influence of Strength Fitness Classes on the Development of Motor Abilities of High School Students. *Journal of Learning Theory and Methodology*. 2023. Vol. 4(1), P. 13-18. <https://doi.org/10.17309/jltm.2023.4.02>
15. Jonathan Lanter, Todd Estel Layne, Carol C. Irwin. Analysis of Instruction on a University Strength Training Activity Course. *Physical Educator*. 2020. Vol. 77. P. 742–758. <https://doi.org/10.18666/TPE-2020-V77-I4-7681>
16. . Kang M., Joo M.; Hong H.; Kang H. Eating Speed, Physical Activity, and Cardiorespiratory Fitness Are Independent Predictors of Metabolic Syndrome in Korean University Students. *Nutrients*. 2021. Vol. 13(7):2420. <https://doi.org/10.3390/nu13072420>
17. . Kljajević V., Stanković M., Đorđević D., Petković T., Jovanović D., Plazibat K., Oršolić M., Čurić M., Goran S. Physical Activity and Physical Fitness among University Students – A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. Vol. 19(1):158. pp. 140-152. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
18. Krasova I., Semyzorova A., Deineko A., Beihul I., Shyshkina O. Barre-fitness as a modern means of improving the health of women in the first period of adulthood. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2023. Vol. 8(1). P. 29-38. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(1\).04](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(1).04)
19. Serra R., Saavedra F., De Salles B., Dias M., Costa P., Alves H. Effects of resistance training frequency on strength gains. *JEP online*. 2015. Vol. 18(1). P. 37-45.
20. Suchomel TJ, Nimphius S, Stone MH. The importance of muscle strength for athletic performance. *Sports Med*. 2016 Vol. 46(10). P. 1419-1449. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0486-005>
21. Zhang W., Feng L., Qiu J., Lu T. How functional training builds up the physique of university students: An integrated review. *Science & Sports*. 2024. Vol. 23(6). pp. 142-154. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2024.03.005>

Бейгул Ігор

Дніпровський державний технічний університет
м. Кам'янське, Дніпробудівська, 2, Україна, 51918
<https://orcid.org/0000-0002-3892-6023>

Бейгул Олена

Дніпровський державний технічний університет
м. Кам'янське, Дніпробудівська, 2, Україна, 51918
<https://orcid.org/0000-0002-6755-138X>



**ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ
ЄДИНОБОРСТВ (НА ПРИКЛАДІ
ХОРТИНГУ) У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В
УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ**

*Демідова Оксана¹, Москаленко Наталія¹, Кошелева Олена¹,
Сидорчук Тетяна¹, Найко Дар'я¹, Чекмарьова Наталія²*

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

²Український державний університет науки і технологій

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-031

Annotation

Introduction. To maintain the proper functioning of general secondary education institutions and ensure the provision of quality educational services at the primary, basic, and high school levels during martial law, it is crucial to address the issue of minimizing students' educational losses. This necessitates substantiating the feasibility of implementing blended learning forms, techniques, methods, and tools in the educational process of general secondary education institutions. The introduction of blended learning, in turn, requires teachers to adopt new approaches to organizing the educational process, aiming to develop well-rounded individuals. One of the key components of this process is physical education, which plays a vital role in developing students' physical, psycho-emotional, and social skills. The decline in physical activity among children and youth, accompanied by constant psychological stress caused by ongoing events in our country, leads to a deterioration of all health components across various age groups. An effective means of improving students' physical health is integrating sports activities into physical education classes that motivate students to engage in physical exercises. One such sport is Horting. The use means of horting in the physical education of middle school-aged children can address the issues related to improving their physical fitness, especially in the context of blended learning.

The purpose of the study – To substantiate the use means of horting in the physical education of middle school-aged children in a blended learning environment to enhance their physical fitness levels.

Materials and methods. The study was conducted at the Magdalynivka Lyceum of the Magdalynivka Village Council (Magdalynivka, Dnipropetrovsk region, Ukraine). Twenty 13–14-year-old girls studying under a blended learning format participated in the research. The study was carried out under martial law conditions. The following methods were employed: theoretical analysis and synthesis of data from scientific and methodological literature, pedagogical testing, and mathematical statistics.

Results. The study substantiated the use means of horting during physical education lessons in a blended learning environment to improve the physical fitness levels of middle school-aged children.

Conclusion. During wartime, maintaining the proper functioning of general secondary education institutions and ensuring the provision of quality educational services at all levels of education has become a pressing issue. One effective approach to addressing this challenge is the implementation of blended learning. However, a key risk associated with this format is the decline in students' motivation for various activities, including physical activity. The use means of horting during physical education lessons and in the process of independently completing homework assignments containing specialized Horting exercises contributed to improving the physical fitness levels of

middle school-aged children. It enhanced their strength, flexibility, coordination, speed, and endurance, diversified their physical activity, and fostered motivation for regular engagement in physical exercises.

Key words: middle school-aged children, physical fitness, blended learning, means of horting, martial arts, physical education lessons.

Анотація

Вступ. З метою підтримання на належному рівні функціонування закладів загальної середньої освіти і надання якісних освітніх послуг на рівні початкової, базової та старшої шкіл в умовах воєнного стану гостро постає проблема мінімізації освітніх втрат учнів, що вимагає обґрунтування питання доцільності застосування в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти форм організації, прийомів, методів і засобів змішаного навчання. В свою чергу, запровадження змішаного навчання потребує від учителів нового погляду на організацію освітнього процесу, спрямованого на формування всебічно розвинутої особистості. Однією зі складових цього процесу є фізична культура, яка відіграє важливу роль у розвитку як фізичних, так і психоемоційних та соціальних навичок учнів. Зниження рухової активності дітей і молоді, яке супроводжується постійними психологічними стресами, що викликані подіями в нашій країні, призводить до зниження всіх складових здоров'я учнів різних вікових груп. Дієвим засобом покращення фізичного здоров'я здобувачів освіти є використання на уроках фізичної культури видів спорту, які будуть вмотивовувати учнів до занять фізичними вправами. Одним із таких видів спорту є хортинг. Використання засобів хортингу у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку дозволяє вирішити питання, пов'язані з покращенням фізичної підготовленості учнів, які навчаються в умовах змішаного навчання.

Мета дослідження – обґрунтувати використання засобів хортингу у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку в умовах змішаного навчання для підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Матеріал і методи. Дослідження проводилось на базі Магдалинівського ліцею Магдалинівської селищної ради (смт. Магдалинівка Дніпропетровська область, Україна). У науковому дослідженні брали участь 20 дівчат віком 13-14 років, які навчались за змішаною формою навчання. Дослідження проводилось в умовах воєнного стану. В ході дослідження використовувались такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати. В ході дослідження було обґрунтовано використання засобів хортингу в процесі проведення уроку фізичної культури в умовах змішаного навчання з метою покращення рівня фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.

Висновок. У період воєнного часу актуальним стає питання щодо підтримання на належному рівні функціонування закладів загальної середньої освіти та надання якісних освітніх послуг на всіх рівнях навчання. Одним із дієвих засобів для вирішення цієї проблеми є впровадження змішаного навчання. Але одним з ризиків навчання у такому форматі є значне послаблення у дітей різного віку мотивації до будь якої діяльності, зокрема фізичної. Використання засобів хортингу в процесі проведення уроків фізичної культури та в процесі самостійного виконання домашніх завдань, які містять спеціальні фізичні вправи з хортингу, сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку і покращенню їх показників сили, гнучкості, координації, швидкості та витривалості; дозволило урізноманітнити їх фізичну активність і сформувати мотивацію щодо регулярного виконання фізичних вправ.

Ключові слова: діти середнього шкільного віку, фізична підготовленість, змішана форма навчання, засоби хортингу, єдиноборства, урок фізичної культури.

Вступ.

Завданням кожної держави є забезпечення ефективного функціонування системи освіти на всіх її рівнях. В сучасних умовах, в яких перебуває Україна, перед Міністерством освіти і науки постає одне з пріоритетних завдань – підтримання на належному рівні функціонування закладів загальної середньої освіти та надання якісних освітніх по-

слуг на рівні початкової, базової та старшої шкіл. Реалізація цих завдань ускладнюється в зв'язку з активними бойовими діями, які вже протягом майже трьох років ведуться на території нашої країни. В таких умовах гостро постає проблема щодо мінімізації освітніх втрат учнів, що спричинює обґрунтування питання щодо доцільності застосування в освітньому процесі закладів загальної

середньої освіти форм організації, прийомів, методів та засобів змішаного навчання [13].

У загальному розумінні змішане навчання — це таке навчання, за якого частина пізнавальної діяльності учнів відбувається на уроці під безпосереднім керівництвом учителя, а інша — у самостійній роботі з електронними ресурсами. Найбільш популярною в Україні наразі є практика

поєднання очної форми з дистанційною [9, 10].

Будь-яка форма освіти має свої особливості, це стосується і змішаної форми навчання. При змішаному навчанні: необхідно враховувати освітні потреби та індивідуальний освітній маршрут кожної дитини; відбувається зміна ролі педагога від вертикального домінування до горизонтальної взаємодії і модернізації; збільшується вплив не зовнішньої оцінки, а самооцінки та взаємооцінювання [11].

Змішане навчання – це поєднання очної форми навчання з дистанційною, тому необхідно враховувати і особливості дистанційного навчання. При організації дистанційного уроку вчитель повинен зробити ретельний аналіз змісту уроку і визначити, який навчальний матеріал найбільш важливий для спільної роботи, а який учні можуть опанувати самостійно, за допомогою цифрових технологій [11].

В якій пропорції буде відбуватися поєднання очного і дистанційного навчання, кожен заклад загальної середньої освіти визначає в межах своєї автономії [9, 10]. Але необхідно враховувати, що освітній процес в умовах воєнного стану має свої особливості.

Впровадження змішаного навчання в умовах воєнних дій може створювати деякі ризики. Серед них – втрата учнями мотивації до занять, наявність у дітей тривожного психічного стану, який впливає на результати їх навчання [4]. Ознаки тривоги і стресу можуть виникати як в процесі дистанційного, так і в умовах традиційного уроку.

Під час тривоги, при проведенні традиційного уроку, перехід учнів в укриття не сприяє якісному навчанню і викликає у дітей більше ознак стресу, ніж у дітей, які перебувають в умовах дистанційного уроку [5]. При дистанційному навчанні теж виникають труднощі, пов'язані з психічним

станом дитини. Однією з них є небажання учня увімкнути камеру та звук під час занять, що, в свою чергу, не дозволяє вчителю встановити необхідний зворотний зв'язок при проведенні уроку. Серед основних причин такої поведінки дітей було визначено, що при вимкненій камері учні почуваються комфортніше і безпечніше, аніж з увімкненою камерою. Пояснювалось це тим, що у деяких дітей існує страх публічних виступів, особливо перед камерою; дехто не мав відповідного робочого місця, що заважає сконцентруватись на матеріалі, який вивчається, і при цьому ще виникає страх, що в кадр можуть потрапити члени сім'ї або домашні тварини; також діти вказували на несприятливі умови проживання, страх осуду однолітків, некомфортні умови для відвідування занять [11]. Всі перераховані фактори можуть негативно впливати на якість навчання в умовах дистанційного уроку.

Тому фахівці і розглядають найкращім засобом щодо мінімізації освітніх втрат учнів саме впровадження змішаного навчання, яке дозволяє створити унікальний освітній простір, де знання, здобуті за допомогою комп'ютерних технологій, стають живими і практичними під час навчання в аудиторії. При такій формі навчання освіта розширює можливості дітей – є доступною та зручною, дозволяє активно взаємодіяти з учителями та однолітками як в онлайн-, так і в офлайн-середовищах [19].

В свою чергу, запровадження змішаного навчання потребує від вчителів нового погляду на організацію освітнього процесу, спрямованого на формування всебічно розвинутої особистості. Однією із складових цього процесу є фізична культура, яка відіграє важливу роль у розвитку як фізичних, так і психоемоційних і соціальних навичок учнів. У 2020 році відбулося значне зниження рухової

активності дітей різного шкільного віку. Події 2022 року не дали можливість значно покращити ситуацію, яка ускладнилась ще і додатковим стресом, який постійно супроводжує життя дітей. У всіх, хто небайдужий до майбутнього нашої держави, виникає занепокоєння щодо стану здоров'я сучасної молоді. Тому продовжуються пошуки шляхів покращення всіх складових здоров'я дітей різного віку: фізичного, психічного і соціального.

Фізичне здоров'я пов'язане з біологічною структурою людини і функціями, що забезпечують певну фізичну працездатність. Фізичне здоров'я дітей різних вікових груп забезпечується цілісною системою, яка передбачає втілення щоденних фізкультурно-оздоровчих занять за основною програмою, додаткових занять різними видами спорту, фізкультурних хвилинок різної спрямованості, рухливих перерв та інших форм фізкультурно-оздоровчих занять [16]. При оцінці фізичного здоров'я враховуються різні показники, серед яких чинне місце займає рівень загальної фізичної підготовленості людини.

Фізична підготовленість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань [22]. Загальна фізична підготовленість, як зазначає у своїх дослідженнях І.Васкан, характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей і навичок, необхідних у процесі життєдіяльності людини. Вона є результатом фізичної активності людини, його інтегральним показником, оскільки в процесі виконання фізичних вправ, в залежності від їх спрямованості, задіяні майже всі органи і системи організму [2].

Питаннями підвищення рівня фізичної підготовленості дітей і молоді розглядаються фахівцями

в різних країнах [3, 25, 26, 27]. В нашій країні розгляд таких питань останнім часом набуває особливої актуальності. Наразі багато робіт присвячено підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою [1], або курсантів військових навчальних закладів [12, 21, 23]. Для покращення рівня фізичної підготовленості пропонують застосування в різних формах занять фізичним вихованням засобів різноманітних видів спорту серед яких: спортивна боротьба [1], кросфіт [12], бойовий хортинг [6].

Засоби хортингу широко використовуються і з метою оздоровлення. Так, оздоровча спрямованість вправ хортингу дозволяє використовувати цей вид спорту при проведенні занять з дітьми, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи [20].

Основною формою фізкультурно-оздоровчих занять для учнів закладів загальної середньої освіти є урок фізичної культури. Організація сучасного уроку фізичної культури для дітей середнього шкільного віку відбувається у відповідності до модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти [15]. В програмі визначено, що метою освітньої галузі «Фізична культура» є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом [15]. В програмі для учнів 5-9 класів представлено 75 варіативних модулів з різних видів спорту. Одним з яких є варіативний модуль «Хортинг».

Хортинг – національний вид спортивних єдиноборств. Це не тільки бойове мистецтво, але й комплекс вправ, який загартовує тіло, допомагає самовдосконалюватись, наблизитися до укра-

їнських традицій та отримати духовне й культурне виховання. Хортинг – це багаторічний спеціально організований процес навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання та оздоровлення дітей і молоді [17]. Хортинг, як національний вид спорту, сприяє фізичному розвитку учнів, формує в них ціннісні орієнтири, наприклад, дисципліну та взаємоповагу. Заняття хортингом допомагають розвивати координацію, швидкість, гнучкість, витривалість і силу, що, у свою чергу, позитивно впливає на рівень загальної фізичної підготовленості дітей. Крім того, хортинг є доступним і цікавим видом активності, що може залучити учнів, підвищуючи їхню мотивацію до занять фізичною культурою.

Тому розгляд питання щодо використання хортингу у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку в умовах змішаного навчання є актуальним і визначає мету даного дослідження.

Мета дослідження: обґрунтувати використання засобів хортингу у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку в умовах змішаного навчання для підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Магдалинівського ліцею Магдалинівської селищної ради, Дніпропетровська область, Україна. У науковому дослідженні брали участь 20 дівчат віком 13-14 років. Від усіх батьків здобувачів загальної середньої освіти, які брали участь у дослідженні, було отримано письмову згоду на участь у тестуванні. При проведенні дослідження було дотримано правил Declaration of Helsinki [24] для досліджень, що включають участь людей. Усіх учасників проінформовано про причину дослідження, повідомлено про забезпечення їх анонімності та як будуть використані отримані дані. Для вирішення поставлених

завдань учнів було розподілено на дві групи, по 10 дівчат в кожній. Контрольна група займалась за програмою ігровими видами спорту: футбол, волейбол та баскетбол, в експериментальній групі на уроках фізичної культури використовували засоби хортингу.

В ході дослідження: визначено рівень фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку на початку і в кінці експерименту; розроблено та впроваджено методику використання засобів хортингу в процесі проведення уроків фізичної культури в умовах змішаного навчання з дітьми середнього шкільного віку для підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Протягом експерименту у дівчат 13-14 років було визначено рівень фізичної підготовленості за допомогою тестів: «біг 30 м, с», «рівномірний біг 1000 м, хв.с», «нахил тулуба вперед із положення сидячи, см», «згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави, кількість разів», «човниковий біг 4×9 м, с».

Аналіз результатів показав, що на початок експерименту у дівчат як контрольної, так і експериментальної груп показники швидкості, витривалості, гнучкості та спритності відповідали середньому рівню. За показниками сили спостерігався низький рівень (табл. 1).

Результати констатувального експерименту і модельна навчальна програма «Фізична культура 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (варіативний модуль «Хортинг») [15] стали підґрунтям для розробки експериментальної методики використання засобів хортингу в процесі проведення уроків фізичної культури

з дітьми середнього шкільного віку в умовах змішаного навчання. Протягом експерименту засоби хортингу використовувались в процесі проведення уроків фізичної культури, і діти отримували домашні завдання щодо виконання вивчених технічних елементів хортингу самостійно.

Уроки фізичної культури в умовах змішаного навчання проводились через тиждень; один тиждень – в очному форматі, один тиждень – в дистанційному форматі. В залежності від формату проведення ставились і відповідні завдання до уроку, підбирався інвентар, фізичне навантаження, враховувались організаційно-методичні умови використання засобів хортингу для дітей експериментальної групи.

Урок фізичної культури відповідав традиційній структурі як при очному, так і при дистанційному форматі. Підготовча частина офлайн-уроку передбачала: організацію учнів та їх підготовку до уроку, використання строевих і порядкових вправ, проведення, в залежності від завдань уроку, комплексу загальнорозвиваючих вправ (з предметами, без предметів, в парах, на місці або в русі). В процесі дистанційного уроку в підготовчій частині після організації учнів і перевірки їх готовності до уроку надавались бігові і стрибкові вправи на місці, комплекс загальнорозвиваючих вправ без предметів, або з предметами, які можна використовувати в домашніх умовах (м'які іграшки, рушники, пляшки з водою, мішечки з піском). Тривалість підготовчої частини складала 10 хвилин.

Основну частину заняття становила рухова діяльність учнів, що була спрямована на вивчення, закріплення та удосконалення технічних елементів, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, а також тактичну підготовку.

В «першому» блоці основної частини, в залежності від завдань

уроку, на офлайн-уроці дівчата виконували спеціальні вправи: пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°); удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком і техніки зміни стійки (на місці та в русі). Застосовувались вправи для рук та ніг: імітаційні, махи та викиди; вправи для тулуба; вправи для утримання центру ваги. В процесі дистанційного уроку дівчата в «першому» блоці основної частин виконували імітаційні вправи захистів долонею на середній і верхній рівень, махи та викиди рук вперед; імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами, викиди ступні; швидкісні рухи тулубом; вибір стійки, положення рук і позиції тулуба для виконання технічних дій хортингу. Тривалість «першого» блоку складала 10 хвилин.

Протягом «другого» блоку (3 хвилини), незалежно від форми навчання, дівчата, в залежності від завдань уроку виконували вправи на відновлювання дихання, оздоровчі дихальні вправи хортингу та дихальні вправи на місці у русі і в стійці.

В «третьому» блоці в умовах офлайн-уроку відбувалось вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів). В залежності від завдань уроку дівчата вивчали і демонстрували форму «Друга атаквальна» /2-а/ – «Second Attacking Form» /2-а/, під рахунок і самостійно. Застосовувалось групове виконання форми у стрійовій коробці. В умовах дистанційного уроку з «третього» блоку заняття продовжувались в асинхронному режимі. Дівчата виконували вправи на спеціальну витривалість: високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 3 хв. – по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; вправи на витривалість

із застосування техніки рук і ніг хортингіста в повітрі «Вільне імітування на час» (3 хв.). Вправи виконувались у відповідності до наданих рекомендацій вчителя. В асинхронному режимі використовувались лише вправи, які були засвоєні в умовах офлайн-уроку. Наприкінці «третього» блоку проводились вправи на відновлення подиху. Тривалість «третього» блоку складала 7 хвилин.

В «Четвертому» блоці офлайн-уроків, в залежності від завдань уроку, виконувались акробатичні вправи: різновиди перекидів, падіння на спину зі страховкою. Або проводились рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей). Протягом дистанційного уроку дівчата в асинхронному режимі виконували вправи на розвиток сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, та стрибкові вправи зі скалкою і без неї. Наприкінці «четвертого» блоку також проводились вправи на відновлення дихання. Тривалість «четвертого» блоку складала 5 хвилин.

В «п'ятому» блоці дівчата, незалежно від форми навчання, протягом 5 хвилин виконували вправи на розвиток гнучкості.

Заклучна частина тривала 5 хвилин. В процесі офлайн-уроку дівчата виконували вправи на відновлення. Підбивалися підсумки уроку. Оголошувалось домашнє завдання. Для правильного і безпечного виконання вправ хортингу при самостійних заняттях і в умовах дистанційного уроку, вчителем надавались відповідні методичні рекомендації. В умовах дистанційного уроку заключна частина складалась із двох блоків. В «першому» блоці дівчата виконували вправи на відновлення. «Другий» блок був теоретичним. В залежності від задач заняття ді-

вчата знайомились з такими темами: «Значення й основні правила загартування». «Основні засоби та методика застосування процедур загартування». «Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму». «Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини». «Рекомендації щодо порядку дня хортингістів». «Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я, енерговитрати під час фізичних навантажень».

Для визначення ефективності методики використання елементів хортингу в процесі проведення уроків фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку в умовах змішаного навчання було проведено порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості дівчат 13-14 років до та після експерименту. Так, наприкінці експерименту у дівчат експериментальної групи спостерігалось достовірне покращення на 23,01% показників гнучкості за тестом «Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см» ($p < 0,05$), та на 34,00% показників сили за тестом «згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави, кількість разів» ($p < 0,05$). Також спостерігались покращення на 5,08% показників спритності за тестом «човниковий біг 4×9 м, с», і на 3,27% показників швидкості за тестом «біг 30 м, с», та на 3,84% – показників витривалості за тестом «рівномірний біг 1000м.,

хв.с». У дівчат контрольної групи позитивні зміни було визначено за показниками тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави, кількість разів» – результат покращився на 7,14% та за показниками тесту «рівномірний біг 1000м., хв. с» – відбулось покращення на 1,89%. Показники гнучкості за тестом «нахил тулуба вперед із положення сидячи, см» позитивно змінились на 2,27% (табл. 1).

Таким чином, використання засобів хортингу в процесі проведення уроків фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку дозволяє вирішувати освітні та виховні завдання фізичного виховання в умовах змішаного навчання на доволі високому рівні та сприяє покращенню рівня фізичної підготовленості учнів. Використання засобів хортингу в процесі проведення уроку фізичної культури дозволили значно покращити показники гнучкості та сили дівчат експериментальної групи.

Дискусія.

У дослідженні підтверджено думку Е.А. Єрьоменко (2014), стосовно того що для підтримки або підвищення рівня фізичної працездатності і здоров'я людини ефективним є застосування оздоровчого тренування з використанням засоби хортингу. Автор дослідження визначає, що багаторазове повторення різних

переворотів, обертань і стрибків сприяє тому, що організм дітей все менше і менше реагує на незвичайні положення тіла, відбувається позитивний вплив на вестибулярний апарат дитини. Система вправ, яка використовується при занятті хортингом навчає рухатись назад і вперед, вліво і вправо, вгору і вниз, вільно і універсально, що вдосконалює такі фізичні якості, як: гнучкість, стрибучість, рівновагу. Крім того на заняттях хортингом діти навчаються поєднувати фази дихання з фазами руху в ациклічних діях, що сприяє удосконаленню функцій серця і судин [8]. В нашому дослідженні на уроках фізичної культури в умовах змішаного навчання дітям середнього шкільного віку пропонувалось використовувати засоби хортингу регулярно як протягом уроку, так і при виконанні самостійно домашніх завдань. Під час проведення занять використовувались вправи оздоровчого характеру, а саме: оздоровчі дихальні вправи хортингу та дихальні вправи на місці у русі і в стійці, що сприяло збереженню відповідного режиму роботи і відпочинку при проведенні уроку. Застосовувались спеціальні вправи з хортингу, різновиди пересувань, стрибків та розворотів, що позитивно впливало на стан вестибулярного апарату дівчат. Також наприкінці нашого експерименту у дівчат

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дівчат 13-14 років контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№ з/п	Показники	$x \pm S$			
		ЕГ (n=10)		КГ (n=10)	
		До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
1	Біг 30 м (с)	6,3±0,11	6,1±0,14	6,4±0,08	6,4±0,09
2	Рівномірний біг (хв.с)1000м.	5,4±0,03	5,2±0,01	5,4±0,02	5,3±0,02
3	Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	8,7±3,12	11,3±5,12	8,6±1,6	8,8±1,51
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави (кількість разів)	6,6±1,16	10,0±5,78	6,5±2,94	7,0±2,67
5	Човниковий біг 4×9 м (с)	12,4±0,15	11,8±0,12	12,4±0,14	12,4±0,19

відбулось не лише достовірне покращення показників сили і гнучкості, але спостерігались позитивні зміни щодо розвитку витривалості, спритності та швидкості, змінилось ставлення щодо їх харчування і режиму дня.

М. Михальчук (2024) у своїх дослідженнях обґрунтовує використання хортингу в освітньому процесі закладів освіти. Автор визначає, що в процесі занять хортингом відбувається розвиток швидкості, координації рухів, спеціальної витривалості [14], що підтверджується результатами нашого дослідження. Наприкінці експерименту у дівчат експериментальної групи спостерігалось достовірне покращення показників гнучкості та сили, що також підтвердило дані дослідження В. Оржеховської зі співавторами (2016), які визначають, що хортинг в Україні став не лише національним видом спорту, а й важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту, національно-патріотичного й духовного виховання молоді, зміцнення її здоров'я та розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей [18].

Ми підтримуємо думку М. Михальчук (2024), який вказує, що заняття хортингом сприяють розвитку мислення, здатності миттєво орієнтуватись в постійно мінливих ситуаціях, вибирати найбільш раціональні дії, швидко переходити від одних дій до інших, що свідчить про високу рухливість нервових процесів; дозволяють виховувати бійцівський характер та вольові особливості [14]. Результати нашого дослідження свідчать, що в змішаних умовах навчання, дівчатам, які використовували на уроках фізичної культури засоби хортингу, подобалось відвідувати уроки фізичної культури, вони із задоволенням виконували всі вправи, які було запропоновано розробленою методикою.

Вони проявляли вольові зусилля при опануванні технічних елементів і під час їх відпрацювання. З відповідальністю ставились не лише до уроку фізичної культури, а і до виконання спеціальних фізичних вправ самостійно, що сприяло покращенню рівня їх фізичної підготовленості і слугувало мотивацією до повсякденної рухової активності, виховувало цілеспрямованість і самоорганізованість, дозволяло швидко адаптуватись до умов змішаного навчання. Також М. Михальчук (2024), наголошує, що як спортивне єдиноборство, хортинг характеризується високою емоційністю і інтелектуальністю. Актуальність застосування хортингу в освітньому процесі закладів освіти, полягає також в тому, що впровадження його елементів у різних формах занять з фізичного виховання сприятиме становленню у здобувачів освіти військових, військово-технічних і бойових знань та умінь [14]. Вивчення і демонстрація дівчатами експериментальної групи в умовах офлайн-уроку форм (оздоровчих базових комплексів) – «Друга атакувальна» /2-а/ – «Second Attacking Form» /2-а/, як самостійно так і при груповому виконанні у стройовій «корбці», сприяло формуванню у них бойових знань та умінь. А застосування теоретичного блоку на уроках фізичної культури в умовах дистанційного уроку сприяло розширенню їх знань щодо використання елементів хортингу для самозахисту.

Ефективність використання засобів єдиноборств, зокрема хортингу, у фізичному вихованні дітей різного віку, визначають у своїх дослідженнях Л. Пустолякова (2014) та Л.М. Балущка (2016), що підтверджує правильну спрямованість нашого дослідження. Так, Л.М. Балущка (2016) вказує, що засоби боротьби під час уроків дозволяють

оптимізувати та урізноманітнити заняття, а фізичні вправи можуть використовуватись для вирішення загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки [1]. В нашому дослідженні на уроці фізичної культури використовувались як загальнорозвиваючі вправи в рамках підготовчої частини уроку, так і вправи на розвиток фізичних якостей. Але основна частина заняття містила елементи хортингу, що дозволило урізноманітнити рухові дії дівчат та варіювати навантаження і підбирати спеціальні вправи в залежності від того, в яких умовах проходив урок – офлайн або онлайн. Покращення показників сили і гнучкості у дівчат середнього шкільного віку засобами хортингу підтверджує і дослідження Л. Пустолякової (2014), яка вказує, що фізичні вправи є корисними для м'язів спини і черевного пресу та дозволяють збільшувати силову витривалість певних ділянок у належних умовах [20].

Висновок. У період воєнного часу актуальним стає питання щодо підтримання на належному рівні функціонування закладів загальної середньої освіти та надання якісних освітніх послуг на всіх рівнях навчання. Одним із дієвих засобів для вирішення цієї проблеми є впровадження змішаного навчання. Але одним із ризиків навчання у такому форматі є зникнення у дітей різного віку мотивації до будь-якої діяльності, зокрема фізичної. Використання засобів хортингу в процесі проведення уроків фізичної культури та в процесі самостійного виконання домашніх завдань, які містили спеціальні фізичні вправи з хортингу, сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку і покращенню їх показників сили, гнучкості, координації, швидкості та витривалості; дозволило підвищити їх фізичну активність і сформувавши мотивацію щодо

регулярного виконання фізичних вправ.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні впливу використання засобів хортингу у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку в умо-

вах змішаного навчання на психічний і функціональний стан учнів.

Вдячності

Висловлюємо подяку керівництву Магдалинівського ліцею Магдалинівської селищної ради (смт. Магдалинівка Дніпропе-

тровська область, Україна) за надану можливість провести дослідження на базі закладу загальної середньої освіти.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Балущка Л.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби. Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. №05. С. 4-10. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3634/1/%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf>
2. Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць № 1 (21), 2013. С. 269-272. <https://core.ac.uk/download/pdf/229326507.pdf>
3. Гарлінська А., Ляшевич А., Чернуха І., Корнійчук Н., Гришук С. Підвищення рівня фізичної підготовленості школярів середнього віку з використанням комплексу спеціальних фізичних вправ. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. Випуск 8. с. 31-36. <http://eprints.zu.edu.ua/30640/1/31-36.pdf>
4. Горячок І.В., Імбер В.І., Тронь Т.В. Змішане навчання в умовах війни в Україні: ризики, перспективи. Інноваційна педагогіка. Теорія навчання. 2023. Випуск 55. Том 3. С. 178-181. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/55.3.37>
5. Демідова О., Ковтун А., Степанова І., Максимов А., Найко Д. Особливості психічного стану дітей середнього шкільного віку при різних формах в умовах воєнного стану. Спортивний вісник Придніпров'я. 2024. №2. С. 20-32. DOI:10.32540/2071147620242038 <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-02/2024-02-05.pdf>
6. Діхтяренко З., Єрьоменко Е. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д.]. Київ : Паливода А. В., 2018. Вип. 9. С. 6-21.
7. Діхтяренко З., Єрьоменко Е. Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану. Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». Київ. 2022. Вип. 2 (97). С. 239-265.

References

1. Balushka, L.M. Improving the Level of Physical Fitness of Students in Military-Physical Training Lyceums through Sports Wrestling. Pedagogy, Psychology, and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports, 2016, No. 05, pp. 4-10. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3634/1/%D0%B1%D0%B0%D0%B0%D0%B-%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf>
2. Vaskan, I. The State of Physical Fitness in Adolescents. Physical Education, Sports, and Health Culture in Modern Society: Collection of Scientific Works, No. 1(21), 2013, pp. 269-272. <https://core.ac.uk/download/pdf/229326507.pdf>
3. Harlinska, A., Lyashevych, A., Chernukha, I., Korniychuk, N., & Hryshchuk, S. Improving the Physical Fitness of Middle-School Students Using a Set of Special Physical Exercises. Physical Culture, Sports, and Nation's Health, 2019, Issue 8, pp. 31-36. <http://eprints.zu.edu.ua/30640/1/31-36.pdf>
4. Horyachok, I.V., Imber, V.I., & Tron, T.V. Blended Learning During Wartime in Ukraine: Risks and Perspectives. Innovative Pedagogy. Learning Theory, 2023, Issue 55, Vol. 3, pp. 178-181. DOI: [10.32782/2663-6085/2023/55.3.37](https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/55.3.37)
5. Demidova, O., Kovtun, A., Stepanova, I., Maksimov, A., & Nayko, D. Psychological State of Middle School-Age Children Under Different Conditions During Wartime. Dnipropetrovsk Sports Bulletin, 2024, No. 2, pp. 20-32. DOI: [10.32540/2071-1476-2024-2-038](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-2-038)
6. Dikhtyarenko, Z., & Yeryomenko, E. Combat Horting in the Educational Process of General Secondary Schools. Theory and Methodology of Horting: Collection of Scientific Papers, 2018, Issue 9, pp. 6-21.
7. Dikhtyarenko, Z., & Yeryomenko, E. Military-Patriotic Education of Students in the «Combat Horting» Sports Circle During Wartime. Education Problems: Collection of Scientific Works, 2022, Issue 2(97), pp. 239-265.
8. Yeryomenko, E.A. Horting – The National Sport of Ukraine: Methodological Manual. Kyiv: A.V. Palyvoda, 2014. 1064 pages.

8. Єршоменко Е.А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. Київ. Паливода А.В. 2014. 1064с.
9. Змішане навчання: як організувати якісний освітній процес в умовах війни 2024 ресурс Нова українська школа. URL: <https://nus.org.ua/articles/zmishane-navchannya-yak-organizuvaty-yakisnyj-osvitnij-protses-v-umovah-vijny/>
10. Змішане навчання: як організувати якісний освітній процес в умовах війни. URL: <https://sqe.gov.ua/zmishane-navchannya-yak-organizuvati-yaki/>
11. Коваленко В., Мар'єнко М., Сухих А. Особливості впровадження змішаного навчання у закладах загальної середньої освіти. Нова педагогічна думка. 2021. №3(107). С. 86-90. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728251/1/%D0%9D%D0%9F%D0%94%20%E2%84%963%20%28107%29%2C%202021-86-90.pdf>
12. Колесніков В.В., Забора А.В. Підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України засобами функціонального багатоборства (кросфіт). Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2020. С. 90-92. https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29_05_2020/pdf/32.pdf
13. Малихін О., Арістова Н., Рогова В. Мінімізація освітніх втрат учнів закладів загальної середньої освіти в умовах воєнного стану: змішане навчання. Український педагогічний журнал. 2022. №3. С. 68-76. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-3-68-7>
14. Михальчук М. Формування у здобувачів освіти готовності до захисту батьківщини на заняттях фізичного виховання провідними ідеями козацької педагогіки. Гуманітарні студії: історія та педагогіка № 1, 2024 р. С. 90-103.
15. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Наказ МОН від 22.08.2024 року № 1185. 712 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>
16. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В., Самошкіна А.В., Кожедуб Т.Г. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів 2-е вид. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 332 с.
17. Навчальна програма з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку «Хортинг». 2023. Запоріжжя. 90 с.
18. Оржеховська В., Федорченко Т., Єршоменко Е., Діхтяренко З., Мельник О. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу. Теорія і методи
9. Blended Learning: How to Organize a High-Quality Educational Process During Wartime. *New Ukrainian School*, 2024. URL: <https://nus.org.ua/articles/zmishane-navchannya-yak-organizuvaty-yakisnyj-osvitnij-protses-v-umovah-vijny/>
10. Blended Learning: Organizing Quality Education During Wartime. URL: <https://sqe.gov.ua/zmishane-navchannya-yak-organizuvati-yaki/>
11. Kovalenko, V., Maryenko, M., & Sukhikh, A. Features of Implementing Blended Learning in General Secondary Education Institutions. *New Pedagogical Thought*, 2021, No. 3(107), pp. 86-90. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728251/1/%D0%9D%D0%9F%D0%94%20%E2%84%963%20%28107%29%2C%202021-86-90.pdf>
12. Kolesnikov, V.V., & Zabora, A.V. Enhancing Physical Fitness of Cadets in Higher Education Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine Using Functional Multisport (CrossFit). *Police Training in the Context of MIA Reform*, Kharkiv, 2020, pp. 90-92. https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29_05_2020/pdf/32.pdf
13. Malykhin, O., Aristova, N., & Rogova, V. Minimizing Educational Losses of Secondary School Students During Wartime: Blended Learning. *Ukrainian Pedagogical Journal*, 2022, No. 3, pp. 68-76. DOI: [10.32405/2411-1317-2022-3-68-7](https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-3-68-7)
14. Mykhalchuk, M. Preparing Students for Homeland Defense in Physical Education Classes Through Cossack Pedagogy. *Humanities Studies: History and Pedagogy*, No. 1, 2024, pp. 90-103.
15. Model Educational Program «Physical Education. Grades 5-9» for General Secondary Education Institutions. Ministry of Education Order No. 1185, August 22, 2024. 712 pages. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>
16. Moskalenko, N.V., Vlasjuk, O.O., Stepanova, I.V., Shyyan, O.V., Samoshkina, A.V., & Kozhedub, T.G. Innovative Technologies in School Physical Education: Textbook for University Students, 2nd Edition. Dnipro: Innovatsiya, 2014. 332 pages.
17. Extracurricular Program on Physical-Sports Horting Education. Zaporizhzhia, 2023, 90 pages.
18. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeryomenko, E., Dikhtyarenko, Z., & Melnyk, O. The Concept of National Philosophy in Child and Youth Education in Ukraine Based on Horting. *Theory and Methodology of Horting*, 2016, Issue 5, pp. 17-34. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707683/1/2016%2C%20%D0%A2%D0%9C%D0%A5%2C%20>

- ка хортингу. 2016. Випуск 5. С. 17-34. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707683/1/2016%2C%20%D0%A2%D0%9C%D0%A5%2C%20%E2%84%96%20%20%D0%9E%D0%A0%D0%96%D0%95%D0%A5%D0%9E%D0%92%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%90.pdf>
19. Переваги змішаного навчання для освіти підлітків. 2024. URL: <https://optima.college/news/perevagi-zmishanogo-navchannya-dlya-osviti-pidlitkiv>
20. Пустолякова Л. Використання методу лікувальної фізичної культури з елементами хортингу на заняттях фізичного виховання у спеціальних медичних групах із студентами з порушеннями постави та сколіозу. Теорія і методика хортингу. Київ. 2014. Випуск 1. С. 146-152.
21. Рафель В., Гевчук І. Удосконалення фізичної підготовленості у курсантів національної академії державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. 2022. №4(31). С.151-167. <https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/pedzbirnyk/article/view/1297/1237>
22. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. Київ. Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп л-ра». 2018. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384с.
23. Тимошенко О.В., Романченко Д.Ю., Стоянов Р.В., Богуш М.І. Сучасний рівень загальної фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів. Науковий часопис Українського державного університету Михайла Драгоманова. 2024. Випуск 9 (182). С. 227-230. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2151/2124>
24. Declaration of Helsinki (1975). Retrieved from <https://www.wma.net/what-we-do/medical-ethics/declaration-of-helsinki/>. [In English]
25. Masanovic B., Gardasevic J., Marques F., Miguel Peralta V., Demetriou Y., Joseph Sturm D., Popovic S. Trends in Physical Fitness Among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in Pediatrics*, 2020, Vol. 8. <https://www.frontiersin.org/journals/pediatrics/articles/10.3389/fped.2020.627529/full> [In English]
26. Petar Mitic P., Jovanovic R., Stojanovic N., Barišić V. and Nebojša Trajkovic N. Enhancing Adolescent Physical Fitness and Well-Being: A School-Based High-Intensity Interval Training Program. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 2024. 9. С. 279-291. [In English] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11676439/pdf/jfmk-09-00279.pdf>
27. Pires-Júnior, R., Coledam, D.H.C., Greca, J.P., Arruda, G.A., Teixeira, M., & Oliveira, A.R. Physical Fitness and Health-Related Quality of Life in Brazilian Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Human Movement*, 2018, Vol. 19, pp. 3–10. [In English]
19. Advantages of Blended Learning for Adolescent Education. Optima College, 2024. URL: <https://optima.college/news/perevagi-zmishanogo-navchannya-dlya-osviti-pidlitkiv>
20. Pustolyakova, L. Using Therapeutic Physical Education Methods with Horting Elements for Students with Posture Disorders and Scoliosis in Special Medical Groups. *Theory and Methodology of Horting*, Kyiv, 2014, Issue 1, pp. 146-152.
21. Rafel, V., & Hevchuk, I. Enhancing Physical Fitness of Cadets at the National Academy of Border Guard Service of Ukraine. *Collection of Scientific Papers of the National Academy of Border Guard Service of Ukraine: Pedagogical Sciences*, 2022, No. 4(31), pp. 151-167. <https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/pedzbirnyk/article/view/1297/1237>
22. Theory and Methods of Physical Education: Textbook for University Students [Kruceovich, T.Y., Pangelova, N.Y., Kryvchykova, O.D., et al.] Vol. 1, General Foundations. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Olymp Literature, 2018. 384 pages.
23. Tymoshenko, O.V., Romanchenko, D.Y., Stoyanov, R.V., & Bohush, M.I. Current Level of Physical Fitness of Cadets in Military Institutions. *Scientific Journal of Ukrainian State University of Mykhailo Dragomanov*, 2024, Issue 9(182), pp. 227-230. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2151/2124>
24. Declaration of Helsinki (1975). URL: <https://www.wma.net/what-we-do/medical-ethics/declaration-of-helsinki/>. [In English]
25. Masanovic, B., Gardasevic, J., Marques, F., Peralta, V.M., Demetriou, Y., Sturm, D., & Popovic, S. Trends in Physical Fitness Among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in Pediatrics*, 2020, Vol. 8. <https://www.frontiersin.org/journals/pediatrics/articles/10.3389/fped.2020.627529/full> [In English]
26. Mitic, P., Jovanovic, R., Stojanovic, N., Barisic, V., & Trajkovic, N. Enhancing Adolescent Physical Fitness and Well-Being: A School-Based High-Intensity Interval Training Program. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 2024, Vol. 9, pp. 279-291. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11676439/pdf/jfmk-09-00279.pdf> [In English]
27. Pires-Júnior, R., Coledam, D.H.C., Greca, J.P., Arruda, G.A., Teixeira, M., & Oliveira, A.R. Physical Fitness and Health-Related Quality of Life in Brazilian Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Human Movement*, 2018, Vol. 19, pp. 3–10. [In English]

[nih.gov/articles/PMC11676439/pdf/jfmk-09-00279.pdf](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11676439/pdf/jfmk-09-00279.pdf)

27. Pires-Júnior, R.; Coledam, D.H.C.; de Aguiar Greca, J.P.; de Arruda, G.A.; Teixeira, M.; de Oliveira, A.R. Physical Fitness and Health-Related Quality of Life in Brazilian Adolescents: A Cross-Sectional Study. Hum. Mov. 2018, 19, 3–10 [In English]

Демідова Оксана

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, Україна
dancesport.demidova@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-8524-5095>

Москаленко Наталія

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, Україна
moskalenkonatali2016@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-9162-5206>

Кошелева Олена

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, Україна
koshelevaea@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-9085-6800>

Сидорчук Тетяна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, Україна
sydorchuk1704@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-7129-1616>

Найко Дар'я

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, Україна,
e-mail: dashanaiki69@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0009-5043-5911>

Чекмарьова Наталя

Український державний університет науки і технологій
м. Дніпро, проспект Науки, 4, Україна
<https://orcid.org/0009-0005-2474-5095>

СТАВЛЕННЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ КАРАТЕ
В УМОВАХ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ



Єланська Олександра, Демідова Оксана
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-042

Annotation

Introduction. The study of children's interest and motivation toward different types of physical activity is a pressing issue today. Unfortunately, in modern general secondary education institutions, there is a noticeable trend of students' reluctance to attend physical education lessons. This is primarily due to the lack of sports activities that align with students' preferences. Despite the fact that the physical education curriculum includes a wide range of modules, most educational institutions are unable to implement many sports due to insufficient material, technical, and human resources. In search of accessible and engaging types of physical activity, experts suggest integrating martial arts, particularly karate, into the physical education process. The incorporation of karate in the physical education of children and adolescents can foster a positive attitude toward physical education classes, which in turn can serve as a strong motivation for regular participation in sports. An essential aspect of this process is assessing students' perceptions of the introduced activities, which includes not only their interest but also their understanding of the nature and specifics of the activity.

Purpose of the Study. To investigate the attitudes of middle school students toward karate training to determine types of physical activity that can be effectively introduced in modern educational institutions.

Materials and Methods. The study was conducted in lyceums and gymnasiums in the cities of Dnipro, Mykolaiv, Korosten, and Kramatorsk. A total of 59 ninth-grade students (36 girls and 23 boys) aged 14 to 16 participated in the survey. The research methods included theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, questionnaire surveys, and mathematical statistics.

Results. The study analyzed students' attitudes toward martial arts, particularly karate. The findings indicate that more than half of the surveyed students expressed an interest in practicing martial arts. However, they lacked sufficient information about opportunities to engage in such activities and had limited understanding of their specific characteristics.

Conclusion. The results of the survey among middle school students indicate that more than half of the respondents are interested in martial arts and wish to acquire self-defense skills. However, general secondary education institutions do not provide students with adequate information about opportunities to participate in martial arts, either during physical education lessons or in extracurricular sports clubs. Consequently, the level of awareness and motivation for practicing martial arts, including karate, remains low among middle school students. Numerous studies confirm that karate contributes to the harmonious development of children, improves physical fitness, and has health-enhancing benefits. Furthermore, karate is an accessible form of martial arts for school-aged children and offers unique advantages. It provides an interactive and dynamic approach to physical education, which can engage middle school students and help them perceive physical culture as an important and enjoyable part of their daily lives. Additionally, it helps develop essential life skills and meets students' interests in self-defense and martial

arts. This substantiates the relevance of incorporating karate into physical education programs in modern general secondary education institutions.

Keywords: physical education lessons, New Ukrainian School, karate, middle school children, attitudes toward karate training.

Анотація

Вступ. Дослідження інтересу і мотивації дітей до різних видів рухової активності є актуальним питанням сьогодення. В сучасних закладах загальної середньої освіти, на жаль, спостерігається тенденція небажання учнів відвідувати уроки фізичної культури, це пов'язано з тим, що на уроках дітям не пропонують ті види спорту, якими б вони хотіли займатись. Попри те, що програма з фізичної культури містить велику кількість модулів, більшість закладів освіти не мають можливості впровадити більшу частину видів спорту в зв'язку з недостатнім матеріально-технічним і кадровим забезпеченням. У пошуках доступних і цікавих видів рухової активності фахівці пропонують звернутись до використання в процесі фізичного виховання видів бойових мистецтв і єдиноборств, зокрема карате. Застосування карате у фізичному вихованні дітей і молоді може сприяти формуванню у них позитивного ставлення до уроку фізичної культури, що, в свою чергу, стане потужною мотивацією до їх систематичних занять. Важливим в даній ситуації є те, що будь-який процес упровадження того чи іншого виду рухової активності у фізичне виховання дітей повинен супроводжуватись визначенням ставлення учнів до нього, що включає не лише їх інтерес до цього виду рухової активності, а і розуміння того, в чому вона полягає.

Мета дослідження. Дослідити ставлення дітей середнього шкільного віку до занять карате, з метою визначення видів рухової активності, які можна запроваджувати в сучасних закладах освіти.

Матеріал і методи. Дослідження проводилось на базі ліцеїв та гімназій міст Дніпра, Миколаєва, Коростеня та Краматорська. В опитуванні взяли участь 59 учнів 9 класів (з них 36 дівчат і 23 хлопця) віком від 14 до 16 років. В ході дослідження використовувались такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Результати. Проаналізовано ставлення учнів до занять єдиноборствами, зокрема карате. Визначено, що більше половини дітей, які брали участь в опитуванні хотіли б займатись єдиноборствами, але вони не мають достатньої інформації щодо можливості долучитись до таких занять і не розуміють, в чому полягає особливості цих занять.

Висновок. Результати анкетування дітей середнього шкільного віку свідчать, що більше половини опитаних школярів виявляють зацікавленість до занять єдиноборствами, і хотіли б оволодіти прийомами самозахисту. Але в закладах загальної середньої освіти школяри не мають достатньої інформації щодо можливості займатись єдиноборствами як в процесі уроку фізично культури, так і в процесі секційних занять. Тому інтерес у дітей середнього шкільного віку до занять єдиноборствами, зокрема карате, сформовано на низькому рівні. Існує достатня кількість досліджень в яких визначається, що заняття карате сприяють гармонійному розвитку дитини, покращують фізичну підготовленість, мають оздоровчу спрямованість. Крім того, карате є доступним видом єдиноборств для дітей шкільного віку і має свої переваги. Карате забезпечує інтерактивний та динамічний підхід до фізичного виховання, що може зацікавити дітей середнього шкільного віку і допомогти їм побачити фізичну культуру як важливу і захопливу частину їхнього щоденного життя, сформувати корисні життєві навички та задовольнити інтереси учнів до самозахисту та єдиноборств, що зумовлює доцільність використання цього виду спорту у фізичному вихованні в сучасних закладах загальної середньої освіти.

Ключові слова: уроки фізичної культури, Нова українська школа, карате, діти середнього шкільного віку, ставлення до занять карате

Вступ. Сучасні дослідження фіксують тривожну тенденцію щодо зниження рухової активності серед дітей різного віку. Це явище спричиняє збільшення кількості випадків ожиріння, серцево-судинних захворювань і загальне ослаблення імунної системи у молодого покоління. Діє-

вими засобами підвищення рухової активності дітей і молоді – є їх залучення до регулярних занять фізичними вправами протягом уроку фізичної культури, в процесі самостійних занять або занять у спортивних секціях. Ключовим інструментом щодо підтримки і формуванні здорового способу

життя дітей та оптимізації їх рухової активності – залишається урок фізичної культури, до якого, як вказують у своїх дослідженнях фахівці, спостерігається падіння інтересу учнівської молоді [1, 26, 27]. Це призводить до того, що питання пошуку шляхів підвищення у дітей різного віку мотивації до

занять фізичною культурою, залишаються актуальними для кожного сучасного закладу загальної середньої освіти, а саме – Нової української школи (НУШ).

Головна мета НУШ – створити школу, в якій буде комфортно вчитись і яка дасть учням не зайві знання, а практичні навички застосування знань у повсякденному житті [14].

В цьому аспекті урок фізичної культури відіграє важливу роль, оскільки в процесі уроку у дітей відбувається формування і розвиток фізичних якостей, відповідального ставлення до власного здоров'я, інтересів України, забезпечення безпеки та усвідомлення спільності інтересів людини і держави, розвиток національної ідентичності, що полягає в опануванні знаннями, практичними вміннями і навичками [2].

Крім того, уроки фізичної культури відіграють значну роль у психологічному розвитку дітей. Вони сприяють формуванню соціальних і емоційних навичок, таких як здатність до роботи в команді, подолання стресу, а також покращують настрій та підвищують самооцінку. Це має особливе значення в період адаптації дітей до змін, які впроваджуються в освітньому процесі Нової української школи.

Інноваційні підходи, що запропоновані НУШ, передбачають розгляд фізичної культури як невід'ємної частини всебічного розвитку особистості. Уроки фізичної культури мають бути інтегровані в освітній процес таким чином, щоб заохочувати дітей до активного способу життя за допомогою цікавих та інтерактивних методів. Це підхід, який орієнтується на потреби сучасних дітей та надає їм можливість долучатися до фізичної активності з інтересом і захопленням.

В. Семененко та В. Теліус (2024) підкреслюють, що сучасна школа, надає фізичному розвитку та активному способу життя таку

ж важливість, як і інтелектуальному розвитку. Фізичне виховання, будучи невід'ємною частиною загальної освіти, сприяє формуванню здорової життєвої позиції, розвитку фізичних якостей і підтримці психофізичного здоров'я учнів. У контексті Нової української школи організація фізичного виховання, як у межах уроків, так і у позаурочній діяльності, повинна розглядатися як ключовий чинник розвитку молоді, адже воно забезпечує розвиток не лише фізичних, але й моральних та соціальних якостей, сприяючи вихованню відповідального громадянина [18, с.105]. Науковці додають, що мета освітньої моделі фізичного виховання в межах Нової української школи включає також підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок, а також розширення рухового досвіду шляхом формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом [17, с. 115]. А. Цьось (2015) підкреслює, що мотивація залежить від соціально-культурного середовища, рівня спортивних досягнень і спортивно-масової роботи в країні та школі, стану здоров'я населення, змісту навчального матеріалу, навчально-виховної системи школи та професійної майстерності вчителя [18, с.15].

На основі аналізу нормативних документів В. Семененко та В. Теліус (2023) виокремили основні аспекти фізичного виховання, передбачені НУШ:

- індивідуалізація підходу до кожного учня. Вчителі фізичної культури повинні враховувати фізичні можливості та особливі потреби кожного учня, адаптуючи вправи та тренування, щоб забезпечити ефективний фізичний розвиток, поліпшення здоров'я та рівні можливості для участі у заняттях фізичними вправами для всіх;

- розвиток координації та балансу, що сприяє не лише поліпшенню фізичних показників, а й розвитку важливих навичок, необхідних у повсякденному житті;
- розвиток командної співпраці та лідерських якостей, що є важливим для соціального розвитку та особистісного становлення учнів;
- розвиток самостійності та самодостатності учнів (учні отримують можливість обирати види спорту та вправи відповідно до своїх фізичних можливостей та інтересів, що стимулює саморозвиток і творчий потенціал);
- підвищення мотивації до фізичної активності (концепція НУШ передбачає використання ігрових елементів, змагань та заохочень, що допомагає підвищити мотивацію учнів до занять фізичною активністю і досягнення спортивних успіхів);
- використання сучасних технологій та інтерактивних методів навчання, що підвищує ефективність освітнього процесу і підтримує інтерес учнів до фізичної культури та спорту, роблячи заняття більш захопливими [17, с.115].

Вище визначені аспекти, вказують на те, що мотивація учнів і їх інтерес до занять фізичними вправами, є ключовим моментом залучення дітей до занять фізичною культурою і спортом.

Інтерес дітей до різних видів рухової активності може проявлятися лише при наявності умов, які будуть сприяти формуванню їх позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом. Реформи, які відбуваються в рамках Нової української школи, саме спрямовані на створення такого освітнього середовища, яке безумовно, буде сприяти формуванню у дітей різного шкільного віку мотивації до занять фізичним вихованням в різних його формах.

В сучасній школі велике значення відводиться визначенню сучасних підходів до організації і проведення уроку фізичної культури [13]. В цьому вчителю фізичної культури допомагає модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти, яка містить 75 модулів і дозволяє обирати будь-які види спорту, в залежності від матеріально-технічної бази закладу освіти [12].

З метою формування в учнів інтересу до різноманітних видів рухової активності фахівці розглядають питання щодо організації більш цікавих форм фізичного виховання із застосуванням засобів різних видів спорту на всіх рівнях освіти. Так, на рівні початкової освіти методику навчання фізичної культури в умовах Нової української школи визначає А.А. Боляк зі співавторами (2022) [2]. Проблеми і перспективи викладання фізичної культури – розглядає в своїх роботах В. Федорова (2021) [21], а вплив ігрових прийомів на якість проведення уроків фізичної культури висвітлює в своїх дослідженнях Ю.В. Черпак (2021) [25]. О.В. Хуртенко зі співавторами (2020) визначають педагогічні технології покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу [22]. Г. Череповська зі співавторами (2023) розглядають питання використання ігрових технологій на уроках фізичної культури [24]. Сучасні методичні підходи до проведення уроків фізичної культури з використанням вправ зі спортивних ігор досліджує у своїх роботах Т. Вознюк (2024) [3].

Удосконаленням фізичного виховання учнів 5–9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми присвячено дослідження Н. Сороколіт (2015) [20]. Інноваційні підходи щодо забезпечення оновлення змісту фізичного виховання учнівської молоді в новій українській шко-

лі представляє у своїй роботі О.А. Качан (2022) [6]. Н. Свіршук зі співавторами (2024) пропонує оптимізацію фізичної підготовки учнів середніх класів на основі застосування тренувальних завдань на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Туризм» [16].

Завдяки освітньої реформі у вчителів нової української школи існує широкий вибір видів спорту, які представлені в модельній навчальній програмі. Але пошук видів рухової активності, які б зацікавили дітей та молодь продовжується і висвітлюються в дослідженнях, в яких розглядаються питання стосовно визначення [15] та формування [7, 10] мотивації учнів до занять фізичною культурою. Але для вчителя важливою інформацією є не лише розуміння того, як учні ставляться до занять фізичною культурою, а і розуміння того, які саме види спорту є для них цікавими. На жаль, досліджень, що присвячені вивченню даного питання виявлено недостатньо. Тому виникає потреба більш детально ознайомитись зі ставленням дітей до різних видів рухової активності з метою визначення їх інтересу до них.

Неабиякою популярністю серед сучасних дітей і молоді користуються бойові види спорту та єдиноборств. Деякі з них представлені в модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-9 класи»: бойовий хортинг, дзюдо, рукопашний бій, самбо, сумо, ушу, хортинг [12].

Але хочеться привернути увагу ще до одного з видів східних бойових мистецтв – до карате. Популярність карате у всьому світі пояснюється його доступністю. Карате може займатись будь-яка людина із задовільним станом здоров'я, незалежно від віку і статі. Його можна практикувати у повільному чи швидкому темпі, м'якому чи жорсткому режимі, коригуючи рівень напруги та у будь-який час доби [5]. Включення елементів карате до освітнього

процесу сприятиме не тільки розвитку фізичних якостей, підвищенню функціональних резервів організму дітей, розширенню їх рухового досвіду, а й формуванню особистісних характеристик дитини [4]. Саме карате спрямоване на досягнення потужного фізичного розвитку людини, зміцнення здоров'я, створення фундаменту для занять спортом і розвиток здібностей до самозахисту [19, с.33]. Тому, на нашу думку, вивчення питання стосовно ставлення здобувачів освіти до занять карате є актуальним при вирішенні проблем щодо пошуку нових видів рухової активності, які будуть сприяти формуванню у дітей позитивного ставлення до уроку фізичної культури і можуть використовуватись в умовах нової української школи.

Мета дослідження. Дослідити ставлення дітей середнього шкільного віку до занять карате, з метою визначення видів рухової активності, які можна запроваджувати в сучасних закладах освіти.

Матеріал і методи. Дослідження проводилось на базах: Дніпровського ліцею № 1 Дніпровської міської ради; Дніпровської гімназії № 2 Дніпровської міської ради; Миколаївського ліцею № 58 Миколаївської міської ради Миколаївської області; Краматорської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 26 Краматорської міської ради Донецької області; Коростенського міського ліцею № 1 Житомирської області, Україна. В опитуванні брали участь 59 учнів 9 класів (з них: 36 дівчат та 23 хлопця) віком від 14 до 16 років. Від всіх батьків здобувачів загальної середньої освіти, які брали участь у опитуванні, було отримано інформовану згоду на участь у тестуванні. При проведенні дослідження було дотримано правил Declaration of Helsinki [28] для досліджень, що включають участь людей. Усіх учасників проінформовано про причину дослідження, повідомлено про забезпечення їх

анонімності та як будуть використані отримані дані.

В ході дослідження визначено ставлення дітей середнього шкільного віку до занять єдиноборствами, зокрема карате, з метою пошуку нових видів рухової активності, які будуть сприяти формування позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою в умовах нової української школи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Протягом експерименту було проведено анкетування учнів середнього шкільного віку на предмет ставлення школярів до занять єдиноборствами, зокрема карате. В опитуванні взяли участь 59 осіб.

За результатами аналізу відповідей респондентів, було визначено: на запитання анкети «Чи подобаються Вам єдиноборства?» 55,9% школярів дали позитивну відповідь, тоді як 44,1% висловили негативну думку. Цей результат свідчить про те, що більшість учнів все ж таки зацікавлені в єдиноборствах, хоча значна частина їх не поділяє цей інтерес. Така ситуація вказує на певний розподіл у вподобаннях школярів щодо бойових мистецтв.

Щодо питання «Чи хотіли б ви займатися єдиноборствами на уроках фізичної культури?», 37,3% опитаних висловили бажання долучитися до таких занять, стільки ж – 37,3% – не підтримали цю ідею, а 25,4% респондентів залишилися невизначеними.

Отримані результати демонструють майже рівний розподіл між тими, хто підтримує ідею введення єдиноборств на уроках фізичної культури, і тими, хто проти. Така рівновага думок свідчить про поляризовані погляди серед школярів з цього питання, що може бути зумовлено різними факторами, такими як: – особисті

інтереси до різних видів фізичної активності; – стереотипи або непоінформованість щодо єдиноборств; – відсутність досвіду або знайомства з бойовими мистецтвами.

На запитання анкети «Чи подобається Вам карате?» позитивно відповіли 30,5% школярів, тоді як 45,8% дали негативну відповідь, що свідчить про те, що інтерес до карате-до є відносно низьким, проте значна частина учнів усе ж таки цікавиться цим видом бойових мистецтв. Однак цей показник не можна розглядати ізольовано, оскільки на зацікавленість впливають і інші фактори, зокрема, обізнаність учнів про доступність секцій єдиноборств у школі.

На запитання «Чи є у Вашій школі спортивні секції з єдиноборств?» відповіді були такими: 22% респондентів відповіли «так», 33,9% – «ні», 44,1% не знають про їх існування. Отже, лише 22% школярів знають про наявність секцій єдиноборств у своїй школі, що може пояснити низький рівень інтересу. Якщо учні не мають доступу до таких занять, або не знають про їхнє існування (44,1%) – це значно знижує можливість розвитку інтересу до видів спорту.

Водночас на запитання «Ви би хотіли оволодіти прийомами самозахисту єдиноборств?» 57,6% школярів відповіли «так», 23,7% – «ні», 18,6% не визначились. Відтак, більшість школярів бажають освоїти навички самозахисту, що може слугувати аргументом на користь впровадження занять з єдиноборств, зокрема карате, як ефективного методу навчання самозахисту.

Таким чином, більше половини опитаних школярів (55,9 %) виявляють зацікавленість у єдиноборствах загалом. Це засвідчує, що єдиноборства є популярною сферою серед молоді, навіть якщо їхні конкретні уподобання різняться. Введення занять з карате

може задовольнити цю широку зацікавленість, пропонуючи доступ до одного з найбільш традиційних і систематизованих видів бойових мистецтв.

Переважна більшість школярів (57,6 %) бажають оволодіти навичками самозахисту. Карате, як вид єдиноборств, не лише розвиває фізичну силу та витривалість, але й акцентує увагу на дисципліні, самоконтролі та ефективних методах самозахисту. Введення таких занять дозволить учням отримати практичні навички, що сприятимуть їхній безпеці в повсякденному житті.

Зауважимо і про такі переваги карате, як:

- *формування корисних життєвих навичок.* Карате сприяє розвитку дисципліни, самоконтролю, поваги до інших та наполегливості. Ці якості є важливими для особистісного розвитку учнів і можуть позитивно вплинути на їхню поведінку та успішність у навчанні.

- *формування мотивації до занять фізичною культурою.* Уроки карате можуть урізноманітнити програму фізичної культури, пропонуючи школярам альтернативу традиційним видам спорту. Це може бути особливо корисно для учнів, які не цікавляться командними видами спорту, але прагнуть досягати успіхів у індивідуальних дисциплінах.

- *розширення можливостей для соціалізації.* Карате як частина шкільної програми може також сприяти соціалізації учнів, об'єднуючи їх у групах для спільних тренувань, що допоможе розвивати командний дух, взаємодію та підтримку однолітків.

- *сприяння моральному та емоційному розвитку школярів.* Регулярні тренування допомагають розвивати самодисципліну, що відображається на загальній успішності учнів у навчанні; вчать контролювати свої емоції, знижувати рівень стресу та розвивати впевненість у собі; виховують

повагу до суперників, тренерів і товаришів по команді, що сприяє створенню позитивного середовища у школі.

- *популяризація здорового способу життя.* Введення модуля з карате в шкільну програму з фізичного виховання сприятиме популяризації здорового способу життя, мотивуючи учнів займатися спортом і підтримувати фізичну активність у повсякденному житті.

Враховуючи надані дані та проведений аналіз, можемо стверджувати представлені, що впровадження модуля з карате у шкільну програму з фізичного виховання є обґрунтованим рішенням, яке дозволить не лише задовольнити інтерес учнів до єдиноборств і самозахисту, але й матиме значний позитивний вплив на їхній фізичний, моральний та соціальний розвиток.

Дискусія.

В результаті теоретичного аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури, нами з'ясовано, що використання карате може допомогти реалізувати основні аспекти фізичного виховання, передбачені сучасним закладом загальної середньої освіти. Так, В.П. Семененко зі співавторами (2024) вказують, що мета освітньої моделі фізичного виховання в межах Нової української школи – забезпечити розвиток фізичних, моральних та соціальних якостей учнів, сприяти підвищенню функціональних можливостей організму, вдосконаленню життєво важливих рухових умінь і навичок, розширенню рухового досвіду шляхом формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом [18]. В нашому дослідженні визначено переваги занять карате, а саме: формування корисних життєвих навичок у дітей; формування мотивації учнів до занять фізичною культурою; розширення можливостей здобувачів освіти для соціалізації; сприяння мо-

ральному та емоційному розвитку школярів; популяризація здорового способу життя.

Ми підтримуємо думку І. Матвієнко (2020) стосовно того, що однією з причин незадоволеності змістом уроку фізичної культури, виступає неврахування потребо-мотиваційних пріоритетів учнів у виборі засобів фізичної культури [10]. В нашому дослідженні було проаналізовано ставлення дітей середнього шкільного віку до занять єдиноборствами, зокрема – карате, з метою виявлення нових видів рухової активності, які б сприяли формуванню у дітей позитивного ставлення до уроку фізичної культури. Крім того було визначено, що діти проявляють інтерес до нових видів спорту, зокрема єдиноборства, але не мають достатньої інформації щодо можливостей долучитись до таких занять як в процесі уроку фізичної культури, так і в процесі секційних занять, що показали результати опитування дітей стосовно бажання занять карате.

Ми згодні з думкою Т.М. Малечко зі співавторами [9], які наголошують, що важливе значення у підвищення рівня здоров'я учнів та популяризації фізичної культури має формування мотивації до занять фізичними вправами, залучення дітей до рухової активності та до активного способу життя. Адже саме систематичні заняття фізичною культурою сприяють розвитку основних фізичних якостей, вихованню волі, сміливості, наполегливості, позитивно впливають на зміцнення здоров'я, підвищують розумову працездатність і соціальну адаптацію. В нашому дослідженні зазначається, що використання карате в умовах сучасного закладу освіти може вивести уроки фізичної культури на новий рівень, сприяти формуванню мотивації дітей до занять новими видами рухової активності, позитивно впливати на рівень їх фізичної підготовленості, покращувати психічний стан дітей,

та розширювати можливості їх соціалізації.

У процесі вирішення проблеми доцільності запровадження на уроках фізичної культури карате ми звернули увагу на висновки Г. Коломоєць зі співавторами (2024) щодо розвитку вольових якостей школярів [8, с.259]. Науковці підкреслюють, що системність і послідовність у розвитку вольових якостей є ключовими принципами для забезпечення стійкого і гармонійного розвитку учнів засобами фізичної культури. На нашу думку, впровадження карате як одного з елементів фізичного виховання буде сприяти у дітей розвитку дисципліни, вольових якостей, самоконтролю, поваги до інших та наполегливості. Крім того, застосування карате у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку буде позитивно впливати на їхню поведінку та успішність у навчанні.

Принципи виховання, такі як доступність (урахування індивідуальних та вікових особливостей), суб'єкт-суб'єктна взаємодія (створення партнерської атмосфери на уроках), гармонійний розвиток особистості, самоактивність і саморегуляція, сприяють створенню середовища, де кожен учень стає активним учасником освітнього процесу [18, с. 259]. В нашому дослідженні доводиться, що за допомогою використання засобів карате дозволить учням розвивати фізичні і вольові якості в структурованому і підтримуючому середовищі сучасного закладу освіти.

Ми погоджуємося з думкою науковців, що накопичення учнями позитивного досвіду участі у фізкультурній діяльності з акцентом на розвиток вольових якостей є важливим елементом для формування стійкого інтересу до фізичної культури та підвищення їхньої мотивації до занять [11]. Запровадження карате у фізичному вихованні може стати ефективним засобом для досягнення цих

цілей, оскільки карате як бойове мистецтво особливо орієнтоване на розвиток таких якостей, як дисципліна, витримка, впевненість у собі та цілеспрямованість. Таким чином, це сприятиме формуванню не лише вольових якостей, а й позитивного ставлення до фізичної культури в цілому в умовах Нової української школи.

Висновок. Результати анкетування дітей середнього шкільного віку свідчать, що більше половини опитаних школярів виявляють зацікавленість до занять єдиноборствами і хотіли б оволодіти прийомами самозахисту. Але в закладах загальної середньої освіти школярі не мають достатньої інформації щодо можливості займатись єдиноборствами як в процесі уроку фізично культури, так і в процесі секційних занять. Тому інтерес у дітей середнього шкільного віку до занять єдиноборства-

ми, зокрема карате, сформовано на низькому рівні. Існує достатня кількість досліджень, в яких визначається, що заняття карате сприяють гармонійному розвитку дитини, покращують фізичну підготовленість, мають оздоровчу спрямованість. Крім того, карате є доступним видом єдиноборств для дітей шкільного віку і має свої переваги. Карате забезпечує інтерактивний та динамічний підхід до фізичного виховання, що може зацікавити дітей середнього шкільного віку і допомогти їм побачити фізичну культуру як важливу і захопливу частину їхнього щоденного життя, сформувати корисні життєві навички та задовольнити інтереси учнів до самозахисту та єдиноборств, що зумовлює доцільність використання цього виду спорту у фізичному вихованні в сучасних закладах загальної середньої освіти.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з обґрунтуванням методичних рекомендацій щодо організації занять з карате з дітьми середнього шкільного віку в умовах нової української школи.

Вдячності. Висловлюємо вдячність керівникам та педагогічним працівникам Дніпровського ліцею № 1 Дніпровської міської ради; Дніпровської гімназії № 2 Дніпровської міської ради; Миколаївського ліцею № 58 Миколаївської міської ради Миколаївської області; Краматорської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 26 Краматорської міської ради Донецької області; Коростенського міського ліцею № 1 Житомирської області за надану можливість провести дослідження на базах закладів загальної середньої освіти.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Боднар І.Р. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 1. С. 137-140.
2. Боляк А.А., Коломоєць Г.А., Ребрин А.А., Боляк Н.Л. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.
3. Вознюк Т. Сучасні методичні підходи до проведення уроків фізичної культури з використанням вправ зі спортивних ігор у початковій школі. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2024. 2. С. 7-19. <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-2-1>
4. Єланська, О. О. (2022). Вплив засобів карате на психофізичний та духовно-моральний розвиток підлітків. Фізичне виховання та спорт. 2022. (3), 16-22. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-02>
5. Єланська, О. (2022). Роль карате у традиційній системі фізичного виховання як засобу підвищення фізичної культури особистості. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (6(151)), 64-68. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).13)

References

1. Bodnar, I.R. Attitudes of middle school students toward physical education lessons. *Physical Education, Sports, and Health Culture in Modern Society*, 2013, No. 1, pp. 137-140. [In Ukrainian]
2. Bolyak, A.A., Kolomojets, H.A., Rebrina, A.A., & Bolyak, N.L. *New Ukrainian School: Methodology for Teaching Physical Education in Grades 1-4 of General Secondary Education Institutions: Educational and Methodological Manual*. Kyiv: Publishing House «Osvita», 2021. 160 p. [In Ukrainian]
3. Voznyuk, T. Modern methodological approaches to conducting physical education lessons using exercises from sports games in primary school. *Current Issues in Physical Education and Sports Training Methodology*, 2024, No. 2, pp. 7-19. DOI: [10.31652/3041-2463-2024-2-1](https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-2-1) [In Ukrainian]
4. Yelanska, O.O. The influence of karate on the psychophysical and moral-spiritual development of adolescents. *Physical Education and Sports*, 2022, No. 3, pp. 16-22. DOI: [10.26661/2663-5925-2022-3-02](https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-02) [In Ukrainian]
5. Yelanska, O. The role of karate in the traditional physical education system as a means of enhancing individual physical culture. *Scientific Journal of the Ukrainian State University Named After Mykhailo Drahomanov*, Series 15, 2022, No. 6(151), pp. 64-68. DOI: [10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).13) [In Ukrainian]

6. Качан, О.А., Пристинський, В.М., Коломоєць Г.А., & Онішкевич, О.М. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти. Навчально-методичний посібник, Слов'янськ: ДДПУ. 2022. 163с.
7. Кожухівський В. Формування мотивації у дітей шкільного віку до занять фізичною культурою. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2020 С. 83-87.
8. Коломоєць Г.А. Малечко Т.А., Бублей Ю.А. Формування вольових якостей учнів 5-7 класів на уроках фізичної культури в НУШ. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 3К (176). 2024. С.257-260.
9. Малечко, Т., Коломоєць, Г., Пустолякова, Л. Вплив нової української школи на формування мотивації до уроків фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023. Серія 15, № 3К (162). С. 238-241. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).48](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).48)
10. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 3. С. 81-85.
11. Моїсєєв, С.О. Компетентнісний підхід до навчання учнів 5-9 класів на уроках фізичної культури у Новій українській школі. Теоретико-методологічні основи модернізації навчання: компетентнісний підхід: колективна монографія. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2020. С. 288-317.
12. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Наказ МОН від 22.08.2024 року № 1185. 712 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>
13. Москаленко, Н., Сидорчук, Т., Кошелева, О., & Демідова, О. Сучасні аспекти викладання уроку фізичної культури. Sport Science Spectrum, 2024. 1, 90-96. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-14>
14. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. 2016. 40с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
15. Олійник С. Оцінка мотивації учнів до занять з фізичної культури. 2018. С.525-527. URL: https://eprints.cdu.edu.ua/3819/1/rodzinka_2018_2-525-527.pdf
16. Свірщук Н., Калінська О. Оптимізація фізичної підготовки учнів середніх класів на основі застосування тренувальних завдань на уроках фізич-
6. Kachan, O.A., Prystynskyi, V.M., Kolomojets, H.A., & Onishkevych, O.M. *Engaging Physical Education in General Secondary Education Institutions: Educational and Methodological Manual*. Sloviansk: DDPU, 2022. 163 p. [In Ukrainian]
7. Kozhukhivskyi, V. Formation of motivation in school-age children for engaging in physical education. *Current Issues in Physical Education for Various Population Groups*. Kharkiv: KhDAFK, 2020, pp. 83–87. [In Ukrainian]
8. Kolomojets, H.A., Malechko, T.A., & Bublei, Y.A. Formation of volitional qualities in 5th–7th grade students during physical education lessons in the New Ukrainian School. *Scientific Journal of the Dragomanov National Pedagogical University*, 2024, Issue 3K(176), pp. 257–260. [In Ukrainian]
9. Malechko, T., Kolomojets, H., & Pustolyakova, L. The impact of the New Ukrainian School on students' motivation toward physical education lessons. *Scientific Journal of the Ukrainian State University Named After Mykhailo Drahomanov*, 2023, Series 15, No. 3K(162), pp. 238–241. DOI: [10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).48](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).48) [In Ukrainian]
10. Matviyenko, I. Formation of students' motivation toward physical education and sports in general secondary education institutions. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 2020, No. 3, pp. 81–85. [In Ukrainian]
11. Moiseiev, S.O. Competency-based approach to teaching 5th–9th grade students during physical education lessons in the New Ukrainian School. *Theoretical and Methodological Foundations of Modernizing Education: Competency-Based Approach: Collective Monograph*. Kherson: Kherson Academy of Continuing Education, 2020, pp. 288–317. [In Ukrainian]
12. Model Educational Program «Physical Education. Grades 5-9» for General Secondary Education Institutions. Ministry of Education Order No. 1185, August 22, 2024. 712 pages. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf> [In Ukrainian]
13. Moskalenko, N., Sydorchuk, T., Kosheleva, O., & Demidova, O. Modern aspects of teaching physical education lessons. *Sport Science Spectrum*, 2024, No. 1, pp. 90–96. DOI: [10.32782/spectrum/2024-1-14](https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-14) [In Ukrainian]
14. New Ukrainian School. Conceptual Principles of Secondary School Reform. 2016. 40 pages. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
15. Oliynyk, S. Assessment of students' motivation toward physical education lessons. 2018, pp.

- ної культури за варіативним модулем «Туризм». (2024). Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування, 1, 19-34. <https://vspu.net/apfv/index.php/journal/article/view/2>
17. Семененко В.П., Теліус В.В. Фізична активність та здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах нової української школи. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023. № 2. С.112-117.
18. Семененко В.П., Теліус В.В. Фізичне виховання в концепції Нової української школи: проблематика і перспективи. SPORT SCIENCE SPECTRUM. Науково-теоретичний журнал. 2024. № 1. С. 104-108.
19. Скляр М.С. Формування спеціальних умінь та навичок старшокласників у процесі занять карате в позакласній роботі. Дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту. 13.00.02. Л., 2014. 300 с.
20. Сороколит Н. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02; Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2015. 20 с. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2062/1/sorokolit_n_s.pdf.
21. Федорова, В. Проблеми і перспективи викладання фізичної культури в початковій школі. Режим доступу. 2021. URL: <http://surl.li/gnhvmv>
22. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Яковлів В.Л. & Романенко, О.І. Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу. The 5th International scientific and practical conference «Scientific achievements of modern society» (January 8-10, 2020) Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2020. С. 1037-1048.
23. Цьось А.С., Андрійчук І.С. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я населення залежно від місця проживання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 3. С.194-202.
24. Череповська Г., Костюченко Ю., & Данилов В. Використання ігрових технологій на уроках фізичної культури в початковій школі. Теорія, методика і практика навчання. 2023. 3 (98), 33-47.
25. Черпак, Ю.В. Вплив ігрових прийомів на якість проведення уроків фізичної культури в 1-4 класах. Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної Internet-конференції: «Якість освіти: зміни заради прогресу», 19 жовтня 2021, Київ, Україна, С. 110-112
26. Шевців У., Яковенко С., Карпов О. Ставлення дітей середнього шкільного віку до уроків фізич-
525–527. URL: https://eprints.cdu.edu.ua/3819/1/rodzinka_2018_2-525-527.pdf [In Ukrainian]
16. Svirschuk, N., & Kalinska, O. Optimization of students' physical fitness through the use of training tasks in physical education lessons under the variable module «Tourism». *Current Issues in Physical Education and Sports Training Methodology*, 2024, No. 1, pp. 19–34. <https://vspu.net/apfv/index.php/journal/article/view/2> [In Ukrainian]
17. Semenenko, V.P., & Telius, V.V. Physical activity and health of school-aged children in the educational model of physical education under the New Ukrainian School. *Sports Medicine, Physical Therapy, and Ergotherapy*, 2023, No. 2, pp. 112–117. [In Ukrainian]
18. Semenenko, V.P., & Telius, V.V. Physical education in the concept of the New Ukrainian School: Issues and prospects. *Sport Science Spectrum*, 2024, No. 1, pp. 104–108. [In Ukrainian]
19. Sklyar, M.S. Formation of specialized skills among high school students during karate training in extra-curricular activities. PhD Dissertation in Physical Education and Sports. Lviv, 2014. 300 p. [In Ukrainian]
20. Sorokolyt, N. Improvement of physical education in 5th–9th grade students through the use of variable program modules. PhD Dissertation Abstract in Physical Education and Sports. Lviv State University of Physical Culture, 2015. 20 p. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2062/1/sorokolit_n_s.pdf. [In Ukrainian]
21. Fedorova, V. Problems and prospects of teaching physical education in primary school. 2021. URL: <http://surl.li/gnhvmv> [In Ukrainian]
22. Hurtenko, O.V., Dmytrenko, S.M., Yakovliv, V.L., & Romanenko, O.I. Pedagogical technology for improving students' physical fitness through children's fitness. *5th International Scientific and Practical Conference «Scientific Achievements of Modern Society» (January 8-10, 2020)*, Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom., 2020, pp. 1037-1048. [In Ukrainian]
23. Tsios, A.S., & Andriychuk, I.S. Features of physical and psychological health components depending on place of residence. *Physical Education, Sports, and Health Culture in Modern Society*, 2015, No. 3, pp. 194-202.
24. Cherepovska, H., Kostyuchenko, Y., & Danilov, V. The use of game technologies in physical education lessons in primary school. *Theory, Methodology, and Practice of Teaching*, 2023, Vol. 3(98), pp. 33-47.
25. Cherpak, Y.V. The impact of game techniques on the quality of physical education lessons in grades 1-4. *Proceedings of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical Internet Conference: «Quality of Education: Changes for Progress»*, October 19, 2021, Kyiv, Ukraine, pp. 110-112. [In Ukrainian]

- ної культури. День студентської науки: зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф. Львів, 2018. С. 64-66.
27. Щирба В.А. Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою старших школярів. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. № 01. С. 16-22.
28. Declaration of Helsinki (1975). Retrieved from <https://www.wma.net/what-we-do/medical-ethics/declaration-of-helsinki/>. [In English]
26. Shevtsiv, U., Yakovenko, S., & Karpov, O. Attitudes of middle school children toward physical education lessons. *Student Science Day: Collection of Materials from the Annual Student Scientific Conference*, Lviv, 2018, pp. 64–66.
27. Shchirba, V.A. The issue of forming interest and motivation for physical education among senior high school students. *Theory and Methods of Physical Education*, 2016, No. 01, pp. 16–22. [In Ukrainian]
28. Declaration of Helsinki (1975). Retrieved from <https://www.wma.net/what-we-do/medical-ethics/declaration-of-helsinki/> [In English].

Єланська Олександра

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10,
elanskayasasha1988@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-4078-3770>

Демідова Оксана

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10,
dancesport.demidova@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-8524-5095>

ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ СТАНУ
БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ
ПОСТАВИ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ
ЗРІЛОГО ВІКУ



Кашуба Віталій¹; Самойлюк Оксана²,
Ричок Тетяна¹; Колонюк Каріна¹

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України

²Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-052

Annotation

Introduction. In the late 20th and early 21st centuries, the issue of the growing trend of human posture disorders was particularly acute. Numerous studies indicate an increased interest of specialists in the diagnosis of a growing number of posture disorders, diseases of the musculoskeletal system, and systematic and quantitative assessment of the degree of existing motor dysfunctions in humans. A systematic analysis of the body of scientific knowledge reveals certain theoretical and practical developments in the coverage of the posture diagnosis process. Posture disorders can be determined visually. During the external examination, check the height of the shoulder lines, the lower corners of the shoulder blades and their distance from the chest, the shape of the gaps formed by the inner surfaces of the arms and torso.

The purpose of the study – to determine the peculiarities of the level of the biogeometric posture profile of women in the first period of adulthood.

Research methods: theoretical analysis and synthesis of special scientific literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, photography and analysis of women's posture, visual screening of the state of the biogeometric posture profile using an express control card, methods of mathematical statistics.

The results. It was determined that the general level of the biogeometric posture profile in the sagittal plane in women with normal posture was on average 13,4 points, in women with a round back – 9,06 points, and in women with scoliotic posture – 9,1 points. The differences were confirmed as statistically significant ($H=19,02$, $p<0,01$), as the mean values in the group with a round back ($p=0,0001$) and scoliotic posture ($p=0,0006$) were lower than in the group with normal posture. In the frontal plane, the general level of the biogeometric posture profile in women with normal posture was 10,6 points, in women with a round back – 7,81 points, and in women with scoliotic posture this indicator was 7 points, which is a statistically significant difference ($H=10,98$, $p<0,01$), at least when comparing the pairs «round back – normal posture» ($p=0,0019$) and «scoliotic posture – normal posture» ($p=0,0006$). The general level of the biogeometric posture profile in women with normal posture was determined to be 24 points, in women with a round back – 16,9 points, and in women with scoliotic posture – 16,1 points. The statistical significance of the differences is not in doubt ($H=18,82$, $p<0,01$), with mean values being lower in individuals with a round back ($p=0,0002$) and scoliotic posture ($p=0,0001$) compared to normal posture. Differences between women with a round back and scoliotic posture were less obvious compared to women with normal posture. Only thoracic kyphosis in women with a round back (1,44 points) was significantly lower than in women with a scoliotic posture (1,7 points), and this difference was statistically significant ($p=0,0390$). It means that there was a significant difference between women with a round back and scoliotic posture in thoracic kyphosis, while other indicators were similar.

Conclusions. Women with normal posture had significantly higher scores on almost all indicators of the biogeometric profile, and thus a more harmonious and balanced biogeometric posture profile compared to women with postural disorders, indicating that these groups had more serious problems with their biogeometric profile.

Key words: health, women, mature age, musculoskeletal system, posture, disorders, visual screening, biogeometric profile, correctional and preventive technologies.

Анотація

Вступ. У кінці XX – на поч. XXI ст. особливо гостро поставлено питання про зростаючу тенденцію порушень постави людини. Численні дослідження вказують на підвищений інтерес фахівців до діагностики зростаючої кількості порушень постави, захворювань опорно-рухового апарату, системної та кількісної оцінки ступеня існуючих рухових дисфункцій у людини. Системний аналіз масиву наукових знань свідчить про певні теоретичні та практичні напрацювання у висвітленні процесу діагностики постави. Порушення постави можна визначити візуально. При зовнішньому огляді перевіряють висоту розміщення плечових ліній, нижніх кутів лопаток і відставання їх від грудної клітки, форму просвітів, утворених внутрішніми поверхнями рук і тулуба.

Мета дослідження – визначити особливості рівня стану біогеометричного профілю постави жінок першого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної наукової літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, фотозйомка та аналіз постави жінок, візуальний скринінг стану біогеометричного профілю постави завдяки карті експрес-контролю, методи математичної статистики.

Результати. Встановлено, що загальний рівень стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині у жінок з нормальною поставою дорівнював у середньому 13,4 бали, у жінок з круглою спиною – 9,06 балів, а у жінок зі сколіотичною поставою – 9,1 балів. Відмінності підтверджено як статистично достовірні ($H=19,02$, $p<0,01$), оскільки середні значення у групі з круглою спиною ($p=0,0001$) та сколіотичною поставою ($p=0,0006$) виявилися нижчими, ніж у групі з нормальною поставою. У фронтальній площині загальний рівень стану біогеометричного профілю постави у жінок з нормальною поставою становив 10,6 балів, у жінок з круглою спиною – 7,81 балів, а у жінок зі сколіотичною поставою цей показник був 7 балів, що є статистично значущою різницею ($H=10,98$, $p<0,01$), принаймні, при порівнянні пар «кругла спина – нормальна постава» ($p=0,0019$) та «сколіотична постава – нормальна постава» ($p=0,0006$). Загальний рівень стану біогеометричного профілю постави в цілому у жінок з нормальною поставою виявлено на рівні 24 балів, у жінок з круглою спиною – 16,9 балів, а у жінок зі сколіотичною поставою – 16,1 балів. Статистична достовірність відмінностей не викликає сумніву ($H=18,82$, $p<0,01$), при цьому середні значення були нижчими в осіб з круглою спиною ($p=0,0002$) та сколіотичною поставою ($p=0,0001$) порівняно з нормальною. Відмінності між жінками з круглою спиною та сколіотичною поставою були менш виразними порівняно з жінками з нормальною поставою. Лише грудний кіфоз у жінок з круглою спиною (1,44 бали) був значно нижчим, ніж у жінок зі сколіотичною поставою (1,7 балів), при цьому така різниця виявилася статистично достовірною ($p=0,0390$). Тобто, між жінками з круглою спиною та сколіотичною поставою суттєва різниця стосувалась грудного кіфозу, тоді як інші показники були схожими.

Висновки. Жінки з нормальною поставою мали значно вищі оцінки майже за всіма показниками біогеометричного профілю, а отже, більш гармонійний та збалансований біогеометричний профіль постави порівняно з жінками, які мали порушення постави, що вказувало на наявність більш серйозних проблем зі станом біогеометричного профілю у цих груп.

Ключові слова: здоров'я, жінки, зрілий вік, опорно-рухової апарат, постава, порушення, візуальний скринінг, біогеометричний профіль, корекційно-профілактичні технології.

Вступ. Багатоманітність і різнохарактерність підходів до інтерпретації поняття тіла проявляються як на рівні звичайної, масової свідомості відповідних їй практик, так і в межах спеціалізованих, професійних видів діяльності, у тому числі, на рівні конкретно-наукового й філософського пізнання

[10, 11]. У межах постмодерного підходу тіло розуміємо не як «біологічний факт», а як соціальний конструкт, який заново створюється в будь-якій культурі дискурсами [10, 11]. Останні наповнюють тіло та його активність новими смислами, утілюючи в ньому систему соціальних відносин [10]. Що сто-

сується вивчення людського тіла в рамках природничої парадигми, то навряд чи можна обмежитися коротким списком, перераховуючи ті галузі наукових знань, в яких воно є предметом дослідження в тих чи інших вимірах: анатомія і фізіологія, антропологія і біомеханіка [4, 7, 23].

Ідеали жіночої краси змінювалися протягом усієї історії людства. Душевні якості та тілесна краса жінки оспівані та зображені поетами, художниками, скульпторами всіх епох та народів. За цими пам'ятками мистецтва та літератури ми можемо судити про ідеали жіночої краси в різні епохи розвитку людської культури. Починаючи з XV ст., в епоху Відродження питання про ідеал жіночої краси приваблює як художників, скульпторів, письменників, так і філософів. Створюються трактати «Про красу жінки». У наступні століття уявлення про ідеал жіночої краси продовжували постійно змінюватися [10, 11].

XX ст. – століття величезних соціальних досягнень, століття науково-технічного прогресу та найбільшого досягнення людської культури. У травні 1956 року в Чикаго (США) було проведено конкурс «Міс ідеальна постава». Переможницею стала 18-річна Лойс Конвей. Друге місце посіла 16-річна Маріанна Каба, а третє – 26-річна Рут Свенсон. Це не був звичайний конкурс. Усіх трьох обирали не лише за зовнішню красу, а й за рентгенівськими знімками їхнього хребетного стовпа [1, 6, 10, 11].

Гіпотеза. Передбачалось, що визначення рівня стану біогеометричного профілю постави жінок 25–34 років дозволить у подальшому розробити та експериментально перевірити дієвість концепції корекційно-профілактичних технологій у процесі занять оздоровчим фітнесом жінок першого зрілого віку з різним станом біомеханіки просторової організації тіла.

Мета дослідження – визначити особливості рівня стану біогеометричного профілю постави жінок першого періоду зрілого віку.

Матеріали і методи дослідження. Дослідженням було охоплено 36 жінок першого періоду зрілого віку. Дослідження проведені з дотриманням вимог Гель-

сінської декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини у якості об'єкта дослідження».

Фотозьомка та візуальний скринінг стану біогеометричного профілю постави є необхідними для проведення засадничого для дослідження огляду сагітального та фронтального профілів постави жінок першого періоду зрілого віку [2]. Одержані в межах експерименту аналітичні дані, що відображали певні види порушення постави, надалі підлягали опрацюванню лікарем-ортопедом для формулювання висновки про тип постави експериментованих жінок першого періоду зрілого віку. Сутність візуального скринінгу біогеометричного профілю постави окреслена діапазоном від максимальної кількості балів, що їх могла отримати обстежувана жінка другого періоду зрілого віку за інтегральною оцінкою, в обсязі 33 одиниць (за умови оцінювання всіх 11 показників 3 балами), до мінімальної їх кількості, одержаної обстежуваною жінкою другого періоду зрілого віку, в обсязі 11 одиниць (за умови оцінювання всіх 11 показників 1 балом). Для цього використовувалися наступні показники: щодо сагітальної площини – положення голови та тулуба відносно вертикальної осі, стан грудного кіфозу й поперекового лордозу, форма живота, кут у біопарах стегна та гомілки; щодо фронтальної площини – розташування плечей, нижніх кутів лопаток і тазових кісток, трикутники талії, положення стоп. Кожен показник оцінювався: одним балом, якщо відхилення від норми було значним (низький рівень); двома балами, якщо відхилення було, але невелике (середній рівень); трьома балами, якщо воно практично відсутнє (високий рівень) [2].

Для опису загальних тенденцій у біомеханіці постави жінок першого періоду зрілого віку в

цілому та з урахуванням типу постави задіяна описова статистика, включаючи обчислення середніх значень, медіан, кватилів розподілів, визначення мінімальних і максимальних значень, стандартних відхилень [18]. Для перевірки розподілу даних на нормальність використовувався критерій узгодження Колмогорова-Смирнова та Шапіро-Уїлка. Для визначення взаємозв'язків між особливостями біомеханіки просторової організації тіла та мотивації жінок проведено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнту рангової кореляції Спірмена. Для оцінки достовірності відмінностей у біомеханіці просторової організації тіла та фізичній підготовленості жінок 25-29 років та 30-34 років використано методи порівняння незалежних вибірок за допомогою t-критерія Стюдента для незалежних вибірок, коли йшлося про нормально розподілені дані, або U-критерія Манна-Уїтні, коли розподіл був ненормальним. Якщо ж йшлося про порівняння даних представлених у відсотках, використовувався або метод кутового перетворення Фішера для аналізу парних пропорцій, або критерій χ^2 , у випадках наявності більш ніж двох категорій порівняння, тим паче, що він вважається одним із найбільш уживаних та зрозумілих інструментів для аналізу, а отже, – де можливо, перевага віддавалася саме йому. Для виявлення статистично значущих різниць між групами жінок з урахуванням віку, типу та рівня стану біогеометричного профілю постави ми зверталися до дисперсійного аналізу з подальшим використанням одного з методів множинного порівняння. Якщо розподіл індивідуальних значень був схожим за нормальний, застосовувався метод ANOVA з обчисленням F-критерію Фішера та подальшим пост-хок-тестом Т'юкі, як що ні – відмінності між рангами визначалися за методом Крускала-Волліса та конкретизувалися за допомогою

пост-хок-тесту Данна. Ці методи були інтегровані з використанням статистичного пакету IBM SPSS Statistics 21.

Результати. Дослідження сагітального та фронтального профілів постави жінок першого періоду зрілого віку, за допомогою яких визначалися види порушення постави та визначення інтегральної оцінки (від 11 до 33 балів) як характеристики певного стану біогеометричного профілю постави в цілому та окремо у сагітальній (від 6 до 18 балів) та фронтальній (від 5 до 15 балів) площинах. Саме шляхом сумачі цих оцінок розраховувались три узагальнені показники рівня стану біогеометричного профілю постави, й досліджувана була умовно віднесена до одної з трьох груп, дані про які наведені у табл. 1.

Підставою для такого розподілу слугувала інтерпретаційна схема В. Кашуби, Р. Бибик, Н. Носова [2], за якою низькому рівню відповідали значення від 11 до 16 балів, середньому – від 17 до 23 балів, а високому – від 24 до 33 балів.

У таблиці 1 представлено кількість жінок (n) та відсоток (%) у кожній групі, розподіленій за віком і типом постави, і вони показують, що більшість жінок з нормальною поставою мали середній (60%) або високий рівень стану біогеометричного профілю постави (40%), тоді як жінки з круглою спиною (68,75%) та сколіотичною поставою (70%) частіше мали

низький рівень. Це свідчить про те, що тип постави суттєво впливає на загальний стан її біогеометричного профілю.

Проаналізувавши первинні статистики отриманих показників (табл. 2), ми визначили, що в цілому загальна оцінка складала від 14 до 29 балів, з середнім значенням – 18,6 балів та стандартним відхиленням – 4,2 бали, тобто, середньостатистична досліджувана мала певні ознаки порушення постави, оскільки сумарний бал цих ознак наближався до нижньої границі середнього рівня, якщо орієнтуватися на дані [2, 17].

За даними таблиці, у сагітальній площині показники нахилу голови, грудного кіфозу, нахилу тулуба, форми живота, поперекового лордозу та кута в колінному суглобі мали середні значення від 1,5 балів до 1,8 балів. Це свідчить про те, що більшість жінок мали відхилення від норми в цих показниках.

Загальна оцінка стану біогеометричного профілю у сагітальній площині складала від 7 до 16 балів із середнім значенням 10,3 бали та стандартним відхиленням 2,5 балів. У фронтальній площині ознаки також показали середні значення, які коливалися між значеннями 1,5 балів та 1,9 балів, тобто, ознаки свідчили, що у більшості жінок показники знаходилися у діапазоні від значних до незначних відхилень від норми. Оцінки рівня стану біогеометричного

ного профілю постави у цій площині варіювали між позначками 5 та 13 балів із середнім значенням 8,4 бали та стандартним відхиленням 2,5 балів. Такі результати оцінювання показали, що більшість жінок мали середній рівень стану біогеометричного профілю постави з незначними відхиленнями від норми як у сагітальній, так і у фронтальній площинах.

Однак, навіть якщо постава оцінювалася як нормальна, за певними ознаками було помічено невеликі відхилення від норми, і тоді вони оцінювалися на середньому рівні. Окрему увагу в дослідженні стану біогеометричного профілю постави приділено саме таким особам, тобто, жінкам з нормальною поставою, в яких отримані результати схожі на ті, що належать й жінкам з порушеннями постави певного типу. Такі їхні результати можуть бути індикаторами потенційних проблем, які ще не проявилися, але можуть призвести до порушень ОРА. В осіб з вже наявними порушеннями постави ризик функціональних порушень ОРА є очевидним, оскільки ці відхилення вже свідчать про наявність таких проблем. У таких випадках інтегральна оцінка біогеометричного профілю може використовуватися для моніторингу та оцінки ефективності корекційних заходів.

За традицією визначення подібних зон [3, 9, 12, 15], зони ризику визначаються як зони пе-

Таблиця 1

Рівень стану біогеометричного профілю постави жінок першого періоду зрілого віку (n = 36)

Тип постави	Рівень стану біогеометричного профілю постави						Всього жінок
	низький		середній		високий		
	n	%	n	%	n	%	
25 – 29 років (n = 18)							
Нормальна постава	---	---	4	66,7	2	33,3	6
Кругла спина	7	77,8	2	22,2	---	---	9
Сколіотична постава	3	100	---	---	---	---	3
30 – 34 років (n = 18)							
Нормальна постава	---	---	2	50,0	2	50,0	4
Кругла спина	4	57,1	3	42,9	---	---	7
Сколіотична постава	4	57,1	3	42,9	---	---	7

Таблиця 2

Первинні статистики та квартилі розподілу результатів оцінювання рівня стану біогеометричного профілю постави у жінок першого періоду зрілого віку (n=36)

Показники біогеометричного профілю постави, бал			Первинні статистики				Квартилі розподілу		
			min	max	$\bar{x}$	S	Me	Q_1	Q_3
Сагітальна площина	Кут нахилу голови (α_1)		1	3	1,8	0,6	2	1	2
	Грудний кіфоз (відстань l_1)		1	3	1,8	0,6	2	1	2
	Кут нахилу тулубу (α_2)		1	2	1,5	0,5	2	1	2
	Живіт (відстань l_2)		1	3	1,8	0,6	2	1	2
	Поперековий лордоз (відстань l_3)		1	3	1,8	0,6	2	1	2
	Кут у колінному суглобі (α_3)		1	2	1,6	0,5	2	1	2
Фронтальна площина	Вигляд спереду	Положення кісток тазу (α_4)	1	3	1,9	0,5	2	2	2
	Вигляд ззаду	Симетричність надпліч (α_5)	1	3	1,6	0,6	2	1	2
		Трикутники талії	1	3	1,7	0,6	2	1	2
		Симетричність нижніх кутів лопаток (α_6)	1	3	1,6	0,6	2	1	2
		Постановка стоп	1	2	1,5	0,5	2	1	2
Загальна оцінка	у сагітальній площині		7	16	10,3	2,5	10	8	12
	у фронтальній площині		5	13	8,4	2,5	9	6	10
	в цілому		14	29	18,6	4,2	17	15	22

ретину графіків частотних розподілів оцінок стану біогеометричного профілю осіб з нормальною та порушеною поставою (рис.1).

На графіку представлено кількість жінок на осі Y та оцінку стану біогеометричного профілю постави в балах на осі X. Чорна лінія на графіку показала, що серед цих жінок з нормальною поставою були випадки з оцінками від 12 до 16 балів. Пік розподілу знаходився в районі 12 балів, що вказувало на те, що більшість жінок з нормальною поставою мали оцінку близько 12. Розподіл був помітно однобічним, з різким спадом після 12 балів. Сіра лінія показала, що оцінки жінок з порушеною поставою були більш розсіяні, з піками в точках 8 та 10 балів. Найбільша кількість жінок з порушеною поставою мала оцінку близько 10 балів. Розподіл був більш рівномірним порівняно з жінками з нормальною поставою. Зона ризику (ЗР) відзначена на графіку в точці 12 балів. Вона вказувала на межу, де можливе виникнення функціональних порушень ОРА.

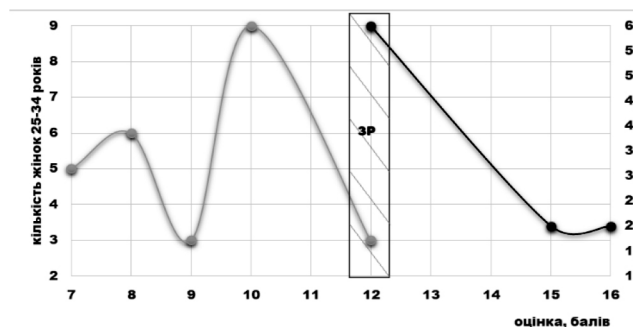


Рис. 1. Частотний розподіл жінок першого періоду зрілого віку (n=36) за інтегральними оцінками рівня стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині, де чорна лінія – у жінок з нормальною поставою (n=10), сіра лінія – у жінок з порушеною поставою (n=26), ЗР – зона ризику

Отже, жінки з нормальною поставою частіше мали високі оцінки біогеометричного профілю у сагітальній площині (13-16 балів), і такі дані вказували на відсутність або мінімальні порушення. Жінки з порушеною поставою мали розподіл оцінок з піком в районі 10 балів. Зона ризику у точці 12 балів була критичною для можливого виникнення функціональних порушень, і більше жінок з нормальною поставою знаходилися у

цій зоні, вказуючи на потенційні ризики для цієї групи. Тобто, нормальна постава не завжди забезпечувала відсутність ризиків, тоді як порушена постава потребувала постійного контролю та корекції для запобігання ускладненням.

Дані, які зображені на рисунку 2, позначають частотні розподіли рівня стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині у жінок з нормальною та порушеною поставою.

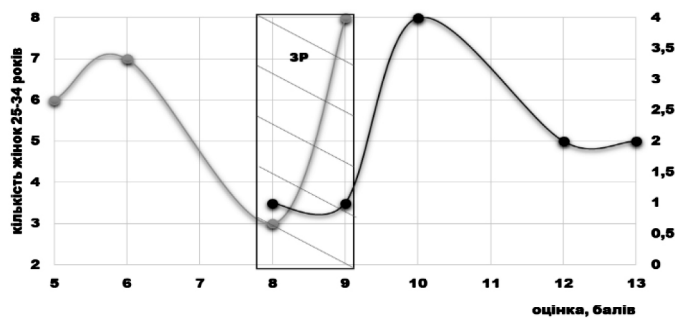


Рис. 2. Частотний розподіл жінок першого періоду зрілого віку (n=36) за інтегральними оцінками рівня стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині, де чорна лінія – у жінок з нормальною поставою (n=10), сіра лінія – у жінок з порушеною поставою (n=26), ЗР – зона ризику

З них ми бачимо, що серед жінок з нормальною поставою були випадки з оцінками від 8 до 13 балів. Пік розподілу знаходився поблизу 10 балів, що вказувало на те, що більшість жінок з нормальною поставою мали оцінку близько 10 балів. Розподіл був помітно однобічним, з різким спадом після 10 балів.

Жінки з порушеною поставою мали оцінки діапазоні від 5 до 9 балів. Найбільша кількість жінок з порушеною поставою мала оцінки 6 та 9 балів. ЗР була відзначена на графіку в діапазоні від 8 до 9 балів. Вона вказувала на межу, де можливе виникнення функціональних порушень ОРА.

Тобто, жінки з нормальною поставою частіше мали високі оцінки біогеометричного профілю постави у фронтальній площині (10-13 балів), що вказувало на мінімальну вираженість порушень за відповідними діагностичними ознаками. Жінки з порушеною поставою мали більш рівномірний розподіл оцінок з від 5 до 9 балів, а тому зона ризику між 8 та 9 балами була критичною для можливого виникнення функціональних порушень, а отже, у деяких жінок, навіть за умови нормальної постави, виявлені певні індивідуальні особливості, які сприяють розвитку порушень ОРА. Це можуть бути слабкість м'язів, зниження еластичності зв'язок або інші фі-

зіологічні характеристики, які фіксуються під час проведення оцінки рівня стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині. Навіть при нормальній поставі, тривале сидіння, неправильна постава під час сну, відсутність фізичної активності або надмірне навантаження можуть спричинити розвиток порушень ОРА. Вплив таких факторів може поступово накопичуватися і призводити до виникнення ознак початкового порушення постави у фронтальній площині.

Якщо здійснити аналіз частотного розподілу узагальненої оцінки рівня стану біогеометричного профілю постави в цілому у жінок з нормальною поставою (рис. 3), то видно, що вони розподілені у діапазоні від 20 до 29 балів. Мак-

симальна частота оцінок знаходилася в зоні від 20 до 22 балів, які нами виділені як такі, що відносилося до ЗР. До цієї зони потрапили дані 60% жінок цієї групи.

Отже, оцінки в межах 20-22 балів свідчать про те, що навіть жінки з нормальною поставою можуть мати деякі відхилення, які вимагають уваги та корекції.

Жінки з порушеною поставою показали оцінки від 14 до 22 балів, а максимальна частота знаходилася до 18 балів (88,5%), дані яких свідчать про наявність значних відхилень, які потребують термінової корекції. Отже, хоча жінки з нормальною поставою мали кращі результати у порівнянні з жінками з порушеною поставою, багато з них все ж таки потрапили в ЗР, що вказує на потребу у постійному контролі та корекції для запобігання розвитку порушень. Щодо жінок з порушеною поставою, їхні дані вказували на необхідність регулярного моніторингу та корекції постави для зниження ризику виникнення функціональних порушень ОРА.

Як бачимо з цих даних, незалежно від типу постави, жінки потребують уваги до стану біогеометричного профілю їх постави, щоб запобігти можливим ускладненням та забезпечити високий рівень здоров'я опорно-рухового апарату.

За тестами на узгодженість розподілів з нормальним всі по-

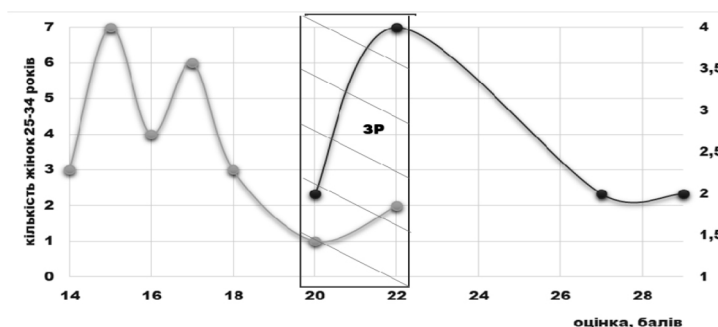


Рис. 3. Частотний розподіл жінок першого періоду зрілого віку (n=36) за інтегральними оцінками рівня стану біогеометричного профілю постави в цілому, де чорна лінія – у жінок з нормальною поставою (n=10), сіра лінія – у жінок з порушеною поставою (n=26), ЗР – зона ризику

казники виявилися такими, що потребують застосування непараметричних методів статистичного аналізу даних. Відтак, кореляційний аналіз здійснювався за допомогою критерію Спірмена, а порівняння груп виконувалося шляхом зіставлення медіан та використання тестів Манна-Уїтні та Крускала-Волліса для оцінки достовірності відмінностей між ними.

Кореляційний аналіз показав, що вік досліджуваних не був пов'язаний ані з рівнем стану їхнього біогеометричного профілю постави, ані з жодною з ознак, за якими цей рівень визначався (рис. 4).

На рис. 4 представлена теплова карта, створена у відтінках сірого кольору, де темніші області вказують на сильніші кореляції. Вона показує, що чимало показників біогеометричного профілю постави мали значущі зв'язки з нормальністю або порушенням постави у жінок першого періоду зрілого віку.

Відносно сагітальної площини, кут нахилу тулуба ($r=-0,620$, $p<0,01$), кут у колінному суглобі ($r=-0,466$, $p<0,01$), відстань живота ($r=-0,507$, $p<0,01$) та попере-

кового лордозу ($r=-0,591$, $p<0,01$), відхилення яких від норми, як бачимо, частіше були притаманні жінкам з порушеною поставою. У фронтальній площині положення кісток таза ($r=-0,532$, $p<0,01$), надпліч ($r=-0,371$, $p<0,05$), трикутників талії ($r=-0,571$, $p<0,01$) нижніх кутів лопаток ($r=-0,581$, $p<0,01$) також були менш симетричними у жінок з порушеною поставою. До того ж постановка стоп частіше була неправильною саме у жінок з порушеною поставою ($r=-0,372$, $p<0,05$). Як наслідок, нижчий рівень стану біогеометричного профілю постави у сагітальній ($r=-0,737$, $p<0,01$), фронтальній ($r=-0,551$, $p<0,01$) площинах, а також в цілому ($r=-0,729$, $p<0,01$) були значно нижчими у цих жінок. Ці кореляційні зв'язки свідчать про те, що жінки з порушеною поставою частіше мали відхилення у різних показниках біогеометричного профілю. Це пов'язано з біомеханічними змінами, м'язовим дисбалансом та психологічними факторами, які сприяють розвитку патологічних змін у поставі.

Обґрунтовуючи такий висновок, зазначимо, що порушення

постави часто спричиняли зміни у біомеханіці просторової організації тіла, що впливало на розподіл навантаження на кістково-м'язову систему. Наприклад, збільшення кута нахилу тулуба або поперекового лордозу закономірно призводило до надмірного навантаження на певні ділянки хребта і суглобів, що, в свою чергу, викликало болі та дискомфорт. М'язовий дисбаланс (коли одні групи м'язів перевантажені, а інші – ослаблені), який часто супроводжує порушення постави, впливає на загальну стабільність і рухливість тіла, сприяючи розвитку патологічних змін. Для прикладу, відстань живота, за даними кореляційного дослідження, частіше була більшою у жінок з порушеною поставою (див. рис. 3), що свідчило про м'язовий дисбаланс в області живота. У будь-якому випадку, зв'язок між порушеннями постави і біогеометричними показниками, дає підставу для подальшого порівняльного аналізу цих показників з урахуванням типу їхньої постави.

Відсутність зв'язку з віковим фактором у межах досліджуваного періоду також є очевидною. Якщо її проілюструвати у вигляді

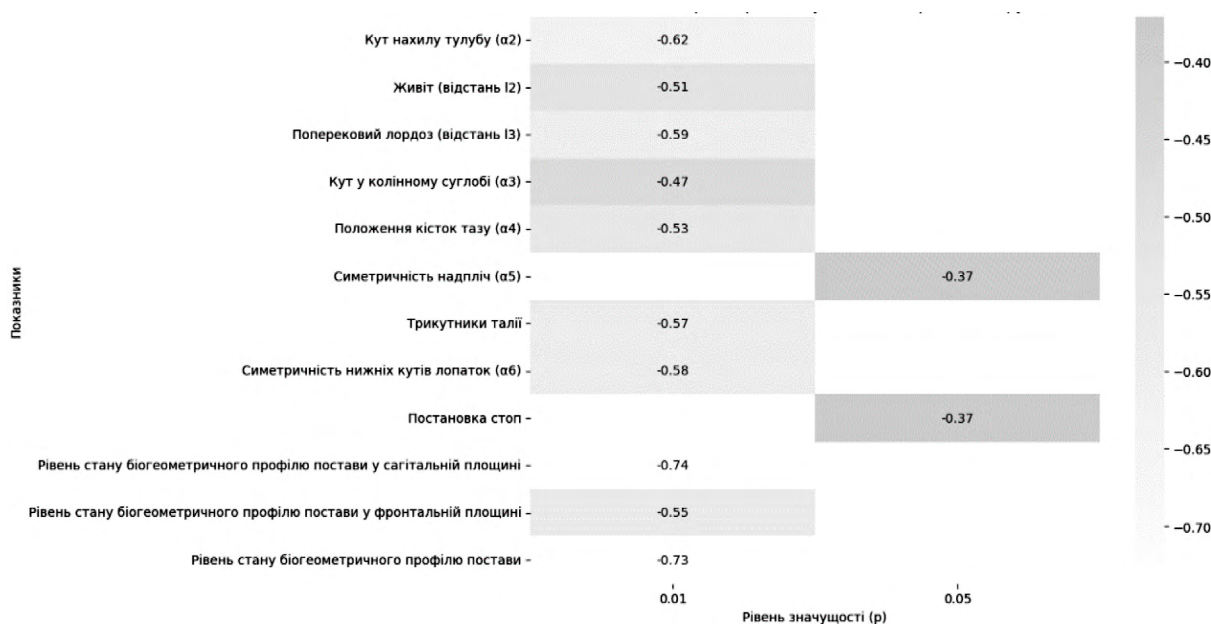


Рис. 4. Теплова карта кореляцій, яка відображає взаємозв'язки параметра «постава» (нормальна, порушена) з рівнями стану біогеометричного профілю постави та їхніми ознаками у жінок першого періоду зрілого віку

порівняльного аналізу відсотків жінок 25-29 років та 30-34 років за кількістю отриманих низьких, середніх та високих оцінок, можна остаточно визначитися, що всередині першого періоду зрілого віку відмінності у рівні стану біогеометричного профілю постави були відсутні (рис. 5).

Так, жінки віком 30-34 роки мали трохи більше середніх оцінок за кутом нахилу голови, станом грудного кіфозу, за кутом у колінному суглобі. більше високих оцінок за станом живота та за станом трикутників талії, порівняно з жінками 25-29 років. Серед останніх дехто мав високі оцінки за симетричністю надпліч, в той час, як у старшій групі та-

ких оцінок не було. За рештою ознак розподіли були однаковими в обох групах. Утім, за жодною з цих ознак різниці не досягали статистично достовірних значень ($p>0,05$).

Так само й за рівнями стану біогеометричного профілю постави варіювання оцінок між групами 25-29 років та 30-34 років було незначним (табл. 3).

Як видно з таблиці 3, між віковими групами 25-29 років та 30-34 років немає значущих відмінностей у рівнях стану біогеометричного профілю постави. Оцінки у сагітальній площині, фронтальній площині та загальна оцінка є подібними у обох групах, середні значення відрізняються ненабага-

то, а квартилі розподілу є однаковими для всіх показників, що свідчить про схожість стану біогеометричного профілю постави серед жінок цих вікових категорій.

Результати тесту Манна-Уїтні свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між групами за досліджуваними оцінками біогеометричного профілю постави ($p>0,05$).

Проте, з огляду на дані кореляційного аналізу, з високою ймовірністю можна сподіватися знайти суттєві відмінності у вираженості цих показників у жінок з різними типами постави (рис. 6).

Зображені дані показують, що жінки з нормальною поставою мали переважно середні оцінки по більшості ознак (кут нахилу голови, грудний кіфоз, кут нахилу тулубу, живіт, поперековий лордоз, кут у колінному суглобі, положення кісток тазу, симетричність надпліч, трикутники талії, симетричність нижніх кутів лопаток та постановка стоп).

Високі оцінки траплялися не так часто, однак були присутні в таких ознаках, як кут нахилу голови, грудний кіфоз, живіт, поперековий лордоз, кут у колінному суглобі, положення кісток тазу, симетричність надпліч, трикутники талії, симетричність нижніх кутів лопаток та постановка стоп. Також їм не було поставлено жодної низької оцінки.

У жінок з круглою спиною переважали низькі та середні оцінки. Низькі оцінки спостерігалися в таких ознаках, як кут нахилу голови, грудний кіфоз, кут нахилу тулубу та ін. Середні оцінки також були поширеними в цих показниках, а ось високі оцінки у цій групі практично не зустрічалися.

Жінки зі сколіотичною поставою також мали переважно низькі та іноді середні оцінки. Низькі оцінки були найбільш характерні для таких показників, як кут нахилу тулубу, поперековий лордоз, кут у колінному суглобі, симетричність надпліч, трикутники

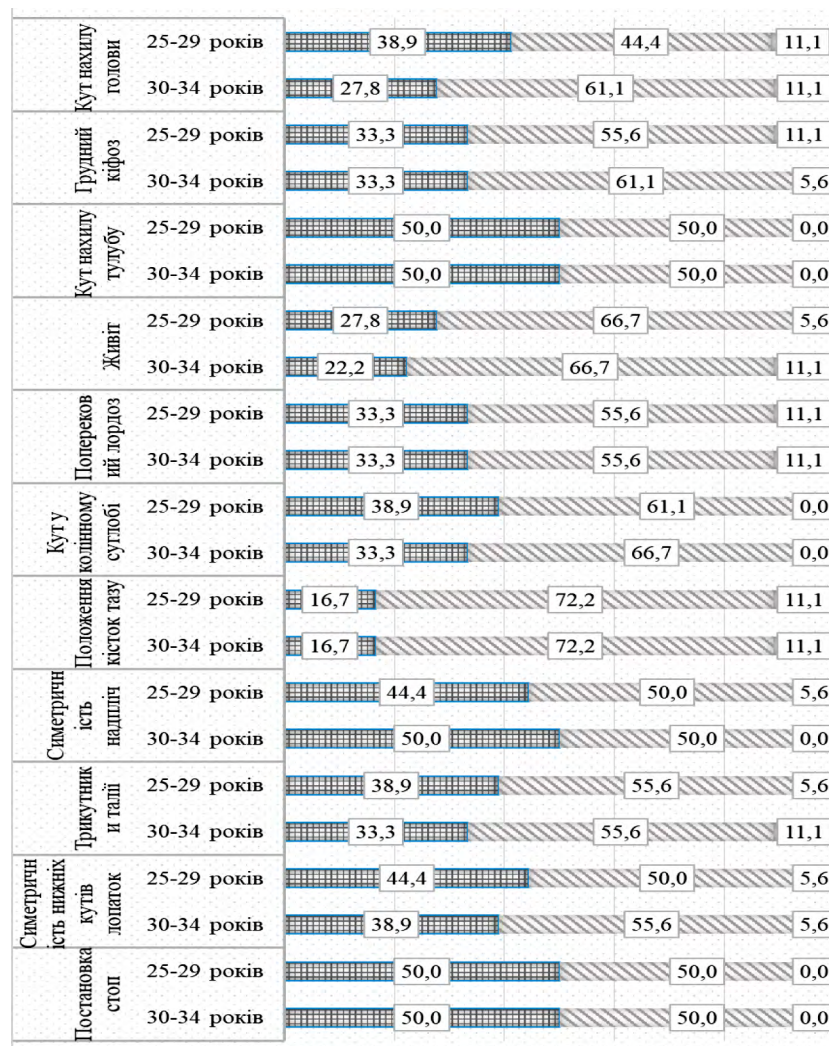


Рис. 5. Розподіл оцінок за діагностичними ознаками рівня стану біогеометричного профілю постави (у %) у групах жінок 25-29 років (n=18) та 30-34 років (n=18), де

■ низька; ■ середня; ■ висока оцінка ознаки.

Таблиця 3

**Відмінності у рівнях стану біогеометричного профілю постави в групах жінок
25-29 років (n=18) та 30-34 років (n=18)**

Рівень стану біогеометричного профілю постави	Вік, років	Первинні статистики та квартилі розподілу					Достовірність відмінностей	
		$\bar{x}$	s	Me	Q_1	Q_3	U	p
Сагітальна площина	25-29	10,17	2,62	10	8	12	152,5	p>0,05
	30-34	10,39	2,55	10	8	12		
Фронтальна площина	25-29	8,33	2,52	9	6	10	161	p>0,05
	30-34	8,39	2,45	9	6	10		
В цілому	25-29	18,50	4,30	17	15	22	154	p>0,05
	30-34	18,78	4,31	18	15	22		

Примітки: $\bar{x}$ – середнє значення; s – стандартне відхилення; Me – медіана розподілу; Q_1 – нижній квартиль; Q_3 – верхній квартиль розподілу; U – результат тесту Манна-Уїтні для незалежних вибірок; p – рівень достовірності відмінностей; $U_{кр}(18; 18; 0,05)=99$.

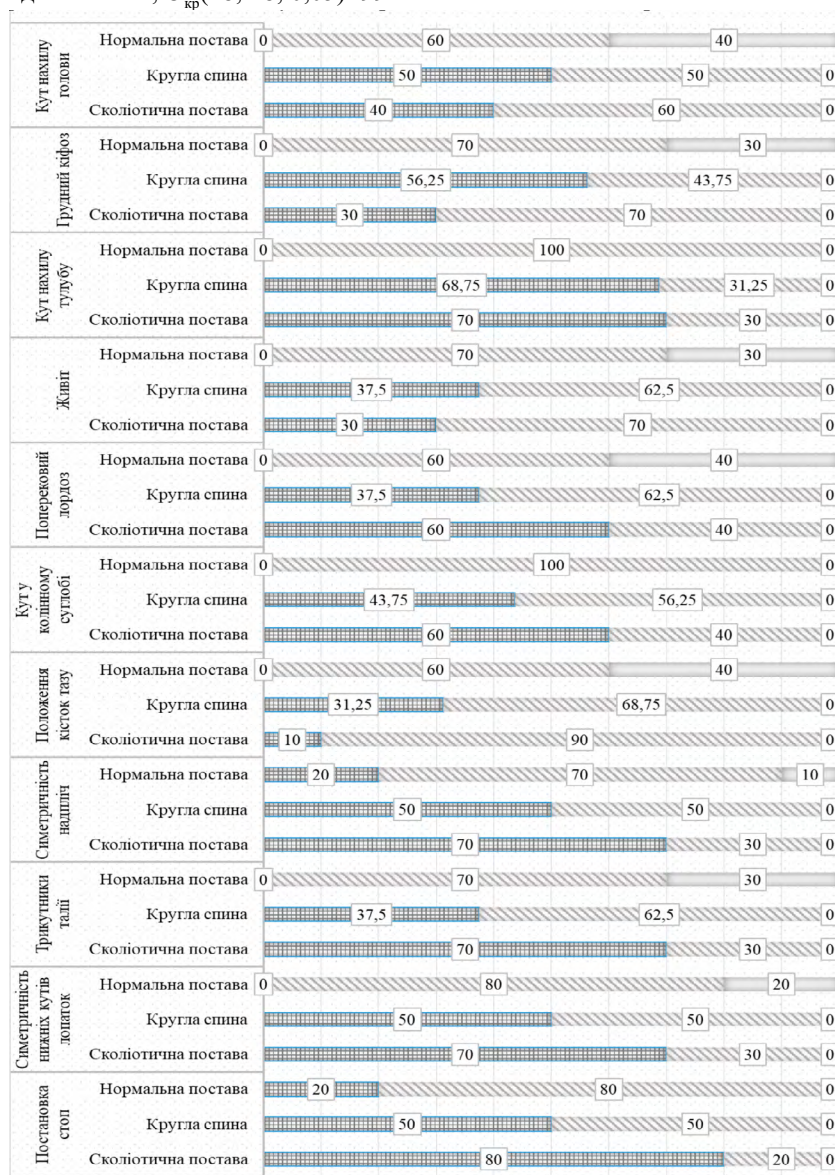


Рис. 6. Розподіл оцінок за діагностичними ознаками рівня стану біогеометричного профілю постави (у %) у групах жінок 25-34 років з нормальною поставою (n=10), круглою спиною (n=16) та сколіотичною поставою (n=10), де

■ низька; ■ середня; ■ висока оцінка ознаки.

талії, симетричність нижніх кутів лопаток та постановка стоп.

Середні оцінки також були присутні, а високі зустрічалися дуже рідко, що свідчить про значні порушення у біогеометричному профілі постави у жінок зі сколіотичною поставою.

Тобто, якісний аналіз показав, що високі оцінки були характерні лише для жінок з нормальною поставою, що свідчить про високий рівень стану її біогеометричного профілю. Жінки з круглою спиною та сколіотичною поставою мали переважно низькі та середні оцінки, що вказує на наявність в них порушень у цьому профілі.

Звертаючись до первинних статистик і квартилів розподілу у цих групах, можна зазначити, що жінки з нормальною поставою мали вищі середні оцінки за більшістю діагностичних ознак порівняно з жінками з круглою спиною та сколіотичною поставою (табл. 4).

Так, жінки з нормальною поставою мали середню оцінку кута нахилу голови на рівні 2,4 бали, тоді як у жінок з круглою спиною та сколіотичною поставою цей показник складав 1,5 і 1,6 балів відповідно. Статистична достовірність відмінностей була значущою ($H=12,40$, $p<0,01$), при цьому середні значення були значно нижчими у жінок з круглою спиною ($p=0,0007$) і сколіотичною

Таблиця 4

Відмінності у рівнях стану біогеометричного профілю постави в групах жінок з різними типами постави

Показники	Групи	Первинні статистики та квартилі розподілу					Достовірність відмінностей		Пост хок тест Данна
		$\bar{x}$	s	Me	Q_1	Q_3	H	p	
Кут нахилу голови	Н	2,4	0,52	2	2	3	12,40	p<0,01	$\bar{x}_K < \bar{x}_H$; p=0,0007; $\bar{x}_C < \bar{x}_H$; p=0,0054; $\bar{x}_K < \bar{x}_C$; p=0,5029.
	К	1,5	0,52	1,5	1	2			
	С	1,6	0,52	2	1	2			
Грудний кіфоз	Н	2,3	0,48	2	2	3	12,07	p<0,01	$\bar{x}_K < \bar{x}_H$; p=0,0001; $\bar{x}_C < \bar{x}_H$; p=0,0458; $\bar{x}_K < \bar{x}_C$; p=0,0390.
	К	1,44	0,51	1	1	2			
	С	1,7	0,48	2	1	2			
Кут нахилу тулубу	Н	2	0	2	2	2	13,47	p<0,01	$\bar{x}_K < \bar{x}_H$; p=0,0003; $\bar{x}_C < \bar{x}_H$; p=0,0039; $\bar{x}_K < \bar{x}_C$; p=0,4392.
	К	1,31	0,48	1	1	2			
	С	1,3	0,48	1	1	2			
Живіт	Н	2,3	0,48	2	2	3	9,13	p<0,05	$\bar{x}_K < \bar{x}_H$; p=0,0046; $\bar{x}_C < \bar{x}_H$; p=0,0130; $\bar{x}_K < \bar{x}_C$; p=0,7111.
	К	1,63	0,5	2	1	2			
	С	1,7	0,48	2	1	2			
Поперековий лордоз	Н	2,4	0,52	2	2	3	13,13	p<0,01	$\bar{x}_K < \bar{x}_H$; p=0,0054; $\bar{x}_C < \bar{x}_H$; p=0,0007; $\bar{x}_C < \bar{x}_K$; p=0,5029.
	К	1,63	0,5	2	1	2			
	С	1,4	0,52	1	1	2			
Кут у колінно-му суглобі	Н	2	0	2	2	2	8,29	p<0,05	$\bar{x}_K < \bar{x}_H$; p=0,0281; $\bar{x}_C < \bar{x}_H$; p=0,0009; $\bar{x}_C < \bar{x}_K$; p=0,2393.
	К	1,56	0,51	2	1	2			
	С	1,4	0,52	1	1	2			
Положення кісток тазу	Н	2,4	0,52	2	2	3	10,93	p<0,01	$\bar{x}_K < \bar{x}_H$; p=0,0017; $\bar{x}_C < \bar{x}_H$; p=0,0151; $\bar{x}_K < \bar{x}_C$; p=0,4485.
	К	1,69	0,48	2	1	2			
	С	1,9	0,32	2	2	2			
Симетричність надпліч	Н	1,9	0,57	2	2	2	5,69	p>0,05	—
	К	1,5	0,52	1,5	1	2			
	С	1,3	0,48	1	1	2			
Трикутники талії	Н	2,3	0,48	2	2	3	13,44	p<0,01	$\bar{x}_K < \bar{x}_H$; p=0,0146; $\bar{x}_C < \bar{x}_H$; p=0,0002; $\bar{x}_C < \bar{x}_K$; p=0,1680.
	К	1,63	0,5	2	1	2			
	С	1,3	0,48	1	1	2			
Симетричність нижніх кутів лопаток	Н	2,2	0,42	2	2	2	12,63	p<0,01	$\bar{x}_K < \bar{x}_H$; p=0,0056; $\bar{x}_C < \bar{x}_H$; p=0,0156; $\bar{x}_C < \bar{x}_K$; p=0,7075.
	К	1,5	0,52	1,5	1	2			
	С	1,3	0,48	1	1	2			
Постановка стоп	Н	1,8	0,42	2	2	2	7	p<0,05	$\bar{x}_K < \bar{x}_H$; p=0,1126; $\bar{x}_C < \bar{x}_H$; p=0,0210; $\bar{x}_C < \bar{x}_K$; p=0,4392.
	К	1,5	0,52	1,5	1	2			
	С	1,2	0,42	1	1	1			
Рівень стану біогеометричного профілю постави									
у сагітальні площині	Н	13,4	1,84	12	12	15	19,02	p<0,01	$\bar{x}_K < \bar{x}_H$; p=0,0001; $\bar{x}_C < \bar{x}_H$; p=0,0006; $\bar{x}_K < \bar{x}_C$; p=0,4452.
	К	9,06	1,88	9	7	10			
	С	9,1	0,99	9,5	8	10			
у фронтальній площині	Н	10,6	1,84	10	10	12	10,98	p<0,01	$\bar{x}_K < \bar{x}_H$; p=0,0019; $\bar{x}_C < \bar{x}_H$; p=0,0006; $\bar{x}_C < \bar{x}_K$; p=0,4452.
	К	7,81	2,23	8,5	5	10			
	С	7	1,89	6	6	9			
в цілому	Н	24	3,59	22	22	27	18,82	p<0,01	$\bar{x}_K < \bar{x}_H$; p=0,0002; $\bar{x}_C < \bar{x}_H$; p=0,0001; $\bar{x}_C < \bar{x}_K$; p=0,92512.
	К	16,9	2,47	17	15	17			
	С	16,1	1,52	16	15	18			

Примітки: Н – група жінок з нормальною поставою; К – з круглою спиною; С – зі сколіотичною поставою; $\bar{x}$ – середнє значення; s – стандартне відхилення; Me – медіана розподілу; Q_1 – нижній квартиль; Q_3 – верхній квартиль розподілу; H – значення критерію Крускала-Волліса; p – рівень достовірності відмінностей; $H_{кр}(2; 0,05)=5,991$; $H_{кр}(2; 0,01)=9,210$.

поставою ($p=0,0054$) порівняно з нормальною.

Грудний кіфоз у жінок з нормальною поставою також був оцінений вищими балами, із середнім значенням 2,3 бали, тоді як у жінок з круглою спиною і сколіотичною поставою вони склали 1,44 і 1,7 балів відповідно. Значущість відмінностей підтверджена на рівні $p < 0,01$, при нижчих середніх значеннях у жінок з круглою спиною ($p=0,0001$) та у жінок зі сколіотичною поставою ($p = 0,0458$) порівняно з нормальною.

Кут нахилу тулубу у групі «нормальна постава» був стабільним на рівні 2 бали, тоді як у жінок з круглою спиною і сколіотичною поставою середні оцінки були нижчими – 1,31 і 1,3 бали відповідно. Значущість відмінностей підтверджено ($H=13,47$, $p<0,01$), при цьому середні значення у жінок з круглою спиною ($p=0,0003$) та зі сколіотичною поставою ($p = 0,0039$) були нижчими, порівняно з групою з нормальною поставою.

Відстань живота оцінювалася у групи з нормальною поставою у середньому на 2,3 бали, що перевищувало значення для жінок з круглою спиною (1,63 бали) та сколіотичною поставою (1,7 балів), і така різниця між групами виявилася суттєвою ($H=9,13$, $p<0,05$), адже множинні порівняння показали, що середні значення були нижчими у жінок з круглою спиною ($p=0,0046$) та у жінок зі сколіотичною поставою ($p=0,0130$), порівняно з нормальною групою.

Поперековий лордоз у жінок з нормальною поставою оцінювався в середньому на 2,4 бали, тоді як у жінок з круглою спиною і сколіотичною поставою середні оцінки становили 1,63 і 1,4 бали відповідно. Тест Крускала-Волліса показав, що такі відмінності є значущими ($H=13,13$, $p<0,01$), а тест Данна виявив, що середні значення були нижчими у жінок з круглою спиною ($p=0,0054$) та у жінок зі сколіотичною поставою ($p=0,0007$) порівняно з нормальною.

Кут у колінному суглобі у жінок з нормальною поставою оцінювався стабільно на 2 бали, тоді як у жінок з круглою спиною і сколіотичною поставою середні оцінки склали 1,56 і 1,4 бали відповідно. Статистична достовірність відмінностей була значущою ($H=8,29$, $p<0,05$), і так саме, кут цей був значно більшим, а середні значення – нижчими в обох групах у жінок з порушеною поставою порівняно з жінками, постава яких була нормальною.

За положення кісток тазу жінок з нормальною поставою отримували доволі високі оцінки (у середньому 2,4 бали), жінки з круглою спиною – 1,69 балів, а жінки з сколіотичною поставою – 1,9 балів. Такі різниці є значущими ($H=10,93$, $p<0,01$), при цьому середні значення були нижчими у жінок з круглою спиною ($p=0,0017$) та зі сколіотичною поставою ($p=0,0151$) порівняно з групою з нормальною поставою.

Симетричність надпліч у жінок з нормальною поставою була на рівні 1,9 балів, у жінок з круглою спиною – 1,5 балів, а у жінок зі сколіотичною поставою – 1,3 бали, а статистична достовірність відмінностей не підтверджено ($p>0,05$), що вказує на схожість відхилень від симетричності надпліч у жінок всіх трьох груп.

За трикутники талії середня оцінка у жінок з нормальною поставою склала 2,3 бали, у жінок з круглою спиною – 1,63 бали, а у жінок зі сколіотичною поставою – 1,3 бали, і були статистично значущі відмінності ($H=13,44$, $p<0,01$), де середні значення у жінок з круглою спиною ($p=0,0146$) та зі сколіотичною поставою ($p=0,0002$) виявилися нижчими, ніж у жінок, постава яких не була порушеною.

Симетричність нижніх кутів лопаток у жінок з нормальною поставою була на рівні 2,2 бали, тоді як у жінок з круглою спиною і сколіотичною поставою середні оцінки склали 1,5 і 1,3

бали відповідно, що вказувало на статистично достовірну різницю ($H=12,63$, $p<0,01$), а саме, різницю між жінками з круглою спиною порівняно з нормальною поставою ($p=0,0056$) та жінками зі сколіотичною поставою також порівняно з нормальною ($p=0,0156$).

Постановка стоп у жінок з нормальною поставою оцінена в середньому на 1,8 балів, у жінок з круглою спиною і сколіотичною поставою середні оцінки були 1,5 і 1,2 бали відповідно. Статистична достовірність відмінностей була значущою ($H = 7$, $p < 0,05$), при цьому середні значення були нижчими у жінок зі сколіотичною поставою порівняно з нормальною ($p = 0,0210$).

Дискусія. Початок наукового вивчення фундаментальних фізіологічних механізмів тонічних і настановних реакцій, що забезпечують позу та рівновагу тіла в умовах гравітації, відноситься до початку ХХ століття і нерозривно пов'язане з ім'ям Р. Магнуса та його роботою «Встановлення тіла». Увага, яка приділяється вченими [13, 14, 15] поставі у ХХІ столітті, змушує багатьох людей віддавати пріоритет красивому та здоровому тілу в рамках естетичних та антропометричних стандартів [12, 16, 17, 18].

Викликом сьогодення для жінок зрілого віку є професійне та фізичне становлення, збереження та формування власного здоров'я в умовах нестабільності соціально-економічного, політичного життя країни, агресії з боку росії, постійних психологічних стресів [6, 8, 23].

В останні роки завдяки дослідженням фахівців доведено, що знання біомеханічних закономірностей просторової організації ланок тіла дозволяє успішно керувати взаємодіями організму з навколишнім середовищем з метою збереження здоров'я, розвитку фізичних якостей та створення нормальних умов життєдіяльності людини [10, 11]. Аналіз

результатів досліджень дав змогу доповнити дані, що характеризують соматоскопічні показники осіб зрілого віку [3, 5, 9, 20].

У процесі дослідження уперше встановлено загальний рівень стану біогеометричного профілю постави жінок 25-34 років мешканок м. Вінниця.

Висновки. Загальний рівень стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині у жінок з нормальною поставою дорівнював у середньому 13,4 бали, у жінок з круглою спиною – 9,06 балів, а у жінок зі сколіотичною поставою – 9,1 бали. Відмінності підтверджено як статистично достовірні ($H=19,02$, $p<0,01$), оскільки середні значення у групі з круглою спиною ($p=0,0001$) та сколіотичною поставою ($p=0,0006$) виявилися нижчими, ніж у групі з нормальною поставою.

У фронтальній площині загальний рівень стану біогеометричного профілю постави у жінок з нормальною поставою становив 10,6 балів, у жінок з круглою спиною – 7,81 бали, а у жінок зі сколіотичною поставою цей показник був 7 балів, що є статистично значущою різницею ($H=10,98$, $p<0,01$), принаймні, при порівнянні пар кругла спина – нормальна постава ($p=0,0019$) та сколіотична постава – нормальна постава ($p=0,0006$).

Загальний рівень стану біогеометричного профілю постави в цілому у жінок з нормальною поста-

вою виявлено на рівні 24 балів, у жінок з круглою спиною – 16,9 балів, а у жінок зі сколіотичною поставою – 16,1 бали. Статистична достовірність відмінностей не викликає сумніву ($H=18,82$, $p<0,01$), при цьому середні значення були нижчими у осіб з круглою спиною ($p=0,0002$) та сколіотичною поставою ($p=0,0001$) порівняно з нормальною.

Відмінності між жінками з круглою спиною та сколіотичною поставою були менш виразними порівняно з жінками з нормальною поставою. Лише грудний кіфоз у жінок з круглою спиною (1,44 бали) був значно нижчим, ніж у жінок зі сколіотичною поставою (1,7 балів), при цьому така різниця виявилася статистично достовірною ($p=0,0390$). Тобто, між жінками з круглою спиною та сколіотичною поставою суттєва різниця стосувалась грудного кіфозу, тоді як інші показники були схожими. Жінки з нормальною поставою мали значно вищі оцінки майже за всіма показниками біогеометричного профілю, а отже, більш гармонійний та збалансований біогеометричний профіль постави порівняно з жінками, які мали порушення постави, що вказувало на наявність більш серйозних проблем зі станом її біогеометричного профілю у цих груп.

Перспективи подальших наукових пошуків убачаємо в розробленні концепції корекційно-профілактичних технологій у

процесі занять оздоровчим фітнесом жінок першого зрілого віку з різним станом біомеханіки просторової організації тіла.

Фінансування. Наукова робота не має спеціального фінансування та виконана у відповідності до тематичного плану наукових досліджень кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України за темою «Теоретико-методичні основи біомеханічних технологій у фізичному вихованні, спорті, реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» та кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського за темою «Теоретико-методичні засади застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні та спорті».

Вдячності. Висловлюємо вдячність керівництву та науково-педагогічним працівникам кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України, кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського за можливість проведення досліджень.

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

Література

1. Асаулюк І.О., Козловська С.О. Вікові особливості фізичного розвитку жінок зрілого віку з різним станом опорно-рухового апарату. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. 16 (35). С.14-22. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-394-405.
2. Кашуба В., Биби́к Р., Носова Н. Контроль состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания: история вопроса, состояние, пути решения. *Молодіжний наук. вісник Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*.

References

1. Asauluk I.O., Kozlovskaya S.O. Age-specific features of physical development of mature women with different conditions of the musculoskeletal system. *Physical culture, sport and health of the nation*. 2023. 16 (35). P.14-22. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-394-405.
2. Kashuba V., Bybyk R., Nosova N. Control of the state of the spatial organization of the human body in the process of physical education: history of the issue, state, and solution paths. *Youth Science. Volyn Herald. national University named after*

- Серія : Фізичне виховання і спорт. 2012. Вип. 7. С. 10-19.
3. Кашуба В., Ватаманюк С., Хабінець Т. Оцінка стану постави чоловіків першого періоду зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом. *Вісник Прикарпат. ун-ту. Серія : Фізична культура*. 2022. № 38(1). С. 59-68. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.1.59-68>.
 4. Кашуба В., Григус І., Руденко Ю. Стан просторової організації тіла осіб зрілого віку: виклик сьогодення. Influence of physical culture and sports on the formation of an individual healthy lifestyle: scientific monograph. Riga, Latvia: Baltija Publishing. 2023. Р. 56-68. DOI <https://doi.org/30525/978-9934-26-280-7-3>.
 5. Кашуба В., Ткачева А., Футорний С. Диференційований підхід при організації профілактико-оздоровчих занять з особами зрілого віку із урахуванням морфофункціональних та біомеханічних показників. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. № 15. (32)4. С. 28-36. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-28-36.
 6. Козловська С.О., Асаулюк І.О. Суб'єктивна оцінка стану опорно-рухового апарату, особливості уподобань, мотивів до фізкультурно-оздоровчих занять жінок другого періоду зрілого віку. *OLYMPICUS*. 2023. 3. 89-98. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.14>.
 7. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти [Текст] : кол. моногр. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 536 с.
 8. 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. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-075.
 9. Лазько О., Бондарь О., Хабінець Т., Власюк Г. Практичні аспекти корекційно-профілактичних заходів із жінками зрілого віку з порушенням кістково-м'язової системи. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. № 15(34). С. 429-438. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-429-438.
 10. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб із порушенням біомеханіки просторової організації тіла. Навч. посіб.: у 2 ч. Ч. 1. – Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 480 с.
 11. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб із порушенням біомеханіки просторової організації тіла. Навч. посіб.: у 2 ч. Ч. 2. – Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 408 с.
 12. Byshevets N., Kashuba V., Levandovska L., at all. (2022). Risk Factors for Posture Disorders of Esportsmen and Master Degree Students of Physical Education and Sports in the Specialty «Esports». *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopis-*
 - Lesya Ukrainka. Series: *Physical education and sports*. 2012. Issue 7. P. 10-19.
 3. Kashuba V., Vatamanyuk S., Khabinets T. Assessment of the state of posture of men in the first period of adulthood engaged in health fitness. *Visnyk Pri-karpattia. university Series: Physical culture*. 2022. No. 38(1). P. 59-68. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.1.59-68>.
 4. Kashuba V., Grigus I., Rudenko Yu. The state of the spatial organization of the body of persons of mature age: the challenge of today. Influence of physical culture and sports on the formation of an individual healthy lifestyle: scientific monograph. Riga, Latvia: Baltija Publishing. 2023. R. 56-68. DOI <https://doi.org/30525/978-9934-26-280-7-3>.
 5. Kashuba V., Tkacheva A., Futorniy S. Differentiated approach to the organization of preventive health classes with persons of mature age taking into account morphofunctional and biomechanical indicators. *Physical culture, sport and health of the nation*. 2023. No. 15. (32)4. P. 28-36. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-28-36.
 6. Kozlovskaya S. O., Asauluk I. O. Subjective assessment of the state of the musculoskeletal system, features of preferences, motives for physical education and health activities of women in the second period of adulthood. *OLYMPICUS*. 2023. 3. 89-98. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.14>.
 7. Correction of a person's physique during physical exercises: theoretical and practical aspects [Text]: col. monogr. Lutsk: Vezha-Druk, 2022. 536 p.
 8. Lazko O. Risk factors for the occurrence of disorders of the musculoskeletal system in women of working age under the influence of negative factors of the working environment. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2021. No. 2. P. 75-84. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-075.
 9. Lazko O., Bondar O., Khabinets T., Vlasjuk G. Practical aspects of corrective and preventive measures with women of mature age with disorders of the musculoskeletal system. *Physical culture, sport and health of the nation*. 2023. No. 15(34). P. 429-438. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-429-438.
 10. Physical education and sports rehabilitation of people with impaired biomechanics of spatial organization of the body. Textbook: in 2 parts. Part 1. – Lutsk: Vezha-Druk, 2023. 480 p.
 11. Physical education and sports rehabilitation of people with impaired biomechanics of spatial organization of the body. Textbook: in 2 parts. Part 2. – Lutsk: Vezha-Druk, 2024. 408 p.
 12. Byshevets N., Kashuba V., Levandovska L., at all. (2022). Risk Factors for Posture Disorders of Esportsmen and Master Degree Students of Physical Education and Sports in the Specialty «Esports». *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopis-*

- Physical Education and Sports in the Specialty «Esports». *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*, vol. 5, no. 4, pp. 97–118. <http://dx.doi.org/10.16926/sit.2022.04.06>
13. Carini F., Mazzola M., Fici C., Palmeri S., Messina M., Damiani P., et al. Posture and posturology, anatomical and physiological profiles: overview and current state of art. *Acta Biomed.* 2017;88(1):11-6. <http://dx.doi.org/10.23750/abm.v88i1.5309>. <http://dx.doi.org/10.23750/abm.v88i1.5309>
 14. Gong Huan, Liang Sun, Ruiyue Yang, et al. (2019). Changes of upright body posture in the sagittal plane of men and women occurring with aging – a cross sectional study BMC Geriatrics volume 19, Article number: 71.
 15. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., et al. (2020). Characteristics of Biometric Profile of Posture and Quality of Life of Students During the Process of Physical Education. *Journal of Physical Education and Sport.* 20(1),79-85. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01010>
 16. Harvey R., Peper E., Mason L., Joy M. (2020). Effect of posture feedback training on health. *Appl Psychophysiol Biofeedback.* 45(2):59-65. <http://dx.doi.org/10.1007/s10484-020-09457-0> PMID:32232605. <http://dx.doi.org/10.1007/s10484-020-09457-0>
 17. Kashuba V., Rudenko Y., Khabynets T., Nosova N. (2020). Use of correctional technologies in the process of health-recreational fitness training by men with impaired biometric profile of posture. *Pedagogy and Psychology of Sport.* 6(4):45-55. eISSN 2450-6605.DOI <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.005>. Доступно: <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2020.06.04.005>
 18. Kashuba, V., Stepanenko, O., Byshevets, N. et al. (2020). Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 249-257. DOI:10.13189/saj.2020.080513
 19. Kashuba, V., Khmelnytska, I., Andrieieva O., et al. (2021). Biometric Profile of the Posture as a Factor of Men's Functional Assessment of Movements in the Early Middle Age. *Sport Mont.* 19(2):35-9.
 20. Lazko, O., Byshevets, N., Plyeshakova, O., et al. (2021). Determinants of office syndrome among women of working age. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 376 pp 2827 – 2834, Oct 2021 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES. DOI:10.7752/jpes.2021.s5376.
 21. Lazko, O., Byshevets, N., Kashuba, V., et al. (2021). Prerequisites for the Development of Preventive Measures Against Office Syndrome Among Women of Working Age. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(3), 227-234. [http://dx.doi.org/10.16926/sit.2022.04.06](https://doi.org/10.17309/mo Naukowe, vol. 5, no. 4, pp. 97–118. <a href=)
 13. Carini F., Mazzola M., Fici C., Palmeri S., Messina M., Damiani P., et al. Posture and posturology, anatomical and physiological profiles: overview and current state of art. *Acta Biomed.* 2017;88(1):11-6. <http://dx.doi.org/10.23750/abm.v88i1.5309>. <http://dx.doi.org/10.23750/abm.v88i1.5309>
 14. Gong Huan, Liang Sun, Ruiyue Yang, et al. (2019). Changes of upright body posture in the sagittal plane of men and women occurring with aging – a cross sectional study BMC Geriatrics volume 19, Article number: 71.
 15. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., et al. (2020). Characteristics of Biometric Profile of Posture and Quality of Life of Students During the Process of Physical Education. *Journal of Physical Education and Sport.* 20(1),79-85. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01010>
 16. Harvey R., Peper E., Mason L., Joy M. (2020). Effect of posture feedback training on health. *Appl Psychophysiol Biofeedback.* 45(2):59-65. <http://dx.doi.org/10.1007/s10484-020-09457-0> PMID:32232605. <http://dx.doi.org/10.1007/s10484-020-09457-0>
 17. Kashuba V., Rudenko Y., Khabynets T., Nosova N. (2020). Use of correctional technologies in the process of health-recreational fitness training by men with impaired biometric profile of posture. *Pedagogy and Psychology of Sport.* 6(4):45-55. eISSN 2450-6605.DOI <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.005>. Доступно: <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2020.06.04.005>
 18. Kashuba, V., Stepanenko, O., Byshevets, N. et al. (2020). Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 249-257. DOI:10.13189/saj.2020.080513
 19. Kashuba, V., Khmelnytska, I., Andrieieva O., et al. (2021). Biometric Profile of the Posture as a Factor of Men's Functional Assessment of Movements in the Early Middle Age. *Sport Mont.* 19(2):35-9.
 20. Lazko, O., Byshevets, N., Plyeshakova, O., et al. (2021). Determinants of office syndrome among women of working age. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 376 pp 2827 – 2834, Oct 2021 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES. DOI:10.7752/jpes.2021.s5376.
 21. Lazko O., Byshevets N., Kashuba V. et al. (2021). Prerequisites for the Development of Preventive Measures Against Office Syndrome Among Women of Working Age. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(3), 227-234. [© Кашуба В., Самойлюк, О.,
Ричок Т., Колонюк К., 2025](https://doi.org/10.17309/</div><div data-bbox=)

- Measures Against Office Syndrome Among Women of Working Age. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(3), 227-234. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.06> ISSN 1993-7989 (print). ISSN 1993-7997 (online). ISSN-L 1993-7989.
22. Silva M.M., Santos A.M., Arossi G.A. (2023). Body posture and the state of mood in women. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 25:e95862. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2023v25e95862>
23. Tkachova A., Dutchak M., Kashuba V., at all. (2020). Practical implementation of differentiated approach to developing water aerobics classes for early adulthood women with different types of body build. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 20(S. 1):456-60.
- tmfv.2021.3.06 ISSN 1993-7989 (print). ISSN 1993-7997 (online). ISSN-L 1993-7989.
22. Silva M.M., Santos A.M., Arossi G.A. (2023). Body posture and the state of mood in women. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 25:e95862. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2023v25e95862>
23. Tkachova A., Dutchak M., Kashuba V. at all. (2020). Practical implementation of differentiated approach to developing water aerobics classes for early adulthood women with different types of body build. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 20(S. 1):456-60.

Кашуба Віталій

Національний університет ф Каріна ізичного виховання і спорту Україна
м. Київ, вул. Фізкультурна ,1, Україна 02000
<https://orcid.org/0000-0001-6669-738X>

Самойлюк Оксана

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
м. Вінниця, Островського, 32, Україна, 21000
<https://orcid.org/0000-0003-1965-0946>

Ричок Тетяна

Національний університет фізичного виховання і спорту Україна
м. Київ, вул. Фізкультурна ,1, Україна 02000
<https://orcid.org/0000-0003-1280-7058>

Колонюк Каріна

Національний університет фізичного виховання і спорту Україна
м. Київ, вул. Фізкультурна ,1, Україна 02000
<https://orcid.org/0009-0004-9767-4833>

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

СУЧАСНІ ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА



Ковтун Алла, Дем'янов Віталій
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-067

Annotation

Introduction. Recently, the number of children diagnosed with autism spectrum disorders has significantly increased. The issue of teaching and raising primary school children with autism is particularly relevant, as primary school age is characterized by accelerated morphofunctional transformations in the child's body and the establishment of prerequisites for successful schooling. However, these processes in children with autism are complicated by mental and motor impairments. Studies by numerous specialists have shown that achieving the necessary level of motor development can be facilitated through physical education classes. Scientists emphasize that the physical education of children with autism spectrum disorders requires an integrated approach, incorporating psychological, pedagogical, and corrective measures. Physical education and health-oriented activities for autistic children should harmoniously combine intellectual and physical development. Nevertheless, there is still insufficient research identifying effective means and methods of adaptive physical education tailored to the individual characteristics of autistic children. These methods aim to foster creative activity, develop cognitive abilities, and improve the overall psychophysical condition of children with autism.

The research hypothesis suggests that analyzing the experience of studying modern tools and methods of adaptive physical education for primary school children with autism spectrum disorders will allow for identifying the leading means, methods, and principles of physical education for children with autism.

The purpose of this article is to determine effective means and methods of physical education for primary school children with autism spectrum disorders based on an analysis of the relevant literature.

Materials and methods. The research was conducted at the Pridneprovsk State Academy of Physical Culture and Sports. In the process of research, the method of analysis, systematization, and generalization of scientific-methodical and special literature was used.

Results. At present, the psychological and pedagogical correction of development in children with autism lacks clarity and consistency regarding the technologies and techniques that can effectively address autism spectrum disorders. Researchers have demonstrated the positive effects of physical exercise on the development of both gross and fine motor skills, as well as physical qualities such as coordination, strength, agility, and flexibility. Furthermore, outdoor games have been shown to significantly benefit children with autism spectrum disorders. These games can be incorporated into physical education classes, therapeutic physical education sessions, excursions, walks, and celebrations. Scientists have highlighted the effectiveness of using innovative and specialized equipment to enhance the participation of autistic children in physical education activities. Sensory exercises and games, in particular, can greatly improve the quality of life for children with autism spectrum disorders. Early childhood and primary school years are especially critical for sensory integration, as the brain during this period is most receptive to sensations and organizes them most effectively. Sensory-motor interaction forms the foundation for cognitive

functions and plays a central role in the learning process. Additionally, story-based games are particularly beneficial during primary school years, as they help develop social skills. Research indicates that engaging in diverse motor activities can address numerous behavioral challenges, enhance social interaction and communication, improve cognitive processes, and develop psychophysical skills, ultimately contributing to an improved quality of life.

Drawing on theoretical and experimental studies concerning the development of children with autism spectrum disorders, it is possible to systematize the proposed exercises and highlight that the successful correction of psychomotor development and socialization in this population requires the expansion of physical education tools. Modern specially adapted physical exercises can facilitate the development of essential communication skills and improve the psychophysical condition of a child with autism. The implementation of innovative approaches will also enhance the motivation of such children to engage in adaptive physical education and contribute to improving their quality of life.

Conclusions. 1. An analysis of scientific research demonstrates that both foreign and domestic experts have accumulated valuable experience, which confirms that improving the psychophysical condition of children with autism spectrum disorders is a socio-pedagogical and psychological issue requiring practical exploration. 2. The primary means of correcting psychomotor development in autistic children, as used by specialists, include exercises targeting gross and fine motor skills, activities with and without equipment, and exercises for developing physical qualities such as coordination, strength, agility, and flexibility. Outdoor games (both plot-based and free-form) and various types of motor activities, such as imitation and gymnastic exercises or elements of different sports, are also effective. Notably, a combination of different types of motor activities yields better results than any single type. 3. Specialists employ methods with common features, including ensuring opportunities for adaptation to the educational process, establishing a clear schedule of activities, using visual teaching aids, maintaining gradual and systematic instruction, promoting social development, incorporating specialized equipment, and adopting an individualized approach. However, it is not possible to definitively determine which method is most effective, as autism is a multifaceted condition, and individual responses to adaptive physical education methods vary widely among autistic children.

Key words: autism, autism spectrum disorders, primary school age, psychophysical condition, physical education.

Анотація

Вступ. За останній час кількість дітей з розладами аутистичного спектра значно зросла. Проблема навчання та виховання дітей молодшого шкільного віку з аутизмом є актуальною, оскільки молодший шкільний вік характеризується прискореними морфофункціональними перетвореннями в організмі дитини та створенням передумов для навчання в школі. Реалізація цих процесів у дітей з аутизмом ускладнюється порушеннями психічної та рухової сфери. Дослідженнями багатьох фахівців доведено, що необхідний рівень розвитку моторики забезпечується в процесі занять з фізичного виховання. Науковці зазначають, що фізичне виховання дітей з розладами аутистичного спектра потребує комплексного підходу та охоплює психологічні, педагогічні та корекційні заходи. Фізкультурно-оздоровча робота з аутистичними дітьми повинна гармонійно поєднувати інтелектуальне та фізичне виховання. Проте сьогодні недостатньо досліджень, в яких виявляються ефективні засоби та методи адаптивного фізичного виховання аутистичних дітей з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей для розвитку творчої активності, формування пізнавальної сфери, покращення загального психофізичного стану при аутизмі.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що аналіз досвіду вивчення сучасних засобів і методів адаптивного фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектра дозволить виявити провідні засоби, методи і принципи фізичного виховання при аутизмі.

Мета статті – на основі аналізу літературних джерел виявити ефективні засоби та методи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектра.

Матеріали і методи. Дослідження проводились у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту. У процесі дослідження використано метод аналізу, систематизації й узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, Інтернет-джерел.

Результати. На сьогодні психолого-педагогічна корекція розвитку дітей з аутизмом не має однозначності й узгодженості щодо технологій і методик, які б допомагали ефективно долати порушення аутистичного спектра. Дослідники довели позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток загальної і дрібної моторики, розвиток фізичних якостей, таких як координація, сила, спритність, гнучкість. Також вони вказують, що важливий вплив на дітей з розладами аутистичного спектра мають рухливі ігри, які можуть бути застосовані, як на заняттях з фізичної культури, так і в інших позанавчальних організаційних формах:

заняттях з лікувальної фізичної культури, під час екскурсій, прогулянок, святкувань. Науковці звертають увагу на те, що використання унікального та нового обладнання є дуже ефективним засобом збільшення участі аутистичних дітей в заходах з фізичного виховання. Заняття з використанням сенсорних вправ та ігор можуть значно покращити життя дитини з розладами аутистичного спектра. При цьому дошкільний і молодший шкільний вік відіграє ключову роль для сенсорної інтеграції, оскільки у цей період мозок найбільш чутливий до відчуттів і найкраще їх організовує. Сенсомоторна взаємодія слугує фундаментом когнітивних функцій та відіграє головну роль у навчанні дитини. Окрім цього, в молодшому шкільному віці дуже корисними будуть сюжетні ігри. Вони добре розвивають соціальні навички. Аналіз досліджень доводить, що заняття фізичними вправами із застосуванням різних видів рухової активності може призвести до вирішення численних поведінкових проблем, покращення показників соціальної взаємодії та соціальної комунікації, пізнавальних процесів, підвищення фізичної підготовленості та формування психофізичних навичок та якості життя загалом.

Спираючись на теоретичні й експериментальні дослідження щодо розвитку дітей з розладами аутистичного спектра, можна систематизувати запропоновані вправи та наголосити на тому, що для успішної корекції психомоторного розвитку, а також соціалізації даної категорії осіб потрібне розширення засобів фізичного виховання. Сучасні спеціально адаптовані фізичні вправи допоможуть сформуванню необхідних комунікативних навичок та покращити психофізичний стан дитини з аутизмом. Використання інноваційних підходів буде також сприяти мотивації такої дитини до занять адаптивною фізичною культурою та підвищувати її якість життя.

Висновки. 1. Аналіз наукових досліджень засвідчує, що зарубіжними та вітчизняними вченими накопичено певний досвід, який дозволяє стверджувати, що підвищення психофізичного стану дітей із розладами аутистичного спектра є проблемою соціально-педагогічного та психологічного характеру, яка потребує практичного вивчення. 2. До основних засобів корекції психомоторного розвитку аутистичних дітей, якими користуються фахівці можна віднести такі як: вправи на розвиток великої і дрібної моторики, вправи без предметів, з предметами та на новому обладнанні, вправи на розвиток фізичних якостей (координації, сили, спритності, гнучкості), рухливі ігри (сюжетні, безсюжетні, та сенсорні) та різні види рухової активності (імітаційні та гімнастичні вправи, елементи різних видів спорту тощо). При цьому вчені звертають увагу на більшу ефективність комплексного використання різних видів рухової активності порівняно з будь-яким одним видом. 3. Фахівці використовують методики, які мають наступні спільні ознаки: надання можливості адаптації до навчального процесу, чіткий розклад діяльності, візуалізація навчального процесу, наочні методи навчання, поступовість, систематичність, сприяння соціальному розвитку, використання спеціального обладнання, індивідуальний підхід. Втім, неможливо однозначно, сказати, яка методика виявиться кращою, оскільки проблема аутизму є багатогранною, а відтак не можна з точністю передбачити реакцію кожної окремої аутистичної дитини на той чи інший засіб або метод адаптивного фізичного виховання.

Ключові слова: аутизм, розлади аутистичного спектра, молодший шкільний вік, психофізичний стан, фізичне виховання.

Вступ. За останній час кількість дітей, в яких виявляють розлади аутистичного спектра (РАС), значно зросла. Проблема навчання та виховання дітей молодшого шкільного віку з РАС є актуальною, оскільки молодший шкільний вік характеризується прискореними морфофункціональними перетвореннями в організмі дитини. Психофізичний стан дитини цього віку створює об'єктивні передумови для навчання в школі: формуються пізнавальні інтереси, гострота сприйняття, стійкість уваги, легкість і міцність запам'ятовування, розвивається мовлення з використанням абстрактних понять тощо [7, 16]. Реалізація цих

процесів у дітей з РАС ускладнюється порушеннями психічної і рухової сфери. В аутистичних дітей страждають інтелектуальні, комунікативні, емоційно-регуляторні, поведінкові та моторні функції. При відсутності психолого-педагогічної роботи 95% таких дітей приречені на інвалідність, проте якщо вчасно надати допомогу, більшість з них зможуть адаптуватися та навчатися в закладах загальної середньої освіти [10, 15].

Дослідженнями багатьох фахівців [1, 8, 12, 17] доведено, що необхідний рівень розвитку моторики, профілактики та корекції рухової активності забезпечується в процесі занять з фізично-

го виховання. Багато науковців займаються дослідженням проблеми корекції психомоторного розвитку дітей з аутизмом. Соціально-психологічному спрямуванню корекції аутистичних порушень присвячені дослідження К. Островської [10]. Концепцію навчання і виховання дітей із аутизмом розробила В. Тарасун [15]. Феномен аутистичного розвитку дитини вивчала Т. Скрипник [12, 13]. Педагогічним основам корекційної роботи при аутизмі присвятили дослідження Л. Юрченко, Г. Хворова, Д. Шульженко, І. Боднар, А. Хамаде та інші [1, 19, 18].

Науковці зазначають [3, 6, 8, 12, 23], що фізичне виховання ді-

тей з РАС потребує комплексного підходу та охоплює психологічні, педагогічні та корекційні заходи. Багато вчених [1, 3, 4, 12] сходяться на думці, що фізкультурно-оздоровча робота з аутистичними дітьми повинна гармонійно поєднувати інтелектуальне і фізичне виховання. Проте сьогодні недостатньо досліджень, в яких виявляються ефективні засоби та методи адаптивного фізичного виховання аутистичних дітей з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей для розвитку творчої активності, формування пізнавальної сфери, покращення загального психофізичного стану при аутизмі. Отже, гіпотеза нашого дослідження полягає в тому, що аналіз досвіду вивчення сучасних засобів і методів адаптивного фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектра дозволить виявити провідні засоби, методи та принципи фізичного виховання при аутизмі.

Мета статті – на основі аналізу літературних джерел виявити ефективні засоби та методи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектра.

Матеріали і методи. Дослідження проводились у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту. У процесі дослідження використано метод аналізу, систематизації й узагальнення науково-методичної літератури та джерел Інтернету.

Результати дослідження та дискусія. Всесвітня практика допомоги особам з розладами аутистичного спектра засвідчила, що «лікування» для таких осіб – це навчання. У найважливіших медичних документах безпосередньо зазначено, що за всією важливістю лікувальних заходів головну роль у коригуванні аутистичних порушень відіграє корекційне виховання та навчання [4].

У США з 80-х років прийнято положення про обов'язкове на-

вчання аутистичних дітей. У 1992 р. у Гаазі на IV Конгресі Європейської Асоціації «Аутизм – Європа» прийнято «Хартію для осіб з аутизмом», що гарантує їм право на навчання. Програми інтенсивної, тривалої освіти, опрацьованої доцільно для кожного конкретного випадку, можуть допомогти дитині в засвоєнні навичок соціальної взаємодії, самопомогі, становленні оптимальної адаптації серед інших людей аж до набуття професійної освіти та здатності реалізовувати свої вміння на практиці.

На сьогодні психолого-педагогічна корекція розвитку дітей з аутизмом не має однозначності й узгодженості щодо технологій і методик, які б допомагали ефективно долати порушення аутистичного спектра. Правильно спланована програма фізичного виховання дітей з РАС здатна створити цікавий і безпечний, з точки зору дитини, простір, в якому можна взаємодіяти з іншими людьми.

Дослідники Мусієнко О.В. з співавт. та інші [8] показали позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток загальної і дрібної моторики, розвиток фізичних якостей, таких як координація, сила, спритність, гнучкість. Більшість вправ основної частини заняття була координаційно складною для виконання, щоб дати дитині можливість вловити пропріоцептивні відчуття, зосередитися на меті своїх рухів, процесі виконання вправи та правильності рухів. Діти з РАС, які займалися фізичним вихованням за їхньою методикою, виявили значні покращення загальної і дрібної моторики, навчилися фокусувати увагу на завданні та усвідомлювати мету своїх рухів, зберігати робочу зосередженість протягом необхідного періоду часу, формувати здатність конструктивно долати труднощі та моделювати обставини, які сприяють пізнанню цінності досягнення мети; в

них значно зменшилися вияви аутоагресії, стереотипні рухи. Діти навчилися адаптуватися до невдач та помилок, зберігаючи при цьому увагу для виконання завдання. Заняття адаптивним фізичним вихованням за запропонованою авторською методикою дозволило дітям з РАС подолати значну кількість порушень у моторній сфері, що склало передумови для поліпшення вищої нервової діяльності і поведінки.

Загальновідомо, що для дітей молодшого шкільного віку переважним засобом занять фізичною культурою є ігри, які застосовуються з метою відновлення та зміцнення організму. Дослідники Сухіна І., Кузнецова Л.І. та інші [14] вказують, що важливий вплив на дітей з РАС мають рухливі ігри, які можуть бути застосовані як на заняттях з фізичної культури, так і в інших позанавчальних організаційних формах: заняттях з лікувальної фізичної культури, під час екскурсій, прогулянок, святкування. Завдяки правильному підбору рухливих ігор з урахуванням психофізичного стану, удосконалюються рухові якості та покращуються показники фізичного розвитку дитини з аутизмом. Рухливі ігри різного спрямування є найефективнішим засобом комплексного вдосконалення рухових якостей. Вони максимально дозволяють удосконалювати такі якості як: спритність, швидкість, сила, координація. При раціональному використанні, гра стає дієвим методом фізичного виховання. Використання рухливих ігор передбачає не лише застосування будь-яких конкретних засобів, але може здійснюватися шляхом включення методичних особливостей гри у будь-які фізичні вправи. Корекційні педагогі прагнуть широко та різнобічно вводити гру або її елементи в повсякденне життя дитини з аутизмом. Цінність ігор полягає в тому, що набуті вміння, якості, навички повторюються і удосконалюють-

ся в нових умовах. За допомогою рухливих ігор зміцнюються не тільки м'язи дитини, а й покращується психоемоційний розвиток дитини [30].

Кузнецова Л.І. та співавт. [5] пропонують ігри, направлені на розвиток таких рухових якостей, як витривалість, швидкість, координація, швидко-силові якості та комплексні ігри, що можуть бути використані для покращення психофізичного розвитку дитини із РАС. Використовуючи правильно підібрані рухливі ігри можна вирішити такі завдання адаптивного фізичного виховання дітей з РАС: навчання цілеспрямованої регуляції поведінки, викликані потребами того чи іншого рівня, і задоволення цих потреб у соціально прийнятній формі, навчання навичкам управління власним тілом, розпізнавання його потреб і встановлення контролю над ним, корекція та розвиток рухової сфери, розширення уявлень про навколишній світ, розвиток психічних функцій, зокрема сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, мови.

Вчені Григус І.М., Крук І.М. [2] звертають увагу на необхідність сенсорної інтеграції аутистичних дітей, оскільки особи з порушеннями аутистичного спектра живуть у нашому світі, але сприймають його по-іншому. Зовнішню (зорову, слухову, тактильну) або внутрішню (відчуття болю, вібрації) інформацію вони схоплюють фрагментарно та непослідовно, при цьому окремі відчуття довіклля настільки захоплюють усю їхню увагу, що роблять їх нечутливими до сприймання всього іншого, а передусім – до здатності синтезувати фрагменти дійсності у повну реальну картину. При аутизмі метою сенсорної інтеграції, є покращення обробки сенсорної інформації заради більш ефективної реєстрації і модуляції відчуттів, а також допомога у формуванні простих адаптивних відповідей як засобу організувати поведінку.

Науковці O'Connor, French [26], Toscano H. et. [28] звертають увагу на те, що використання унікального та нового обладнання є дуже ефективним засобом збільшення участі дітей з РАС в заходах з фізичного виховання. Діти з аутизмом, як правило, мають сильні сенсорні інтереси: комусь подобаються чорні діри, комусь цікаві предмети, хтось любить запахи. Більшість із них має домінуюче відчуття для сприйняття інформації мозком (наприклад, зір, дотик або звук). Вчитель повинен створити та підібрати обладнання на основі домінуючих відчуттів, продемонстрованих дітьми з аутизмом за допомогою унікального та нового обладнання. Обладнання, яке підібрано для роботи з дітьми з РАС, також може зацікавити їхніх ровесників без інвалідності. Тоді такий підхід буде способом розширити соціальну взаємодію між однолітками з обмеженими можливостями та без них.

Заняття з використанням сенсорних вправ та ігор можуть значно покращити життя дитини з РАС. При цьому дошкільний і молодший шкільний вік відіграє ключову роль для сенсорної інтеграції, оскільки у цей період мозок найбільш чутливий до відчуттів і найкраще їх організовує. Сенсомоторна взаємодія слугує фундаментом когнітивних функцій та відіграє головну роль у навчанні дитини [2, 13].

Сенсорні ігри допоможуть дитині краще відчутти, побачити та розпізнати світ, зроблять це ненав'язливо та без шкоди для неї. Через гру передаються позитивні емоції, є можливість контактування та спілкування з іншими людьми. В процесі гри часто використовуються іграшки або предмети. З їх допомогою дитина пізнає різні відчуття: зорові (колір, розмір, форма предметів); слухові (звуки, музика); тактильні (фактура матеріалу, отвори в іграшках, шнурівки); нюхові (запах їжі, природних матеріалів);

смакові (смак різних продуктів); рухові (орієнтація в просторі, рівновага). Іграшки обирають за принципом особливостей дитини. Вони мають бути простими та безпечними, не ламатись. А якщо так сталося, то все повинно легко виправлятися, коригуватись в процесі гри [13.].

В процесі сенсорної інтеграції можна використовувати рухливі ігри з стрибками, киданням м'яча, бігом, плескотом в долоні та інші. Окрім сенсорних відчуттів, вони будуть покращувати м'язову силу, координацію, швидкість та гнучкість. Прості рухливі ігри стануть цікавішими і веселішими, якщо, наприклад, їх виконувати на сенсорній доріжці. Також можна використовувати різноманітні тренажери, воду та природні матеріали [2].

В молодшому шкільному віці дуже корисними будуть сюжетні ігри. Вони добре розвивають соціальні навички. Граючись, дитина не тільки уявляє себе в іншому образі, а й приміряє на себе інші відчуття та емоції. У грі можна зробити те, що страшно в реальному світі. Так, копіювання лікаря, продавця, вчителя дозволить адаптуватись до певної ситуації в соціумі. А також допоможе спілкуватись з іншими дітками, відтворюючи разом, наприклад, казку [12]. Якщо ігри будуть супроводжувати ритмічними віршиками-забавлянками чи дитячими піснями, дітям буде веселіше та цікавіше і допоможе привернути їх увагу. Фахівці звертають увагу на те, що під час рухливих ігор потрібно регулювати фізичне навантаження та контролювати зовнішні ознаки втоми.

Аналіз досліджень доводить, що заняття фізичними вправами із застосуванням ходьби та бігу (просто неба, на тредмилі, у снігоступах) [20], кардіо- та силового фітнесу [20], йоги [29], танцю, катання на конях [24], східних единоборств та східної гімнастики [17, 21], плавання та аквафітнесу [25]

можуть призвести до вирішення численних поведінкових проблем, покращання показників соціальної взаємодії та соціальної комунікації, пізнавальних процесів, підвищення фізичної підготовленості та формування психофізичних навичок та якості життя загалом.

Вивчаючи питання фізичного виховання дітей з РАС, науковці Ляхова І.М. зі співавт. [6] відзначають, що до основних засобів корекції психомоторного розвитку аутистичних дітей, якими користуються фахівці в Україні та за кордоном, варто віднести такі: як: рухливі (сюжетні та безсюжетні) та сенсорні ігри, імітаційні та гімнастичні вправи, вправи, що спрямовані на розвиток великої та дрібної моторики, координаційних здібностей (вправи на формування рівноваги, орієнтування в просторі, відчуття ритму, плавності рухів, довільного розслаблення м'язів і узгодження рухів різних ланок тіла; вправи на міжпівкульову взаємодію), силових здібностей, плавання і масаж; до основних методів корекції психомоторного розвитку – ме-

тод раннього втручання, метод імітації, тандем-метод, ігровий, індивідуальний та інші. Втім, фахівці вказують, що неможливо однозначно сказати, яка методика виявиться кращою, оскільки проблема аутизму є багатогранною, а відтак не можна з точністю передбачити реакцію кожної окремої аутистичної дитини на той чи інший засіб або метод адаптивного фізичного виховання.

Спираючись на теоретичні й експериментальні дані багатьох дослідників щодо розвитку дітей з РАС, можна систематизувати запропоновані вправи (рис. 1) та наголосити на тому, що для успішної корекції психомоторного розвитку, а також соціалізації даної категорії осіб, потрібна поступовість, систематичність, наполегливість, співпраця з батьками, використання комплексного, корекційно-розвивального, сенсорно-перцептивного, еклектичного, поведінкового, варіативного й індивідуального підходів до кожної дитини з аутизмом.

Зазначається, що використання програм з комплексним засто-

суванням потенційно ефективних видів рухової активності в їх поєднанні може дати більший сумарний позитивний ефект, ніж від застосування одного виду рухової активності. Окремі види рухової активності можуть не подобатися дітям, інші – неможливо буде реалізувати без спеціального вартісного обладнання (наприклад, коней чи басейну). Тому варто продовжувати вивчати можливість комплексних програм фізичного виховання, які поєднують привабливі, але доступні фізичні вправи різних видів рухової активності для ліквідації проблем дітей з РАС.

На сучасному етапі увага багатьох фахівців зосереджена на розробці програм і технологій фізичного виховання дітей з РАС, пропонуються різні методи та комбінації методичних прийомів проведення занять з урахуванням особливостей дітей даної нозологічної форми.

На уроках фізичної культури в закладах середньої освіти, де присутні діти з аутизмом, педагог має вирішувати як загальнопедагогіч-



Рис. 1. Засоби адаптивного фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з РАС

ні, так і спеціальні завдання. Науковці Скрипник Т.В., Ковбасюк О.В. [12] зазначають, що спеціальні завдання, які стоять перед вчителями фізичної культури, безпосередньо пов'язані з розвитком психомоторики. Вони наголошують на тому, що вправи на уроках фізичної культури можуть сприяти нормалізації базових структур психомоторної сфери, передусім, тонічної регуляції. Для цього вчитель має продумати вправи, які дитина має послідовно виконувати на уроках, а батьків навчити робити ці вправи регулярно вдома. Важливо також розвивати у дітей з аутизмом відчуття статичної та динамічної рівноваги. Роблять це, тренуючи вестибулярний апарат за допомогою таких вправ, як: ходіння по брусу, ходіння спиною вперед, вправи на фітболі, прокручування на рухливому плато, «ластівка», «перекид» тощо. На уроках фізичної культури для дітей з аутизмом (як і для дітей без ускладнень психофізичного розвитку) має впроваджуватися рухова загальнорозвивальна активність, яка прописана у відомих програмах з фізичної культури. Така організована, структурована, якісна рухова діяльність має спрямовуватися на формування ключових компетентностей: соціальних (формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя); мотиваційних (здатність до навчання, творчий підхід до застосування рухових дій у різних умовах); функціональних (розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових особливостей). Науковці наголошують, що педагогічна позиція вчителя фізичної культури стосовно дітей з аутизмом має базуватися на розумінні, що фізичний розвиток є для них важливим ресурсом, що уможливорює послідовне розкриття їх ресурсів в цілому. Працюючи у напрямі нормалізації тону дитини та становлення її життєво

необхідних фізичних якостей, фахівець з фізичної культури сприяє набуттю аутистичною дитиною відкритості щодо сприймання нової інформації, здатності продуктивно взаємодіяти з іншими людьми та ефективно навчатися.

Один з підходів до фізичного виховання дітей з аутизмом розроблений Е.В. Плаксуною [11]. До її програми адаптивного фізичного виховання «Моторна абетка» входять наступні класи дій: дії, що вимагають орієнтування в просторі тіла; дії, що забезпечують різні види переміщень дитини в зовнішньому просторовому полі (повзання, ходьба, біг, стрибки); точні дії в просторовому полі без предметів і з різними предметами. На заняттях за цією програмою, крім відпрацювання зазначених класів дій, пропонується стимулювати розвиток рухової рефлексивності аутистичних дітей: вміння усвідомлювати виконувані дії, зокрема називати виконуваний рух, розповідати про те, з якою метою, як і в якій послідовності виконуються різноманітні рухові дії тощо. Усвідомлена участь дітей у виконанні рухів є як метою навчання, так і ознакою успішного розвитку їх сприйняття і навичок відтворення. Крім того, в ході занять адаптивною фізичною культурою ведеться робота з формування Я-концепції в аутистичних дітей. Для цього виконувані рухи та дії проговорюються від першої особи (наприклад, «Я повзу», «Я марширую», «Я біжу»). Це допомагає розвивати у дитини уявлення про саму себе, формувати схему тіла та фізичний образ «Я». У програмі зазначається, що нормалізація фізичного стану та психофізичного тону є одним з важливих аспектів соціалізації дітей з РАС, тому таким дітям необхідні постійні фізичні навантаження для підтримки психофізичного тону та зняття емоційної напруги.

Згідно з методикою проведення уроків з аутистичними дітьми

Devine A. [22] надає такі рекомендації: 1) забезпечувати для дітей певний простір, щоб особисті речі могли бути в порядку, 2) робити всі діяльності на уроці поетапно та мати наочний розклад видів діяльності, 3) надавати дитині час для адаптації на початку уроку, лише після нього можуть бути вимоги вчителя, 4) використовувати для привернення уваги дитини її ім'я та надавати вказівки простою мовою, 5) урок повинен бути у чіткому розпорядку дня, оскільки несподіваність його може викликати у дитини тривогу, 6) використовувати наочні методи навчання, 7) використовувати позицію «плями на підлозі», яку запропонувала Емі Харвуд і яка полягає в нанесенні на підлозі різнокольорових позначок, що допомагають показати учням саме те місце, де вони мають бути, забезпечуючи миттєве візуальне сприйняття багатьох видів діяльності, 8) знати мотивацію до уроку кожного учня, спостерігати за ними та налаштовувати їх на успіх, 9) використовувати похвалу, яка є важливим і простим способом надати позитивний зворотний зв'язок, показуючи, що дитина з РАС на правильному шляху і, у свою чергу, допомагаючи їй розвинути самооцінку. На уроках з аутистичними дітьми важливо посміхатися, бути терплячими і передбачуваними, не можна підвищувати голос, треба показувати дітям, що вони постійно стають кращими.

Вчені O'Connor, French [26], Toscano H. [28] та інші засвідчують, що дітям з аутизмом приносить користь інтенсивна фізична активність, яка може допомогти зменшити повторювану, самотімную поведінку та агресію, а також підвищити рівень фізичної підготовленості.

Вітчизняні інклюзивно-ресурсні центри [9] надають такі загальні рекомендації щодо навчальної діяльності аутистичних дітей:

- модифікація змісту освіти до особливих освітніх потреб ди-

- тини, що полягає у зменшенні обсягу та спрощенні характеру матеріалу, спрощенні складного матеріалу тощо;
- використання наочності у процесі навчання (для дітей, які мають порушення інтелектуального розвитку, наочність має бути конкретною, без абстрактних зображень і деталей, що відволікають від сприймання об'єктів);
- уповільненість процесу навчання (повідомлення інформації здійснюється з урахуванням уповільненості сприймання вербальної інформації, надається більше часу для обдумування відповіді та запису);
- повторюваність у навчанні (втім, це не означає механічне повторення одного й того ж матеріалу; доцільно використовувати варіативність засобів і методів повторення для заповнення матеріалу);
- позитивне оцінювання навіть найменших успіхів дитини;
- у процесі навчання дітей, які мають порушення інтелектуального розвитку, необхідно використовувати спеціальне обладнання.

Для підвищення адаптивних можливостей дитини рекомендується послідовно працювати над: вирівнюванням тону, вивільненням напруги, досягненням гравітаційної стійкості, статичною та динамічною рівновагою, узгодженням координації тощо. Це передбачає також розвиток вправності, мобільності та витривалості дитини.

Проаналізована науково-методична література наводить на думку щодо необхідності розши-

рення ефективних засобів фізичного виховання для різнобічного та гармонійного розвитку дитини з РАС. Сучасні спеціально адаптовані фізичні вправи допоможуть сформувати необхідні комунікативні навички та покращити психофізичний стан дитини з аутизмом. Використання інноваційних підходів буде також сприяти мотивації такої дитини до занять адаптивною фізичною культурою та підвищувати її якість життя. Корекція психофізичного стану дітей з РАС може включати такі напрями, як: розробка нових технологій навчання, комплексні міждисциплінарні підходи, впровадження сучасних форм рухової активності, вивчення впливу оздоровчо-рекреаційної рухової активності на взаємодію аутистичних дітей із сім'єю, однолітками та суспільством тощо. Ці напрями допоможуть знайти нові ефективні рішення для фізичного виховання дітей з аутизмом, забезпечуючи їхню максимальну інтеграцію у суспільство.

Висновки. 1. Аналіз наукових досліджень засвідчує, що зарубіжними та вітчизняними вченими накопичено певний досвід, який дозволяє стверджувати, що підвищення психофізичного стану дітей з РАС є проблемою соціально-педагогічного та психологічного характеру, яка потребує практичного вивчення.

2. До основних засобів корекції психомоторного розвитку аутистичних дітей, якими користуються фахівці, можна віднести такі: вправи на розвиток великої і дрібної моторики, вправи без предметів, з предметами та на новому обладнанні, вправи на розвиток фізичних якостей (коор-

динації, сили, спритності, гнучкості), рухливі ігри (сюжетні, безсюжетні, та сенсорні), різні види рухової активності (імітаційні та гімнастичні вправи, елементи різних видів спорту тощо). При цьому вчені звертають увагу на більшу ефективність комплексного використання різних видів рухової активності порівняно з будь-яким одним видом.

3. Фахівці, які працюють з аутистичними дітьми, використовують методики, які мають наступні спільні ознаки: надання можливості адаптації до навчального процесу, чіткий розклад діяльностей, візуалізація навчального процесу, наочні методи навчання, поступовість, систематичність, сприяння соціальному розвитку, використання спеціального обладнання, індивідуальний підхід. Втім, неможливо однозначно, сказати, яка методика виявиться кращою, оскільки проблема аутизму є багатогранною, а відтак не можна з точністю передбачити реакцію кожної окремої аутистичної дитини на той чи інший засіб або метод адаптивного фізичного виховання.

Фінансування. Ця стаття не отримувала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають відсутність конфлікту інтересів.

Перспективи подальших досліджень полягає в розробці та експериментальній перевірці програми фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів з розладами аутистичного спектра для підвищення їх психофізичного стану в умовах закладів загальної середньої освіти.

Література

1. Боднар І. Хамаде А. Фізичні вправи і психофізичний розвиток дітей з розладами аутичного спектра. *Moloda sportywna nauka Ukrainy*. 2019. Vol. 3. P. 91-92.

Reference

1. Bodnar I. Khamade A. Physical exercise and psychophysical development of children with autism spectrum disorders. *Moloda sportywna nauka Ukrainy*. 2019. T. 3. C. 91-92. (In Ukrainian)

2. Григус, І.М., Крук, І.М. Сенсорна інтеграція дітей з раннім аутизмом. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. №11. С. 102-110. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.12>
3. Дем'янов В., Ковтун А. Характеристика психофізичного стану дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектру. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 3. С. 24-32.
4. Корекційно-розвивальні методики для роботи з дітьми з аутизмом: методичні рекомендації / Уклад. Д.М. Литвяк, Л.О. Зленко. Чернігів: Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського, 2020. – 78 с.
5. Кузнецова Л.І., Бричук М.С., Погасій Л.І. Особливості впливу ігрової діяльності на дітей дошкільного віку із спектром аутичних порушень в процесі адаптивного фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Вип. 1 (121). С. 53-59.
6. Ляхова І.М., Баришников А.О. Методики корекції психомоторного розвитку дітей дошкільного віку з розладами аутистичного спектра. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 6 (166). С. 93-96.
7. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 375 с.
8. Мусієнко О.В., Чопик Р.В., Попович С.І. Вплив занять адаптивною фізичною культурою на рухові навички та сенсорне функціонування дітей з розладами спектра аутизму. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 45. С. 141-146.
9. Організаційно-методичні засади діяльності інклюзивно-ресурсних центрів: навчально-методичний посібник / За заг. ред. М.А. Порошенко та ін. Київ, 2018. 252 с.
10. Островська К.О. Фізична реабілітація і аутизм. Львів: ЛНУ, 2016, 54 с.
11. Плаксунова Э.В. Влияние занятий по программе адаптивного физического воспитания «Моторная азбука» на двигательное и психомоторное развитие детей с расстройствами аутистического спектра. *Аутизм и нарушения развития*. 2009. № 4. С. 67-72.
12. Скрипник Т. В. Системно-феноменологічний підхід до діагностики та корекції розвитку дітей з аутизмом: дис...д-ра психол.наук: 19.00.08 / Скрипник Тетяна Вікторівна; Ін-т спец. педагогіки НАПН України. – К., 2010. – 385 с.
13. Скрипник Т. Сенсорна інтеграція як підґрунтя цілісного розвитку дітей з аутизмом. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2016. № 4 (80). С. 24-31.
14. Сухіна І., Риндер І., Скрипник Т. Психологічна модель раннього втручання для дітей з аутизмом: посібник. Київ-Чернівці: «Букрек», 2017. 192 с.
2. Hryhus, I. M., Kruk, I. M. Sensory integration of children with early-onset autism. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. №11. P. 102-110. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.12> (In Ukrainian)
3. Demyanov V., Kovtun A. Characteristics of the psychophysical state of primary school children with autism spectrum disorders. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2024. №3. P. 24-32. (In Ukrainian)
4. Correctional and developmental techniques for working with children with autism: methodological recommendations / Uklad. D.M. Lytviak, L.O. Zlenko. Chernihiv: Chernihivskiy oblasnyi instytut pisliadyplomnoi pedahohichnoi osvity imeni K.D. Ushynskoho, 2020. – 78 p. (In Ukrainian)
5. Kuznetsova L.I., Brychuk M.S., Pohasii L.I. Peculiarities of the influence of play activities on preschool children with autistic spectrum disorders in the process of adaptive physical education. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. 2020. №. 1 (121). P. 53-59. (In Ukrainian)
6. Liakhova I.M., Baryshnykov A.O. Methods for correcting the psychomotor development of preschool children with autism spectrum disorders. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. 2023. № 6 (166). P. 93-96. (In Ukrainian)
7. Moskalenko N.V. Physical education of younger schoolchildren. Dnipropetrovsk: Innovatsiia, 2014. 375 p. (In Ukrainian)
8. Musiienko O.V., Chopyk R.V., Popovych S.I. The impact of adaptive physical education classes on motor skills and sensory functioning of children with autism spectrum disorders. *Innovatsiina pedahohika*. 2022. № 45. P. 141-146. (In Ukrainian)
9. Organizational and methodological principles of inclusive resource centers: a teaching and methodological manual / Za zah. red. M.A. Poroshenko ta in. Kyiv, 2018. 252 p. (In Ukrainian)
10. Ostrovska K.O. Physical rehabilitation and autism. Lviv: LNU, 2016, 54 p. (In Ukrainian)
11. Plaksunova E.V. The impact of classes in the adaptive physical education program «Motor ABC» on the motor and psychomotor development of children with autism spectrum disorders. *Autyzm i narushenyia razvytyia*. 2009. № 4. P. 67-72. (In Russian)
12. Skrypnyk T. V. Systemic-phenomenological approach to diagnosis and correction of the development of children with autism: dys...d-ra psykhol.nauk: 19.00.08 / Skrypnyk Tetiana Viktorivna; In-t spets. pedahohiky NAPN Ukrainy. – K., 2010. – 385 p. (In Ukrainian)
13. Skrypnyk T. Sensory integration as the basis for the holistic development of children with autism. *Osoblyva dytyna: navchannia i vykhovannia*. 2016. № 4 (80). P. 24-31. (In Ukrainian)
14. Sukhina I., Rynder I., Skrypnyk T. Psychological model of early intervention for children with autism: manual. Kyiv-Chernivtsi: «Bukrek», 2017. 192 p. (In Ukrainian)
15. Tarasun V. Autology: theory and practice: textbook. K.: Vadeks, 2018. 590 p. (In Ukrainian)

15. Тарасун В. Аутологія: теорія і практика: підручник. К.: Вадекс, 2018. 590 с.
16. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. / гол. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2018. Т. 2. 448 с.
17. Хамаде А. Корекція психофізичного стану дітей шкільного віку з розладами аутичного спектра засобами фізичного виховання в умовах інклюзивної освіти: дис. на здобуття наукового ступеня доктора філософії: 017 – фізична культура і спорт / Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. Львів, 2021. 251 с.
18. Шульженко Д.І. Освітньо-психологічна інтеграція (інклюзія) дітей із аутизмом: монографія. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, вид-во Хортицької національної академії, 2017. 444 с.
19. Юрченко Л.О., Олтаржевська Л.В., Малюченко Т.А. Діти з розладами аутистичного спектра: план корекційно-розвиткової роботи. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 104 с.
20. Anderson-Hanley C, Tureck K, Schneiderman RL. Autism and exergaming: effects on repetitive behaviors and cognition. *Psychol Res Behav Manag.* 2011. Vol. 4. P. 129-137. DOI: 10.2147/PRBM.S24016.
21. Bahrami F., Movahedi A., Marandi S.M., Sorensen C. The effect of karate techniques training on communication deficit of children with autism spectrum disorders. *J Autism Dev Disord.* 2016. 46(3). P. 978-986. DOI: 10.1007/s10803-015-2643-y
22. Devine A. Supporting autistic pupils with PE Lessons. *National autistic societe*: веб-сайт. URL: <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/professional-practice/supporting-pupils-pe> (Published on 10 July 2018).
23. Kovtun A.O., Demyanov V.V. Psychological and pedagogical aspects of physical education of younger schoolchildren with autism spectrum disorders. *The significance of physical culture and sports for human health*: International scientific conference. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2024. P. 57-60.
24. Maresca G., Portaro S., Naro A., Crisafulli R., Raffa A., Scarcella I., Aliberti B., Gemelli G., Calabrò R. Hippotherapy in neurodevelopmental disorders: a narrative review focusing on cognitive and behavioral outcomes. *Review Appl Neuropsychol Child.* 2022. №11(3). P. 553-560. DOI: 10.1080/21622965.2020.1852084.
25. Marzouki H., Soussi B., Selmi O., Hajji Ya., Marsigliante S., Bouhrel E., Muscella A., Weiss K., Knechtle B. Effects of Aquatic Training in Children with Autism Spectrum Disorder. *Biology (Basel).* 2022. №11(5). P. 657. DOI: 10.3390/biology11050657.
26. O'Connor, J., French, R., & Henderson, H. Use of physical activity to improve behavior of children with autism. Two for one benefits. *Palaestra.* 2000, Vol. 16(3). P. 22-29. URL: <http://ereserve.library.utah.edu/Annual/ESS/4900/Eisenman/use.pdf>
27. Pan C.Y., Chu C.H., Tsai C.L., Sung M.C., Huang C.Y., Ma W.Y. The impacts of physical activity intervention on physical and cognitive outcomes in children with
16. Theory and methods of physical education: u 2 t. / hol. red. T.Iu. Krutsevych. Kyiv: Olimp. l-ra, 2018. Vol. 2. 448 p. (In Ukrainian)
17. Khamade A. Correction of the psychophysical state of school-age children with autism spectrum disorders using physical education in inclusive education: dys. na zdobuttia naukovooho stupenia doktora filosofii: 017 – fizychna kultura i sport / Lvivskyi derzhavnyi universytet fizychnoi kultury imeni Ivana Boberskoho. Lviv, 2021. 251 p. (In Ukrainian)
18. Shulzhenko D.I. Educational and psychological integration (inclusion) of children with autism: monograph. Kyiv: NPU imeni M.P. Drahomanova, vyd-vo Khortytskoi natsionalnoi akademii, 2017. 444 p. (In Ukrainian)
19. Yurchenko L.O., Oltarzhevska L.V., Maliuchenko T.A. Children with autism spectrum disorders: plan of correctional and developmental work. Ternopil: Mandrivets, 2017. 104 p. (In Ukrainian)
20. Anderson-Hanley C, Tureck K, Schneiderman RL. Autism and exergaming: effects on repetitive behaviors and cognition. *Psychol Res Behav Manag.* 2011. Vol. 4. P. 129-137. DOI: 10.2147/PRBM.S24016.
21. Bahrami F., Movahedi A., Marandi S.M., Sorensen C. The effect of karate techniques training on communication deficit of children with autism spectrum disorders. *J Autism Dev Disord.* 2016. 46(3). P. 978-986. DOI: 10.1007/s10803-015-2643-y
22. Devine A. Supporting autistic pupils with PE Lessons. *National autistic societe*: веб-сайт. URL: <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/professional-practice/supporting-pupils-pe> (Published on 10 July 2018).
23. Kovtun A.O., Demyanov V.V. Psychological and pedagogical aspects of physical education of younger schoolchildren with autism spectrum disorders. *The significance of physical culture and sports for human health*: International scientific conference. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2024. P. 57-60.
24. Maresca G., Portaro S., Naro A., Crisafulli R., Raffa A., Scarcella I., Aliberti B., Gemelli G., Calabrò R. Hippotherapy in neurodevelopmental disorders: a narrative review focusing on cognitive and behavioral outcomes. *Review Appl Neuropsychol Child.* 2022. №11(3). P. 553-560. DOI: 10.1080/21622965.2020.1852084.
25. Marzouki H., Soussi B., Selmi O., Hajji Ya., Marsigliante S., Bouhrel E., Muscella A., Weiss K., Knechtle B. Effects of Aquatic Training in Children with Autism Spectrum Disorder. *Biology (Basel).* 2022. №11(5). P. 657. DOI: 10.3390/biology11050657.
26. O'Connor, J., French, R., & Henderson, H. Use of physical activity to improve behavior of children with autism. Two for one benefits. *Palaestra.* 2000, Vol. 16(3). P. 22-29. URL: <http://ereserve.library.utah.edu/Annual/ESS/4900/Eisenman/use.pdf>
27. Pan C.Y., Chu C.H., Tsai C.L., Sung M.C., Huang C.Y., Ma W.Y. The impacts of physical activity intervention on physical and cognitive outcomes in children with

- with autism. Two for one benefits. *Palaestra*. 2000, Vol. 16(3). P. 22-29. URL: <http://ereserve.library.utah.edu/Annual/ESS/4900/Eisenman/use.pdf>
27. Pan C.Y., Chu C.H., Tsai C.L., Sung M.C., Huang C.Y., Ma W.Y. The impacts of physical activity intervention on physical and cognitive outcomes in children with autism spectrum disorder. *Autism*. 2017. Vol. 21(2). P. 190–202. DOI: 10.1177/1362361316633562
28. Toscano H., Ferreira J., Quinaud R., Silva K., Carvalho H., Gaspar J. Exercise improves the social and behavioral skills of children and adolescent with autism spectrum disorders. *Front. Psychiatry*. 2022, Vol. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1027799>
29. Yanardağ M., Birkan B., Yılmaz İ., Konukman F., Ağbuğa B., Lieberman L. The effects of least-to-most prompting procedure in teaching basic tennis skills to children with autism. *Kinesiology*. 2011/ Vol. 43(1). P. 44–55. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/233569642.pdf>
30. Yu C., Wong S., Lo F., So R., Chan D. Study protocol: a randomized controlled trial study on the effect of a game-based exercise training program on promoting physical fitness and mental health in children with autism spectrum. *BMC Psychiatry*. 2018; 18(1): 56. DOI: 10.1186/s12888-018-1635-9.
- autism spectrum disorder. *Autism*. 2017. Vol. 21(2). P. 190–202. DOI: 10.1177/1362361316633562
28. Toscano H., Ferreira J., Quinaud R., Silva K., Carvalho H., Gaspar J. Exercise improves the social and behavioral skills of children and adolescent with autism spectrum disorders. *Front. Psychiatry*. 2022, Vol. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1027799>
29. Yanardağ M., Birkan B., Yılmaz İ., Konukman F., Ağbuğa B., Lieberman L. The effects of least-to-most prompting procedure in teaching basic tennis skills to children with autism. *Kinesiology*. 2011/ Vol. 43(1). P. 44–55. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/233569642.pdf>
30. Yu C., Wong S., Lo F., So R., Chan D. Study protocol: a randomized controlled trial study on the effect of a game-based exercise training program on promoting physical fitness and mental health in children with autism spectrum. *BMC Psychiatry*. 2018; 18(1): 56. DOI: 10.1186/s12888-018-1635-9.

Ковтун Алла

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, Україна
e-mail: orra2020@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0003-0604-7400>

Дем'янов Віталій

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, Україна
e-mail: vitaliy_demjanov@ukr.net
<https://orcid.org/0009-0009-9900-3474>



ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТОК
ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНИХ
КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ПІД ЧАС
ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ
«УКРАЇНСЬКА МОВА ЗА
ПРОФЕСІЙНИМ СПРЯМУВАННЯМ»

Кравченко Алла

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-078

Annotation

Introduction: In the context of globalization and digital transformation, the analysis of the formation and development of professionally oriented competencies during the teaching of the discipline «Ukrainian Language for Professional Purposes» provides an opportunity to explore the deep interconnection between learning the Ukrainian language in a professional context and the influence of global and technological changes on this process. This includes defining the importance of forming professional competencies that meet the demands of modern society, particularly in the areas of communication, information technology, and intercultural relations.

Objective: Conceptualization of the formation and development of professionally oriented competencies in future specialists in the field of physical culture and sports during the teaching of the discipline «Ukrainian Language for Professional Purposes».

Research Methods: Analysis of scientific and methodological literature, internet data, comparison, systematization and generalization, systemic, structural-functional, axiological, and synergetic analysis.

Results: The competencies formed during the teaching of the Ukrainian language for professional purposes are substantiated. These include the knowledge, skills, and abilities that are developed in students to ensure their capacity to effectively use the Ukrainian language in professional activities. Professionally oriented competencies are a combination of knowledge, skills, abilities, and personal qualities that enable an individual to successfully perform professional tasks, engage in activities within a specific field, and adapt to an evolving professional environment. The key aspects of the concept of «professionally oriented competencies» include: 1. Knowledge – theoretical and practical information that forms the foundation for performing specific professional tasks. 2. Skills – the ability to apply acquired knowledge in practice. Skills can include technical abilities (use of tools, software) and soft skills (communication, teamwork, time management). 3. Competencies – practical actions that the individual can perform independently. These may be basic (e.g., literacy, calculations) or specialized (e.g., conducting analysis, creating reports). 4. Personal qualities – characteristics of the individual that influence the effectiveness of professional activity. 5. Context, as professionally oriented competencies are developed in a specific context, which includes the specifics of the professional field, labor market requirements, technological innovations, and cultural characteristics. 6. Quality assurance, as the development of professionally oriented competencies requires a systematic approach to learning, including the modernization of curricula, integration of practical classes, internships, and collaboration with industry professionals.

Conclusion. Therefore, it is worth noting that the formation and development of professionally oriented competencies in future specialists in the field of physical culture and sports during the teaching of the course «Ukrainian Language for Professional Purposes» in the context of globalization and digital transformation not only contributes to the development of basic language and communication skills, but also shapes the professional competencies necessary for a successful career in a Ukrainian-speaking environment. This also ensures an improvement in the quality of student preparation, adapting education to modern professional demands, which enhances their competitiveness in the labor market.

Keywords: knowledge, language skills, communication, information technologies, worldview of the individual, literacy, professional knowledge, digitalization.

Анотація

Вступ. В умовах глобалізації та цифрової трансформації аналіз формування та розвитку професійно орієнтованих компетентностей під час викладання дисципліни «Українська мова за професійним спрямуванням» дає можливість вивчити глибокий взаємозв'язок між навчанням української мови у професійному контексті та впливом глобальних і технологічних змін на цей процес. Це включає визначення важливості формування професійних компетентностей, що відповідають вимогам сучасного суспільства, зокрема у сферах комунікації, інформаційних технологій і міжкультурних зв'язків.

Мета: Концептуалізація формування та розвитку професійно орієнтованих компетентностей у майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту під час викладання дисципліни «Українська мова за професійним спрямуванням».

Методи дослідження: Аналіз науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет, порівняння, систематизація та узагальнення, системний, структурно-функціональний, аксіологічний, синергетичний аналіз.

Результати. Обґрунтовано компетентності, які формуються під час викладання української мови за професійним спрямуванням. Вони включають знання, вміння та навички, які формуються у студентів, щоб забезпечити їх здатність ефективно використовувати українську мову у професійній діяльності. Професійно орієнтовані компетентності – це сукупність знань, умінь, навичок та особистісних якостей, які дозволяють особі успішно виконувати професійні завдання, здійснювати діяльність у певній галузі та адаптуватися до змінюваного професійного середовища. Основні аспекти поняття «професійно орієнтовані компетентності»: 1) Знання – це теоретичні та практичні відомості, які формують основу для виконання конкретних професійних завдань. 2) Уміння – це здатність застосовувати отримані знання на практиці. Уміння можуть включати технічні навички (використання інструментів, програмного забезпечення) та м'які навички (комунікація, командна робота, управління часом). 3) Навички – це практичні дії, які виконавець може здійснювати самостійно. Навички можуть бути базовими (наприклад, грамотність, обчислення) та спеціалізованими (проведення аналізу, створення звітів). 4) Особистісні якості – це характеристики особистості, які впливають на ефективність професійної діяльності. 5) Контекст, так як професійно орієнтовані компетентності формуються в певному контексті, що включає специфіку професійної сфери, вимоги ринку праці, технологічні новації та культурні особливості. 6) Забезпечення якості, оскільки розвиток професійно орієнтованих компетентностей потребує систематичного підходу до навчання, що включає модернізацію навчальних програм, інтеграцію практичних занять, стажування та взаємодію з фахівцями галузі.

Висновки. Отже, варто зазначити, що формування та розвиток професійно орієнтованих компетенцій майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту під час викладання дисципліни «Українська мова за професійним спрямуванням» в умовах глобалізації та цифрової трансформації не лише сприяє розвитку базових мовних і мовленнєвих навичок, а й формує професійні компетентності, необхідні для успішної кар'єри в українськомовному середовищі. Це також забезпечує підвищення якості підготовки студентів, адаптуючи навчання до сучасних професійних вимог, що підвищує їх конкурентоспроможність на ринку праці.

Ключові слова: знання, мовні навички, комунікація, інформаційні технології, світогляд особистості, грамотність, професійні знання, цифровізація.

Вступ. В умовах глобальних цифрових змін мова стає не лише інструментом комунікації, а й ключовим елементом у формуванні соціально відповідального громадянина. Цифровізація

суспільства вимагає від людини не лише володіння новими технологіями, а й здатності етично використовувати цифрові інструменти, захищати особисту інформацію та активно брати участь у

громадському житті. У цьому контексті мова відіграє важливу роль, адже вона є основою для доступу до цифрових ресурсів, збереження культурної ідентичності та розвитку соціальної відповідальності

в глобалізованому інформаційному просторі.

Аналіз останніх досліджень свідчить про те, що в Україні питання цифровізації суспільства і ролі мови у формуванні цифрової грамотності та соціально відповідального громадянина є актуальними. Так, наприклад, О. Пономарів, професор, соціолог і філософ, у своїх працях досліджує роль мови в суспільних процесах, зокрема у цифровій комунікації. [20] Т. Лук'янець, аналізує, як онлайн-комунікація та соціальні медіа змінюють мовні практики та ставлення громадян до етики цифрової взаємодії. [13]

С. Шевчук, дослідниця в галузі лінгвістики, зосереджена на вивченні ролі мови в освітньому процесі в умовах цифрової трансформації, зокрема в контексті застосування новітніх цифрових платформ. Однак, незважаючи на велику кількість публікацій, слід зазначити, що питання використання мови як інструменту у формуванні соціально відповідального громадянина в цифрову епоху потребує більш детального вивчення. [21]

Питання формування та розвитку професійно орієнтованих компетентностей під час викладання дисципліни «Українська мова за професійним спрямуванням» є в колі наукових інтересів сучасних дослідників: К. Олексенко [18]; К. Гнатенко, Ю. Коваленко [2]; Т. Лук'янець. [13] та ін., що висловлюються за створення дискурсного простору. Реалізація ідеї компетентнісного підходу відображаються у роботах вітчизняних дослідників С. Шевчук [21], В. Герасимович, М. Герасимович, В. Коваль [1], К. Олексенко, [18], Л. Осадча [19], які також присвятили свої праці загальним питанням щодо формування компетентності.

Аналіз формування та розвитку професійно орієнтованих компетентностей майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту під час викладання дисципліни

«Українська мова за професійним спрямуванням» в умовах глобалізації та цифрової трансформації дає можливість вивчити глибокий взаємозв'язок між навчанням української мови у професійному контексті та впливом глобальних і технологічних змін на цей процес. Це включає визначення важливості формування професійних компетентностей, що відповідають вимогам сучасного суспільства, зокрема у сферах комунікації, інформаційних технологій та міжкультурних зв'язків. Актуальність теми полягає в тому, що вона вивчає вплив глобалізації та цифрової трансформації на викладання української мови за професійним спрямуванням, аналізує, як сучасне освітнє середовище формує вимоги до викладання української мови у професійному контексті. Також розглядається вплив глобальних процесів на роль та функції української мови в професійних сферах, зокрема інтеграція міжнародних стандартів і термінології, зміни, що стосуються методів навчання через цифровізацію, що включають використання онлайн-курсів, інтерактивних платформ та штучного інтелекту. Крім того, вивчаються нові вимоги сучасного ринку праці, що потребують високого рівня володіння мовними та цифровими компетентностями, а також методи формування професійно орієнтованих компетентностей у навчанні української мови.

Мета. Концептуалізація формування та розвитку професійно орієнтованих компетентностей у майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту під час викладання дисципліни «Українська мова за професійним спрямуванням»

Методи дослідження: Аналіз науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет, порівняння, систематизація та узагальнення, системний, структурно-функціональний, аксіологічний, синергетичний, що дозволили про-

аналізувати професійно орієнтовані компетентності.

Результати дослідження. Мова має глибокий вплив на формування світогляду особистості, оскільки вона є не лише засобом спілкування, але й визначає способи осмислення та інтерпретації навколишнього світу. В умовах цифрових змін цей вплив посилюється, оскільки новітні технології змінюють способи комунікації, доступу до інформації та соціальної взаємодії. Ось кілька ключових аспектів того, як мова впливає на світогляд індивіда в цифрову епоху:

1. Мова формує спосіб мислення. Основним інструментом, через який люди сприймають світ, є мова. Те, як ми говоримо і думаємо, залежить від того, які концепти та категорії є в нашій мові. В умовах цифрових змін це може стати ще більш виразним, оскільки нові терміни та поняття, що виникають завдяки розвитку технологій, формують нові уявлення про реальність. Наприклад, терміни «штучний інтелект», «віртуальна реальність», «блокчейн» визначають те, як ми розуміємо технології та їх роль у світі. Ці нові терміни мають не лише технічний, а й культурний та соціальний контекст, який впливає на те, як люди оцінюють цифрові зміни та їх наслідки.

2. Мова як канал для доступу до знань. Цифрові технології змінили способи доступу до інформації. Інтернет, соціальні медіа, онлайн-курси – усі ці платформи дають можливість отримати знання, але доступ до них часто обмежений мовними бар'єрами. Багато онлайн-ресурсів, наукових публікацій, технічних матеріалів є доступними переважно англійською мовою. Це створює нерівність у можливості доступу до новітніх знань і технологій, що, в свою чергу, може впливати на світогляд індивіда, який опиняється поза цими можливостями. Таким чином, знання в глобальному

цифровому середовищі часто стають доступними тільки тому, хто володіє цією мовою.

3. Мова у віртуальних просторах і світах. Розвиток віртуальних світів, онлайн-ігор та віртуальної реальності також суттєво впливає на формування світогляду. Віртуальні простори, як і соціальні медіа, мають свої специфічні мовні структури, правила комунікації та навіть культуру. Як люди взаємодіють у цих світах, – залежить від мовних умовностей і можливостей. Наприклад, віртуальні світи мають свої мови або інтерфейси, які визначають, як ми можемо взаємодіяти з ними. Людина, яка активно залучається до таких світів, може формувати свій світогляд через досвід, отриманий у цих цифрових просторах.

4. Мова і демократія в умовах цифрових змін. Мова також є важливим інструментом для участі в громадському житті в умовах цифрових змін. Інтернет і соціальні мережі стали новими платформами для політичних, соціальних та громадських дискусій. Термінологія, яка використовується в таких дискусіях, може сприяти формуванню або обмеженню громадянської активності. Використання мови для поширення ідей, організації протестів, створення петицій чи участі в громадських кампаніях дозволяє індивіду визначати свою позицію в суспільстві. Однак, це також може призвести до маніпуляцій або розповсюдження дезінформації, що суттєво впливає на громадське сприйняття подій.

5. Мова впливає на соціальні взаємодії. В умовах цифрових змін мова стала ще важливішим елементом у формуванні соціальних зв'язків і ідентичностей. Соціальні мережі, блоги, форуми та інші онлайн-платформи створюють нові форми комунікації, де мова використовується не тільки для передачі інформації, але й для вираження думок, емоцій і належності до певних спільнот. Вебкультура, меми, хештеги

і нові цифрові жаргони стають важливими елементами сучасної комунікації. Це змінює структуру мовної комунікації, сприяючи її швидкості та доступності. Мова в цифровому просторі адаптується до нових умов і стає більш зручною для користувачів, що може призвести до зміни мовних норм Людина, яка бере участь у цих формах комунікації, часто не тільки обмінюється інформацією, але й визначає свій світогляд через мову, яку вона використовує.

6. Збереження культурної ідентичності. Цифровізація може сприяти збереженню та розвитку мовної спадщини. Використання цифрових технологій для збереження, перекладу та поширення мовних ресурсів дозволяє зберегти рідні мови, особливо у глобалізованому світі, де домінують кілька основних мов, зокрема англійська. Мова в контексті цифрових технологій також дозволяє зберігати культурну ідентичність і традиції, через створення цифрових бібліотек, культурних архівів тощо. Отже, важливо підтримувати цифрові ініціативи, які сприяють збереженню рідних мов, щоб забезпечити їх доступність для майбутніх поколінь і зберегти культурну спадщину.

7. Мова як інструмент розділення і єдності. Мова в цифрову епоху також може бути інструментом як для об'єднання, так і для розділення. Глобалізація й цифровізація дозволяють людям з різних куточків світу обмінюватися ідеями та думками, але в той же час існують мовні бар'єри, які можуть створювати певні розриви в доступі до інформації та участі в глобальних процесах. Деякі мови стають домінуючими в цифровому просторі (наприклад, англійська), тоді як інші мови меншості та національні мови стикаються з загрозою зникнення або можуть залишатися маргіналізованими. Звичайно, що це може впливати на світогляд індивіда, оскільки той, хто не має доступу до пев-

ної мовної групи або контексту, може відчувати себе виключеним з важливих інформаційних потоків. [19]

Контекст глобалізації та цифрової трансформації передбачає аналіз впливу глобалізаційних процесів на функцію української мови в професійній діяльності, а також дослідження змін, що відбуваються в освітньому процесі під впливом цифрових технологій, і їхній вплив на методику викладання української мови. Ця тема зосереджена на дослідженні процесу викладання української мови за професійним спрямуванням із акцентом на формування професійно орієнтованих компетентностей студентів у сучасних умовах, де глобалізація та цифровізація є визначальними чинниками. Вона охоплює взаємодію мовної освіти з вимогами змінного ринку праці та підкреслює необхідність адаптації навчального процесу до актуальних реалій. [6]

Компетентності, які формуються під час викладання дисципліни «Українська мова за професійним спрямуванням», включають знання, вміння та навички, що забезпечують студентів здатністю ефективно застосовувати українську мову в професійній діяльності. Професійно орієнтовані компетентності є комплексом знань, умінь, навичок та особистісних якостей, які дозволяють особі успішно виконувати професійні завдання, працювати в конкретній галузі та адаптуватися до змін, що відбуваються в професійному середовищі. Основні аспекти поняття «професійно орієнтовані компетентності»:

1) Знання – це теоретичні та практичні відомості, які є основою для виконання конкретних професійних завдань. Вони можуть бути спеціалізованими (пов'язаними з певною професією) або загальними (наприклад, знання з етики, права, економіки)

2) Уміння – це здатність застосовувати набуті знання на

практиці. Уміння можуть включати технічні навички (використання інструментів, програмного забезпечення) та м'які навички (комунікація, командна робота, управління часом).

3) Навички – це практичні дії, які людина здатна виконувати самостійно. Вони можуть бути базовими (наприклад, грамотність, математичні обчислення) або спеціалізованими (проведення аналізу, підготовка звітів).

4) Особистісні якості – це характеристики індивіда, які впливають на ефективність його професійної діяльності. До таких якостей належать комунікабельність, відповідальність, критичне мислення, креативність, здатність працювати в команді та адаптованість до змін.

5) Контекст – професійно орієнтовані компетентності формуються в конкретному контексті, що враховує особливості професійної сфери, вимоги ринку праці, технологічні інновації та культурні аспекти. Це означає, що компетентності можуть змінюватися в залежності від галузі, типу роботи та потреб роботодавців.

6) Забезпечення якості – розвиток професійно орієнтованих компетентностей вимагає системного підходу до навчання, що включає оновлення навчальних програм, інтеграцію практичних занять, стажування та співпрацю з фахівцями галузі. Професійно орієнтовані компетенції при викладанні «Українська мова за професійним спрямуванням» є критично важливими для підготовки фахівців, здатних успішно адаптуватися до вимог сучасного ринку праці, зокрема в умовах глобалізації та цифрової трансформації. Вони формують основу для професійної діяльності та сприяють особистісному і професійному розвитку.[1]

Використання цифрових технологій під час викладання дисципліни «Українська мова за професійним спрямуванням»

включає застосування навчальних платформ, онлайн-тестів, інтерактивних вправ і віртуальних практикумів, що сприяють зануренню студентів у професійне мовне середовище. Це також передбачає аналіз сучасних потреб в адаптації навчальних програм до викликів глобалізації та цифровізації. Окрім розвитку мовної компетентності, цілі викладання української мови полягають у формуванні професійних навичок, які є необхідними для різних спеціальностей. [8] Також важливими є методичні підходи та прийоми для розвитку професійно орієнтованих компетенцій, зокрема моделювання професійних ситуацій, тематичні кейси та рольові ігри. Оскільки глобалізація зумовлює взаємодію різних культур, вивчення української мови в професійному контексті також охоплює розвиток здатності ефективно комунікувати в багатокультурному середовищі. Викладання «Української мови за професійним спрямуванням» сприяє розвитку мовних, мовленнєвих та комунікативних навичок, які є ключовими для успішного виконання професійних обов'язків у конкретних сферах діяльності.

Основні компетентності викладання дисципліни «Української мови за професійним спрямуванням» наведені нижче:

1. Комунікативна компетентність: Вміння ефективно і чітко висловлювати свої думки як усно, так і письмово, відповідно до професійних стандартів.

Здатність вести ділове листування, складати професійні документи, зокрема резюме, заяви, звіти та інші офіційні папери, дотримуючись норм української мови та офіційно-ділового стилю. Студенти вчать ефективно та доречно вести ділові комунікації, враховуючи різні ситуації професійного спілкування, наприклад, під час переговорів, презентацій, звітів, співбесід. Особлива увага приділяється комунікації в коман-

ді, а також міжособистісній взаємодії, що допомагає студентам висловлювати свої ідеї чітко, уникати непорозумінь, встановлювати продуктивні відносини з колегами, партнерами та клієнтами.

2. Професійно-термінологічна компетентність: Знання професійної лексики, зокрема термінів, характерних для конкретної галузі (юриспруденція, спорт, медицина, економіка, технології тощо).

Вміння вживати термінологію коректно та доречно, що сприяє точності та однозначності професійної комунікації. Окрім вивчення термінології, увага зосереджується на вмінні грамотно використовувати професійну лексику у різних типах документів, зокрема контрактів, угод, звітів, рецензій.

Важливо, щоб студенти вміли розрізняти вузькоспеціалізовану та загальнонаукову лексику та використовувати її доречно для спрощення комунікації у професійному середовищі.

3. Мовна компетентність: Володіння нормами сучасної української літературної мови, зокрема орфографією, пунктуацією, граматиною, стилістикою. Здатність адаптувати свою мову до аудиторії та обставин спілкування, дотримуючись вимог мовного етикету. Студенти удосконалюють орфографічні та граматичні навички, які є основою для чіткого та грамотного написання будь-яких професійних документів. Крім того, навчання включає опрацювання стилістичних норм, щоб мова професійних текстів залишалася відповідною і формальною, а висловлювання були чіткими та зрозумілими..

4. Риторична компетентність: Здатність структурувати професійні виступи, презентації та повідомлення, дотримуючись логіки викладу. Вміння аргументувати свої ідеї, переконливо доносити професійну інформацію, використовуючи відповідні мовні засоби. Ця компетенція орієнтована на вміння логічно будувати висловлювання,

використовувати риторичні прийоми для переконання, аргументації та успішної презентації ідей. Студенти практикуються у створенні професійних промов, розробляють навички побудови презентацій, що враховують

5. **Інтеркультурна компетентність:** Вміння адаптувати комунікативні підходи, враховуючи культурні особливості співрозмовників або партнерів з інших регіонів. Здатність використовувати українську мову у міжкультурних комунікаціях, особливо у міжнародних професійних контекстах. Формування цієї компетенції має особливе значення в умовах глобалізації. Вона включає знання культурних особливостей і комунікативних норм різних регіонів та країн, що є важливим у багатонаціональних командах або при співпраці з міжнародними партнерами. Студенти вчаться адаптувати стиль комунікації відповідно до культурних норм співрозмовників, що сприяє кращому взаєморозумінню у професійних відносинах.

6. **Дисциплінарна компетентність:** Студенти опановують основи ділового етикету в українському мовному середовищі, зокрема правила написання ділових листів, правил спілкування під час переговорів або нарадах. Вони вчаться використовувати українську мову для дотримання професійних стандартів у галузях, які передбачають написання інструкцій, посібників, регламентів тощо.

7. **Інформаційно-комунікаційна компетентність:** Студенти вчаться ефективно використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології для створення, редагування, поширення та захисту професійних текстів. Це включає навички роботи з офісними програмами, онлайн-платформами для спільної роботи над документами та знання основ цифрової етики й захисту інформації в умовах сучасного інформаційного суспільства

8. **Юридична грамотність** у контексті використання мови: Важливим аспектом є знання норм законодавства України щодо використання української мови у професійній діяльності, особливо для державних службовців, працівників органів місцевого самоврядування, працівників освітніх та культурних установ. [21]

Отже, набуття компетентностей під час викладання дисципліни «Українська мова за професійним спрямуванням» дозволяє майбутнім фахівцям впевнено використовувати українську мову в їхній професійній діяльності. Це включає підготовку та ведення ділової комунікації, участь у переговорах, презентацію проектів і ідей, а також створення професійних текстів і документів. Викладання цієї дисципліни сприяє формуванню у студентів високого рівня мовної грамотності та готовності використовувати її у професійних ситуаціях, що підвищує їхній професійний розвиток і конкурентоспроможність, акцентуючи практичне застосування мови у професійних контекстах. [6]

Компетентності, які розвиваються під час вивчення «Української мови за професійним спрямуванням», допомагають студентам професійно інтегруватися в робоче середовище, забезпечуючи високий рівень грамотності та культури мовлення. Вони також сприяють створенню конкурентоспроможних резюме та успішному проходженню співбесід, що дозволяє випускникам ефективно презентувати свої професійні навички та досягнення. Крім того, ці компетентності забезпечують високу якість комунікацій з українськомовними партнерами та клієнтами, що позитивно впливає на репутацію компанії та підвищує довіру клієнтів.

Виклики та можливості під час викладання дисципліни «Українська мова за професійним спрямуванням» включають: аналіз проблем, з якими стика-

ються викладачі та студенти під час впровадження професійно орієнтованого навчання; обговорення переваг, які надає інтеграція цифрових технологій у навчальний процес; труднощі та виклики, пов'язані з впровадженням професійно орієнтованого викладання української мови; аналіз складнощів адаптації програм, навчальних матеріалів та методів викладання до вимог цифровізації; а також проблеми, що виникають при підтримці високого рівня володіння українською мовою в умовах багатомовного середовища та впливу інших мов. [6]

Дискусія. Активне наукове обговорення щодо обґрунтування процесу формування професійно орієнтованих компетентностей, пов'язане з теорією та практикою підготовки майбутніх фахівців галузі фізичної культури та спорту. Науковцями подаються різні методологічні підходи до реалізації освітніх пізнавальних технологій, які здебільшого роблять акцент на якість опанування фахових дисциплін, що співвідносяться із базовими професійними компетенціями для здобувачів освіти з даної проблеми, тому ми сфокусовуємо увагу на особливостях реалізації освітньо-професійних програм на ґрунті вищої освіти України через інтегровану дисциплінарно-академічну підготовку бакалаврів з фізичної культури і спорту у ВНЗ такого профілю, розглянуто доцільність адаптації компетентісних навичок у межах дисципліни «Українська мова за професійним спрямуванням» із запровадженням різних сучасних практик формування професійно орієнтованих компетентностей та їх педагогічного супроводу. Теоретичні наслідки роботи містять перелік загальних і спеціальних (фахових, предметних) компетенцій, що формуються під час викладання «Української мови за професійним спрямуванням» та мають практичне значення для

формування особистості з відповідним типом світогляду та свідомості, культури та відповідної спортивної підготовки, реалізації потенціалу соціогуманітарних наук. Вони слугують інтегральною ланкою інституційної моделі «трикутника знань», утворюваного освітою, науковими дослідженнями та інноваціями. Професійно орієнтовані компетентності формуються у контексті простору освіти, науки і культури європейського рівня з науково-просвітницьким впливом на громадську думку та науково-філософським обґрунтуванням викладання дисципліни «Українська мова за професійним спрямуванням» на засадах переосмислення наявних та формування нових знань.

Висновки. Отже, варто зазначити, що формування та розвиток професійно орієнтованих компетентностей майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту під час викладання дисципліни «Українська мова за професійним спрямуванням» в умовах глобалі-

зації та цифрової трансформації не лише сприяє розвитку базових мовних і мовленнєвих навичок, а й формує професійні компетентності, необхідні для успішної кар'єри в українськомовному середовищі. Це також забезпечує підвищення якості підготовки студентів, адаптуючи навчання до сучасних професійних вимог, що підвищує їх конкурентоспроможність на ринку праці.

Перспективи розвитку професійно орієнтованих компетентностей під час викладання дисципліни «Українська мова за професійним спрямуванням» включають інтеграцію нових технологій та інноваційних методик у процес навчання української мови, а також прогнозування розвитку освітніх програм і можливостей для більшої інтеграції української мови в професійне середовище через співпрацю з бізнесом, промисловістю та державними установами. Крім того, важливо оцінити майбутні тенденції в викладанні української

мови в умовах зростаючої глобалізації та цифровізації. Розробка рекомендацій для покращення якості навчання та підвищення конкурентоспроможності випускників на ринку праці є важливим аспектом цієї теми. Таким чином, ця проблема є значущим дослідницьким напрямом, що дозволяє аналізувати й удосконалювати методи викладання української мови, підготовлюючи студентів до викликів і можливостей, що виникають у швидко змінюваному глобальному та технологічному середовищі, сприяючи розвитку мовних і професійних компетентностей, які є необхідними для успіху в сучасному світі.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою науково-обґрунтованої системи формування професійно орієнтованих компетентностей під час викладання української мови у професійному контексті.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність будь-якого конфлікту інтересів

Література

1. Герасимович В.А., Герасимович М.В., Коваль В.В. Роль мовленнєвої культури в процесі соціальної комунікації в умовах цифровізації URL: https://www.philol.vernadskyjournals.in.ua/journals/2024/3_2024/part_2/19.pdf (дата звернення: 01.11.2024)
2. Гнатенко К., Коваленко Ю. Особливості методики навчання фахового лексичного матеріалу студентів спортивного освітнього закладу. *Traektoriâ Nauki = Path of Science*. 2018. Vol. 4. № 6. Р. 6001–6006.
3. Кауфман Скотт. За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію. Київ: Лабораторія, 2021, 400 с.
4. Келлі Том, Келлі Девід. Творча впевненість: Як розкрити свій потенціал. Київ: Основи, 2020. 296 с.
5. О'Конор Джозеф, Макдермотт Ієн. Системне мислення. Пошук неординарних творчих рішень. Київ: Наш формат, 2018. 240 с.
6. Кравченко Алла. Формування соціокультурних компетенцій для галузі фізичної культури і спорту в умовах цифровізації. *Формування цифрових*

Reference

1. Herasymovych V.A., Herasymovych M.V., Koval V.V. The Role of Speech Culture in the Process of Social Communication in the Context of Digitalization. URL: https://www.philol.vernadskyjournals.in.ua/journals/2024/3_2024/part_2/19.pdf (Accessed: 01.11.2024).
2. Hnatenko K., Kovalenko Y. Features of Methodology for Teaching Professional Lexical Material to Students in Sports Educational Institutions. *Traektoriâ Nauki = Path of Science*. 2018. Vol. 4. No. 6. P. 6001–6006.
3. Kaufman Scott. *Beyond the Pyramid of Needs: A New Look at Self-Realization*. Kyiv: Laboratory, 2021. 400p.
4. Kelly Tom, Kelly David. *Creative Confidence: Unleash Your Creative Potential*. Kyiv: Osnovy, 2020. 296p.
5. O'Connor Joseph, McDermott Ian. *Systemic Thinking: Finding Extraordinary Creative Solutions*. Kyiv: Nash Format, 2018. 240 p.
6. Kravchenko Alla. Formation of Socio-Cultural Competencies for the Field of Physical Culture and Sports in the Context of Digitalization. *Formation*

- компетентностей у процесі викладання дисциплін «цифрової гуманітаристики» та управлінсько-економічного циклу в умовах діджиталізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 23–24 листопада 2023 року). Львів – Торунь: Liha-Pres, 2023. С. 353–358.
7. Кравченко А., Ляшкевич А., Букіна Т. Мовний аспект формування професійної субкультури. *Актуальні питання гуманітарних наук*. № 40(2). 2021, С. 234–238.
 8. Лисенко С., Кравченко А., Шпітун І. Вплив цифровізації на формування соціокультурних компетенцій у сфері фізичної культури і спорту. *Humanities Studies: науковий збірник*. Запоріжжя, 2023. Випуск 17 (94). С. 30–42. doi: <https://doi.org/10.32782/hst-2023-17-94-04>
 9. Лисенко С., Кравченко А. Проблеми формування соціокультурних компетенцій у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в умовах війни. «Жінки, спорт та суспільство в сучасному світі»: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Дніпро, 25.квітня 2024 року). Дніпро: ДДУВС. С. 235–237
 10. Лисенко С.О. Становлення і розвиток парадигми самоактуалізації особистості та її переосмислення у контексті сучасності. *Humanities studies: collection of scientific papers*. Zaporizhzhia, 2021. № 8 (85). Р. 20–28. DOI: <https://doi.org/10.26661/hst-2021-8-85-0>
 11. Лисенко Світлана. Вплив соціально-гуманітарної сфери на формування соціокультурних компетенцій для галузі фізичної культури і спорту. *Формування цифрових компетентностей у процесі викладання дисциплін «цифрової гуманітаристики» та управлінсько-економічного циклу в умовах діджиталізації*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 23–24 листопада 2023 року). Львів – Торунь: Liha-Pres, 2023. 358–366.
 12. Левітін Даніел. Структуроване мислення. Ясний розум в інформаційному хаосі. Київ: Наш формат, 2020. 456 с.
 13. Lukianets T, Lukianets H. Global Communication Competence: a Framework of Intercultural Skills Development in Sport and Tourism Higher Education. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020. 20(2) Р. 77–85.
 14. Макєшина Ю., Кравченко А., Лисенко С., Самошкіна М. Формування соціокультурних компетенцій у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в умовах глобалізації. *Спортивний вісник Придніпров'я*: Дніпро. 2022. № 3. С. 87–104. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-087>
 15. Макєшина Ю., Шпітун І., Лисенко С., Кравченко А. Структура соціокультурних компетенцій майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Bic- of Digital Competencies in Teaching Disciplines of “Digital Humanities” and Management-Economic Cycle in the Context of Digitalization*: Materials of the International Scientific and Practical Conference, November 23–24, 2023. Lviv – Toruń: Liha-Pres, 2023. P. 353–358.
 7. Kravchenko A., Lyashkevich A., Bukina T. The Linguistic Aspect of Professional Subculture Formation. *Actual Issues of Humanities Sciences*. No. 40(2). 2021. P. 234–238.
 8. Lysenko S., Kravchenko A., Shpitun I. The Impact of Digitalization on the Formation of Socio-Cultural Competencies in the Field of Physical Culture and Sports. *Humanities Studies: Scientific Journal*. Zaporizhzhia, 2023. Issue 17 (94). P. 30–42. DOI: <https://doi.org/10.32782/hst-2023-17-94-04>
 9. Lysenko S., Kravchenko A. Problems of Forming Socio-Cultural Competencies in Future Specialists in Physical Culture and Sports in Wartime. Materials of the International Scientific and Practical Conference «Women, Sports, and Society in the Modern World» (April 25, 2024). DDUVS: Dnipro. P. 235–237.
 10. Lysenko S.O. The Formation and Development of the Paradigm of Self-Actualization of the Individual and Its Reinterpretation in the Context of Modernity. *Humanities Studies: Collection of Scientific Papers*. Zaporizhzhia, 2021. No. 8 (85). P. 20–28. DOI: <https://doi.org/10.26661/hst-2021-8-85-0>
 11. Lysenko Svitlana. The Impact of the Socio-Humanitarian Sphere on the Formation of Socio-Cultural Competencies for the Field of Physical Culture and Sports. *Formation of Digital Competencies in the Teaching of Disciplines of “Digital Humanities” and Management-Economic Cycle in the Context of Digitalization*: Materials of the International Scientific and Practical Conference, November 23–24, 2023. Lviv – Toruń: Liha-Pres, 2023. P. 358–366.
 12. Levitin Daniel. *Structured Thinking: Clear Mind in Information Chaos*. Kyiv: Nash Format, 2020. 456 p.
 13. Lukianets T., Lukianets H. *Global Communication Competence: A Framework of Intercultural Skills Development in Sport and Tourism Higher Education*. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. 20(2). P. 77–85.
 14. Makieshina Y., Kravchenko A., Lysenko S., Samoshkina M. Formation of Socio-Cultural Competencies in Future Specialists in Physical Culture and Sports in the Context of Globalization. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*: Dnipro, 2022. No. 3. P. 87–104. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-087>
 15. Makieshina Y., Shpitun I., Lysenko S., Kravchenko A. The Structure of Socio-Cultural Competencies of Future Specialists in Physical Culture and Sports. *Bulletin of Science and Education*. No. 9(15), 2023.

- ник науки та освіти. № 9(15) 2023. С. 498-510. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-9\(15\)-498-510](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-9(15)-498-510)
16. Макешина Ю.В., Лисенко С.О., Самошкіна М.Г., Кравченко А.В. Формування особистості як цілісної системи та процесу її активного розвитку у контексті соціально-філософських наук. *Humanities studies : Collection of Scientific Papers. Zaporozhzhia*, 2022. 11 (88). С. 37-47.
 17. Макешина Юлія. Концепція переходу від викладання традиційних гуманітарних дисциплін до цифрових (цифрової гуманітаристики). *Цифрова трансформація соціоекономічних, управлінських та освітянських систем сучасного суспільства: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 23-24 листопада 2022 року). Львів – Торунь : Liha-Pres, 2022. С. 530-537.*
 18. Олексенко, К. Розвиток освітнього простору майбутніх учителів до проектування освітньо-розвивального середовища здобувачів початкової освіти. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*, 2019. С. 126-128.
 19. Осадча Л. Вплив віртуальної комунікації на мовну картину світу (на прикладі webenglish) : *Наукові записки НаУКМА. Історія і теорія культури*. 2023. Том 6. С.45-50.
 20. Пономарів О.Д. «Українська мова у вихованні та навчанні» URL: <https://kpi.ua/901-3> (дата звернення: 04.11.2024)
 21. Шевчук С. Діяльність педагога професійної школи у контексті інноватики: навч.-метод. посіб. Біла Церква: БІНПО ДВНЗ, 2017. 106 с.
 - P. 498–510. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-9\(15\)-498-510](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-9(15)-498-510)
 16. Makieshina Y.V., Lysenko S.O., Samoshkina M.H., Kravchenko A.V. The Formation of the Personality as a Holistic System and the Process of Its Active Development in the Context of Social-Philosophical Sciences. *Humanities Studies: Collection of Scientific Papers. Zaporizhzhia*, 2022. 11 (88). P. 37-47.
 17. Makieshina Yulia. The Concept of Transition from Teaching Traditional Humanities Disciplines to Digital Humanities. *Digital Transformation of Socio-Economic, Managerial, and Educational Systems of Modern Society: Materials of the International Scientific and Practical Conference, November 23-24, 2022. Lviv – Toruń: Liha-Pres, 2022. P. 530-537.*
 18. Oleksenko K. The Development of the Educational Space of Future Teachers for Designing the Educational and Developmental Environment of Primary Education Seekers. *Humanitarian Bulletin of Zaporizhzhia State Engineering Academy*, 2019. P. 126-128.
 19. Osadcha L. The Impact of Virtual Communication on the Linguistic Picture of the World (Based on Webenglish): *Scientific Notes of NaUKMA. History and Theory of Culture*. 2023. Vol. 6. P. 45-50.
 20. Ponomariov O. D. *Ukrainian Language in Education and Teaching*. URL: <https://kpi.ua/901-3> (Accessed: 04.11.2024).
 21. Shevchuk S. The Activity of a Vocational School Teacher in the Context of Innovation: Teaching and Methodological Guide. Bila Tserkva: BINPO DVNZ, 2017. 106 p.

Кравченко Алла

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Набережна Перемоги, 10 м. Дніпро, 49094, Україна
e-mail: alla.krav1972@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0002-0341-9109>



ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ
ФІЗИЧНОГО ОБРАЗУ «Я» ЗДОБУВАЧІВ
ПЕРЕДВИЩОЇ ФАХОВОЇ ОСВІТИ З
УРАХУВАННЯМ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ
СПРЯМОВАНOSTІ

Марченко Оксана, Москаленко Олександр
Національний університет фізичного виховання і спорту України

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-087

Annotation

Introduction: This article aims to analyze the key trends, characteristics, and variability of self-perception of physical image among students, taking into account their professional orientation. The research objective is to identify the specific features of self-perception of physical image among students of higher educational institutions with different professional orientations.

Materials and Methods: The experiment was carried out on the basis of three colleges of higher professional education: Ivan Piddubnyi Olympic Professional College; Ivano-Frankivsk Professional College of Physical Education; Kyiv Professional College of Communications. A total of 365 respondents (217 boys and 148 girls) took part in the study. To solve the set tasks we used a complex of methods: theoretical (comparative method of comparison and analysis of domestic and foreign experience on the studied problem); psychological (for the study of self-assessment of physical fitness of respondents we used an adapted version of the questionnaire «Self-assessment of physical development» on the basis of the Australian personal questionnaire «Physical Self-Description Questionnaire» by Marsh H.W.); generally accepted methods of mathematical statistics.

Results: The obtained results of the study indicate significant differences in the perception of their own body and health among college students of different professional orientations and demonstrate gender differences in the self-esteem of applicants. It has been found that young men more often have a high level of self-esteem than girls.

It has been found that all assessments of aspects of the physical self differ statistically significantly ($p < 0.05$) between students studying at different colleges. The greatest differences are observed in such indicators as physical activity and strength. Slightly smaller, but also significant differences are demonstrated by the subjects in terms of general self-esteem, coordination of movements and sports abilities.

Conclusions: Professional orientation is one of the most important determinants of self-esteem of the physical self. Students majoring in physical education and sports demonstrate a higher level of physical self-efficacy, while students of other specialties are influenced by various psychosocial factors.

Keywords: self-esteem, physical fitness, physical image of «I», students, applicants for higher education

Анотація

Вступ. Стаття спрямована на аналіз основних тенденцій розподілу, ключових характеристик і варіативності показників самооцінки фізичного образу «Я» студентів з урахуванням їх професійної спрямованості.

Мета дослідження: визначити особливості самооцінки фізичного образу «Я» студентів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування.

Матеріал і методи. Експеримент здійснювався на базах трьох коледжів передвищої фахової освіти: Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного; Івано-Франківський фаховий коледж фізичного ви-

ховання; Київський фаховий коледж зв'язку. Всього у дослідженні взяло участь 365 респондентів (217 юнаків і 148 дівчат).

Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс методів: *теоретичні* (компаративний метод зіставлення та аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду з досліджуваної проблеми); *психологічні* (адаптована версія австралійського особистісного опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire» Marsh Н.); *загальноприйняті методи математичної статистики*.

Результати. Отримані результати дослідження свідчать про значні відмінності у сприйнятті власного тіла та здоров'я серед студентів коледжів різної професійної спрямованості та демонструють гендерні відмінності у самооцінці. Встановлено, що юнаки частіше мають високий рівень самооцінки, ніж дівчата. Виявлено, що всі оцінки аспектів фізичного «Я» статистично значуще ($p < 0,05$) відрізняються між студентами, які навчаються в різних коледжах. Найбільші відмінності спостерігаються за такими показниками, як фізична активність та сила. Дещо менші, але також значущі відмінності демонструють досліджувані за показниками загальної самооцінки, координації рухів та спортивних здібностей.

Висновки. Професійна спрямованість є одним з найважливіших детермінант самооцінки фізичного «Я». Студенти спеціальностей у галузі фізичної культури та спорту демонструють більш високий рівень фізичної самооефективності, тоді як у студентів інших спеціальностей на формування самооцінки впливають різноманітні психосоціальні фактори.

Ключові слова: самооцінка, фізична підготовленість, фізичний образ «Я», студенти, здобувачі передвщої фахової освіти.

Вступ. Самооцінка є складним особистісним утворенням і відноситься до фундаментальних властивостей особистості. Вона інтерпретується як інтегральний компонент, який безпосередньо бере участь у регуляції поведінки та діяльності людини, є автономною характеристикою особистості, її центральним компонентом, що формується при активній участі самої особистості і відображає специфіку її внутрішнього світу [10, с. 39].

Самооцінка як інтегральний компонент особистості відіграє ключову роль у регуляції поведінки та мотивації. Зокрема, самооцінка фізичного «Я» тісно пов'язана з ключовою потребою людини в самоствердженні та визначається співвідношенням між реальними досягненнями та рівнем домагань [6, 12]. Самооцінка фізичної підготовленості є динамічним конструктом, який формується протягом життя і значною мірою залежить від соціального оточення [7]. Дослідження вчених довели, що низька самооцінка фізичної підготовленості може призвести до розвитку комплексів, зниження мотивації до занять фізичною культурою і спортом і, як

наслідок, погіршення фізичного здоров'я [4, 9, 11].

Зарубіжні дослідження надають більш широкий спектр аналізу самооцінки фізичного розвитку та фізичного образу «Я», охоплюючи різні вікові групи та соціальні категорії (Holland & Tiggemann, 2016). У межах сучасної науки фізична культура та спорт залишаються важливими складовими досліджень, де активно вивчається взаємозв'язок між самооцінкою фізичної підготовленості та мотивацією до фізичної активності. Водночас виникають питання щодо пріоритетності цих складників: чи є самооцінка наслідком мотивації, чи, навпаки, виступає каталізатором, спонукаючи до регулярних занять спортом.

Науковці, як вітчизняні (Круцевич, 2018; Марченко, 2019; Білецька, 2020), так і зарубіжні (Fox, 1997; Marsh & Shavelson, 1985; Deci & Ryan, 2000; Tiggemann, 2011; Swami, 2016) наголошують на складній динамічній взаємодії між цими факторами. Вона проявляється залежно від індивідуальних характеристик та ситуативних умов, що підкреслює необхідність багатоаспектного підходу до ви-

вчення цієї проблематики [2, 4, 7, 9, 14, 15, 16, 19].

Фокс і Корбін (1989), досліджуючи роль самооцінки у ставленні особистості до рухової активності, визначили, що висока самооцінка позитивно корелює з мотивацією до занять спортом, а також зі здатністю індивіда встановлювати й досягати певних цілей у спортивній діяльності. Особливу увагу вченими було приділено інтеграції когнітивних та емоційних компонентів, які впливають на здатність особистості оцінювати власний прогрес та долати перешкоди [16].

Дослідження Deci & Ryan (2000) у межах теорії самодетермінації (Self-Determination Theory) підкреслюють важливість автономії, компетентності та соціальної взаємодії у формуванні позитивної самооцінки в спорті. Вони вказують, що мотивація, яка базується на внутрішніх чинниках, сприяє підвищенню рівня самооцінки фізичної підготовленості, а також зміцненню довготривалої прихильності до фізичних вправ [2, 14].

Основою створення Я-концепції особистості є самооцінка, яка є важливим її структурним компо-

нентом [1, 13]. Формування самооцінки фізичної підготовленості молоді є багатофакторним процесом, у якому важливу роль відіграє фізичний образ «Я» або Я-фізичне [2]. Вчені наголошують, що «Я» – фізичне є невід'ємною частиною самосвідомості, відображення індивідуальних уявлень про власне тіло. Воно формується під впливом соціальних норм, ідеалів краси та особистого досвіду [3]. Збіг між сприйняттям власного тіла та ідеальним образом тіла позитивно впливає на загальну самооцінку [11]. Самооцінка фізичного розвитку та профіль фізичного «Я» є невід'ємними складовими загального сприйняття особистістю власної ідентичності. Вони визначають емоційний стан, соціальну адаптацію, а також успішність у навчальній діяльності здобувачів передвищої фахової освіти (Круцевич, 2018; Марченко, 2020). Дослідження вчених підтверджують, що адекватний фізичний образ «Я» сприяє формуванню позитивної самооцінки фізичної підготовленості та загального психоемоційного благополуччя [9, 11]. Водночас дисбаланс між реальним та ідеальним образом «Я» може призводити до зниження самооцінки та виникнення психосоціальних проблем.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень з даного питання, залишається недостатньо вивченим багатовимірний характер профілю фізичного «Я» особистості, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, а також його вплив на різні аспекти життєдіяльності. Дослідження цього питання дасть змогу виявити оптимальні педагогічні умови, методичні підходи та психологічні стратегії, які сприятимуть формуванню адекватної самооцінки, підвищенню мотивації до занять спортом, покращенню фізичного стану та досягненню кращих спортивних результатів студентської молоді. Тому обрана тема є не лише актуальною та

своєчасною, а й має значну теоретичну та практичну цінність для професійної підготовки студентів передвищої фахової освіти.

Мета дослідження: визначити особливості самооцінки фізичного образу «Я» здобувачів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування.

Проблематика роботи відповідає плану НДР НУФВСУ за темою 3.1 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти на 2021-2025 рр».

Дослідження охопило студентів спеціалізованих навчальних закладів, які представляють спектр професійних напрямів, пов'язаних як із фізичною культурою та спортом, так і з іншими сферами діяльності, а саме – сфера комунікацій та інформаційних технологій. Зокрема, до вибірки входили наступні групи. Коледж 1 – студенти відокремленого структурного підрозділу «Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного Національного університету фізичного виховання і спорту України» у кількості 155 осіб (122 юнака і 33 дівчини). Коледж 2. – студенти відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» у кількості 51 особи (36 юнаків і 15 дівчат). Коледж 3 – студенти Київського фахового коледжу зв'язку у кількості 159 осіб (110 юнаків і 49 дівчат). Всього у дослідженні взяли участь 365 респондентів, серед яких 217 юнаків і 148 дівчат. Процедура наукових досліджень проводилась відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав людини. Достовірність різниці між окремими результатами вираховувалась на рівні надійності $p < 0,05$ до $p < 0,01$, що свідчить про можливість їх врахування при розробці

практичних рекомендацій, а також для подальших інтерпретацій.

Для розв'язання поставлених завдань використовувався **комплекс методів:** *теоретичні* (компаративний метод зіставлення та аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду з досліджуваної проблеми); *психологічні* (Для дослідження самооцінки фізичної підготовленості респондентів, ми використали адаптовану версію опитувальника «Самооцінка фізичного розвитку» на основі австралійського особистісного опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire» Marsh H.W.); *загальноприйняті методи математичної статистики*. Усі розрахунки виконувалися в програмі SPSS 17.0.

Статистичний аналіз. Для перевірки гіпотези про підпорядкування спостережуваних даних нормальному закону розподілу застосовувався W-критерій Шапіро-Уїлка [19].

Оскільки довести нормальність розподілу за окремими показниками усіх груп студентів не вдалося, то для представлення центральної тенденції і розкиду ми використовували медіану (Me) та кватильний розмах ($Q_3 - Q_1$). **Порівняльний аналіз** показників студентів залежно від коледжу виконувався за допомогою непараметричного Н-критерію Краскела-Уолліса. Якщо статистична значущість відмінностей між показниками була доведеною, то встановлювалось, між якими саме групами спостерігались статистично значущі відмінності (за допомогою U-критерію Манна-Уїтні). Так само, за допомогою вказаного критерію оцінювалися статеві відмінності у межах одного коледжу [14]. Всі дані оброблялись на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (Excel – 2007; Statistica – 10.0).

Результати. У рамках проведеного дослідження було проана-

лізовано основні тенденції розподілу, ключові характеристики та варіативність показників самооцінки фізичного «Я» у здобувачів передвищої фахової освіти з урахуванням їх професійної спрямованості.

Дослідження показало, що у студентів відокремленого структурного підрозділу «Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного Національного університету фізичного виховання і спорту України» (далі – коледж 1) оцінки самоопису фізичного «Я» варіюють у більшій мірі і їхні розподіли більше відхиляються від нормального, ніж у студентів відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» (далі – коледж 2) та студентів Київського фахового коледжу зв'язку (далі – коледж) (табл.1).

Це вказує на те, що їхня самооцінка є більш індивідуалізованою, тобто, серед них є як студенти з дуже високою, так і зі значно нижчою самооцінкою. Вочевидь, вона формується під впливом специфічних факторів, пов'язаних зі

спортивною кар'єрою, таких як посилені вимоги до себе, що може як підвищувати, так і знижувати їхню самооцінку залежно від досягнень, дуже висока конкуренція у спортивному середовищі, що може впливати на сприйняття власних можливостей і, відповідно, на самооцінку фізичної підготовленості, а також більш виражені лідерські якості та амбіції, що також може впливати на формування самооцінки.

Аналіз отриманих результатів тестування виявив, що студенти коледжу 1, вище оцінюють свій фізичний розвиток порівняно зі студентами інших коледжів. Зокрема, їхня оцінка рівня фізичної активності, медіана якої становила 33,0 балів, а квартильний розмах – 7,0 балів, є максимальною оцінкою у вибірці студентів, які взяли участь у дослідженні. Мінімальними оцінками усі студенти оцінили показник «Стрункість тіла» (табл. 1). Ймовірно, що цей показник не виявився важливим для респондентів. Утім, підкреслимо, що у цьому випадку оцінка студентів коледжу 1 є найвищою серед інших груп студентів: вона становила 17 (23) балів.

Отже, студенти коледжу 1 демонструють кращі показники самоопису фізичного «Я» у порівнянні зі студентами коледжу 2 і 3. З іншого боку, студенти коледжу 2 демонструють кращі результати самоопису, ніж студенти коледжу 3. Зокрема, максимальні медіани оцінок у студентів коледжу 2 величиною 31 (6) та 31 (9) балів спостерігались за оцінками координації рухів і глобального фізичного «Я». Студенти коледжу 3 також демонстрували найвищі оцінки за цими показниками, але вони склали 27 (8) та 27 (9) балів відповідно.

Динаміку медіан самооцінки фізичної підготовленості та фізичного розвитку за результатами тестування здобувачів передвищої фахової освіти наведено на рисунку (рис. 1).

Порівняльний аналіз результатів тестування «Самоопис фізичного розвитку» серед здобувачів передвищої фахової освіти підтвердив наявність статистично значущих ($p < 0,05$) відмінностей між усіма досліджуваними показниками. Порівнюючи величини рангового Н-критерію Краскала-Уолліса, ми помітили, що оцін-

Таблиця 1

Аналіз профілю фізичного «Я» здобувачів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування, бал (n=365)

№	Показник	Оцінка нормальності розподілу			Медіана (Me) та квартильний розмах ($Q_3 - Q_1$)					
					коледж 1 (n=155)		коледж 2 (n=51)		коледж 3 (n=159)	
		W_1	W_2	W_3	Me	($Q_3 - Q_1$)	Me	($Q_3 - Q_1$)	Me	($Q_3 - Q_1$)
1	Здоров'я	0,902	0,908	0,909	30,0	21,0	22,0	8,0	23,0	7,0
2	Координація рухів	0,891	0,969*	0,972	32,0	6,0	31,0	6,0	27,0	8,0
3	Фізична активність	0,823	0,938	0,964	33,0	7,0	30,0	8,0	22,0	14,0
4	Стрункість тіла	0,874	0,793	0,918	17,0	23,0	9,0	7,0	14,0	13,0
5	Спортивні здібності	0,920	0,958*	0,962	30,0	8,0	30,0	7,0	26,0	10,0
6	Глобальне фізичне «Я»	0,918	0,898	0,950	31,0	8,0	31,0	9,0	27,0	10,0
7	Зовнішній вигляд	0,962	0,974*	0,970	25,0	8,0	24,0	5,0	23,0	5,0
8	Сила	0,928	0,966*	0,978	28,0	7,0	25,0	7,0	24,0	8,0
9	Гнучкість	0,924	0,974*	0,978	29,0	8,0	28,0	6,0	25,0	8,0
10	Витривалість	0,890	0,964*	0,975	30,0	8,0	27,0	9,0	23,0	12,0
11	Самооцінка	0,862	0,819	0,897	30,0	19,0	24,0	5,0	24,0	6,0

Примітка 1: коледж 1 – Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного; коледж 2 – Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання; коледж 3 – Київський фаховий коледж зв'язку

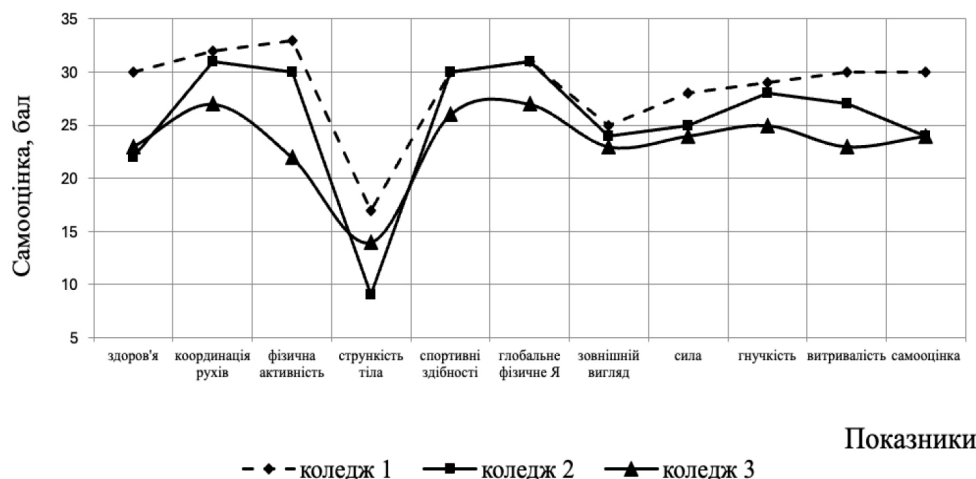


Рис. 1 – Динаміка медіан самооцінки фізичного розвитку здобувачів передвищої фахової освіти за результатами тестування (n=365)

ки студентів максимально розходяться за показниками «фізична активність» (N=86,43) та «сила» (N=63,10). Найменші відмінності між ними зафіксовано за показниками «зовнішній вигляд» (N=23,94) та «гнучкість» (N=25,51). Утім згідно результатів статистичної обробки, всі досліджувані показники групових профілів фізичного «Я» особистості студентів коледжів також статистично значуще ($p < 0,05$) відрізняються.

Результати попарного порівняння показали, що на противагу представникам коледжу 2, студенти коледжу 1 статистично

значуще ($p < 0,05$) вище оцінюють своє здоров'я, стрункість тіла, силу, витривалість і мають вищу самооцінку (табл. 2). Водночас, усі показники фізичного «Я» особистості студентів коледжу 1 статистично значуще ($p < 0,05$) перевищують показники студентів коледжу 3. Щодо коледжів 2 і 3, то вони подібним чином оцінюють своє здоров'я, зовнішній вигляд; а також їхня самооцінка статистично значуще ($p > 0,05$) не відрізняється (табл. 2).

Отримані результати дослідження вказують на значні відмінності у сприйнятті власного

тіла та здоров'я серед студентів коледжів різного професійного спрямування. Студенти коледжу 1 дійсно мають найвищу самооцінку фізичного здоров'я і вище оцінюють свою фізичну форму, силу, витривалість та загальний стан здоров'я порівняно зі студентами інших коледжів. Студенти коледжів 2 і 3 мають схожі оцінки і, незважаючи на те, що студенти коледжу 2 мають кращі результати, ніж студенти коледжу 3, статистично значущих ($p > 0,05$) відмінностей між цими двома групами респондентів за показниками «здоров'я», «зов-

Таблиця 2

Попарне порівняння показників самооцінки фізичного розвитку здобувачів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування (n=365)

№	Показники	Результати попарного порівняння								
		коледж 1 і 2			коледж 1 і 3			коледж 2 і 3		
		U	Z	p	U	Z	p	U	Z	p
1			4,262	<0,05	7876,0	5,528	<0,05	3794,0	-0,689	0,4911
2	Координація рухів	3499,5	1,225	0,2204	6909,0	6,730	<0,05	2416,0	4,338	<0,05
3	Фізична активність	3252,0	1,896	0,0580	5205,5	8,848	<0,05	2011,5	5,409	<0,05
4	Стрункість тіла	1923,0	5,495	<0,05	9660,5	3,309	0,0009	2453,5	-4,239	<0,05
5	Спортивні здібності	3741,5	0,570	0,5686	7224,0	6,338	<0,05	2479,5	4,170	<0,05
6	Глобальне фізичне «Я»	3797,0	-0,420	0,6747	8408,5	4,866	<0,05	2581,5	3,900	0,0001
7	Зовнішній вигляд	3251,0	1,898	0,0577	8470,5	4,789	<0,05	3337,5	1,898	0,0578
8	Сила	2684,5	3,432	0,0006	6083,0	7,757	<0,05	2991,5	2,814	0,0049
9	Гнучкість	3453,5	1,350	0,1770	8384,5	4,895	<0,05	3081,5	2,575	0,0100
10	Витривалість	2999,5	2,579	0,0099	7321,0	6,218	<0,05	3070,0	2,606	0,0092
11	Самооцінка	2369,5	4,285	<0,05	7633,0	5,830	<0,05	3922,0	-0,350	0,7267

Примітка: U – критерій Манна-Уїтні; Z-статистика – показує, наскільки далеко середнє значення розподілене від середнього значення вибірки у стандартних відхиленнях; p – рівень досягнутої значущості

нішній вигляд» та «самооцінка» не виявлено. Виключенням став такий аспект фізичного «Я», як стрункість тіла, за яким студенти коледжу 3 статистично значуще ($p < 0,05$) переважають студентів коледжу 2.

Медіани загальної оцінки самоопису студентів коледжу 1 склала 302 (70) бала, коледжу 2 – 279 (49), коледжу 3 – 260 (55) балів та відповідають високому рівню самооцінки (рис.2).

Зосереджуємо увагу на тому, що загальна самооцінка фізичного «Я» студентів коледжу 2 на 7,6 % менша, ніж у студентів коледжу 1, а у студентів коледжу 3 ці відмінності ще більш виражені – вони складають 13,9 %. Установлено, що між загальною самооцінкою студентів коледжів різного професійного спрямування існують статистично значущі відмінності ($H=100,80$; $p < 0,05$). При цьому у студентів коледжу 1 показник статистично значуще вищий порівняно зі студентами коледжів № 2 ($U=2404,0$; $Z=4,192$; $p < 0,05$) та № 3 ($U=4475,0$; $Z=9,756$; $p < 0,05$), а в студентів коледжу № 2 загальна самооцінка статистично значуще перевищує результат студентів коледжу № 3 ($U=2530,0$; $Z=4,036$; $p < 0,05$).

Досліджуючи показники тестування студентів шляхом співвід-

ношення отриманих результатів із загальноприйнятими нормами рівня самооцінки особистості, ми спостерігаємо тенденцію, подібну до результатів аналізу абсолютних значень показників (табл. 3). Ми переконалися, що в цілому студенти усіх коледжів найвище оцінюють свою координацію рухів та глобальне фізичне «Я»: медіани цих показників відповідають дуже високому рівню в усіх групах досліджуваних. Цікаво, що фізичну активність, спортивні здібності та гнучкість однаково, як дуже високого рівня, оцінюють студенти коледжів 1 і 2. З іншого боку, студенти коледжів 2 і 3, мають середню самооцінку, високо оцінюють свою силу та зовнішній вигляд, а також демонструють знижений рівень оцінки струнності тіла.

Підкреслимо, що на відміну від інших аспектів фізичного «Я» особистості, студенти коледжу 1 нижче оцінюють свою зовнішність порівняно із студентами інших коледжів. Ймовірно, вказаний аспект має менше значення для професійних спортсменів, порівняно з іншими групами студентів коледжів. Тобто, самооцінка фізичного «Я» студентів формується під впливом різних факторів, включаючи рівень спортивної підготовки та соціальні очікування.

Визначенню статевих відмінностей респондентів між самоописом фізичного «Я» передувала перевірка гіпотези про розподіл емпіричних даних нормальному закону розподілу. Величини W-критерія Шапіро-Уїлка. Враховуючи малий обсяг вибірки студенток – представниць коледжу 2, та відсутність підпорядковування нормальному закону розподілу більшості показників, подальший аналіз здійснювався за допомогою непараметричних критеріїв.

Ми розрахували статистики показників фізичного «Я» особистості респондентів. Попередній аналіз, спрямований на вивчення отриманих оцінок, дозволяє стверджувати, що в цілому дівчата переважно нижче оцінюють досліджувані показники порівняно із юнаками: у кожному з коледжів вони нижче оцінювали координацію рухів, спортивні здібності, глобальне фізичне «Я», силу та витривалість.

Серед юнаків максимальну оцінку (91,7 %) за показником «Глобальне фізичне Я» та мінімальну (22,2 %) за показником «Стрункість тіла» зафіксовано у представників коледжу 2. У дівчат максимальний бал (94,4 %) демонстрували учениці коледжу 1 за показником «Фізична активність», а мінімальний, який склав

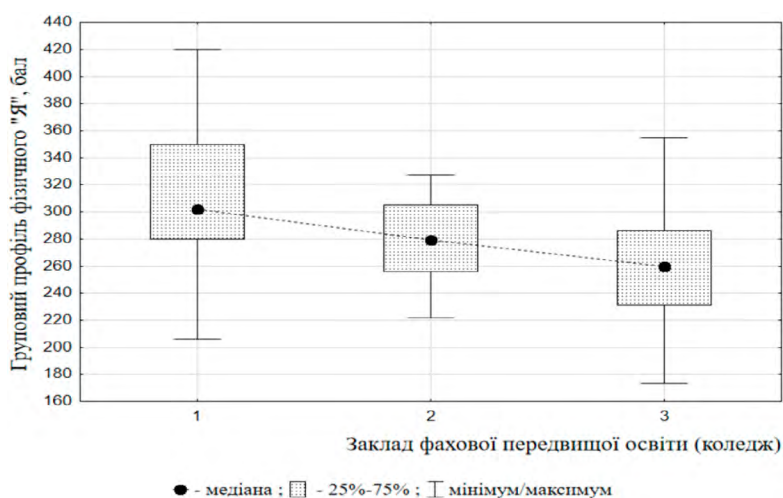


Рис. 2 – Аналіз загальної самооцінки профілю фізичного «Я» здобувачів передвищої фахової освіти ($n=365$)

25,0 %, зареєстровано у студенток коледжу 2 за показником «Стрункість тіла» (табл.4).

Попарне порівняння показників самооцінки фізичного «Я» студентів коледжів різного спрямування залежно від статі показало, що дівчата коледжу 1 статистично значуще ($p<0,05$) нижче оцінюють свої спортивні здібності (6,4 %), силу (6,9 %) та витри-

валість (12,9 %). Інші відмінності між оцінками студентів цього коледжу залежно від статі, в тому числі, на користь дівчат, виявилися статистично незначущими ($p>0,05$). Так само не доведено, що їхні загальні оцінки фізичного «Я» мають статистично значущі розбіжності ($U=1728,0$; $Z=-1,244$; $p=0,2137$). Щодо студентів коледжу 2, то це єдина група,

де дівчата статистично значуще ($p<0,05$) нижче, ніж юнаки, оцінюють свою зовнішність (7,9 %). Крім того, в них спостерігалися статистично значущі ($p<0,05$) менші оцінки координації рухів (14,3 %), спортивних здібностей (16,1 %), глобального фізичного «Я» (15,2 %), сили (18,5 %), гнучкості (17,2 %) і витривалості (21,5 %) (табл. 5).

Таблиця 3

Статистичні характеристики самооцінки фізичного розвитку здобувачів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування, % (n=365)

№	Показник	Оцінка нормальності розподілу			Медіана (Me) та кватильний розмах (Q_3-Q_1)					
					коледж 1 (n=155)		коледж 2 (n=51)		коледж 3 (n=159)	
		W_1	W_2	W_3	Me	(Q_3-Q_1)	Me	(Q_3-Q_1)	Me	(Q_3-Q_1)
1	Здоров'я	0,902	0,908	0,909	62,5	43,8	45,8	16,7	47,9	14,6
2	Координація рухів	0,891	0,969*	0,972	88,9	16,7	86,1	16,7	75,0	22,2
3	Фізична активність	0,829	0,938	0,964	91,7	19,4	83,3	22,2	61,1	38,9
4	Стрункість тіла	0,874	0,793	0,918	47,2	63,9	25,0	19,4	38,9	36,1
5	Спортивні здібності	0,920	0,958*	0,962	83,3	22,2	83,3	19,4	72,2	27,8
6	Глобальне фізичне «Я»	0,918	0,898	0,950	86,1	22,2	86,1	25,0	75,0	27,8
7	Зовнішній вигляд	0,962	0,974*	0,970	69,4	22,2	66,7	13,9	63,9	13,9
8	Сила	0,960	0,966*	0,978	77,8	19,4	69,4	19,4	66,7	22,2
9	Гнучкість	0,928	0,974*	0,978	80,6	22,2	77,8	16,7	69,4	22,2
10	Витривалість	0,924	0,964*	0,975	83,3	22,2	75,0	25,0	63,9	33,3
11	Самооцінка	0,890	0,819	0,897	62,5	39,6	50,0	10,4	50,0	12,5

Примітка: коледж 1 – Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного; коледж 2 – Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання; коледж 3 – Київський фаховий коледж зв'язку

Таблиця 4

Статистики показників опитувальника «Самоопис фізичного розвитку» здобувачів передвищої фахової освіти, (% від максимального бала), (n=365)

№	Показник	Розраховані статистики											
		коледж 1 (n=155)				коледж 2 (n=51)				коледж 3 (n=159)			
		ю (n=122)		ж (n=33)		ю (n=36)		ж (n=15)		ю (n=110)		ж (n=49)	
		Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1
1	Здоров'я	62,5	45,8	58,3	31,3	45,8	16,7	47,9	14,6	47,9	14,6	45,8	20,8
2	Координація рухів	88,9	16,7	83,3	19,4	87,5	12,5	75,0	13,9	75,0	19,4	72,2	22,2
3	Фізична активність	88,9	19,4	94,4	16,7	84,7	18,1	77,8	25,0	69,4	44,4	55,6	22,2
4	Стрункість тіла	52,8	69,4	47,2	41,7	22,2	18,1	25,0	19,4	37,5	36,1	38,9	38,9
5	Спортивні здібності	86,1	16,7	80,6	19,4	86,1	16,7	72,2	11,1	75,0	30,6	66,7	30,6
6	Глобальне фізичне «Я»	86,1	22,2	83,3	19,4	91,7	18,1	77,8	25,0	77,8	27,8	72,2	27,8
7	Зовнішній вигляд	68,1	22,2	69,4	13,9	69,4	13,9	63,9	11,1	63,9	13,9	63,9	11,1
8	Сила	80,6	16,7	75,0	16,7	75,0	13,9	61,1	8,3	66,7	16,7	58,3	22,2
9	Гнучкість	80,6	25,0	80,6	19,4	80,6	12,5	66,7	22,2	70,8	25,0	69,4	19,4
10	Витривалість	86,1	25,0	75,0	27,8	77,8	19,4	61,1	27,8	68,1	30,6	58,3	27,8
11	Самооцінка	64,6	39,6	56,3	29,2	50,0	9,4	50,0	6,3	50,0	8,3	54,2	16,7

Таблиця 5

Попарне порівняння показників самооцінки фізичного «Я» здобувачів передвищої фахової освіти різного спрямування залежно від статі (n=365)

№	Показник	Результати попарного порівняння								
		коледж 1 (n=155)			коледж 2 (n=51)			коледж 3 (n=159)		
		U	Z	p	U	Z	p	U	Z	p
1	Здоров'я	1807,0	-0,898	0,3690	247,5	-0,455	0,6493	2387,5	0,347	0,7289
2	Координація рухів	1813,5	-0,870	0,3844	113,0	-3,235	0,0012	1974,0	-2,004	0,0451
3	Фізична активність	1854,5	0,691	0,4898	179,5	-1,861	0,0628	1944,5	-2,122	0,0339
4	Стрункість тіла	1880,0	-0,579	0,5625	243,5	0,537	0,5909	2433,5	-0,162	0,8711
5	Спортивні здібності	1397,5	-2,688	0,0072	138,5	-2,708	0,0068	2008,5	-1,865	0,0621
6	Глобальне фізичне «Я»	1718,0	-1,287	0,1980	170,5	-2,047	0,0407	2146,5	-1,312	0,1894
7	Зовнішній вигляд	1897,0	-0,505	0,6137	141,5	-2,646	0,0081	2281,0	0,773	0,4393
8	Сила	1457,0	-2,428	0,0152	68,0	-4,165	<0,05	1554,5	-3,685	0,0002
9	Гнучкість	1909,0	0,452	0,6510	155,5	-2,357	0,0184	2291,0	-0,733	0,4634
10	Витривалість	1354,5	-2,876	0,0040	132,5	-2,832	0,0046	1604,0	-3,486	0,0005
11	Самооцінка	1706,5	-1,338	0,1810	217,5	-1,075	0,2824	2116,5	1,433	0,1520
	Всього	1728,0	-1,244	0,2137	71,0	-4,103	<0,05	1844,0	-2,525	0,0116

Примітка: U – критерій Манна-Уїтні; Z-статистика – показує, наскільки далеко середнє значення розподілене від середнього значення вибірки у стандартних відхиленнях; p – рівень досягнутої значущості; виділення у випадку доведених статистично значущих відмінностей на p-рівні 0,05

А от статистичну значущість відмінностей у оцінці стрункості тіла, де дівчата мають більшу у відносному вираженні медіану показника на 12,6 % порівняно із юнаками, довести не вдалося ($p>0,05$). При цьому в цій групі студентів медіана загальної оцінки дівчат статистично значуще менша, ніж у юнаків ($U=71,0$; $Z=-4,103$; $p<0,05$). Аналогічна тенденція спостерігається і у групі студентів коледжу 3 ($U=1844,0$; $Z=-2,524$; $p=0,0116$). З іншого боку, у дівчат коледжу 3, оцінки координації рухів (3,7 %), сили (12,6 %) і витривалості (14,4 %) виявилися статистично значуще ($p<0,05$) нижчими порівняно із юнаками цього коледжу.

Отже, результати дослідження дозволяють стверджувати, що загальне самосприйняття фізичного «Я» студентів коледжу 1, залежно від статі, статистично значуще ($p>0,05$) не відрізняються, а оцінки юнаків коледжів 2 і 3 статистично значуще перевищують оцінки дівчат.

Установлено, що між студентами, які навчаються у різних

коледжах статистично значуще ($p<0,05$) відрізняються всі оцінки аспектів фізичного «Я». Найбільші відмінності простежуються за такими показниками як: «Фізична активність» і «Сила». Дещо менші, але теж значні відмінності досліджувані демонструють за показниками «Самооцінка», «Координація рухів» та «Спортивні здібності».

Таким чином, ми переконались, що дуже високий рівень самосприйняття характерний виключно для студенток коледжу 1. Водночас частка студенток із середнім рівнем, найменша серед студенток коледжу 1. Вона помітно зростає у студенток коледжу 2 та, насамкінець, притаманна більшій половині студенток коледжу 3. Щодо юнаків, то в них картина виглядає інакше. Зокрема, серед юнаків усіх коледжів є такі, що відрізняються дуже високим рівнем самоопису фізичного «Я». Разом з тим, їхня частка зменшується на тлі зменшення рівня кваліфікації спортсменів (тобто, у юнаків коледжу 2 і коледжу 3). Натомість частка юнаків із середнім рівнем,

навпаки, зростає. Зауважимо, що тільки серед юнаків коледжу 3 зустрічаються такі, що характеризуються зниженим рівнем самосприйняття фізичного «Я».

За результатами дослідження встановлено, що розподіл здобувачів чоловічої статі за високим рівнем самооцінки статистично значуще не відрізняється від рівномірного ($\chi^2=1,74$, $df=1$, $p=0,1868$), а серед здобувачів жіночої статі переважає частота випадків високої оцінки самоопису ($\chi^2=228,77$, $df=1$, $p<0,05$). Водночас, на протигагу дівчатам, серед здобувачів чоловічої статі статистично значуще превалюють випадки дуже високої оцінки самоопису ($\chi^2=6,75$, $df=1$, $p=0,0094$). Результати дослідження демонструють статеві відмінності у самооцінці здобувачів. Юнаки частіше демонструють дуже високу самооцінку, тоді як дівчата, в цілому, мають високий рівень самооцінки.

Серед здобувачів передвищої фахової освіти коледжу 1 статистично значуще більше випадків дуже високої оцінки самоопису

порівняно зі студентами інших коледжів ($\chi^2=67,53$, $df=2$, $p<0,05$). Утім, випадки дуже високої оцінки самоопису серед здобувачів коледжу 1 статистично значуще не залежать від статі ($\chi^2=1,15$, $df=1$, $p=0,2843$). І така сама тенденція простежується для досліджуваних коледжу 2 ($p=0,0901$) і коледжу 3 ($p=0,3235$). Водночас, в межах коледжу 2 ($p=0,0016$) серед студенток статистично значуще частіше фіксується середня оцінка самоопису порівняно з юнаками, а серед здобувачів коледжу 3, попри не доведену статистичну значущість ($\chi^2=0,86$, $df=1$, $p=0,3538$), простежується динаміка до збільшення частоти випадків середньої або зниженої самооцінки серед дівчат (46,9 проти 39,1 %).

Отже, за результатами дослідження визначено, що студенти коледжу 1 (Відокремленого структурного підрозділу «Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного Національного університету фізичного виховання і спорту України») демонструють значно вищий рівень дуже високої самооцінки порівняно зі студентами інших коледжів. Це може бути пов'язаним із високими досягненнями студентів-спортсменів у своїй галузі, що може сприяти розвитку високої самооцінки. Регулярні тренування, змагання та досягнення цілей зміцнюють віру у власні сили. У коледжі 2 (Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України») спостерігається статистично значуща ($p<0,05$) різниця в рівні самооцінки між дівчатами та юнаками: дівчата частіше мають середню оцінку самооцінки. Вочевидь, отримані дані вказують на соціокультурні стереотипи щодо ролі чоловіків і жінок у спорті, а також з різними очікуваннями від представників різних статей. У коледжі 3 (Київського фахового коледжу зв'язку) також про-

стежується тенденція до нижчої самооцінки серед дівчат, хоча ця різниця не є статистично значущою ($p>0,05$). З нашої точки зору, ІТ-фахівці та менеджери можуть мати різний рівень самооцінки залежно від їхніх особистих досягнень і порівняння себе з однокурсниками. Ця група може бути більш схильна до конкуренції та самокритики.

Попарне порівняння самооцінки фізичного «Я» студентів коледжів різного спрямування показало, що в коледжі 1 дівчата статистично значуще ($p<0,05$) нижче оцінюють свої спортивні здібності, силу та витривалість, але загальні розбіжності в оцінках між статями виявилися незначними. У коледжі 2 дівчата оцінюють свою зовнішність, координацію рухів, спортивні здібності та інші аспекти фізичного «Я» значно нижче, ніж юнаки, з різницею до 21,5 % ($p<0,05$). Це свідчить про значний вплив статі на формування самооцінки фізичних якостей у студентів різних коледжів.

Дискусія. Результати дослідження самооцінки фізичного образу «Я» серед здобувачів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування показують значну залежність самооцінки від професійної орієнтації та статі студентів. Зокрема, студенти спортивних коледжів демонструють вищу самооцінку своїх фізичних якостей порівняно з іншими спеціальностями. Це узгоджується з концепцією, що самооцінка фізичного розвитку тісно пов'язана з мотивацією до фізичної активності, що підкреслюють Fox & Corbin (1989) та Marsh (2007). У своїй концепції фізичної самооцінки вони виділяють когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які є важливими для оцінки власних фізичних здібностей [9, 16].

Отримані результати нашого дослідження підтверджують гіпотезу про те, що самооцінка фізичного «Я» є динамічним конструк-

том, який формується під впливом множинних факторів, включаючи соціальне середовище, особистісні характеристики та професійну спрямованість. Ці висновки доповнюють існуючі теоретичні моделі формування самооцінки, такі як теорія соціального порівняння та теорія самоефективності [9, 2, 14]. Згідно з теоретичними дослідженнями Поспелової [11], фізичний образ «Я» є складною структурою, що охоплює пізнавальний, емоційний та поведінковий компоненти та впливає на мотивацію до фізичної активності. Наші результати підтверджують цю теорію, оскільки студенти з вищою самооцінкою фізичного образу «Я» мають більшу мотивацію до спорту, що позитивно впливає на їхнє емоційне благополуччя та навчальну мотивацію. Також вчені Tiggemann & Slater (2017) вважають, що вплив соціокультурних факторів на формування фізичного образу «Я» є важливим компонентом. Вони зазначають, що соціальні норми, зокрема стандарти краси, впливають на сприйняття власного тіла, що, у свою чергу, може знижувати самооцінку [19].

Огляд літературних джерел дозволив систематизувати інформацію та виокремити основні детермінанти формування самооцінки фізичної підготовленості в юнацькому віці [7, 8]. Детальний аналіз науково-методичної літератури показав, що формування адекватної самооцінки фізичної підготовленості у молоді, зокрема в період юнацького віку, є критичним для розвитку Я-концепції [6, 11]. Підтвердження цьому знаходимо у наукових дослідженнях Swami V [18]. Водночас результати нашого дослідження вказують на важливість корекції самооцінки фізичної підготовленості, оскільки неадекватне сприйняття власного тіла може призвести до зниження загальної самооцінки та негативно впливати на мотивацію до занять спортом, а фізичний образ «Я» формує не лише емоційне

ставлення до власного тіла, але й сприяє досягненню спортивних результатів, створюючи позитивний зворотний зв'язок. Утім, результати нашого дослідження демонструють, що професійна спрямованість є одним із найважливіших детермінант самооцінки фізичного «Я», і студенти, які професійно займаються спортом, мають вищу самооцінку фізичного здоров'я, оцінюючи свою фізичну форму, силу, витривалість та загальний стан здоров'я значно вище порівняно з студентами інших коледжів. Однак для більш повного вивчення даного питання

необхідні подальші дослідження, спрямовані на вивчення впливу гендерних стереотипів, культурних норм та індивідуальних характеристик особистості на самооцінку фізичного «Я». Крім того, цікавим напрямком дослідження може бути розробка індивідуальних програм для підвищення самооцінки фізичного «Я» серед різних категорій студентів.

Висновки. Таким чином, дослідження виявило значні відмінності у самооцінці фізичного образу «Я» серед студентів спеціалізованих навчальних закладів, які представляють різний спектр

професійних напрямів, пов'язаних як із фізичною культурою та спортом, так і з іншими сферами діяльності, а саме – сфера комунікацій та інформаційних технологій.

Перспективи дослідження будуть зосереджені на комплексному аналізі взаємозв'язку показників фізичної підготовленості, самооцінки та мотиваційно-ціннісних пріоритетів у студентів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує жодного конфлікту інтересів.

Література

1. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навч. посіб. – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – 310 с.
2. Десі Е. Л. та Райан Р. М. Сприяння оптимальній мотивації та психологічному благополуччю в різних сферах життя. Канадська психологія, 2008. – 49 (1), 14-23.
3. Криворука Є.В., Лупійко Л. В. Теоретичний аналіз образу фізичного «я» у психологічній науці. Наукові перспективи, № 10 (52) 2024, С. 86-89 [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10\(52\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10(52))
4. Круцевич Т., Марченко О. Самооцінка особливостей та адекватності фізичного розвитку молодих чоловіків міста та села. – Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я сучасному суспільству, 2 (54) 2021, С. 69-78 DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-69-78>
5. Левицька І. М. Вплив образу фізичного «Я» на самоставлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці. Молодий вчений. – 2017. – № 3. – С. 267-271. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_3_64
6. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 61–69.
7. Марченко О.Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів: монографія. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М.; 2018. 292 с.
8. Марченко О.Ю., Москаленко О.В. Дослідження самооцінки фізичного розвитку спортсменів в контексті гендерного підходу. Спортивна медицина, фізична терапія та ерго-терапія. Науково-теоретичний журнал, 2023

References

1. Humeniuk O. Ye. Psychology of self-concept: Ternopil: Ekonomichna dumka, 2004. 310 p. (In Ukrainian)
2. Deci, E. L. and Ryan, R. M. Promoting optimal motivation and psychological well-being across life domains. Canadian Psychology, 2008. – 49(1), 14-23.
3. Kryvoruka, Ye. V. and Lupiyko, L. V. Theoretical analysis of the image of the physical «I» in psychological science. Naukovi perspektyvy. – №. 10 (52) 2024, PP. 86-89 [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10\(52\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10(52)). (In Ukrainian)
4. Krucevych, T. and Marchenko, O. Self-assessment of features and adequacy of physical development of young men in urban and rural areas. – Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorov'ya suchasnomu suspilstvi, 2 (54) 2021, pp. 69-78 DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-69-78> (In Ukrainian)
5. Levytska I. M. Influence of the image of the physical «I» on self-attitude and personality development in early adolescence. Young scientist. – 2017. – № 3. – С. 267-271. – Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_3_64. (In Ukrainian)
6. Lipkovska Yu. Formation of adequate self-esteem in schoolchildren. Psykholohichni vymiri kultury, ekonomiky, upravlinnyat. 2016. №. 9. С. 61-69. (In Ukrainian)
7. Marchenko O. Theoretical and methodological foundations of the gender approach to the formation of the axiological significance of physical education of schoolchildren: a monograph. Pereiaslav-Khmelnitskyi: Dombrovska Y.M.; 2018. 292 c. (In Ukrainian)
8. Marchenko O. Yu., Moskalenko O. V. Research of self-assessment of physical development of

- p. – № 2, С. 43-48 DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.100-104>
9. Марш, Х.В., і Шавельсон, Р. Я-концепція: її багатогранна ієрархічна структура. Педагогічний психолог, 1985. – 20 (3), 107–123. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2003_1
 10. Онуфрієва Л.А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців. Проблеми сучасної психології. – 2013. – Вип. 22. – С. 396-412.
 11. Пospelova I.Д., Косьянова О.Ю. Психологічні основи підготовки психологів до формування позитивного образу я-фізичного у підлітків. Science and Education, 2017, Issue 11. Submitted on September, 06, 2017– С. 60-64 DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-11-7>
 12. Філософський енциклопедичний словник / уклад. НАН України, Ін-т філософії імені Г. С. Сковороди; [редкол.: В. І. Шинкарук (голова) та ін.]. – Київ: Абрис, 2002. – VI, 742 с.
 13. Фурман А.В., Гуменюк О.С. Психологія Я-концепції:[навч. пос.]. Львів: Новий світ-2000, 2006. 360 с.
 14. Byshevets N, Andrieieva O, Goncharova N, Shynkaruk O, Hakman A, Usuchenko Vi, Synihovets I. General regression modeling of the impact of physical activity on stress-related states in higher education students during military conflict. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 2024, Vol. 24 (issue 9), Art 239, pp. 1147 – 1158.
 15. Deci, E. L., & Ryan, R. M. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological inquiry, 2000. – 11(4), 227-268.
 16. Fox, K. R. The physical self-perception profile manual. Human Kinetics, Champaign, 1997. – P. 111-140
 17. Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. December 1989 *Journal of Sport and Exercise Psychology* 11(4):408-430 DOI:10.1123/jsep.11.4.408.
 18. Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110.
 19. Kashuba V, Stepanenko O, Byshevets N, Kharchuk O, Savliuk S, Bukhovets B, Grygus I, Napierała M, Skaliy T, Hagner-Derengowska M, Zukow W. The Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020;8(5):249-257. DOI: 10.13189/saj.2020.080513.
 20. Swami, V. Body image in emerging adults. У J. J. Arnett (Ed.), *Oxford handbook of emerging athletes in the context of gender approach*. Sportivna medytyna, fizychna terapiya ta ergoterapiyuka. Naukovo-teoretychnyi zhurnal, 2023 – No. 2, pp. 43-48 DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.100-104> (In Ukrainian)
 9. Marsh Kh.V., & Shavelson, R. Self-concept: its multifaceted hierarchical structure. *Educational Psychologist*, 1985. 20 (3), 107-123. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2003_1
 10. Onufriyeva L. A. Self-esteem as a component of the self-concept of future specialists. *Problemy suchasnoi psykholohii*. 2013. – Issue 22. – P. 396-412. (In Ukrainian)
 11. Pospelova I. D., Kosyanova O. Yu. Psychological bases of training psychologists to form a positive image of the physical self in adolescents. *Science and Education*, 2017, Issue 11. Submitted on September, 06, 2017- P. 60-64 DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-11-7> (In Ukrainian)
 12. *Filosofskyi entsyklopedychnyi slovnyk / compiled by. NAS of Ukraine, H.S. Skovoroda Institute of Philosophy; [eds: Shynkaruk, V. I (chairman) and others]* – Kyiv: Abris, 2002. (In Ukrainian)
 13. Furman A.V., Humeniuk O.S. *Psychology of the Self-concept: [textbook]*. Lviv: Novyi Svit -2000, 2006. 360 c. (In Ukrainian)
 14. Byshevets N., Andrieieva O., Goncharova N., Shynkaruk O., Hakman A., Usuchenko Vi, Synihovets I. General regression modeling of the impact of physical activity on stress-related states in higher education students during military conflict. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, 2024, Vol. 24 (issue 9), Art 239, pp. 1147 – 1158.
 15. Deci, E. L., & Ryan, R. M. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 2000. – 11(4), 227-268.
 16. Fox, K. R. The physical self-perception profile manual. Human Kinetics, Champaign, 1997. – P. 111-140.
 17. Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. December 1989 *Journal of Sport and Exercise Psychology* 11(4):408-430 DOI:10.1123/jsep.11.4.408.
 18. Holland, G., & Tiggemann, M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*. 2016. – 17, 100-110.
 19. Kashuba V., Stepanenko O, Byshevets N., Kharchuk O., Savliuk S., Bukhovets B., Grygus I, Napierała M., Skaliy T., Hagner-Derengowska M, Zukow W. The Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. *International Journal of Human*

- adulthood, 2016. – pp. 401-417. Oxford University Press.
21. Tiggemann, M. Sociocultural perspectives on body image. У Т. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. 2011. – 2nd ed., pp. 12-20. Guilford Press.
20. Swami, V. Body image in emerging adults. In J. J. Arnett (Ed.), *Oxford handbook of emerging adulthood*. 2016. – pp. 401-417. Oxford University Press.
21. Tiggemann, M. Sociocultural perspectives on body image. IN T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., 2011.- pp. 12-20). Guilford Press.

Марченко Оксана Юріївна

д.фіз.вих., професор;

o.mar4enko17@gmail.com

тел.+380986110300

Національний університет фізичного виховання і спорту України

вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна, 03680

<https://orcid.org/0009-0007-1959-0986>

Москаленко Олександр Вікторович

аспірант;

Національний університет фізичного виховання і спорту України

вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна, 03680

<https://orcid.org/0009-0008-3020-8990>

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД СУЧАСНОГО СТАНУ ДОСЛІДЖЕНЬ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ КНР ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



Марченко Оксана¹, Се Чжімін², Лі Чжолін¹, Лі Шуїнг¹, Лі Люсін¹

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України

²Університет Січан, КНР

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-099

Annotation

Introduction. An analysis of current scientific research on the motivation of Chinese students to engage in physical activity indicates the growing importance of this issue. This is due to a decrease in the level of physical fitness of students, which leads to a deterioration in their health, as well as the emergence of psychological problems such as stress and reduced work capacity.

Analysis of theoretical approaches to the formation of motivation for motor activity of student youth in the PRC.

Materials and Methods. To solve the tasks, a complex of theoretical methods was used, which included: the study and analysis of domestic and foreign scientific sources, as well as recommendations and international strategic documents in the field of physical culture and sports.

Results. The analysis of research by Chinese scientists highlights important aspects, such as the impact of the social environment, mass media and Internet platforms on the motivation of students to physical activity. A comparative analysis with studies in other countries allows us to identify both common trends and unique features of Chinese society. At the same time, the need for a more comprehensive and systematic approach to the study of motivation, which requires further scientific development, has been identified.

Conclusions A systematic study of modern research on motivation for physical activity among students in the PRC is necessary to create effective methods and strategies aimed at increasing the motivation of Chinese students to motor activity in the process of physical education. This, in turn, will help improve physical fitness and strengthen the health of young people in China.

Keywords: people's Republic of China, motivation, motor activity, physical culture and sports, students.

Анотація

Вступ. Аналіз сучасних наукових досліджень мотивації студентської молоді КНР до занять фізичною активністю вказує на зростаючу важливість цієї проблеми. Це обумовлено зниженням рівня фізичної підготовленості студентів, що спричиняє погіршення їхнього здоров'я, а також виникненням психологічних проблем, таких як стрес та зниження працездатності.

Мета дослідження: аналіз теоретичних підходів щодо формування мотивації до рухової активності студентської молоді КНР.

Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс теоретичних методів, що включав в себе: вивчення та аналіз вітчизняних та іноземних наукових джерел, а також рекомендацій і міжнародних стратегічних документів у сфері фізичної культури і спорту.

Результати. Аналіз досліджень китайських вчених висвітлює важливі аспекти, такі як вплив соціального середовища, засобів масової інформації та інтернет-платформ на мотивацію студентів до фізичної активності. Порівняльний аналіз із дослідженнями в інших країнах дозволяє виявити як спільні тенденції, так і унікальні особливості китайського суспільства. Водночас, виявлено потребу в більш комплексному та системному підході до вивчення мотивації, що потребує подальших наукових розробок.

Висновки. Систематичне вивчення сучасних досліджень мотивації до фізичної активності серед студентів КНР є необхідним для створення ефективних методик і стратегій, спрямованих на підвищення мотивації студентської молоді КНР до рухової активності в процесі фізичного виховання. Це, в свою чергу, сприятиме покращенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я молоді в Китаї.

Ключові слова: Китайська Народна Республіка, мотивація, рухова активність, фізична культура і спорт, студенти.

Вступ. У сучасних умовах розвитку Китайської Народної Республіки як впливової світової сили, питання фізичного виховання та здоров'я молоді набувають особливої актуальності. Дослідження мотивації до занять руховою активністю серед студентської молоді КНР є важливим не тільки для розуміння культурних особливостей суспільства, але й для формування стратегій зміцнення здоров'я нації. Адже саме молодь є рушійною силою соціально-економічного прогресу Китайської Народної Республіки.

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про існування низки проблем, що негативно впливають на рівень рухової активності студентів КНР. Згідно з даними китайських вчених, спостерігається тривожна тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості молоді, що, в свою чергу, сприяє погіршенню їхнього здоров'я та виникненню психологічних проблем, таких як стрес, тривожність та зниження працездатності [5, 10, 18]. Особливу увагу привертають дані про зростаючу поширеність ожиріння серед китайських школярів (близько 12% у 2020 році) та недостатню фізичну активність (майже 37% не дотримуються рекомендованих норм) [1, 10, 12, 14, 15, 19].

Погіршення екологічної ситуації, незбалансоване харчування та нерегулярний режим праці та відпочинку також є вагомими факторами, що негативно впливають на

здоров'я студентської молоді КНР [1, 10, 12, 14, 15, 19].

На жаль, існуюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах Китаю не завжди здатна ефективно протидіяти цим негативним впливам [23, 27].

В умовах зростання кількості китайських студентів, які мають проблеми зі здоров'ям через недостатню рухову активність, питання формування мотивації до занять фізичною культурою набуває критичного значення. Низький рівень мотивації ускладнює формування здорового способу життя та знижує ефективність профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я китайських студентів [12, 19, 27, 30].

У зв'язку з цим, дослідження мотиваційних факторів, що впливають на рухову активність студентської молоді КНР, є актуальним та своєчасним. Воно спрямоване на пошук шляхів підвищення ефективності системи фізичного виховання КНР та зміцнення здоров'я майбутнього покоління країни.

Дослідники КНР наголошують, що мотивація до рухової активності серед студентів КНР недостатня, інноваційні підходи до фізичного виховання впроваджуються лише в обмеженій кількості закладів і є швидше винятками [8, 15]. Це підтверджує необхідність пошуку нових ефективних методів фізичного виховання, що сприяють покращенню фізичного та психологічного здоров'я китайських студентів. Підтримка фізич-

ного та психічного благополуччя молоді є важливою для національного розвитку КНР, а створення сприятливих умов для підтримки здоров'я вимагає активного формування мотивації до занять фізичною активністю серед студентів.

Дослідження мотивації є однією з ключових проблем, що привертала увагу людей як в історії, так і в сучасності. Актуальність цієї теми обумовлена тим, що мотивація людини має багатогранну природу і включає в себе взаємодію фізичного і духовного аспектів, а також біологічних і соціальних чинників [3, 9]. Успішність будь-якої діяльності залежить не лише від знань і здібностей індивіда, але й від його прагнень самореалізації, досягнення високих результатів, тобто, від рівня мотивації [3, 4, 9]. Вищий рівень мотивації означає, що існує більше факторів, які стимулюють людину до активності, що, своєю чергою, дозволяє досягти більших результатів.

Аналіз мотиваційних чинників, які спонукають китайських студентів до занять фізичною культурою і спортом, є важливою проблемою в контексті фізичного виховання в Китайській Народній Республіці. Дослідження вчених довели, що низька самооцінка фізичної підготовленості може призвести до розвитку комплексів, зниження мотивації до занять фізичною культурою і спортом і, як наслідок, погіршення фізичного здоров'я [4, 9, 20].

Акцентуючи увагу на значний внесок китайських дослідників у вивчення проблеми формування мотивації студентів КНР через засоби та методи фізичного виховання, варто зазначити, що в науковій літературі не було виявлено досліджень, присвячених обґрунтуванню та розробці алгоритму формування мотивації до фізичної активності серед китайської молоді, розвитку фізичних якостей студентів КНР. Аналіз наявної науково-педагогічної літератури показує, що проблема формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом серед молоді КНР не стала предметом спеціального дослідження. Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю систематичного аналізу наукових розробок і теоретичних концепцій, присвячених формуванню мотивації до рухової активності серед молоді КНР. Глибоке розуміння цих процесів дозволить не лише заповнити існуючі прогалини у наукових знаннях, а й сприяти розробці ефективних стратегій підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я молоді в КНР.

Метою дослідження є аналіз теоретичних підходів щодо формування мотивації до занять руховою активністю студентської молоді КНР в процесі фізичного виховання.

Проблематика роботи відповідає плану НДР НУФВСУ за темою 3.1 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти на 2021-2025 рр».

Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс теоретичних методів, що включає в себе: вивчення та аналіз вітчизняних та іноземних наукових джерел, а також рекомендацій і міжнародних стратегічних документів у сфері фізичної культури і спорту. З використанням платформи Google Академія було

проаналізовано фаховий матеріал, зокрема наукові статті, методичні посібники та автореферати з проблематики дослідження.

Результати. Мотивація є однією з найважливіших тем, яка завжди привертала увагу людства – від глибокої давнини до сучасності. Актуальність цієї проблеми зумовлена тим, що феномен мотивації багатогранний і охоплює різні аспекти людської діяльності, поєднуючи фізіологічні, психологічні, біологічні та соціальні елементи [2, 3, 9].

Значення мотивації в будь-якій сфері діяльності неможливо переоцінити, адже успіх залежить не лише від знань і вмінь особистості, а й від її прагнення досягти високих результатів, самореалізуватися і самоствердитися. Саме мотивація виступає як рушійна сила, що стимулює людину до активності і забезпечує досягнення значних результатів. Вивчення факторів, що впливають на мотивацію китайських студентів до занять фізичною активністю, зокрема спортом, є важливою проблемою в контексті фізичного виховання в Китаї, оскільки саме мотиваційні фактори мають вирішальне значення в поведінці особистості і в стимулюванні її активної діяльності [9].

У наукових дослідженнях термін «рухова активність» зазвичай розглядається як будь-яка фізична діяльність, що ініціює рухи тіла та має за мету витрачання енергії. В рамках нашого дослідження рухова активність включає не лише звичні повсякденні рухи, як-от ходьба чи легка фізична праця, але й регулярні фізичні вправи, що охоплюють тренування та спортивні заняття [16, 18, 27, 28, 29]. У цьому контексті «рухова активність» і «заняття спортом» можуть співпадати, оскільки заняття спортом є специфічною формою рухової активності [27, 28].

Проблема низької мотивації студентів Китаю до занять руховою активністю стає дедалі

актуальнішою, про що свідчать численні наукові дослідження китайських вчених [1, 2, 22], які відзначають, що велика кількість студентів КНР має недостатній рівень фізичної підготовленості, що ускладнює успішне виконання державних тестів з фізичного виховання, що передбачені навчальними програмами КНР [2, 8, 22, 23, 24]. Вченими також виявлені проблеми зі здоров'ям серед китайської молоді, включаючи надмірну вагу, порушення постави, проблеми з опорно-руховим апаратом, а також психічні відхилення [14, 28, 30].

Дослідження таких китайських учених, як Чжун Хуа, Чжан Дзбао, Цинь Чунбо, Чжан Хуэй, Цзэн Сяосун (2020) і Гэн Цзе, Сюй Хун, Ван Фэнхуи, Сунь Цилинь (2020), підтверджують посилення проблеми погіршення здоров'я студентів КНР, що робить її важливим державним питанням у галузі фізичної культури та спорту [22, 24, 27, 30]. Вирішення цієї проблеми вимагає невідкладних дій для успішної реалізації державної політики КНР в цій сфері. Окрім цього, студентська молодь КНР все частіше стикається з прогресуючою гіпокінезією, що має ряд негативних наслідків [1].

Го Сютін (2018) у своїй теорії цільової орієнтації пропонує інтеграцію різних когнітивних чинників, таких як сприйняття власних здібностей і потреби у досягненнях. Водночас, Сюе Фен (2010) акцентує увагу на важливості теорії самовизначення для розуміння взаємозв'язку між мотивацією і фізичними вправами серед студентів. Дослідження Кан Сяна (2020) розглядає вплив спортивних мотиваційних відеороликів на мотивацію до фізичної активності, хоча не розглядаються чинники, що комплексно впливають на мотивацію.

Незважаючи на значний інтерес дослідників до проблематики мотивації студентської молоді у сфері фізичної культури та спор-

ту, констатується відсутність чіткого системного підходу до аналізу мотиваційних пріоритетів студентів КНР. Зазначена наукова прогалина актуалізує проблему та свідчить про її соціальну значущість. Окремі дослідження, як-от роботи Lu Xinxin та Li Xin (2017), висвітлюють зв'язок між ціннісними орієнтаціями у сфері фізичної культури та спортивною мотивацією. Проте, слід зазначити, що наявні дослідження характеризуються недостатньою глибиною аналізу конкретних факторів, що впливають на мотивацію студентів [12, 16, 18, 19].

Пояснення зазначеної проблеми ґрунтується на існуючих теоретичних прогалинах та відсутності узгодженого підходу до розуміння мотиваційних факторів. Теорія цільової орієнтації Го Сютіна (2018) акцентує увагу на когнітивних аспектах мотивації, проте не забезпечує комплексного розкриття проблеми в студентському середовищі. Дослідження Сюе Фена (2010) та Кан Сяна (2020) демонструють зв'язок між мотивацією та виконанням фізичних вправ, однак не охоплюють цей процес у широкому соціокультурному контексті студентського життя в КНР.

Отже, проблема низької мотивації китайських студентів до рухової активності зумовлена недостатнім дослідженням цього аспекту та відсутністю комплексного підходу до вивчення мотиваційних чинників. З огляду на це, важливо дослідити вплив сучасного способу життя, технологічних змін, педагогічних підходів та інших соціальних чинників для розуміння їх впливу на мотивацію студентів до фізичної активності та визначення ефективних стратегій підвищення мотивації в умовах китайської освітньої системи.

Аналіз мотивації китайських студентів до фізичної активності вимагає глибокого розуміння культурного контексту. Традиційні китайські філософії, такі як конфуціанство та даосизм, наго-

лошували на гармонії тіла і духу, що знайшло своє відображення у фізичних практиках [6, 7, 16, 17, 18]. Проте, сучасна урбанізація та зміна способу життя призвели до зменшення фізичної активності серед молоді. Дослідження взаємодії традиційних цінностей та сучасних трендів дозволить розробити ефективні стратегії для підвищення мотивації студентів до занять руховою активністю.

Дослідження мотивації студентів до занять руховою активністю у закладах вищої освіти КНР охоплює широкий спектр питань, серед яких важливе місце займає вивчення культурних та соціальних впливів. Особливий інтерес представляє аналіз того, як традиції та обряди, пов'язані з фізичною активністю, впливають на мотивацію китайської молоді. Звернення до історичного контексту спортивної культури давнього Китаю є важливим кроком для розуміння еволюції фізичних вправ. Історичні дослідження свідчать про те, що фізичні вправи в давнину були тісно пов'язані з культурними, релігійними та соціальними аспектами життя [6, 11, 12].

Спортивні традиції відігравали значну роль у формуванні спільнот, об'єднуючи людей через спільні фізичні заходи. Різноманітні види вправ, військові мистецтва та традиційні ігри не тільки сприяли розвитку фізичних навичок, але й відображали глибокі культурні цінності та етичні принципи [6, 17, 18]. Важливим аспектом спортивної культури давнього Китаю було прагнення до гармонії тіла й духу, а також врахування природних ритмів і законів. Ці принципи знаходили своє відображення у спортивних практиках, сприяючи формуванню цілісного підходу до фізичного розвитку. Вивчення спортивних традицій давнього Китаю допомагає зрозуміти, як спортивна культура взаємодіяла з іншими сферами життя суспільства та сприяла формуванню колективної ідентичності. Цей

історичний контекст є важливим для аналізу сучасних тенденцій у сфері фізичного виховання та мотивації студентів до рухової активності в КНР.

Отже, аналіз культурних та соціальних впливів на мотивацію студентів до занять руховою активністю в КНР є важливим для розробки ефективних стратегій підвищення фізичної активності молоді. Звернення до історичного контексту спортивної культури давнього Китаю дозволяє зрозуміти глибинні культурні цінності та традиції, які впливають на сучасне ставлення до фізичної активності.

Важливим аспектом проблеми мотивації до рухової активності є її соціальний вимір, який охоплює вплив соціального середовища, взаємодію з однолітками, а також роль родини та громади. Сприяття та підтримка соціального оточення мають значний вплив на мотивацію молоді до фізичної активності. Взаємодія з однолітками, родиною та суспільством формує не тільки індивідуальні переваги, але й загальне ставлення до фізичної активності як невід'ємної складової здорового способу життя [10, 12, 19].

Важливим аспектом дослідження мотивації до рухової активності є трансформація освітніх стратегій у сфері фізичного виховання та спорту в КНР. Цей процес охоплює розробку та впровадження комплексних програм фізичної культури в університетах, створення ефективної системи оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів, застосування інноваційних методів викладання дисципліни «Фізичне виховання», а також використання особистісно орієнтованих педагогічних стратегій, спрямованих на стимулювання інтересу до фізичної активності серед студентської молоді [10, 12, 26].

Особливого значення набуває забезпечення доступності психологічної підтримки для студентів, які займаються спортом, а також

належне фінансування спортивних програм. Сучасні технології та зміни стилів життя також мають значний вплив на мотивацію до рухової активності. Віртуальна та доповнена реальність, популярні мобільні додатки для фітнесу та здоров'я, онлайн-гейміфікація спортивних заходів – всі ці інновації можуть стати ефективними інструментами для стимулювання інтересу студентів до фізичної активності. Зокрема, організація віртуальних турнірів може слугувати додатковим стимулом для залучення студентів до рухової активності [26, 30].

Важливим фактором мотивації до фізичних вправ є ментальні та емоційні аспекти, такі як психологічний комфорт, адаптація до фізичних навантажень, вплив стресових факторів та ефективні засоби релаксації. Не менш важливим є врахування впливу соціального статусу та економічної ситуації китайських студентів, оскільки ці фактори можуть суттєво вплинути на їх мотивацію до занять спортом [16].

Модернізація освітньої системи в Китайській Народній Республіці, що здійснюється протягом останніх двох десятиліть, зумовила значні зміни у сфері фізичного виховання. Система фізичної культури в КНР є інтегрованою моделлю, яка поєднує національні традиції, сучасні методики та кращі світові практики. Державна політика Китаю спрямована на формування активної, здорової особистості, яка відповідає вимогам соціалістичної ринкової економіки країни. Ця стратегія орієнтована на формування громадян, які демонструють високий рівень фізичної активності та усвідомлюють свою відповідальність перед суспільством [16, 18].

Реформування системи фізичного виховання в КНР ґрунтується на ідеології загальнодержавної системи спорту. Сучасна модель розвитку фізичної культури в країні базується на двох основних

стратегічних напрямках: досягнення високих спортивних результатів (олімпійська стратегія) та сприяння зміцненню здоров'я нації. Пріоритетність олімпійської стратегії, зокрема в контексті міжнародної спортивної політики, є очевидною [15].

Фізичне виховання є невід'ємною складовою навчальних програм у китайських коледжах та університетах. Для студентів першого та другого курсів передбачено обов'язкові заняття з фізичної культури. На третьому курсі цей курс переходить у розряд факультативних дисциплін, надаючи студентам можливість самостійного вибору. Проте, фізична культура зберігає свій обов'язковий статус на загальнодержавному рівні [12, 13].

Незважаючи на вжиті заходи, китайські вчені висловлюють стурбованість щодо зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді КНР протягом останнього десятиліття. Ця тенденція може призвести до негативних соціальних наслідків, погіршення фізичної підготовки майбутніх поколінь, а також вплинути на загальний стан здоров'я населення та мобілізаційні ресурси країни. У зв'язку з цим, державні органи освіти та спорту КНР вживають активних заходів для поліпшення ситуації. Важливим кроком у цьому напрямку стало представлення у жовтні 2016 року документу «Здоровий Китай до 2030 року», який визначив стратегічні напрями розвитку системи фізичного виховання на наступні 15 років [7, 10, 26]. Пандемія COVID-19 також внесла свої корективи, спричинивши зниження рівня фізичного розвитку студентів та ускладнення реалізації програм фізичного виховання [32].

Варто зазначити, що в КНР існують як обов'язкові, так і факультативні форми організації фізичного виховання для студентів. Обов'язковий курс фізичної культури включає заняття з різних ви-

дів спорту, таких як легка атлетика, гімнастика, баскетбол, футбол та ушу. Крім того, студенти мають можливість обрати факультативну дисципліну, яка доповнює основні заняття та включає інші види спорту [16, 17, 18].

Оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів у Китаї здійснюється за допомогою комплексу контрольних тестів, розроблених відповідно до національного стандарту фізичної підготовленості школярів і студентів КНР (CNSPFS), затвердженого у 2014 році. Цей стандарт визначає перелік обов'язкових тестів і нормативів, які повинні відповідати певному рівню розвитку фізичних якостей.

Особливості китайської системи оцінювання:

- **комплексний підхід:** система оцінювання в Китаї спрямована на всебічне охоплення різних аспектів фізичної підготовленості, таких як витривалість, сила, швидкість, спритність і гнучкість;
 - **національний стандарт:** усі навчальні заклади КНР використовують єдиний національний стандарт (CNSPFS) для оцінювання фізичної підготовленості студентів, що забезпечує єдині критерії та порівняльність результатів;
 - **обов'язкові тести:** існує чітко визначений перелік обов'язкових тестів, які повинні складати всі студенти. Ці тести охоплюють різні види фізичних вправ і завдань, що дозволяє оцінити рівень розвитку кожної фізичної якості;
 - **нормативи:** для кожного тесту встановлено певні нормативи, які визначають рівень фізичної підготовленості студента. Студенти, які не відповідають встановленим нормативам, можуть бути зобов'язані відвідувати додаткові заняття з фізичної культури.
- Порівняно з українською системою, можливо, виникають

відмінності в обраному наборі тестових завдань, а також в оцінювальних критеріях. Кожна країна може враховувати свої специфічні вимоги та особливості в системі фізичного виховання та спорту при розробці методів оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді. Відповідно до національного стандарту фізичної підготовленості школярів і студентів КНР (CNSPFS), який було затверджено у 2014 р., фізичну підготовленість прийнято оцінювати за рівнем розвитку якісних параметрів рухової діяльності, таких як витривалість, сила, швидкість, спритність і гнучкість.

Вчені наголошують на необхідності врахування психологічних та соціальних чинників, які визначають мотиваційні пріоритети китайських студентів щодо занять різними видами рухової активності. Матеріалізованим результатом фізичного виховання є рівень сформованості індивідуальної фізичної культури студента. За даними Се Чжімін'я [16, 17, 18] виявлено, що частина китайських студентів має низький рівень фізичної підготовленості, чималої кількості та відсутній інтерес до рухової активності.

У наукових працях професора Т.Ю. Круцевич розглядаються фактори, що впливають на формування цінностей студентів через фізичну культуру, зокрема зазначено, що на розвиток стійкого позитивного ставлення до регулярних занять фізичними вправами як важливого елемента індивідуальної фізичної культури впливають батьки, навчальні заклади, коло спілкування, мікросередовище та інші соціальні чинники [10, 15].

На сьогодні лише близько 10 % факторів у формуванні інтересу молоді КНР до здорового способу життя здійснюють преса і телебачення [10]. Натомість, більша увага з боку китайської молоді зосереджена на Інтернеті

та соціальних мережах, які стають важливим джерелом мотивації для різних аспектів життя, в тому числі, для занять фізичною активністю [23, 24]. Завдяки унікальним комунікаційним можливостям, що їх пропонує Інтернет, ця платформа стала ключовим інструментом для розповсюдження інформації, яка впливає на різні сфери життєдіяльності. Проте, разом із безліччю переваг, Інтернет не позбавлений негативних наслідків, зокрема проблема інтернет-залежності (ІА), яка стає предметом уваги суспільства на різних рівнях [7, 8, 14, 30]. За даними статистики, до грудня 2021 року кількість користувачів Інтернету в Китаї досягла 1,032 мільярда осіб, з яких більшість використовують мобільні телефони для доступу до мережі [China National Network of Industries (CNNIC), 2022] [13, 14].

Дослідження китайських вчених, зокрема Cheng M, Wang S, Wang Y, Zhang R та Qin L (2023), підкреслюють важливість фізичної активності для зниження рівня інтернет-залежності серед студентів коледжів. Отримані результати корелюються з даними експериментального дослідження, яке також засвідчило зменшення впливу Інтернету на мотивацію китайських студентів до рухової активності після впровадження відповідних змін. У контексті реалізації програми «Здоровий Китай 2030» («Healthy China 2030») [25, 26] уряд КНР наголошує на значенні здорового способу життя для молоді та активно працює над удосконаленням системи фізичного виховання. Програма «Здоровий Китай 2030» [25, 26] спрямована на:

- підвищення усвідомлення важливості рухової активності для здоров'я та добробуту молодого покоління Китаю;
- розвиток комплексних заходів для стимулювання активного способу життя серед студентської молоді;

- вдосконалення системи фізичного виховання, зокрема дітей, підлітків та молоді [35].

Однак, китайські вчені зазначають, що, окрім програм та технологій, важливим є також зміцнення соціальної інтеграції та формування позитивних соціальних взаємин серед китайської молоді [7, 30]. Інклюзивні підходи, що враховують різноманітні потреби та інтереси молоді, можуть сприяти її більш широкому залученню до активного способу життя та різних видів рухової активності.

Таким чином, результати проведеного аналізу підтверджують важливість комплексного підходу до формування мотивації студентів до рухової активності. Водночас із вдосконаленням освітніх програм та використанням сучасних технологій, необхідно враховувати соціокультурні фактори та створювати умови для соціальної інтеграції молоді КНР.

Дискусія.

Досліджуючи систему фізичного виховання в школах КНР, Глоба Г. В. зауважує, що на даний час як Західна Європа, так і Америка, переживають системну кризу не тільки в економічному плані, а й у сфері здоров'я населення, соціальному, освітянському аспектах [5]. Натомість, азійські країни тим часом залишаються поза увагою широкого загалу та наукових кіл України [5, 16]. На відміну від Сполучених Штатів, у нових стандартах Китаю об'єднали зміст фізичного виховання та санітарної освіти в єдиний набір стандартів. Зміст фізкультурної освіти включає у собі лекції про шкідливість алкоголю, куріння, статеве виховання, та аналіз небезпечних для життя захворювань, включаючи СНІД, уроки правильного харчування та ліки першої допомоги, а планування уроків фізкультури у тижневому циклі спирається на знання дитячої фізіології [5]. Культурні особливості КНР і рівень технологічного розвитку мо-

жуть впливати на сприйняття та мотивацію до занять руховою активністю в китайському суспільстві.

Професор Н.В. Москаленко, узагальнюючи основні результати аналізу розвитку шкільного виховання в Китайській Народній Республіці, підкреслює, що основними передумовами, які стали каталізаторами реформ у сфері фізичного виховання та створення нормативно-правової бази для фізичної культури і спорту в КНР, є економічні, політичні та ідеологічні фактори [16].

Відповідно до поглядів психологів, можна виділити два основних види мотивації: внутрішню та зовнішню [3, 4, 9]. Обидва ці типи мотивації є важливими для досягнення успіху та виконання поставлених завдань. Внутрішня мотивація виникає зсередини, ґрунтуючись на наших особистих цінностях та бажанні досягти особистого розвитку та отримати задоволення від реалізації своїх мрій [9]. Зовнішня мотивація ж залежить від зовнішніх стимулів, таких як похвала чи фінансова винагорода [9].

Враховуючи менталітет, релігійність, соціальне виховання, а також зовнішні й внутрішні чинники впливу, мотиваційні пріоритети молоді Китаю суттєво відрізняються від тих, що спостерігаються серед українських студентів, особливо в контексті фізичної активності. Наприклад, дослідження М.І. Маєвського [15]

показало, що серед студенток педагогічних навчальних закладів 56,7 % відвідують заняття фізичним вихованням головним чином для того, щоб уникнути проблем із атестацією чи заліком, а не для навчання нових вправ. Водночас, у дослідженні Се Чжімін [16, 18], зазначається, що китайські студентки демонструють схильність до підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення стану здоров'я. Такі суттєві відмінності в мотиваційних пріоритетах можуть бути зумовлені різними чинниками, включаючи культурні традиції, соціальне оточення, доступність спортивних інфраструктур, підтримку з боку сім'ї та держави, а також вплив масових медіа та соціальних мереж.

Тому для досягнення певного успіху у формуванні мотивації до занять руховою активністю китайської молоді необхідно мати чітко сформульовані цілі, розроблений план дій і стійку наполегливість.

Висновки. Аналіз сучасних досліджень щодо формування мотивації студентської молоді КНР до занять руховою активністю виявляє зростаючу актуальність цієї проблеми. Тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості китайських студентів, що, в свою чергу, негативно впливає на їхнє здоров'я, потребує комплексного та системного вивчення факторів, що впливають на мотивацію молоді до фізичної активності. Існуючі дослідження, як було зазначено,

охоплюють широкий спектр питань, включаючи вплив соціального середовища, культурних традицій, інформаційних технологій та навчальних стратегій. Проте, незважаючи на значний інтерес науковців до цієї проблематики, констатується фрагментарність та недостатня глибина аналізу окремих факторів. Дослідження вчених КНР виявляють важливі тенденції, такі як вплив соціального оточення, медіа та соціальних мереж на мотивацію студентів до рухової активності, а також виявлення особливостей мотиваційних пріоритетів в китайському суспільстві. Однак, недосконалий підхід до комплексного аналізу цих факторів і відсутність системного підходу до вивчення мотивації є значною проблемою, яка потребує подальших наукових зусиль.

Таким чином, систематичний аналіз і вивчення сучасних досліджень є ключовим для розробки методик і стратегій, спрямованих на покращення мотивації до рухової активності студентської молоді КНР в процесі фізичного виховання, що, в свою чергу, може позитивно вплинути на фізичну підготовленість та загальний рівень здоров'я молоді в КНР.

Перспективи дослідження будуть зосереджені на комплексному порівняльному аналізі мотивації студентів в різних країнах до занять руховою активністю.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує жодного конфлікту інтересів.

Література:

1. Ван Ліхуа. Організація управління впровадженням державних стандартів фізичної підготовленості студентів у вищих навчальних закладах Китайської Народної Республіки: автореф. дис... к. н.: спец. 24.00.02. Харків, 2011. 20 с.
2. Ван Сяофей. Особливості організації занять школярів з фізичного виховання в Китайській Народній Республіці. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. 2017. № 49. С. 208-216.
3. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посіб.

References:

1. Van Likhua. Organization of management of the implementation of state standards of physical fitness of students in higher educational institutions of the People's Republic of China: PhD thesis ... Candidate of Sciences: specialty 24.00.02. Kharkiv, 2011. 20 c.
2. Van Siaofoy. Features of the organization of schoolchildren's physical education classes in the People's Republic of China. Means of educational and research work. 2017. № 49. C. 208-216.

- для студентів вищих навчальних закладів. Київ: «Центр учбової літератури», 2008. 591 с.
4. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с.
 5. Глоба Г. В. Система фізичного виховання в школах Китаю: URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-10/12ggvesc.pdf>
 6. Гобова Є. В. Сорок років розвитку науки та освіти в Китаї. *Україна-Китай. 2018.* № 14. С. 64-69.
 7. Гончарук А. З. 40 років Політики РЕФОРМ та відкритості КИТАЮ. *Україна-Китай. 2018.* № 14. С. 8-15.
 8. Гэн Цзе, Сюй Хун, Ван Фэнхуи, Сунь Цилинь Текущая ситуация и меры противодействия внедрению основных стандартов физического воспитания в колледжах и университетах. Основано на исследовании основных стандартов физического воспитания в колледжах и университетах по всей стране. *Shenyang Sport University. 2020.* № 39 (01). С. 20-28. DOI: <https://doi.org/10.12163/j.ssu.2020.01.04>
 9. Іллін Є. П. Мотивація і мотиви / Є. П. Іллін; переклад з рос. мови, передмова та примітки Т. В. Тадеєвої. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. 512 с.
 10. Китайська національна промислова мережа (CNNIC) (2022). 50-й статистичний звіт про стан розвитку Інтернету в Китаї. Доступно за адресою: https://www.djyanbao.com/preview/3314801?from=search_list.pdf
 11. Ли Яньхуэй. Новая динамика высшего образования в Китае. *Вестник НГПУ. 2015.* № 6(28). С. 151-158.
 12. Ляо Цайчжи. Формування культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів КНР: дис. канд. пед. н.: 13.00.02. Харків, 2012. 207 с.
 13. Лю Лу. Науково-методичне обґрунтування професійної діяльності спеціалістів фізичної культури і спорту в Китайській Народній Республіці (на прикладі провінції Хебей): дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Харків, 2011.
 14. Лунячек В. Е. Сучасна освіта Китаю: проблеми і перспективи розвитку. *Постметодика. 2013.* №1. С.47-54.
 15. Лі Жіжун. Стратегія оптимізації шкільного фізичного виховання на тлі «Здорового Китаю 2030». *Journal of Guangzhou Institute of Physical Education. 2019.* № 1. С. 122-124.
 16. Марченко О., Се Чжімін. Національні стандарти і тести в структурі визначення рівня фізичної підготовленості студентської молоді Китайської Народної Республіки. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2022.* № 2. С. 73–81. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.73-81>
 17. Марченко О., Се Чжімін, Бричук М. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом як важ-
 3. Varii M. Y. Personality Psychology: a textbook for students of higher educational institutions. Kyiv: Center for Educational Literature, 2008. 591 с.
 4. Voronova V. I. Psychology of sport: a textbook. Kyiv: Olympic literature, 2007. 298 с.
 5. Hloba H. V. The system of physical education in Chinese schools: URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-10/12ggvesc.pdf>.
 6. Forty years of development of science and education in China. *Ukraine-China. 2018.* № 14. С. 64-69.
 7. Honcharuk A. 40 years of China's Reform and Openness Policy. *Ukraine-China. 2018.* № 14. С. 8-15.
 8. Нэн Tsze, Siuъ Khun, Van Fэнkhuy, Sun Tsylyn. Qi-lin Current situation and measures to counteract the implementation of basic standards of physical education in colleges and universities. Based on a study of the basic standards of physical education in colleges and universities across the country. *Shenyang Sport University. 2020.* № 39 (01). С. 20-28. DOI: <https://doi.org/10.12163/j.ssu.2020.01.04>
 9. Illin Ye. P. Motivation and motives / E.P. Ilyin; translation from Russian, foreword and notes by T.V. Tadeeva. Tadeeva. Ternopil: Uchytelna
 10. 10 China National Industrial Network (CNNIC) (2022). 50th statistical report on the state of the Internet development in China. Available at: https://www.djyanbao.com/preview/3314801?from=search_list.pdf.
 11. Ly Yankhuэъ. New Dynamics of Higher Education in China. *NGPU Bulletin. 2015.* № 6(28). С. 151-158.
 12. Liao Tsaichzhy.. Formation of health culture in students of higher educational institutions of the PRC: Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.02. Kharkiv, 2012. 207 с.
 13. Liu Lu. Scientific and methodological substantiation of professional activity of specialists in physical culture and sports in the People's Republic of China (on the example of Hebei Province): Candidate of Pedagogical Sciences (PhD) in Physical Education and Sports: 24.00.02. Kharkiv, 2011.
 14. Luniachek V. E. Modern education in China: problems and prospects of development. *Postmethodology. 2013.* №1. С.47-54.
 15. Li Zhizhun.. Strategy for optimizing school physical education against the background of "Healthy China 2030". *Journal of Guangzhou Institute of Physical Education. 2019.* № 1. С. 122-124.
 16. Marchenko O., Se Chzhimin. National standards and tests in the structure of determining the level of physical fitness of student youth of the People's Republic of China. *Sports medicine, physical therapy and ergotherapy. 2022.* № 2. С. 73-81. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.73-81>
 17. Marchenko O., Se Chzhimin, Brychuk M. Motivation to engage in physical culture and sports as an

- лива умова функціонування ефективної системи фізичного виховання Китайської Народної Республіки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 42-49. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.42-49>
18. Марченко О., Се Чжімін. Дослідження особливостей мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту студентської молоді України і КНР. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 163-172. DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-163-172>
19. Марченко О., Се Чжімін. Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання в КНР. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених, 16 верес. 2022 р., м. Київ: НУФВС
20. Маєвський М. І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Умань, 2016. 251 с.
21. Москаленко Н.В., Яковенко А.В., Сидорчук Т.В. Фізичне виховання школярів у зарубіжних країнах (XX ст. – початок XXI ст.): монографія. Дніпро, 2020. 220 с.
22. Чжу Хайтао, Ян Фань, Ченг Лянлян. Исследование влияния разработки государственной программы физического воспитания в колледже на физическое здоровье студентов: на примере Чунцина Гуанчжоуского спортивного университета. 2017. № 37 (03). С.97-100.
23. Ху Ліфей. Особливості формування фахових знань та рухових навичок у майбутніх учителів фізичного виховання в університетах Китаю: дис. ... к. пед. н.: спец.: 13.00.02. Луганск, 2014.
24. Чэн Шоулин. Оценка физической подготовленности учащихся и студентов Китая: оптимизация и программное обеспечение URL: <https://core.ac.uk/reader/304295780>
25. Naumkina S. M., Lichkovska M. R., 2023 The Phenomenon Of China's Modernization As One Of The Alternative Ways Of The New World Order. «Політичне Життя», 1 – 2023, С24-27. DOI: <https://doi.org/10.31558/2519-2949.2023.1.3>
26. Ninth Global Conference on Health Promotion, Shanghai 2016. World Health Organization (WHO). Healthy China 2030 (from vision to action). Available: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/healthy-china>.
27. Guan, Y., Tan, G.-x., Li, Y.-x., and Liu, H.-y. (2019). Фізичні вправи зменшують залежність студентів університетів у Китаї від мобільного телефону: посередницька роль самоконтролю. Міжн. J. Environ. рез. Громадське здоров'я 16:4098. doi: 10.3390/ijerph16214098
28. Pan Y, Zhou D, Shek DTL. Participation in After-School Extracurricular Activities and Cognitive
- important condition for the functioning of an effective system of physical education in the People's Republic of China. Theory and methods of physical education and sports. 2022. № 4. С. 42-49. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.42-49>
18. Marchenko O., Se Chzhimin. Study of the peculiarities of motivational and value attitude to physical culture and sports of student youth of Ukraine and China. Theory and practice of physical culture and sports. 2023. № 1. С. 163-172. DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-163-172>
19. Marchenko O., Se Chzhimin. Modern trends in the development of physical education in China. Youth and the Olympic Movement: collection of abstracts of the XV International Conf. of Young Scientists, September 16. 2022, Kyiv: NUFVS.
20. Maievskyi M. I. Value orientations in the field of physical culture and sports of students of pedagogical specialties: PhD thesis in Physical Education and Sports: 24.00.02. Uman, 2016. 251 с.
21. Moskalenko N. V., Yakovenko A. V., Sydorchuk T. V. Physical education of schoolchildren in foreign countries (XX century – early XXI century): monograph. Dnipro, 2020. 220 с.
22. Chzhu Khaïtao, Yan Fan, Chenh Lianlian. Cheng Liangliang. Research on the impact of the development of the state college physical education program on the physical health of students: the case of Chongqing Guangzhou Sports University. 2017. № 37 (03). С.97-100.
23. Khu Lifei. Features of the formation of professional knowledge and motor skills in future teachers of physical education at universities in China: PhD thesis: specialty: 13.00.02. Luhansk, 2014.
24. Chэн Shoulyn.. Evaluation of physical fitness of pupils and students in China: optimization and software URL: <https://core.ac.uk/reader/304295780>.
25. Naumkina S. M., Lichkovska M. R. The Phenomenon Of China's Modernization As One Of The Alternative Ways Of The New World Order. "Political Life, 1 – 2023, pp. 24-27. DOI: <https://doi.org/10.31558/2519-2949.2023.1.3>
26. Ninth Global Conference on Health Promotion, Shanghai 2016. World Health Organization (WHO). Healthy China 2030 (from vision to action). Available: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/healthy-china>.
27. Guan, Y., Tan, G.-x., Li, Y.-x., and Liu, H. Exercise reduces university students' mobile phone addiction in China: the mediating role of self-control. Int. J. Environ. res. Public Health 16:4098. doi: 10.3390/ijerph16214098
28. Pan Y, Zhou D, Shek DTL. Participation in After-School Extracurricular Activities and Cognitive Ability Among Early Adolescents in China: Moder-

- Ability Among Early Adolescents in China: Moderating Effects of Gender and Family Economic Status. *Front Pediatr.* 2022;10:839473. doi: 10.3389/fped.2022.839473
29. Ryan R., Deci E. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness Handbook of Self-Determination Research University Rochester Press, 2004. 470 с.
30. Song C, Gong W, Ding C, et al. Physical activity and sedentary behavior among Chinese children aged 6-17 years: a cross-sectional analysis of 2010-2012 China National Nutrition and health survey. *BMC Public Health.* 2019;19:936. doi:10.1186/s12889-019-7259-2.
- ating Effects of Gender and Family Economic Status. *Front Pediatr.* 2022;10:839473. doi: 10.3389/f
29. Ryan R., Deci E. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness Handbook of Self-Determination Research University Rochester Press, 2004. 470 с.
30. Song C, Gong W, Ding C, et al. Physical activity and sedentary behavior among Chinese children aged 6-17 years: a cross-sectional analysis of 2010-2012 China National Nutrition and health survey. *BMC Public Health.* 2019;19:936. doi:10.1186/s12889-019-7259-2.

Марченко Оксана

Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна, 03680
o.mar4enko17@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-1959-0986>

Се Чжімін, Лі Чжолінь, Лі Шуїнг, Лі Люсін

Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна, 03680

ЕФЕКТИВНІСТЬ ІННОВАЦІЙНОЇ
ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ
ПАТРІОТИЗМУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ В РІЗНИХ ФОРМАХ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



Микитчик Володимир, Кошелева Олена
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-109

Annotation

Introduction. The paper presents the justification and verification of the effectiveness of the innovative technology for the formation of patriotism in primary school children in various forms of physical education to increase their national self-awareness. Currently, one of the most acute problems of today is the issue of the formation of national and cultural identity, which is due to the need to assimilate historical memory, national and cultural values of the Ukrainian people and preserve national authenticity and traditions.

Purpose of the study is to determine the effectiveness of the innovative technology for the formation of patriotism in primary school children in various forms of physical education to increase their national self-awareness.

Methods: analysis of literary sources, pedagogical observation, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Research results. The structure of the innovative technology included the goal, principles, tasks (educational, health-improving, educational), forms (classroom and extracurricular). means (vital motor skills and abilities, patriotic movements, Ukrainian folk games and entertainment, traditional outdoor games of the Zaporizhzhia Sich and tourist hikes), innovative forms of organizing classes to involve younger schoolchildren in motor activity (quest, battle, flash mob, challenge), methods, stages of implementation and criteria of effectiveness. Pedagogical testing confirmed the effectiveness of the developed innovative technology for the formation of patriotism. Analysis of the results of the pedagogical experiment confirmed the effectiveness of the innovative technology we developed. As a result of its implementation, the level of development of the ability to remember, store and repeatedly reproduce the received information improved statistically significantly ($p < 0.05$); most children already had medium and high levels of concentration and attention stability ($p < 0.05$).

Conclusions. The results of the research allowed to scientifically substantiate an innovative technology for the formation of patriotism in primary school children based on the use of various forms of physical education, which contribute to increasing motivation to lead a healthy lifestyle, increasing and preserving family traditions, interest in the traditions of Ukraine, and observing the rules of respectful attitude to national symbols.

Keywords: means, self-awareness, schoolchildren, integrated lessons, Olympism.

Анотация

Вступ. У роботі представлені обґрунтування і перевірка ефективності інноваційної технології формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку в різних формах фізичного виховання для підвищення їх національної самосвідомості. Наразі однією з найбільш гострих проблем сьогодення є питання формуван-

ня національно-культурної ідентичності, яка обумовлена необхідністю засвоєння історичної пам'яті, національно-культурних цінностей українського народу та збереження національної аутентичності і традицій.

Мета – визначити ефективність інноваційної технології формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку в різних формах фізичного виховання для підвищення їх національної самосвідомості.

Методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати досліджень. Структура інноваційної технології включала мету, принципи, завдання (освітні, оздоровчі, виховні), форми (урочні та позаурочні), засоби (життєво необхідні рухові уміння та навички, руханки патріотичного спрямування, українські народні ігри та забави, традиційні рухливі ігри Запорізької Січі та туристичні походи), інноваційні форми організації занять для залучення молодших школярів до рухової активності (квест, батл, флешмоб, челендж), методи, етапи впровадження та критерії ефективності. Педагогічне тестування засвідчило ефективність розробленої інноваційної технології формування патріотизму. Аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчив ефективність розробленої нами інноваційної технології. У результаті її впровадження статистично достовірно покращився рівень розвитку здатності запам'ятовувати, зберігати та багаторазово відтворювати отриману інформацію ($p < 0,05$); у більшості дітей вже переважав середній та високий рівні концентрації та стійкості уваги ($p < 0,05$).

Висновки. Результати досліджень дозволили науково обґрунтувати інноваційну технологію формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку на основі використання різних форм фізичного виховання, які сприяють підвищенню вмотивованості до ведення здорового способу життя, примноженню та збереженню сімейних традицій, інтересу до традицій України, дотримання правил поважного ставлення до національних символів.

Ключові слова: засоби, самосвідомість, школярі, інтегровані уроки, олімпізм.

Вступ. Виклики сьогодення, (становлення політичної нації, відстоювання територіальної цілісності, зростання ролі власної відповідальності за долю України) вимагають значної уваги до процесу виховання покоління, яке зростає, актуалізують питання формування національно-культурної ідентичності, обумовленої необхідністю засвоєння історичної пам'яті, національно-культурних цінностей українського народу та збереження національної аутентичності та традицій [11, 14, 16]. З аналізу доступної нам літератури встановлено, що ідеї патріотичного виховання набули розвитку у роботах багатьох науковців [1, 2, 6, 12, 15, 16,], які стверджують, що функціонування системи фізичного виховання в умовах воєнного стану наразі характеризується інтенсивним пошуком саме інноваційних форм організації освітнього процесу, нових підходів до навчання, ефективних технологій тощо. Отже нині ключовим напрямком роботи сучасних фахівців є обґрунтування та активне впровадження у процес фізично-

го виховання закладів загальної середньої освіти інноваційних засобів, форм та технологій, які сприяють формуванню патріотично налаштованих почуттів у молоді.

У процесі аналітичного огляду літературних джерел з'ясовано, що питання формування патріотизму були предметом досліджень у багатьох галузях. Однак, здебільшого увага науковців зосереджувалась на окремих аспектах формування патріотизму. Встановлено, що нині науковцями з метою формування патріотизму на уроках фізичної культури активно впроваджуються інтегровані уроки [5, 8, 9], військово-патріотичні та народні рухливі ігри [6, 16], ідеї олімпізму [3] тощо. Ними не виявлено наукових досліджень, які б стосувались проблем формування національної самосвідомості у процесі фізичного виховання із молодшими школярами. Отже питанням формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку в різних формах фізичного виховання для підвищення їх національної самосвідомості є малодослідженою проблемою, що і

обумовило актуальність обраної теми дослідження.

Мета – визначити ефективність інноваційної технології формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку в різних формах фізичного виховання для підвищення їх національної самосвідомості.

Методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати досліджень. На підставі аналізу літературних джерел, даних педагогічного спостереження та результатів констатувального експерименту була розроблена інноваційна технологія формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку в різних формах фізичного виховання.

Відмінною рисою якої є комплексний підхід до формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку на основі використання різних форм фізичного виховання, які сприяють підвищенню вмотивованості до ведення здорового способу жит-

тя, примноженню та збереженню сімейних традицій, інтересу до традицій України, дотримання правил поважного ставлення до національних символів. В основу розробленої інноваційної технології покладено інформаційні та практичні підходи до формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку в різних формах фізичного виховання.

Структура інноваційної технології включала:

- мету – залучення учнів молодшого шкільного віку до занять різними формами фізичного виховання для підвищення їх вмотивованості до ведення здорового способу життя, підвищення рівня національної самосвідомості та патріотизму;
- принципи;
- завдання (освітні, оздоровчі, виховні); форми (урочні та позаурочні);
- засоби (життєво необхідні рухові уміння та навички, руханки патріотичного спрямування, Українські народні ігри та забави, традиційні рухливі ігри Запорізької Січі та туристичні походи), інноваційні форми організації занять для залучення молодших школярів до рухової активності (квест, батл, флешмоб, челендж);
- методи;
- етапи впровадження;
- критерії ефективності.

Основна увага була приділена врахуванню рівня національної самосвідомості та мотиваційних пріоритетів молодших школярів, їх інтересу до різних форм фізичного виховання та видів рухової активності, рівня фізичного стану. У процесі впровадження намагались органічно поєднувати завдання з формування засад здорового способу життя, розвитку фізичних якостей та оволодіння культурно-історичними традиціями українського народу. Розроблена інноваційна техноло-

гія включала три етапи впровадження: підготовчий, основний і заключний – результативний [7].

Ефективність розробленої інноваційної технології визначалась на основі порівняльного аналізу між показниками психофізіологічних особливостей і рівня національної самосвідомості. Виявлено, що у дітей покращився рівень розвитку здатності запам'ятовувати, зберігати та багаторазово відтворювати отриману інформацію. Так, у результаті проведення тесту «Запам'ятай рух» 49,14% школярів вже безпомилково відтворили 7-8 рухів, 29,02% учнів виконали по 5-6 рухів; 21,84% – 3-4 рухи ($\chi^2=11,491$; $df=2$; $p<0,05$). У 50,91% дітей вже переважали середній та 18,18% високий рівні концентрації та стійкості уваги ($\chi^2=15,795$; $df=3$; $p<0,05$). За результатами проєктивної методики «Домалюй фігуру» (О.М. Дьяченко) кількість учнів із середнім рівнем національної самосвідомості зросла до 58,18% ($\chi^2=21,09$; $df=4$; $p<0,05$).

Наприкінці педагогічного експерименту спостерігалось переважання вищого за середній і високого рівнів сформованості відчуття поваги до гравців по команді. Так, завжди або часто, незалежно від результату гри, вже вітають суперника потисканням руки 49,09% опитаних, 47,27% учнів вітають супротивника з добре виконаною роботою (досягненням). Виявлено 38,63% учнів з високим рівнем сформованості здатності толерантного ставлення до суперників та 20,46% з вищим за середній. Високий рівень здатності до взаємодопомоги вже мали у 23,64% учнів; вищий за середній – 27,27%.

З'ясовано, що 25,46% учнів нечасто або іноді все ще намагаються вивести з рівноваги своїх суперників, а від 30,91% до 36,31% учнів подекуди вдаються до обману, особливо, якщо впевнені, що їх не викриють. У той же час, позитивним є те, що ніколи не ображають і не намагаються за-

смутити своїх суперників 70,91% учнів. Таким чином, наприкінці експерименту низький рівень сформованості проявів антигромадянських компетентностей у середньому мали 69,77% учнів, нижчий за середній – 15,23%, середній – 11,36%, вищий за середній – 3,64%. Учні з високим рівнем виявлено не було.

Завжди не байдужі до проблем однокласників на уроці фізичної культури 54,55% учнів, часто проявляють байдужість 9,09% школярів. Виявлено 58,18% учнів, які вважають, що розв'язання проблем, які виникають на уроках фізичної культури також залежить від самих учнів. На жаль 23,64% школярів переконані, що брати приклад з однокласників на уроці фізичної культури, які роблять щось для інших – це марна трата часу; часто так вважають 16,36%.

Ніколи не сміються над оцінками, які отримують однокласники на уроках фізичної культури 43,64% учнів; рідко це роблять 34,55%. Завжди вчаться в однокласників, які виконують фізичні вправи по-іншому 18,18% учнів; часто – 16,36%. Таким чином, наприкінці педагогічного експерименту високий рівень сформованості здатності до небайдужості до однокласників та/або суперників спостерігався у 28,00% учнів, вищий за середній – у 21,09%, середній – у 14,18%, нижчий за середній – у 11,63% та низький – у 25,09% учнів.

Аналіз відповідей учнів на запитання анкети, які дають можливість оцінити рівень сформованості здатності налагодити ефективну комунікацію із гравцями по команді та здатності до одностайності із гравцями по команді довів, що завжди не люблять розмовляти з однокласниками на уроці фізичної культури 21,82% учнів; часто – 36,36%. Не вважають за потрібне спілкуватися з однокласниками, чії думки та/або погляди є відмінними – 14,55% школярів;

часто – 21,82%. Отже, високий рівень сформованості здатності налагодити ефективну комунікацію із гравцями по команді та здатності до одностайності із гравцями по команді вже мали 19,40% учнів; вищий за середній – 31,51%; середній – 20,61%; нижчий за середній – 15,15% та низький – 13,33%.

38,18% учнів вже мали високий і вищий за середній рівень сформованості здатності до відповідальності, високий рівень здатності до позитивного ставлення до прав людини.

Виявлено, що проблема, яка пов'язана із забрудненням території, зовсім не хвилює 40,00% третьокласників.

Встановлено, що 18,18% школярів завжди шукають можливості полегшити бідність у найближчому оточенні; ведуть діяльність, спрямовану на поліпшення життя людей, мають високий рівень сформованості здатності навчатися на прикладах інших людей та вважають, що боротьба з нерівністю і соціальною несправедливістю є обов'язком виключно влади. У той же час, 12,73% учнів завжди намагаються спрямовувати свою діяльність на поліпшення життя людей, які живуть далеко. Позитивно відносяться до розіграшів 34,55% школярів. А 25,45% учнів переконані у тому, що людям важливо розмовляти один з одним незалежно від їх переконань. Завжди спілкуються з іншими людьми, бо упевнені, що можуть їх чомусь навчити – 21,82% респондентів. Таким чином, наприкінці педагогічного експерименту високий рівень здатності до комунікації вже мали 20,61% учнів 3-х класів, рівень вищий за середній – 24,85%, середній – 17,57%, нижчий за середній – 16,97% та низький – 20,00%.

Дискусія. Наведені результати розширюють дослідження Н.С. Сороколіт [13, 14, 18], О.А. Кучер [6], Н.В. Москаленко, Н.С. Сороколіт, І.Х. Турчик [11] про пози-

тивний вплив засобів фізичного виховання на рівень патріотизму у школярів.

Підтверджено дані Чжао Юйсян [17] щодо наявності позитивного впливу ігрових педагогічних технологій на рівень розвитку творчих здібностей молодших школярів; Я.П. Галана зі співавторами [3], О.І. Красова, М.В. Кусай [4], Н.В. Москаленко зі співавторами [10], Н.С. Сороколіт [15] – про необхідність запровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні школярів; Н.В. Москаленко [8, 9], І. Кривуца, О. Несен [5] щодо переваг упровадження інтегрованих уроків з метою підвищення мотивації до навчання, формування пізнавального інтересу у молодших школярів; вміння порівнювати, узагальнювати та робити висновки; зняття перенапруження та перевантаження; формування гармонійно, інтелектуально розвиненої особистості; створення умов для самовираження, самореалізації, розкриттю здібностей дітей; активізації пізнавальної активності; Т.В. Сидорчук зі співавторами [12] щодо особливостей формування соціально-ціннісних настанов та практичних соціальних вмінь, які мають значення для життєдіяльності людини та суспільства.

Доповнено та розширено результати досліджень Н. Безлюдної [1] щодо особливостей національно-патріотичного виховання молодших школярів в умовах воєнного стану; Д. Бінецького, Н. Касіч [2], Тимчик М.В. зі співавторами [16] та інших відносно патріотичного виховання школярів у ЗЗСО; М. Slovákova, E. Bendíková, R. Rozim, J. Daubnerová [18], T. Volmut, B. Šimunič [20] про те, що регулярна та організована рухова активність у шкільний і позашкільний час відіграє важливу роль у формуванні засад здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку.

Нами запропоновано вперше інноваційну технологію формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку на основі використання різних форм фізичного виховання. Відмінність запропонованої технології від вже існуючих полягає в тому, що вперше визначено організаційно-методичні умови формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку, які містять організаційний, соціально-педагогічний, діагностичний, програмно-методичний і контрольний блоки.

Висновки. Науково обґрунтовано інноваційну технологію формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку на основі використання різних форм фізичного виховання, які сприяють підвищенню вмотивованості до ведення здорового способу життя, примноженню та збереженню сімейних традицій, інтересу до традицій України, дотримання правил поважного ставлення до національних символів. Структурними елементами технології були мета, завдання, принципи, форми, методи та критерії ефективності.

Аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчив ефективність розробленої інноваційної технології. У результаті її впровадження статистично достовірно покращився рівень розвитку здатності запам'ятовувати, зберігати та багаторазово відтворювати отриману інформацію ($p < 0,05$); у більшості дітей вже переважав середній і високий рівні концентрації та стійкості уваги ($p < 0,05$).

Оцінка рівня сформованості національної самосвідомості проведена за допомогою валідизованого та адаптованого закордонного інструментарію «Громадянська позиція та цінності сталого розвитку» (Questionnaire on Civic Attitudes and Sustainable Development, CASD) зі спеціальним модулем «Громадянські

компетентності у фізичному вихованні» встановила, що у результаті впровадження інноваційної технології наприкінці педагогічного експерименту спостерігалось переважання: високого та вищого за середній рівнів сформованості відчуття

поваги до гравців по команді, здатності толерантного ставлення до суперників, позитивного ставлення до прав людини та здатності до комунікації; вищого за середній та середнього рівнів здатності до небайдужості до однокласників та/або суперників,

здатності налагодити ефективну комунікацію із гравцями по команді, до одностайності із гравцями по команді та здатності до відповідальності.

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

Література

1. Безлюдна Н. Особливості національно-патріотичного виховання молодших школярів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць «Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи»*. 2022. С. 76-83 URL: <http://ppsh.udpu.edu.ua/article/view/268057>
2. Бінецький Д., Касіч Н. Стан військово-патріотичного виховання молодших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності: аналіз результатів дослідження. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2021. № 25. Кн.1. С.12-20 <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2021-25-1-12-21>
3. Галан Я.П., Огністий А.В., Огніста К.М., Бешлей О.В. Інноваційні форми олімпійської освіти в процесі дистанційного навчання. *Інноваційна педагогіка*, 2022. 49 (1). С. 32-38
4. Красов О.І., Кусай М.В. Інноваційні технології в фізичному вихованні школярів. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму*. 2020. С. 138-147
5. Кривуца І., Несен О. Інтегровані уроки фізичної культури у закладах середньої освіти під час дистанційної форми навчання. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*. 2022. № 2. С. 45-54
6. Кучер О.А. Формування громадянської компетентності учнів профільних класів засобами варіативних суспільствознавчих предметів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02; НАПН України, Ін-т педагогіки. Київ, 2014. 20 с.
7. Микитчик В.С. Обґрунтування інноваційної технології формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку в різних формах фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2024. № 2. С. 84-93. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-2-084>
8. Москаленко Н. В. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2015. № 4. С. 35-38.
9. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 1. С. 19–22.

References

1. Bezlyudna N. Osoblivosti natsional'no-patriotichnogo vihovanya molodykh shkolyariv v umov voennogo stanu. *Zbirnik naukovykh prats «Psikhologo-pedagogichni problemi sovchasnoi shkoly»*. 2022. P. 76-83 URL: <http://ppsh.udpu.edu.ua/article/view/268057> (In Ukrainian)
2. Binetskyi D., Kasich N. Stan viyskovo-patriotichnogo vihovanya molodykh podlitkiv u protsesi sportivno-igrovoy deyalnosti: analiz rezul'tativ dolijennya. *Theoretical and Methodological Problems of Children and Educational Youth*. 2021. № 25. Book 1. P.12-20 <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2021-25-1-12-21> (In Ukrainian)
3. Galan Y.P., Ognistiy A.V., Ognista K.M., Beshley O.V. Innovation forms of Olympic education in the process of distance learning. *Innovative Pedagogy*, 2022. 49 (1). pp. 32-38 (In Ukrainian)
4. Krasov O.I., Kusay M.V. Innovative technologies in the physical development of schoolchildren. *Actual problems and prospects for the development of physical education, sports and tourism*. 2020. pp. 138-147 (In Ukrainian)
5. Kryvutsa I., Nesen O. Integrated lessons of physical culture in secondary education institutions during distance education. *Fizychna kultura i sport. Challenges of modernity*. 2022. No. 2. P. 45-54. (In Ukrainian)
6. Kucher O.A. Forformanya hromadyanskoi kompetentnosti uchniv profil'nykh klassiv zasobami variativnykh suspilstvoznachykh predstavchiv [Formation of community competences]. dis. ... Cand. Ped. Sci.: 13.00.02; NAPN Ukraine, In-t pedagogiki. Kyiv, 2014. 20 c. (In Ukrainian)
7. Mykytchtyk V.S. Harmonization of innovative technology of formation of patriotism in children of young school culture in different forms of physical education. *Sportivnyy visnik Pridniprov'ya*, 2024. № 2. Pp. 84-93. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-2-084> (In Ukrainian)
8. Moskalenko N.V. Innovative activity in the physical development of the back-light foundation of the initial foundations. *Physical Culture, Sport and Culture of Health in the Present World*, 2015. № 4. pp. 35-38. (In Ukrainian)

10. Москаленко Н.В., Сидорчук Т.В., Решетилова В.М., Яковенко А.В. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти: навчальний посібник. Дніпро, 2022. 76 с.
11. Москаленко Н.В., Сороколіт Н.С., Турчик І.Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа». *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. Київ, 2019. Вип. 5 (113). С. 223-228.
12. Сидорчук Т., Москаленко Н., Афанасьєв С., Сергєєв А., Решетилова В. Формування у молодших школярів діяльнісного компоненту соціальної компетентності в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2024. (11(184)), 203-207. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).41)
13. Сороколіт Н.С. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні. *The XIV International Science Conference «Current issues of science and education»*, 2021. С. 146-152.
14. Сороколіт Н.С. Теоретико-методологічні підходи до трансформації фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти: Дис.... доктора наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, 2023. 553 с.
15. Сороколіт Н.С. Формування ключової компетентності «інноваційність» у школярів засобами фізичної культури. *Теорія та методика навчання (з галузей знань)*. 2022. Випуск 48. Т. 2. С. 91-94
16. Тимчик М.В., Скірда Т., Линник А.М. Єдність військово-патріотичного і фізичного виховання учнівської та студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023. № 2(160). С. 162-165. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).34](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).34)
17. Чжао Юйсян. Розвиток творчих здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами ігрових художньо – педагогічних технологій: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії: 017 / Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2021. 276 с.
18. Sorokolit N., Lukjanchenko M., Turchyk I., Chopyk R. New Ukarinian School Educational Reforms and Proffessional Mastership of the Physical Education Teacher. In: Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference. Rēzekne, 2021. 4, p. 179-89. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2021.04\(179\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2021.04(179).41)
9. Moskalenko N.V. Pedagogical innovations in physical vikhovani. *Sportivnyy visnik Pridniprovyia*. 2009. № 1. Pp. 19–22. (In Ukrainian)
10. Moskalenko N.V., Sydorhchuk T.V., Reshetylova V.M., Yakovenko A.V. Innovations in Physical Education in General Secondary Education Institutions: navchalnyi posibnyk. Dnipro, 2022. 76 s. (In Ukrainian)
11. Moskalenko N.V., Sorokolit N.S., Turchyk I.Kh. Key competencies in physical education of schoolchildren within the framework of the «New Ukrainian School» reform.. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova*. Seriiia 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. nauk. pr. Kyiv, 2019. Vyp. 5 (113). S. 223-228. (In Ukrainian)
12. Sydorhchuk T., Moskalenko N., Afanasyev S., Sergeev A., Reshetylova V. Formation of the activity component of social competence in elementary schoolchildren in the process of physical education. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, 2024. № 11(184). Pp. 203-207. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).41) (In Ukrainian)
13. Sorokolit N.S. Kompetentnisniy pidhid u fizichnomu vihovani. *The XIV International Science Conference «Current issues of science and education»*, 2021. С. 146-152. (In Ukrainian)
14. Sorokolit N.S. Teoretiko-metodologichni podkhodi do transformatsii fizichnogo vihovanya uchniv u zaladakh zagal'noi serednyoi osvita: Dis.... Doctor of Science from Physical Culture and Sport: 24.00.02 / Lviv State University of Physical Culture by Ivan Bobersky, Lviv, 2023. 553 p. (In Ukrainian)
15. Sorokalit N.S. Formation of the key competence «innovation» in schoolchildren by means of physical culture. Theory and teaching methods (from fields of knowledge). 2022. Issue 48. T. 2. P. 91-94 (In Ukrainian)
16. Tymchik M., Skirda T., Linnyk A. The unity of military-patriotic and physical education of pupils and student youth. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, 2023. № 2(160). Pp. 162-165. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).34](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).34) (In Ukrainian)
17. Zhao Yuxiang. Rozvitok tvorchikh zdibnosti detej molodogo shkol'nogo viký viký zasobami igrovih hudozhno-pedagogichnykh tekhnologii: disertacia na zdobuttya nauchnogo stepena doktor filosofii: 017 / Natsionalnyy pedagogichnyy universitet imeni M.P. Drahomanov. Kyiv, 2021. 276 p. (In Ukrainian)
18. Sorokolit N., Lukjanchenko M., Turchyk I., Chopyk R. New Ukarinian School Educational Reforms and Proffessional Mastership of the Physical Education Teacher. In: Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference. Rēzekne, 2021. 4, p. 179-89. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2021.04\(179\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2021.04(179).41)

- doi.org/10.17770/sie2021vol4.6138 (дата звернення 27.03.2023)
19. Slováková M., Bendíková E., Rozim R., Daubnerová J. The effect of goal-directed extracurricular physical activities on development of physical abilities in children of early school age. *Journal of Physical Education and Sport*, 2022. Vol. 22 (issue 5), Art 139 pp. 1105-1111. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.05139>
20. Volmut T., Šimunič B. Effect of unstructured 15-minute active recess on children's daily physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 2021. 21 (1), art. no. 25, pp. 180-187. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.01025>
- Conference. Rēzekne, 2021. 4, p. 179-89. <https://doi.org/10.17770/sie2021vol4.6138> (дата звернення 27.03.2023)
19. Slováková M., Bendíková E., Rozim R., Daubnerová J. The effect of goal-directed extracurricular physical activities on development of physical abilities in children of early school age. *Journal of Physical Education and Sport*, 2022. Vol. 22 (issue 5), Art 139 pp. 1105-1111. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.05139>
20. Volmut T., Šimunič B. Effect of unstructured 15-minute active recess on children's daily physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 2021. 21 (1), art. no. 25, pp. 180-187. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.01025>

Микитчик Володимир

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10 м. Дніпро
<https://orcid.org/0009-0001-5451-5101>

Кошелева Олена

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10 м. Дніпро
<https://orcid.org/0000-0002-9085-6800>

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІДЛІТКІВ 14-15 РОКІВ



Москаленко Дмитро, Пангелова Наталія
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-116

Annotation

Introduction and purpose of the study. The analysis of scientific research on the problem of personal physical culture formation indicates the need for scientific substantiation of modern approaches to solving this problem under the conditions of education reform in Ukraine.

The purpose of the study is to scientifically substantiate the technology of forming personal physical culture of adolescents aged 14-15 for the formation of sustainable motivation to engage in physical culture and sports.

Material and methods. To achieve this goal, the following research methods were used: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, sociological research methods (questionnaires, surveys), and methods of mathematical statistics.

The results. As part of the ascertaining experiment, we conducted an anonymous survey of teachers to determine the ways of forming personal physical culture of schoolchildren by teachers.

We have developed the technology based on a comprehensive integrative approach to solving the problem of personal physical culture formation and includes the goal, tasks, principles, directions of influence, organizational and pedagogical conditions of implementation and effectiveness criteria. The implementation of this technology involves the ability to create an individual trajectory of personal physical education of students with the possibility of choosing modern forms, methods and means proposed in the innovative technology.

Conclusions. We conducted a survey of physical education teachers regarding the possibilities of implementing the technology of forming personal physical education in secondary education institutions. Teachers agree that physical education contributes to the formation of physical culture in pupils' personalities. In general, the survey results showed that 87% of teachers support the proposed approach to the formation of individual culture of pupils' personalities. However, 47% believe that the introduction of certain forms, namely facultative classes, is very difficult in the context of an educational institution; 31,6% said that there was an insufficient amount of methodological resources; 39,4% indicated the need for special training for teachers in the course of in-service training or webinars. Teachers noted that there are certain differences in the interpretation of the components of personal physical education, and that its complex nature, which involves the influence on the physical, mental, social, spiritual and value spheres of a pupil's development, is not fully taken into account. Accordingly, attention should be paid to the possibility of using all forms of physical education, including independent ones. The developed technology is based on a comprehensive integrative approach to solving the problem of personal physical culture formation and includes the goal, tasks, principles, directions of influence, organisational and pedagogical conditions of implementation and performance criteria.

Key words: physical culture of the person, technology, adolescents, physical education.

Анотація

Вступ і мета дослідження. Аналіз наукових досліджень з проблеми формування особистої фізичної культури свідчить про необхідність наукового обґрунтування сучасних підходів до вирішення даної проблеми в умовах реформування освіти в Україні.

Мета дослідження – науково обґрунтувати технологію формування особистої фізичної культури підлітків 14-15 років для формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Матеріал і методи. Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження (анкетування, опитування), методи математичної статистики.

Результати. В рамках констатуючого експерименту нами було проведено анонімне анкетування учителів з метою визначення шляхів формування особистої фізичної культури школярів педагогами.

Розроблена нами технологія побудована на основі комплексного інтегративного підходу до вирішення проблеми формування особистої фізичної культури і включає: мету, завдання, принципи, напрями впливу, організаційно-педагогічні умови реалізації та критерії ефективності. Реалізація даної технології передбачає вміння створювати індивідуальну траєкторію особистої фізичної культури учнів з можливістю вибору сучасних форм, методів і засобів, запропонованих в інноваційній технології.

Висновки. Нами проведено опитування вчителів фізичної культури щодо можливостей реалізації технології формування особистісної фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Погляди учителів сходяться на думці, що фізкультурна галузь сприяє формуванню фізичної культури особистості школярів. У цілому результати опитування показали, що 87% вчителів підтримують запропонований підхід до формування індивідуальної культури особистості школярів. Однак, 47% вважають, що запровадження окремих форм, а саме – факультативних занять, є дуже складним в умовах навчального закладу; 31,6% висловились про недостатню кількість методичного забезпечення; 39,4% вказали на необхідність спеціальної підготовки вчителів у процесі підвищення кваліфікації або вебінарів. Вчителі зазначили, що є певні розходження у трактуванні складових компонентів особистої фізичної культури, не в повній мірі враховується її комплексний характер, що передбачає вплив на фізичну, психічну, соціальну, духовно-ціннісну сфери розвитку учня. Відповідно, слід звернути увагу на можливості застосування всіх форм організації фізичного виховання, у тому числі, самостійних. Розроблена нами технологія побудована на основі комплексного інтегративного підходу до вирішення проблеми формування особистої фізичної культури і включає мету, завдання, принципи, напрями впливу, організаційно-педагогічні умови реалізації та критерії ефективності.

Ключові слова: фізична культура особистості, технології, підлітки, фізичне виховання

Вступ. Метою нової загальної середньої освіти у відповідності до Концепції Нової української школи (НУШ) є різнобічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка усвідомлює себе громадянином України, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, трудової діяльності та громадської активності [21].

Важливу роль у процесі формування особистості відіграє фізична культура, яка спрямована на забезпечення високого рівня фізичного здоров'я дітей та молоді.

Т.Ю. Круцевич [17] розглядає фізичну культуру особистості як процес опанування духовними і матеріальними цінностями фізичної культури суспільства (знання, уміння, навички виховної, освіт-

ньої, оздоровчої, рекреаційної діяльності) для подальшого використання у процесі самовдосконалення і як результат – рівень фізичного і духовного здоров'я, яке людина змогла поліпшити, вдосконалити для забезпечення повноцінної біологічної, соціальної і духовної життєдіяльності.

Науковцями приділяється значна увага різним аспектам процесу формування фізичної культури особистості [2, 10, 13].

Про те, що фізична культура особистості – це комплексна проблема, яка повинна бути предметом всіх складових цілісної науки про фізичну культуру, зазначає В.О. Сутула [14].

В. Сутула зі співавторами [15] наголошують на тому, що фізична культура особистості є однією із характеристик загальної культури

людини, а процес формування фізичної культури особистості треба аналізувати крізь призму культурологічного підходу.

Науковцями проведена значна кількість досліджень, що стосуються наукового обґрунтування технологій формування особистої фізичної культури школярів, які мають свої особливості, характерні риси, специфічні засоби, методи та форми навчання.

Серед технологій, які впливають на формування особистої фізичної культури школярів, слід виділити технологію формування мотивів фізичного самовдосконалення підлітків на уроках фізичної культури, розроблену Артющенко О.Ф., Нечипоренко Л.А, Артющенко П.О. [1]. Вона побудована на спільній діяльності учня та вчителя із діагностування,

проекування, організації, контролю та корекції освітнього процесу для досягнення результату.

Одним із основних факторів, який впливає на формування особистої фізичної культури школярів, є вміння організувати самостійну фізкультурну діяльність.

Так, Л. Захожий [5] розробив технологію формування готовності школярів до самостійних занять фізичними вправами, яка спрямована на формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Сучасний підхід, розроблений Д. Єлісеєвою [4] для залучення старшокласників до самостійних занять фізичним вихованням, містить формування системи знань з організації самостійних занять фізичним вихованням, формування свідомого ставлення до збереження і зміцнення здоров'я та комплексного впливу на свідому, емоційно-чуттєву і діяльну сферу особистості школяра.

Н.Л. Корж [7] науково обґрунтувала технологію формування у студентів мотивації до самостійних занять, яка включає передумови прагнення до успіху, самовдосконалення та соціалізації, мету, завдання, принципи фізичного виховання, етапи формування мотивації до самостійних занять фізичною культурою, критерії ефективності самостійних занять.

Так, технологія «формування в учнів загальноосвітньої школи мотивації до систематичних занять фізичною культурою», розроблена І.В. Іваній, І.О. Калініченко [6], була спрямована на формування у дітей позитивної мотивації до занять у різних формах фізичного виховання. Автори звертають увагу на розуміння школярами необхідності залучення до систематичних занять фізичними вправами, формування вмінь самоаналізу учнями показників фізичного стану, подолання психологічних перешкод засобами творчої діяльності, наявності зворотнього зв'язку від учителя

до особистості учня.

У цілому аналіз наукових досліджень з проблеми формування особистої фізичної культури свідчить про необхідність наукового обґрунтування сучасних підходів до вирішення даної проблеми в умовах реформування освіти в Україні. Дослідження виконано згідно тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Університету Григорія Сковороди в Переяславі на 2020-2024 рр. за темою «Інтеграція фізичного, інтелектуального й духовного розвитку дітей, підлітків і молоді України в процесі фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності» (№ державної реєстрації 0118U003847).

Мета – науково обґрунтувати технологію формування особистої фізичної культури підлітків 14-15 років для формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Матеріал і методи. Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження (анкетування, опитування), методи математичної статистики.

Результати. Важлива роль у становленні особистості підлітка належить шкільному середовищу, фаховості педагогів й адміністрації закладу освіти, організації процесу навчання, якісного навчально-методичного, матеріального забезпечення, ставлення батьків.

У рамках констатуючого експерименту нами було проведено анонімне анкетування учителів з метою визначення шляхів формування особистої фізичної культури школярів з боку педагогів.

Серед пропозицій щодо реалізації завдань з особистісного розвитку школярів у фізичному вихованні учителі вказують на необхідність залучення дітей до систематичних занять у спортивних секціях і гуртках, у тому числі, на

безоплатній основі, поліпшення матеріально-технічної бази закладів освіти, впровадження інноваційних засобів і методів фізичного виховання, що викликають значний інтерес учнів, у тому числі, із застосуванням інформаційно-комунікаційних засобів, формування свідомості та відповідальності у процесі занять фізичними вправами, ціннісного ставлення до власного здоров'я, нарешті, повернення дітей до очної форми навчання для повноцінної організації освітнього процесу.

Таким чином, аналіз ставлення учителів до проблеми формування фізичної культури особистості школярів підтвердив, що це питання є складним і багатограним, залежить від багатьох чинників. Погляди учителів сходяться на думці, що фізкультурна галузь сприяє формуванню фізичної культури особистості школярів. Однак, є певні розходження у трактуванні складових компонентів особистої фізичної культури, не в повній мірі враховується її комплексний характер, що передбачає вплив на фізичну, психічну, соціальну, духовно-ціннісну сфери розвитку учня. Відповідно слід звернути увагу на можливості застосування всіх форм організації фізичного виховання, у тому числі, самостійних.

Аналіз наукових досліджень та результати констатувального експерименту дозволили науково обґрунтувати технологію формування особистої фізичної культури підлітків 14-15 років.

Передумовами створення технології нами визначені: біологічні, психологічні, соціокультурні та особистісні.

Мета технології – сформувати свідоме ставлення школярів до занять фізичною культурою і спортом для побудови індивідуальної траєкторії особистої фізичної культури.

Завдання технології:

1. Сприяти формуванню мотивації учнів до занять фізичною

- культурою і спортом та ціннісних орієнтацій у фізичному вихованні.
2. Формувати свідоме ставлення школярів до власного здоров'я.
 3. Розширити світогляд учнів шляхом підвищення рівня теоретичних знань з основ здорового способу життя та особливостей побудови індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять.
 4. Сформувати високий рівень практичних навичок використання фізичних вправ у різних формах занять з фізичного виховання.
 5. Здійснювати контроль за показниками фізичного стану у процесі занять з фізичного виховання.
 6. Створити умови для успішного самовизначення, розвитку активної життєвої позиції та креативних здібностей школярів.
 7. Розробити та реалізувати систему заходів, спрямованих на розвиток стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом на основі забезпечення вільного доступу до інформаційного середовища для забезпечення самостійної діяльності у прагненні до активного фізичного та духовного самовдосконалення.

Реалізація технології передбачає дотримання принципів оздоровчої спрямованості, пріоритету потреб, мотивів та інтересів, всебічного розвитку особистості, індивідуалізації, регулярності, систематичності, доступності, варіативності засобів, цілісності різнобічного розвитку особистості, гуманізації та демократизації, диференціації та індивідуалізації.

Напрями впливу технології нами визначені наступні:

1. Формування ціннісних орієнтацій.
2. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у процесі самовдосконалення.

3. Формування психосоціальних характеристик особистості.

4. Формування мотивації успіху. До організаційно-педагогічних умов реалізації технології можна віднести наступні:

1. Урахування потреби у досягненні успіху.
2. Урахування інтересу, мотивів, позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом.
3. Опанування уміннями з основ складання індивідуальної траєкторії особистісної фізичної культури.
4. Індивідуальний підхід до складання фізкультурно-оздоровчих, рекреаційних і спортивних програм занять.
5. Оптимізація процесу фізичного виховання (використання багато-варіантних форм, засобів і методів у процесі занять, застосування особистісно-орієнтованого підходу, здійснення комплексного впливу на свідому емоційно-чуттєву та діяльнісну сфери особистості школярів, забезпечення контролю за фізичним станом).

Критеріями ефективності авторської технології нами визначені: адаптивний (рівень адаптації до умов проведення різних форм занять з фізичного виховання); медико-біологічний (оцінка показників фізичного стану); когнітивний (рівень теоретичних знань з фізичної культури, рівень сформованості інтересу до занять); діяльно-поведінковий (рівень фізичної підготовленості, рівень рухової активності, дотримання здорового способу життя, ступінь саморегуляції діяльності під час занять).

Формування особистої фізичної культури школярів необхідно розглядати на когнітивному, мотиваційно-ціннісному, діяльнісному, аксіологічному та інтегративному рівнях.

До когнітивного компоненту входить повнота та обсяг знань про фізичну культуру людини, її

здоров'я, фізичну активність, здоровий спосіб життя і шляхи його дотримання. Тобто, йдеться про ступінь компетентності школярів у сфері фізичної культури і спорту, розуміння її ролі у збереженні та зміцненні здоров'я та забезпеченні активного і тривалого життя [16].

Мотиваційно-ціннісний компонент – це сукупність потреб, мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій, спрямованість на реалізацію професійних здібностей [12, 18]. Він спрямований на формування позитивної мотивації особистості, яка проявляється в сукупності стійких потреб (прагнення до самопізнання, потреба в безпеці, самовдосконаленні, творчому професійному довголітті тощо); мотивів (бути здоровим і працездатним, вести здоровий спосіб життя, застосовувати методики оздоровлення, технології, які зберігають здоров'я, тощо) [9].

Важливим критерієм формування особистісної фізичної культури є діяльнісний компонент. У процесі формування ціннісних ставлень у фізичній культурі важливу роль відіграє інтерес до діяльності.

Аксіологічний компонент спрямовує фізичне виховання особистості на формування її ціннісних орієнтацій, рефлексії, що ґрунтується на суб'єкт-суб'єктних відносинах.

Інтегративний підхід реалізується під час вивчення окремих предметів з освітньої галузі, коли цілісність знань формується завдяки їх інтеграції на основі спільних для всіх предметів понять, застосуванню методів і форм навчання, контролю і корекції навчальних досягнень учнів.

Розроблена інноваційна технологія включала три етапи впровадження: підготовчий, основний і заключний.

Завданням підготовчого етапу було: розширення та підвищення рівня теоретичних знань для формування мотивації, ціннісних орієнтацій та свідомого ставлення

до занять фізичною культурою і спортом, забезпечення прагнення до самостійної фізкультурної діяльності.

Реалізація завдань здійснювалась у процесі відвідування факультативних занять, уроків фізичної культури, консультацій, лекцій.

Серед сучасних методів теоретичної підготовки нами застосовувались: метод аналізу конкретних ситуацій (ситуація – проблема, ситуація – оцінка, ситуація – вправа); дискусійні методи (дебати, дискусії); ігрові методи (рольові, ситуаційні, ділові, навчальні); методи активізації сприйняття (проблемна лекція, лекція – візуалізація, лекція з використанням техніки зворотного зв'язку); пошукові та дослідницькі методи; проект індивідуальних тренувальних програм; доповіді; презентації.

У позанавчальних формах занять з фізичного виховання використовувались: майстер-класи, квести, інтелектуальні клуби, відео презентації, флешмоби, батл-фести.

На другому етапі вирішувались наступні завдання: формування практичних навичок використання засобів фізичного виховання у різних формах занять: уроків фізичної культури, самостійних занять, тренувальних занять у спортивних секціях. Особлива увага приділялась створенню умов для реалізації індивідуальної траєкторії особистої фізичної культури.

На заключному етапі здійснювався контроль за наступними критеріями: адаптаційний, медико-біологічний, когнітивний, діяльнісно-поведінковий, аксіологічний.

Нами проведено опитування вчителів фізичної культури щодо можливостей реалізації технології формування особистісної фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. У цілому 87% вчителів підтримують даний підхід до формування ін-

дивідуальної культури особистості школярів. Однак, 47% вважають, що запровадження окремих форм, а саме факультативних занять, є дуже складним в умовах навчального закладу; 31,6% висловились про недостатню кількість методичного забезпечення; 39,4% вказали на необхідність спеціальної підготовки вчителів у процесі підвищення кваліфікації або вебінарів.

Дискусія. Існують різні підходи до формування особистої фізичної культури школярів у різні вікові періоди. Б.М. Шиян [19, 20] наголошує, що фізична культура особистості розглядається як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в активній діяльності.

Процес формування особистої фізичної культури здійснюється на всіх етапах онтогенезу, однак, С.О. Свириденко [11] вказує, що найбільш сенситивним є підлітковий вік, який характеризується високим рівнем свідомості та прагнення до самовираження.

Наукове обґрунтування технологій, спрямованих на формування особистої фізичної культури, представлено в роботах Артюшенко О.Ф. зі співавторами [1], які розглядають систему управління формуванням особистості школярів на заняттях фізичною культурою; Л. Захожий [5] представив технологію формування готовності учнів до самостійних занять; Д. Єлісеєва [4] розробила технологію залучення школярів до самостійних занять. В. Сутула [15] наголошує, що процес формування фізичної культури особистості треба аналізувати на основі культурологічного підходу.

У філософсько-соціологічних дослідженнях Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко [8] показано значення цілеспрямованого формування цінностей фізичної культури, які забезпечують формування потреб та інтересів до фізкультурної діяльності.

Значний інтерес викликають дослідження інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів, що дозволяє залучити більш широкий загал школярів до гуманістичних ідеалів і цінностей олімпізму та фізкультурно-спортивної діяльності [3].

Розроблена нами технологія побудована на основі комплексного інтегративного підходу до вирішення проблеми формування особистої фізичної культури і включає мету, завдання, принципи, напрями впливу, організаційно-педагогічні умови реалізації та критерії ефективності.

Реалізація даної технології передбачає вміння створювати індивідуальну траєкторію особистої фізичної культури учнів з можливістю вибору сучасних форм, методів і засобів, запропонованих в інноваційній технології.

Висновки. Аналіз ставлення вчителів до проблеми формування фізичної культури особистості школярів підтвердив, що це питання є складним і багатограним, залежить від багатьох чинників. Нами проведено опитування вчителів фізичної культури щодо можливостей реалізації технології формування особистої фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Погляди учителів сходяться на думці, що фізкультурна галузь сприяє формуванню фізичної культури особистості школярів. У цілому результати опитування показали, що 87% вчителів підтримують запропонований підхід до формування індивідуальної культури особистості школярів. Однак, 47% вважають, що запровадження окремих форм, а саме факультативних занять, є дуже складним в умовах навчального закладу; 31,6% висловились про недостатню кількість методичного забезпечення; 39,4% вказали на необхідність спеціальної підготовки вчителів у процесі підвищення кваліфікації або ве-

бінарів. Вчителі зазначили, що є певні розходження у трактуванні складових компонентів особистої фізичної культури, не в повній мірі враховується її комплексний характер, що передбачає вплив на фізичну, психічну, соціальну, духовно-ціннісну сфери розвитку учня. Відповідно, слід звернути увагу на можливості застосуван-

ня всіх форм організації фізичного виховання, у тому числі, самостійних.

Розроблена нами технологія побудована на основі комплексного інтегративного підходу до вирішення проблеми формування особистої фізичної культури і включає мету, завдання, принципи, напрями впливу, організацій-

но-педагогічні умови реалізації та критерії ефективності.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективності реалізації технологій формування особистої фізичної культури підлітків.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. Артющенко О.Ф., Нечипоренко Л.А, Артющенко П.О. Педагогічні умови формування мотивів фізичного самовдосконалення підлітків на уроках фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2006. № 2 (22). С. 26-31.
2. Грибан Г.П. Системний підхід у навчальному процесі з фізичного виховання. *Педагогічні науки: зб. наук. праць*. Полтава: Полтавський національний пед. університет ім. В.Г. Короленка, 2012. Вип. 55. С. 74-79.
3. Ермолова В.М., Булатова М.М. Интеграция олимпийского образования в учебно-воспитательный процесс средней школы. *Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех: материалы XII Междунар. науч. конгр. М.: Физ. культура, 2008. Т. 1. С. 98-99.*
4. Єлісєєва Д.С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02; Дніпропетровський держ. інститут фіз. культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
5. Захожий Л. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я: збірник наукових праць*. 2010. № 2. С. 33-37.
6. Іваній І.В., Калініченко І.О. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра (ч. 1. Теоретичне обґрунтування). *Теорія та методика фізичного виховання*. Х.: ОВС, 2007. № 1. С. 7-11.
7. Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02; Дніпропетровський держ. інститут фіз. культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
8. Круцевич Т., Марченко О. Моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп.

References

1. Artiushenko O.F., Nechiporenko L.A, Artiushenko P.O. Pedagogical conditions for the formation of motives for physical self-improvement of adolescents in physical education lessons. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*. 2006. №2 (22). S. 26-31. (In Ukrainian).
2. Hryban H.P. A systematic approach to the educational process in physical education. *Pedahohichni nauky: zb. nauk. prats*. Poltava: Poltavskyi natsionalnyi ped. universytet im. V.H. Korolenka, 2012. Vyp. 55. S. 74-79. (In Ukrainian).
3. Ermolova V.M., Bulatova M.M. Integration of Olympic education into the educational process of secondary schools. *Sovremennyi olimpiiskii i paralimpiiskii sport i sport dlia vseh: materialy XII Mezhdunar. nauch. konhr. M.: Fiz. kultura, 2008. T. 1. S. 98-99.* (In Russian).
4. Ielisieieva D.S. Innovative technology for improving the health of senior school-age children during independent physical education classes: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02; Dnipropetrovskyi derzh. instytut fiz. kultury i sportu. Dnipro, 2016. 21 s. (In Ukrainian).
5. Zakhozhyi L. Methodology for forming the readiness of high school students for independent physical exercise classes. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia: zbirnyk naukovykh prats*. 2010. № 2. S. 33-37. (In Ukrainian).
6. Ivaniy I.V., Kalinichenko I.O. Technology of harmonization of physical and intellectual personal development and health in the system of physical education of younger schoolchildren (p. 1. Theoretical justification). *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*. Kh.: OVS, 2007. № 1. S – 7-11. (In Ukrainian).
7. Korzh N.L. Formation of students' value attitudes towards physical education in the process of independent studies: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02; Dnipropetrovskyi derzh. instytut fiz. kultury i sportu. Dnipro, 2016. 21 s. (In Ukrainian).
8. Krutsevych T., Marchenko O. Models of value orientations in the behavioral characteristics of the per-

- Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. №2. С. 57-64.
9. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02; Дніпропетровський держ. інститут фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ, 2010. 20 с.
 10. Приходько В., Томенко О., Чернігівська С. Освітні ефекти фізичної культури: монографія. Дніпро: Інновація, 2022. 528 с.
 11. Свириденко С.О. Педагогічні технології виховання самостійності учня. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*: зб. наук. праць. Ін-т проблем виховання АПН України. Кіровоград: ТОВ «ІмексЛТД», 2010. Вип. 14, кн. I. С. 460-469.
 12. Сергієнко Н. Організаційно-методичні умови розвитку професійної компетентності вчителів загальноосвітніх навчальних закладів. *Теорія та методика управління освітою*. 2010. № 3. С. 1-14.
 13. Собко С.Г. Фізична культура особистості студента крізь призму гуманістичної парадигми освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 1. С. 135-139.
 14. Сутула В.О. Теоретико-методичні засади формування фізичної культури особистості в умовах цілісної соціально-педагогічної системи: автореф. дис. ... доктора пед. наук: 13.00.07 Теорія і методика виховання. Сутула Василь Опанасович. Східноукраїнський національний університет ім. Володимира Даля. Луганськ, 2012. 40 с.
 15. Сутула В.О., Власов Г.В., Булгаков О.І. Сучасні педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів: навч.-метод. посібник. Харків: ХДАФК, 2013. 117 с.
 16. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: В 2-х томах; за ред. Круцевич Т.Ю. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання.. 423 с.
 17. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: У 2-х томах; за ред. Круцевич Т.Ю. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2 Методика фізичного виховання різних груп населення. 392 с.
 18. Швець О.Є. Гендер: реалії та перспективи в українському суспільстві. Гуманітарний вісник Запорізької держ. інженерної академії. 2004 № 19. С. 160-165.
 - sonality of schoolchildren of different age groups. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2018. №2. S. 57-64. (In Ukrainian).
 9. Marchenko O.Yu. Formation of value categories of personal physical culture among student youth: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02; Dnipropetrovskiy derzh. instytut fiz. kultury i sportu. Dnipropetrovsk, 2010. 20 s. (In Ukrainian).
 10. Prykhodko V., Tomenko O., Chernihivska S. Educational effects of physical education: monohrafiia. Dnipro: Innovatsiia, 2022. 528 s. (In Ukrainian).
 11. Svyrydenko S.O. Pedagogical technologies for fostering student independence. Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi: zb. nauk. prats. In-t problem vykhovannia APN Ukrainy. Kirovohrad: TOV «ImeksLTD», 2010. Vyp. 14, kn. I. S 460-469. (In Ukrainian).
 12. Serhiienko N. Organizational and methodological conditions for the development of professional competence of teachers of general education institutions. Teoriia ta metodyka upravlinnia osvitoiu. 2010. № 3. S. 1-14. (In Ukrainian).
 13. Sobko S.H Physical culture of the student's personality through the prism of the humanistic paradigm of education. Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2009. № 1. S. 135-139. (In Ukrainian).
 14. Sutula V.O. Theoretical and methodological principles of the formation of physical culture of the personality in the conditions of a holistic socio-pedagogical system: avtoref. dys. ... doktora ped. nauk: 13.00.07 Teoriia i metodyka vykhovannia. Sutula Vasyl Opanasovych. Shkhidnoukrainskyi natsionalnyi universytet im. Volodymyra Dalia. Luhansk, 2012. 40 s. (In Ukrainian).
 15. Sutula V.O., Vlasov H.V., Bulhakov O.I. Modern pedagogical technologies in the system of physical education of schoolchildren: navch.-metod. posibnyk. Kharkiv: KhDAFK, 2013. 117 s. (In Ukrainian).
 16. Theory and methods of physical education: pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu: V 2-kh tomakh; za red. Krutsevych T.Iu. Kyiv: Olimpiiska literatura, 2008. T. 1 Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia.. 423 s. (In Ukrainian).
 17. Theory and methods of physical education: pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu: U 2-kh tomakh; za red. Krutsevych T.Iu. Kyiv: Olimpiiska literatura, 2008. T. 2 Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naseleennia. 392 s. (In Ukrainian).
 18. Shvets O.Ye. Gender: realities and prospects in Ukrainian society. Humanitarnyi visnyk Zaporizkoi

19. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2007. 271 с.
20. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2007. 248 с.
21. Концепція «Нова українська школа». <http://mon.gov.ua/activity/>
19. Shyian B.M. Theory and methods of physical education of schoolchildren. Part 1. Ternopil: Navch. knyha – Bohdan, 2007. 271 s. (In Ukrainian).
20. Shyian B.M. Theory and methods of physical education of schoolchildren. Part 2. Ternopil: Navch. knyha – Bohdan, 2007. 248 s. (In Ukrainian).
21. Constitution of Ukraine <https://www.president.gov.ua/documents/constitution>

Москаленко Дмитро

Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна
e-mail: dmitry.moskalenko85@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0008-1396-2088>

Пангелова Наталія

Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна
e-mail: kafedra.tmfvis@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-4846-3907>

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ



*Москаленко Наталія¹, Кошелева Олена¹, Сидорчук Тетяна¹,
Вілянський Володимир², Москаленко Дмитро², Дутко Тарас³*

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

²Національний технічний університет «Дніпровська
політехніка»

³Український державний університет науки і технологій

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-124

Annotation

Introduction. The transition to distance learning has had a negative impact on the quality of teaching a significant number of educational disciplines, especially those that contain a practical component and involve the formation of professional skills and abilities in future specialists. Physical education should also be included in the disciplines, the teaching of which is significantly complicated in the conditions of distance learning. Specialists point out that distance learning had a negative impact on the teaching of the practical component of the «Physical Education» discipline, led to a significant decrease in the health-improving effect of classes, a decrease in the number of students involved in physical education and sports activities during extracurricular hours, and, accordingly, to a decrease in the motor activity of students young people. Such a situation requires scientists to determine directions for improving physical education in institutions of higher education, to develop a system of measures that meet today's challenges and can ensure the effectiveness of the educational process even in the modern complex circumstances of its organization.

The purpose of the research: to determine the ways of improving the physical education of students in the modern conditions of the organization of the educational process. The purpose of the research: to determine the ways of improving the physical education of students in the modern conditions of the organization of the educational process.

Research methods: analysis, generalization and systematization of scientific and methodical literature data; pedagogical observation, questionnaires, pedagogical testing; method of expert assessment, methods of mathematical statistics.

Research results. As a result of the conducted research, the following directions for improving physical education in higher education institutions were determined: ensuring the appropriate level of motor activity of students due to the complex use of various forms of organization of classes; improvement of theoretical and methodical training of students in the system of physical education; introduction of modern types of motor activity; application of modern methods of teaching and education; computerization and digitization of physical education; development of physical culture and health and sports and mass work; improvement of software and regulatory support for physical education of students taking into account the requirements of professional activity; professional development of teachers.

Conclusion. The complex application of the mentioned measures in the system of physical education can ensure its effectiveness even in the modern complex conditions of the organization of the educational process.

Key words: students of higher education, physical education, areas of improvement, educational process, distance learning.

Анотація

Вступ. Перехід на дистанційну форму навчання негативно позначився на якості викладання значної кількості навчальних дисциплін, особливо тих, що містять практичну складову та передбачають формування у майбутніх фахівців спеціальних професійних умінь та навичок. До дисциплін, викладання яких значно ускладнюється в умовах дистанційного навчання, варто віднести і фізичне виховання. Фахівці зазначають, що дистанційне навчання негативно вплинуло на викладання практичного складника дисципліни «Фізичне виховання», призвело до значного зниження оздоровчого ефекту занять, зменшення кількості здобувачів освіти, залучених до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності у позанавчальний час і, відповідно, до зниження рухової активності студентської молоді. Така ситуація вимагає від науковців визначення напрямків удосконалення фізичного виховання в закладах вищої освіти, розроблення системи заходів, що відповідають викликам сьогодення та можуть забезпечити ефективність освітнього процесу навіть у сучасних складних обставинах його організації.

Мета дослідження: визначити шляхи удосконалення фізичного виховання студентів у сучасних умовах організації освітнього процесу.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічне тестування, метод експертної оцінки, методи математичної статистики.

Результати дослідження. В результаті проведеного дослідження визначено наступні напрямки удосконалення фізичного виховання в ЗВО: забезпечення належного рівня рухової активності студентів за рахунок комплексного використання різних форм організації занять; удосконалення теоретичної та методичної підготовки студентів в системі фізичного виховання; впровадження сучасних видів рухової активності; застосування сучасних методів навчання та виховання; комп'ютеризація та цифровізація фізичного виховання; розвиток фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи; удосконалення програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентів з урахуванням вимог професійної діяльності; підвищення кваліфікації викладачів.

Висновок. Комплексне застосування зазначених заходів в системі фізичного виховання буде сприяти підвищенню його ефективності в сучасних умовах організації освітнього процесу.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, фізичне виховання, напрями вдосконалення, освітній процес, дистанційне навчання.

Вступ. Результати численних наукових досліджень останніх років свідчать, що в даний час спостерігається тенденція до постійного погіршення стану здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді [1,3,20]. На тлі інтенсифікації освітньої діяльності така ситуація призводить до зниження успішності студентів у період навчання у ЗВО, а в подальшому – до погіршення якості виконання ними професійних обов'язків. Однією з причин такої ситуації науковці вважають недостатню ефективність діючої в ЗВО системи фізичного виховання, яка на теперішній час знаходиться в кризовому стані [10,20]. Це обумовлюється, з одного боку, реформуванням

системи вищої освіти, що супроводжується скороченням обсягу навчальних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», а в деяких ЗВО – перенесенням її до переліку освітніх компонентів вільного вибору здобувачів; з іншого – переходом більшості ЗВО нашої країни на дистанційну форму навчання, починаючи з 2020 року, необхідність чого була обумовлена спочатку світовою пандемією COVID-19, а після 24 лютого 2022 року – введенням в Україні воєнного стану [2,13,15].

Фахівці зазначають, що дистанційне навчання негативно вплинуло на викладання практичного складника дисципліни «Фізичне виховання», призвело до значного зниження оздоров-

чого ефекту занять, зменшення кількості здобувачів, залучених до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в позанавчальний час [1, 3, 21]. До того ж, в умовах дистанційного навчання спостерігається зниження рухової активності здобувачів освіти не лише в спеціально організованих, але й навіть у звичних, побутових формах. Така організація освітнього процесу супроводжується виникненням низки небезпечних для здоров'я факторів, до яких науковці відносять: постійне напруження опорно-рухового апарату внаслідок тривалого перебування у сидячому положенні; щоденне довготривале використання ПК, планшетів, іншого обладнання; підвищений рівень електромаг-

нітного випромінювання; необхідність швидкого оброблення великого обсягу інформації; напруження зору та уваги; монотонність праці тощо [9, 16]. Всі ці фактори негативно впливають на фізичний стан здобувачів освіти. Крім того, занепокоєння педагогів і психологів викликає той факт, що часткова соціальна ізоляція учасників освітнього процесу в умовах дистанційного навчання, постійне психічне та інтелектуальне навантаження, тривога, пов'язана із воєнним конфліктом призводять до виникнення у здобувачів освіти різних ознак стресу, що супроводжується погіршенням не лише фізичного, але й також психічного і соціального здоров'я молоді [5, 6, 11].

За таких умов саме фізичне виховання повинне стати тією сферою діяльності, що може сприяти вирішенню зазначених проблем. В сучасних реаліях організації освітнього процесу, саме на цю навчальну дисципліну покладається вирішення завдань із формування у здобувачів освіти компетентностей здоров'язбереження, надання їм необхідних знань про роль та місце фізичної культури у забезпеченні належного рівня фізичних та психічних кондицій майбутніх фахівців, протидії психоемоційним стресам, корекції фізичної та розумової працездатності протягом навчального дня, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя [16, 18]. При цьому, слід зазначити, що вирішення даних проблем можливо лише за умов упровадження сучасних засобів, методів та форм організації занять, що відповідають викликам сьогодення та можуть забезпечити ефективність освітнього процесу навіть у теперішніх складних обставинах його організації.

Мета дослідження: визначити шляхи удосконалення фізичного виховання студентів у сучасних умовах організації освітнього процесу.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження, анкетування, педагогічне тестування; метод експертної оцінки, методи математичної статистики.

Організація дослідження: у дослідженні взяли участь 15 викладачів кафедр фізичного виховання та 180 студентів закладів вищої освіти міста Дніпра – Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (ДНУ ім. О. Гончара), Національного технічного університету «Дніпровська політехніка», Українського державного університету науки і технологій.

Наукова робота виконана у відповідності до тематичного плану наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021 – 2025 рр. за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U108320).

Результати дослідження. За свідченням педагогів вищої школи, вимушений перехід на дистанційну форму навчання негативно позначився на якості викладання значної кількості навчальних дисциплін, які передбачають необхідність формування у здобувачів вищої освіти специфічних умінь та навичок, що неможливо зробити у даній формі організації освітнього процесу. До дисциплін, викладання яких значно ускладнюється в умовах дистанційного навчання, варто віднести і фізичне виховання. Реалізацію освітнього процесу із зазначеної дисципліни ускладнює ряд факторів, серед яких можна виділити: неможливість або складність використання фізичних вправ і видів спорту, що традиційно складають зміст програм з фізичного виховання в закладах вищої освіти (спортивні ігри, плавання, засоби легкої атлетики, гімнастики тощо); склад-

ність забезпечення оперативного контролю за якістю виконання фізичних вправ студентами та реакцією організму тих, хто займається, на фізичне навантаження; неможливість контролю відповідності місць проведення занять вимогам техніки безпеки під час виконання фізичних вправ; складність організації поточного та підсумкового контролю фізичної підготовленості здобувачів; відсутність змагального елементу, який є важливим мотиватором для багатьох студентів; відсутність соціальної взаємодії, обмеження можливостей для комунікації в умовах онлайн-занять. До того ж, ефективність освітнього процесу знижують технічні проблеми: відсутність світла, перебої зі зв'язком, низька швидкість Інтернету, що часто призводить до неможливості для здобувачів освіти відвідувати заняття за розкладом.

Все це вимагає від фахівців в галузі фізичного виховання визначити систему заходів, що можуть сприяти вирішенню зазначених проблем.

Узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів, результати педагогічних спостережень дозволили визначити наступні напрямки удосконалення фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

1. Підвищення рухової активності студентів. Використання різноманітних форм фізичного виховання студентів повинно забезпечувати загальний обсяг індивідуальної спеціально організованої рухової активності не менше 8-10 годин на тиждень. Такий рівень рухової активності не може бути досягнутим лише за рахунок академічних навчальних занять із фізичного виховання, які на теперішній час в більшості ЗВО проводяться в обсязі 2 академічних годин на тиждень, тому вони обов'язково повинні доповнюватися іншими формами рухової активності: самостійними тренувальними заняттями, за-

няттями у спортивних секціях і фізкультурно-оздоровчих групах, виконанням фізичних вправ у режимі дня, участю в спортивно-масових заходах.

Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, є одним із шляхів впровадження фізичної культури та спорту в побут і відпочинок студентів. Водночас із навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Конкретні напрями та організаційні форми використання самостійних занять залежать від статі, віку, рівня фізичного стану тих, хто займається.

Розрізняють наступні форми самостійних занять фізичними вправами: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття. Сумарний обсяг рухової активності та зміст кожної з перерахованих форм фізичного виховання студентів визначається низкою таких чинників: індивідуальними перевагами студентів у виборі засобів, методів і форм організації занять; станом їх здоров'я, рівнем фізичної підготовленості; специфічними вимогами майбутньої професійної діяльності до розвитку фізичних та психічних якостей здобувачів; можливістю та доцільністю застосування того чи іншого засобу фізичного виховання в даній формі занять, тривалістю навчального дня, включаючи час на самопідготовку.

Слід зазначити, що в умовах дистанційного навчання суттєво зростає роль так званих, «малих форм» рухової активності у режимі навчального дня, використання яких сприяє покращенню самопочуття студентів, знижує ознаки стомлення, спричиненого тривалим перебуванням за комп'ютером у вимушеній фіксованій

робочій позі, покращує працездатність. Між тим, на теперішній час має місце недооцінка значення «малих» форм занять фізичними вправами. Тільки незначна частина студентів виконує ранкову гігієнічну гімнастику та ще менше використовують фізичні вправи в режимі дня для зняття втоми та підвищення роботоздатності.

Для визначення шляхів досягнення належних норм рухової активності студентів ми склали узагальнену модель комплексного використання основних форм фізичного виховання з таким розрахунком, щоб в сумі вони забезпечили рівень рухової активності студентів в обсязі, що відповідає рекомендованим нормам (табл. 1.).

За наведеною у таблиці 1 моделлю сумарний обсяг рухової активності складає 8,5 годин на тиждень, що забезпечує біологічну потребу організму осіб студентського віку у русі.

При складанні моделі ми враховували, що у визначенні оптимальної рухової активності велике значення має не тільки розрахунок її тривалості, але й облік кількості енергії, що витрачається на виконання фізичних вправ. Фахівці відзначають, що навчальна праця студентів має істотну схожість із характером професійної діяльності осіб, зайнятих розумовою працею. Вважається встановленим, що у представників цієї групи праці витрата енергії дорівнює 2550-2800 ккал на добу при оптимумі, що забезпечує повноцінну життєдіяльність організму, в 3000-3800 ккал. Таким чином, є дефіцит за витратами енергії порядку 450-1000 ккал, який може бути ліквідований єдино можливим способом – підвищенням рухової активності. При цьому, витрати на фізичні вправи, що викликають підвищення ЧСС мінімум до $130 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, що забезпечує оздоровчий і тренувальний ефект, повинні становити не менше 300-500 ккал на добу, або від 2100 до 3500 ккал на тиждень. Розраху-

нок енергетичної вартості різних форм занять ми робили за табличними значеннями і формулами, наведеними в науково-методичній літературі. Величину ЧСС під час самостійних тренувальних занять визначали за формулою Хольмана для осіб із середнім рівнем фізичного стану ($\text{ЧСС} = 180 - \text{вік}$), виходячи з того, що середній вік для студентів стаціонару становить 20 років.

Для раціонального використання засобів фізичного виховання у різних формах організації занять, визначення оптимальних параметрів фізичного навантаження, застосування прийомів самоконтролю за їх ефективністю, здобувачам освіти необхідно мати відповідні теоретичні знання та вміння застосовувати їх на практиці. Це, в свою чергу, обумовлює необхідність пошуку шляхів підвищення ефективності теоретичної підготовки студентів в системі фізичного виховання.

2. Удосконалення теоретичної підготовки студентів у системі фізичного виховання. Розділ теоретичної підготовки покликаний вирішувати питання формування у студентів необхідних знань з основ здорового способу життя та методики використання засобів фізичного виховання для збереження та зміцнення здоров'я. Отриманні знання стають підставою для формування у студентів навичок практичного застосування засобів фізичного виховання у своїй життєдіяльності для досягнення особистих та професійних цілей. Таким чином, забезпечується комплексний підхід, який, відповідно до сучасних вимог організації освітнього процесу, не буде зводитися лише до простого відтворення студентом отриманих знань, але й передбачить розвиток здатностей до вирішення життєвих проблем, пов'язаних із необхідністю використання засобів фізичного виховання для досягнення професійних та особистих цілей, забезпечує формування

Таблиця 1

**Модель тижневої спеціально організованої рухової активності студентів в умовах
дистанційного навчання**

№ з/п	Форма фізичного виховання	Кількість занять на тиждень	Тривалість одного заняття, хв.	Енерговитрати, ккал на 1 заняття	Енерговитрати, ккал на тиждень	Тривалість на тиждень, хв.	Зміст занять
1	Навчальні академічні заняття з фізичного виховання	1	80	450	450	80	Ходьба та біг на місці. Силові вправи з вагою власного тіла та з доступними обтяженнями. Елементи гімнастики, танців. Вправи на розтягування. Вправи на рівновагу. Дихальні вправи
2	Ранкова гігієнічна гімнастика	7	15	40	280	105	Ходьба на місці, ЗРВ, дихальні вправи
3	Фізкультурна пауза	9	10	25	225	90	Гімнастика для очей, ходьба, біг на місці, ЗРВ, дихальні вправи
4	Секційні заняття або заняття в фізкультурно-оздоровчих групах	2	60	350	700	120	Плавання. Силові види спорту. Спортивні ігри та єдиноборства
5	Самостійні тренувальні заняття	3	40	250	750	120	Циклічні вправи аеробного характеру, вправи на рівновагу, загартувальні процедури. Силові вправи

компетенцій здоров'язбереження у здобувачів вищої освіти.

Варто відзначити, що більшість науковців, вважають недостатньою кількість аудиторних годин, які виділяються на вивчення теоретичного розділу програми [16,18]. Разом із тим, збільшення кількості годин, відведених на теоретичну підготовку, неминуче призведе до зменшення кількості годин практичних занять і, як наслідок, – до зниження рухової активності студентів. Наявна проблема загострюється низькою залученістю студентів до позанавчальних форм фізичного виховання, що унеможливає підвищення рівня їх фізкультурної освіти за рахунок факультативних і консультативних занять. На цьому фоні очевидним постає протиріччя між необхідністю під-

вищення рівня теоретичної підготовки студентів і низькою ефективністю навчально-методичної роботи, її недостатньою науковою обґрунтованістю як в рамках академічних занять, так і в позанавчальний час.

Для визначення ефективності теоретичної підготовки студентів в системі фізичного виховання нами було проведено тестування знань студентів 3 ЗВО міста Дніпро: ДНУ ім. О. Гончара, ПДАБА, ДУАН. У тестуванні взяли участь 180 студентів (по 60 від кожного ЗВО). Тести включали питання з основ здорового способу життя, методики використання фізичних вправ у системі самостійних занять, основ самоконтролю в процесі занять фізичними вправами. Рівень знань студентів оцінювався за 100-бальною шкалою (табл.2).

Аналіз результатів теоретичної підготовки студентів свідчить, що у представників усіх ЗВО спостерігається низький рівень знань в галузі фізичного виховання. Найкращі результати продемонстрували студенти ДНУ ім. О. Гончара, але й в них середній бал не досягає мінімального задовільного рівня у 60 балів. Таким чином, існує необхідність пошуку шляхів удосконалення теоретичної підготовки студентів в системі фізичного виховання.

3. Впровадження сучасних методів навчання та виховання. Для більш ефективного вирішення зазначених завдань доцільно використовувати інтерактивні методи навчання, які являють собою спеціальні форми організації пізнавальної діяльності, способи пізнання, які здійснюються у формі

Таблиця 2

Показники теоретичної підготовленості студентів різних ЗВО наприкінці навчального року (бали)

Показники \ ЗВО	ДНУ ім. О. Гончара (n=60)		ПДАБА (n=60)		ДУАН (n=60)	
	Сумарна кількість балів					
	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)
x	58,6	54,1	42,7*	47,0*	39,8**	36,2**
S	9,97	8,91	9,63	7,42	7,86	7,74
m	1,87	1,49	1,58	1,65	1,41	1,59

Примітки: * – достовірна різниця між показниками студентів ДНУ ім. О. Гончара та ПДАБА при $p < 0,05$; ** – достовірна різниця між показниками студентів ДНУ ім. О. Гончара та ДУАН при $p < 0,05$.

сумісної продуктивної діяльності, коли всі учасники при взаємодії один з одним, обмінюються інформацією, разом вирішують проблеми, моделюють ситуації, оцінюють дії інших і свою особисту поведінку. Переваги застосування інтерактивних методів навчання у фізичному вихованні обумовлюються тим, що їх використання сприяє підвищенню мотивації студентів до занять; забезпечує краще сприйняття та розуміння матеріалу, дозволяє його засвоювати швидше та ефективніше; сприяє формуванню навичок комунікації, співпраці, взаємодії; забезпечує розвиток психічних якостей, необхідних у майбутній професійній діяльності (емоційної стійкості, здатності до концентрації та переключення уваги, творчого мислення, аналітичних здібностей, спостережливості); сприяє створенню сприятливої психологічної атмосфери довіри та взаємоповаги в групах.

Із великої кількості різноманітних методів інтерактивного навчання у фізичному вихованні частіше за інші використовують:

- рольові ігри (студенти моделюють різні спортивні ситуації, приймаючи на себе ролі тренерів, спортсменів, суддів);
- проектування – передбачає створення спільних проєктів, наприклад, розробку тренувальних програм;
- дискусії застосовують при обговоренні проблемних тем

в галузі фізичного виховання та спорту, їх використання сприяє розвитку критичного мислення та вміння аргументувати свою точку зору;

- стимуляції – зазвичай передбачають використання спеціального обладнання або програмного забезпечення для моделювання різних ситуацій у спорті;
- навчання в парах або невеликих групах – формує навички комунікації, здатності до взаємодії під час сумісного розв'язання поставлених завдань, обміну досвідом;
- методи активізації сприйняття – проблемні лекції, лекції-візуалізації, лекції із заздалегідь запланованими помилками, лекції з використанням техніки зворотного зв'язку, які сприяють залученню студентів до активної розумової діяльності, інтеграції зорового та вербального сприйняття інформації, розвитку уміння оперативно аналізувати ситуацію, виділяти невірну або неточну інформацію.

Застосування інтерактивних методів навчання в фізичному вихованні буде сприяти не лише підвищенню ефективності теоретичної підготовки, але й дозволить формувати навички соціальної поведінки та сприятиме розвитку здатностей, що покращують якість професійної підготовки здобувачів вищої освіти.

Аналіз науково-методичної літератури та результати власних досліджень дали нам підстави вважати, що доцільно здійснювати вибір інтерактивних методів навчання з урахуванням вимог майбутньої професії до розвитку психічних якостей. Такий підхід дозволить не лише формувати знання та навички в галузі фізичної культури, необхідні в життєдіяльності, але й сприятиме більш якійсь підготовці майбутніх фахівців до виконання професійних обов'язків.

Тому нами, на основі аналізу науково-методичної літератури [13], було визначено професійно значущі психічні якості фахівців різних груп спеціальностей; викладачам кафедр фізичного виховання було запропоновано добрати методи теоретичної підготовки, які б могли сприяти не лише формуванню знань, але й розвитку визначених якостей. Викладачі могли обирати з методів, запропонованих нами, або пропонувати власні варіанти. Також викладачам було запропоновано визначити завдання з формування компетентностей, вирішенню яких буде сприяти використання тих чи інших методів навчання (табл.3).

З метою підтвердження наших припущень щодо доцільності добору інтерактивних методів навчання для студентів різних спеціальностей на основі врахування вимог майбутньої професійної

Таблиця 3

**Методи інтерактивного навчання для удосконалення теоретичної підготовки студентів
різних груп спеціальностей в системі фізичного виховання**

Професійно значущі психічні якості	Методи теоретичної підготовки	Завдання з формування професійних компетентностей
Інформаційно-логічна група		
Обсяг, розподіл, перемикавання, концентрація, стійкість уваги, оперативне мислення, оперативна і довготривала пам'ять, емоційна стійкість, цілеспрямованість, дисциплінованість, ініціативність, рефлексивність, самостійність, наполегливість, витримка, стійкість, самовладання	Методи аналізу конкретних ситуацій: ситуація-проблема, ситуація оцінка, ситуація-вправа та ін.	Навчання учасників аналізу та алгоритмам вирішення реальних практичних ситуацій, формування навичок відділення важливого від другорядного, демонстрація характерної для більшості проблем великої кількості можливих рішень
Комунікативна група		
Словесна і емоційна стійкість, витримка, самовладання, логічне мислення, творче мислення. Креативність, комунікативність, колективізм, урівноваженість, активність, ініціативність, уміння висловлювати свої думки (вербальні якості), схильність до самоосвіти	Дискусійні методи: дебати, дебрифінг, дискусія та ін.	Розвиток комунікативних якостей учасників; вміння доказувати, апелювати, дебатувати, висловлювати свою або групову точку зору, формулювати та задавати питання, оцінювати та критикувати
Творчо-образна група		
Спостережливість, високий обсяг, розподілення, переключення, концентрація, стійкість уваги, розвинена короточасна і довготривала пам'ять, операційне мислення: словесна, емоційна стійкість, витримка, самовладання. Логічного мислення при високому рівні розвитку творчого мислення, високий рівень аналітичного, синтетичного, дедуктивного мислення, креативність, комунікативність, психо-емоційна урівноваженість, активність, ініціативність	Ігрові методи: рольові, ситуаційні, ділові, навчальні ігри	Засвоєння учасниками нового досвіду, нових ролей та ситуацій, розширення кругозору, формування творчих здібностей, емпатії, рефлексії, розвиток мотивації до навчальної діяльності
Технічна група		
Спостережливість; переключення, розподіл, концентрація, обсяг уваги, емоційна стійкість, оперативне мислення, довготривала і оперативна пам'ять, дисциплінованість, цілеспрямованість, виконавча дисципліна, самостійність, відповідальність, ініціативність, сміливість, рішучість, витримка, самовладання, наполегливість	Методи активізації сприйняття: проблемна лекція, лекція-візуалізація, лекція із заздалегідь запланованими помилками, лекція з використанням техніки зворотнього зв'язку	Залучення студентів до активної розумової діяльності, інтеграція зорового та вербального сприйняття інформації, розвиток вміння оперативно аналізувати ситуацію, виділяти невірну або неточну інформацію
Природничо-аграрна група		
Емоційна стійкість, здатність до концентрації уваги, творче мислення, аналітичні здібності. Оптимальний розвиток відчуття часу, простору, спостережливості, обсягу розподілу, перемикавання уваги, оперативне мислення, довготривала увага, цілеспрямованість, дисциплінованість, ініціативність, самостійність, сміливість, наполегливість, витримка	Пошукові та дослідницькі методи: проект, звіт, програма, доклад та ін.	Формування знань, дослідницьких вмінь, вмінь спостерігати та робити висновки, застосовувати набуті знання на практиці, визначати сфери та межі застосування результатів дослідження

діяльності до розвитку психічних якостей, нами було проведено експертне опитування фахівців галузі фізичної культури та спорту, для чого було сформовано дві групи експертів для порівняння думок фахівців, які працюють на практичних кафедрах закладів вищої освіти та на теоретичних кафедрах фізкультурного ЗВО. У першу групу увійшли 11 кандидатів наук, доцентів, які є членами кафедр фізичного виховання та спорту ДНУ ім. О. Гончара, ПДАБА та ДУАН, у другу групу – 11 докторів наук, професорів та кандидатів наук, доцентів, які працюють на кафедрах теорії і методики фізичного виховання, теорії та методики спортивної підготовки Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту. Розрахунок коефіцієнта конкордації W , який відображає узгодженість думок експертів, дорівнює у першій групі 0,69; у другій – 0,72, що є достатнім для експертної оцінки групи питань. Таким чином, результати експертного оцінювання доводять доцільність впровадження сучасних технологій організації діяльності тих, хто займається в систему позанавчальних занять з фізичного виховання студентів різних груп спеціальностей.

Серед інших сучасних методів навчання та виховання, сприяти підвищенню ефективності фізичного виховання студентів також може впровадження технології особистісно-орієнтованого навчання, яка передбачає спрямованість на розвиток кожного студента як індивідуальності, враховуючи його потреби, інтереси та фізичні можливості. Цей підхід, який дозволяє зробити процес навчання фізичної культури більш цікавим, ефективним і мотивуючим. В системі фізичного виховання особистісно-орієнтоване навчання передбачає: підбір вправ та навантажень з урахуванням мотивів, інтересів, рівня фізичних кондицій кожного студен-

та; постановку конкретних цілей, визначення шляхів їх досягнення; відстеження індивідуального прогресу кожного учасника освітнього процесу; створення атмосфери взаємодопомоги та підтримки між студентами та викладачем; стимулювання активності студентів, залучення їх до прийняття рішень щодо процесу навчання; забезпечення зворотного зв'язку, регулярне обговорення досягнень і труднощів зі студентами.

Ще одним методом, що набуває все більшої популярності в останні роки є інтегроване навчання, що використовується для оптимізації освітнього процесу з різних навчальних дисциплін. В фізичному вихованні студентів інтегроване навчання передбачає поєднання різних галузей знань і практичних навичок у процесі фізичної активності. Цей метод дозволяє створити більш цілісний та ефективний навчальний процес, що сприяє не лише фізичному розвитку студентів, а й їхньому інтелектуальному та соціальному зростанню. Інтеграція різних дисциплін допомагає студентам бачити зв'язки між фізичною активністю та іншими сферами життя, такими як математика, природничі науки, історія, мистецтво тощо. Перевагами такого підходу є те, що інтеграція знань з різних предметів поглиблює розуміння навчального матеріалу та сприяє його кращому запам'ятовуванню; інтегровані завдання стимулюють студентів до творчого мислення та пошуку нестандартних рішень, готує студентів до реального життя, де різні знання та навички постійно взаємодіють.

Отже, впровадження сучасних методів навчання та виховання буде сприяти підвищенню ефективності фізичного виховання в умовах дистанційної організації освітнього процесу.

4. Комп'ютеризація та цифровізація фізичного виховання в закладах вищої освіти. В останні роки, у зв'язку з стрімким роз-

витком комп'ютерних технологій, вони все частіше використовуються у різних сферах життєдіяльності суспільства і, зокрема, у фізичному вихованні. Особливого значення набуває застосування комп'ютерних технологій для вирішення завдань фізичного виховання студентської молоді в сучасних умовах організації освітнього процесу в Україні, коли для багатьох регіонів традиційні методи та форми проведення занять стали недоступними,

Комп'ютеризація та цифровізація відкривають широкі можливості для адаптації фізичного виховання до нових вимог організації фізичного виховання, дозволяють активізувати навчальну діяльність студентів, відкривають нові можливості для їх творчості, створюють сприятливі умови для самовдосконалення. На теперішній час комп'ютерні технології в фізичному вихованні студентів частіше за все використовують під час проведення навчальних занять викладачем у режимі реального часу, у вигляді відео конференцій, що дозволяє демонструвати техніку виконання вправ і контролювати правильність їх виконання студентами. Також використовуються спеціальні програми для визначення фізичного стану студентів в процесі фізичного виховання; для складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм з урахуванням фізичних кондицій студентів; для передачі теоретичних знань в галузі фізичної культури та їх контролю.

Крім того, на теперішній час значна частина студентів використовують різноманітні мобільні додатки, за допомогою яких відстежують рівень рухової активності, показники фізичного стану, можуть отримувати персоналізовані рекомендації та навіть брати участь в онлайн-змаганнях.

З метою збереження соціальних контактів і мотивації студентів до занять викладачам доцільно використовувати соціальні ме-

режі: організувати сторінки або групи в закладах вищої освіти, присвячені фізичній культурі та спорту; проводити онлайн-тренування з досвідченими тренерами, фітнес-інструкторами; організувати різноманітні онлайн-змагання тощо. Такі технології організації роботи, в силу своєї конструктивності, доступності і відносної простоти в застосуванні, можуть бути ефективним інструментом формування мотивації до навчальної діяльності, сприяти формуванню культури командної взаємодії, спілкування, самореалізації, розкриттю особистісного потенціалу.

5. Впровадження сучасних видів рухової активності та форм організації занять студентів. Однією з причин низької ефективності фізичного виховання в закладах вищої освіти є використання в змісті програм традиційних засобів і методів, що не викликають інтересу у студентів. Одним зі шляхів вирішення даної проблеми, є впровадження в практику навчального процесу з фізичного виховання сучасних видів рухової активності. В останні роки багатьма фахівцями проведена активна робота в даному напрямі розроблялися методики використання і досліджувалися особливості впливу на показники фізичного стану та мотивацію студентів до занять наступних видів рухової активності: гідроаеробіки; фітнес-програми «Пілоксінг»; бойового фітнесу; стретчинг-програм; степ-аеробіки; програми «Kangoo Jumps» тощо. Результати проведених досліджень доводять більш високу ефективність сучасних видів рухової активності у порівнянні із традиційними засобами фізичного виховання студентів.

6. Іншим напрямком підвищення ефективності фізичного виховання студентів є **розвиток спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах вищої освіти.** Одним із

шляхів подолання дефіциту рухової активності студентів є створення в ЗВО сприятливих умов для регулярних занять студентів в позанавчальний час в спортивних секціях та фізкультурно-оздоровчих групах. Для вирішення цього питання необхідно розширити спектр спортивних секцій та фізкультурно-оздоровчих груп, що представлені в ЗВО, пропонувати студентам різноманітні види фізичної активності, враховуючи їх інтереси та фізичну підготовленість; робити ці заняття доступними для студентів (забезпечити можливість відвідувати їх безкоштовно або за умов пільгової оплати); організовувати різноманітні спортивні заходи (змагання з окремих видів спорту, комплексні спартакіади, спортивні свята, конкурси, фестивалі, турніри тощо); удосконалювати матеріально-технічну базу, створювати комфортні умови для занять; проводити інформаційні кампанії з метою залучення студентів до спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи; заохочувати здобувачів до занять шляхом надання додаткових балів за їх відвідування при визначенні підсумкової оцінки з фізичного виховання та складанні загального рейтингу успішності та соціальної активності. Для вирішення цієї проблеми необхідно забезпечити функціонування в ЗВО спортивних клубів, спортивно-оздоровчих центрів, налагодження їх взаємодії із адміністрацією, профсоюзним комітетом, кафедрою фізичного виховання. Основною перешкодою для організації цих видів роботи в ЗВО є недостатнє фінансування, що вимагає від адміністрації та фахівців із фізичного виховання пошуку можливостей залучати спонсорські кошти: шукати партнерів для фінансування спортивних проєктів.

7. Удосконалення програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання в ЗВО. В сучасних умовах реформування

системи вищої освіти, наданні ЗВО автономії, нормативно-правові акти, що регламентували зміст та особливості організації фізичного виховання студентів до 2015 року, вважаються такими, що втратили чинність. Тому питання якісного програмно-нормативного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти покладається на науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання ЗВО. Саме вони повинні визначати мету, завдання, засоби, методи, форми організації занять контрольні заходи та нормативні вимоги до фізичної, теоретичної та методичної підготовленості студентів; забезпечити професійно-прикладну спрямованість фізичного виховання здобувачів, виходячи зі специфіки підготовки фахівців конкретних спеціальностей, можливостей матеріально-технічної бази ЗВО, кадрового складу кафедри із урахуванням мотивів та інтересів студентської молоді до занять фізичною культурою. Все це встановлює високий рівень вимог до професійної компетентності викладачів фізичного виховання.

8. Підвищення кваліфікації викладачів за таких умов є обов'язковою складовою забезпечення ефективності процесу фізичного виховання в ЗВО. Сучасні особливості організації освітнього процесу у вищій школі, швидкий розвиток сфери фізичної культури і спорту створює для викладачів фізичного виховання ряд викликів, серед яких можна визначити:

- необхідність опанування цифровими технологіями в галузі освіти та фізичної культури, що на сьогодні є необхідною умовою виконання професійних обов'язків;
- постійне виникнення нових видів рухової активності, методик тренувань, знайомство з якими є доцільним для використання їх в освітньому процесі

- для підвищення його ефективності, складання нових, актуальних програм занять;
- необхідність реалізації особистісноорієнтованого навчання, що обумовлюється різними мотиваційними пріоритетами студентів до занять фізичною культурою та відмінностями в рівнях їх фізичних можливостей;
- необхідність забезпечення професійно-прикладної спрямованості фізичного виховання студентів різних спеціальностей, що потребує від викладача розуміння вимог конкретних видів професійної діяльності до розвитку фізичних та психічних якостей майбутніх фахівців;
- необхідність опанування сучасними методами навчання та виховання для забезпечення ефективності теоретичної та методичної підготовки, формування у студентів мотивації до занять фізичною культурою;
- необхідність проведення наукових досліджень в галузі фізичного виховання студентської молоді для забезпечення його відповідності сучасним вимогам підготовки фахівців.

Все вищезазначене вимагає від викладачів фізичного виховання постійного самовдосконалення, неперервної роботи із підвищення професійної кваліфікації, формування інноваційних педагогічних компетентностей. Науково-педагогічні працівники повинні регулярно брати участь у наукових та методичних конференціях, семінарах, вебінарах; стажуваннях на базі провідних закладів освіти з метою обміну педагогічним досвідом; з метою самоосвіти постійно вивчати сучасну науково-методичну літературу.

Дискусія. В останні роки особливого значення набуває проблема вдосконалення підготовки студентів закладів вищої освіти до професійної діяльності. Актуальність

даної проблеми обумовлюється тим, що майбутнє нашої країни в значній мірі буде визначатися рівнем освіченості молодого покоління, його здатністю адаптуватися до мінливих умов життєдіяльності. Сучасна епоха і сучасне виробництво вимагають від системи освіти пошуку нових ефективних методик підготовки фахівців сучасного рівня, здатних витримувати тривалі фізичні та психічні навантаження без зниження роботоздатності [10, 18, 20].

Фізичне виховання в системі вищої освіти має велике значення для формування особистості майбутнього фахівця, становлення його професійної компетентності; відіграє провідну роль у вирішенні проблеми зміцнення і збереження здоров'я, підвищення рівня фізичної роботоздатності і підготовленості [13, 15].

Тим часом, сьогодні спостерігається зниження інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом. В останні десятиліття традиційно недооцінюється роль фізичної культури в формуванні особистості та професійного здоров'я людини. Причини такої ситуації фахівці бачать в недостатній ефективності діючої системи фізичного виховання студентів [7].

Виклики останніх років загострили існуючу проблему. Перехід до дистанційного навчання, спричинений на початку 2020 року світовою пандемією COVID-19, а з 24 лютого 2022 року – введенням воєнного стану в Україні, внесли значні корективи у всі сфери життя, в тому числі, й в систему фізичного виховання. Зокрема, виникли серйозні обмеження для проведення традиційних навчальних занять з фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів [1,3].

Перехід на дистанційне навчання призвів до зменшення фізичної активності студентів через «сидячий спосіб життя»; підвищення рівня стресу та тривоги у студен-

тів, що часто супроводжується зниженням мотивації до навчання і, зокрема, до занять фізичною культурою; обмеження доступу до спортивної інфраструктури у ряді регіонів країни [2, 12].

На думку фахівців, зараз відбувається трансформація уявлень про сучасний процес фізичного виховання у ЗВО, що потребує створення нових, гнучких моделей навчання. Тому в науково-методичній літературі останніх років пропонується велика кількість підходів до вирішення цієї проблеми.

Так, у роботі Єфременко А.М., Казак В.Ю., Петренко В.І., Недбайло І.А., Фоменко В.В. [10] стверджується, що необхідно змінити систему фізичного виховання у двох основних напрямках – забезпеченні належного рівня фізичної підготовленості з урахуванням безпекових загроз сьогодення, та набуття компетентності здоров'язбереження в умовах переважно самостійного опанування здобувачами ЗВО рухової діяльності. Крім того, необхідно розробити сучасні критерії моніторингу та контролю у фізичному вихованні здобувачів освіти.

У дослідженнях Кравченко К., Приходька В. [16] зазначається, що в умовах дистанційного навчання забезпечення ефективності фізичного виховання можливо лише за умов раціонального застосування комп'ютерних технологій. При цьому, автори вважають, що на сьогодні спостерігається недостатній рівень використання інформаційних технологій і комп'ютерних навчальних програм при викладанні фізичного виховання.

Нестеренко О.М., Шпітун І.І., Бабич Т.М. [20] пропонують використання сучасних педагогічних технологій: таких, як особистісно-орієнтоване навчання; диференційована фізкультурна освіта; формування творчої особистості; технологія збереження здоров'я; інформаційно-комунікативні тех-

нології для підвищення якості фізичного виховання студентської молоді.

Окремої уваги заслуговують дослідження, присвячені проблемі застосування засобів фізичного виховання для покращення психоемоційного стану студентської молоді [5, 6, 11]. Актуальність таких робіт є безперечною в умовах сьогодення, коли значна частина здобувачів освіти майже постійно перебуває під впливом стресогенних чинників, зумовлених воєнним станом.

Але, на наш погляд, лише комплексне застосування системи заходів удосконалення фізичного виховання може забезпечити його ефективність. В результаті вивчення науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічних спостережень, аналізу та синтезу отриманої інформації, ми визначили наступні напрямки вдоско-

налення системи фізичного виховання в ЗВО: підвищення рухової активності студентів, забезпечення його відповідності гігієнічним нормам за рахунок комплексного використання навчальних занять з фізичного виховання, тренувальних занять з оздоровчою або спортивною спрямованістю в позанавчальний час і заходів в режимі навчального дня; удосконалення теоретичної та методичної підготовки студентів в системі фізичного виховання; впровадження сучасних видів рухової активності в систему навчальних занять; застосування інноваційних методів навчання та виховання; комп'ютеризація та цифровізація фізичного виховання; розвиток фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи; удосконалення програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентів з урахуванням вимог професійної

діяльності; підвищення кваліфікації викладачів.

Висновок. Під час вимушеного переходу на дистанційне навчання, спричиненого воєнним станом, проблема пошуку шляхів удосконалення фізичного виховання здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності. В результаті проведеного дослідження визначено систему заходів, комплексне застосування яких може забезпечити ефективність фізичного виховання студентів навіть в сучасних, складних умовах організації освітнього процесу.

Фінансування. Наукова робота не має спеціального фінансування.

Перспективи подальших досліджень. Впровадження рекомендованих заходів в процес фізичного виховання студентів, перевірка їх ефективності.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Андрєєва О.В., Степанюк В., Хрипко, І.В., Івчатова, Т.В. Рухова активність і здоров'я студентів: сучасний стан, проблеми і перспективи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Серія 15*, 2024. № 12. С. 9-14. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).01)
2. Ареф'єв В. Фізична підготовленість студентів різного фізичного здоров'я. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2024. № (10(183)). С.13-17. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).02)
3. Ареф'єва Л.П., Плющак О.В., Ганчева В.І., Гончаренко В.І. та інші. Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. *Науковий часопис. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2021. Випуск 11 (143) 21. С. 26-29.
4. Банах В. І. Вплив різних параметрів фізичної активності на фізіологічні характеристики дівчат – здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2024. № (12(185)). С. 27-33. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).05)

References

1. Andreeva O. V., Stepaniuk V., Khrypko, I. V., Ivchatova, T. IN. Physical activity and health of students: current state, problems and prospects. *Scientific journal of Mykhailo Ukrainian State University Series 15*, 2024. No. 12. P. 9-14. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).01)
2. Arefiev V. Physical fitness of students of different physical health. *Scientific journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 2024. No. (10(183)). P.13-17. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).02)
3. Arefseva L.P., Plyuschakova O.V., Gancheva V.I., Honcharenko and others The influence of sports games on the psychophysical condition of students. *Scientific journal. Series #15. Scientific and pedagogical problems of physical culture*. – 2021. – Issue 11 (143) 21. – P. 26-29.
4. Banach V. AND. The influence of various parameters of physical activity on the physiological characteristics of girls – students of higher education. *Scientific journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 2024. No. (12(185)). P. 27-33. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).05)

5. Бишевец, Н.Г., Усиченко В.В. Адаптування українських здобувачів вищої освіти до дії військового стресогенного чинника. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № (5(178)), 13-17. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).02)
6. Бондар А.А., Підлужняк О.І., Дусь С.В., Кулик Д.Г. Сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психологічне здоров'я студентської молоді у воєнний час. *Науковий часопис. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2023. Випуск (7(167)), С. 34-36. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.7\(167\).06](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.7(167).06) 3.
7. Бондаренко, В.В., Нікітенко, О.В., Русанівський, С., Слободянюк, П. Мотивація до занять фізичною підготовкою здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України під час позааудиторної роботи в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. № 11(171), С. 29-33. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).06)
8. Городецька, О., Дмитренко, С., Хуртенко, О., Романенко, О., & Герасимишин, В. Шляхи формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. № (6(166)) С. 32-36. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).07)
9. Демідова О., Полякова А., Данюк А., Бойко С., Покращення психофізичного стану дітей середнього шкільного віку засобами східних бойових мистецтв в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу. *Спортивний вісник Придніпров'я*, № 1, 2023. с. 15-30. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-015
10. Єфременко, А.М., Казак, В.Ю., Петренко, В.І., Недбайло І.А., & Фоменко, В.В. Фізичне виховання здобувачів освіти в закладах вищої освіти в сучасних умовах. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. (2), 5-12. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-01>
11. Кічула, М.Я., Заворотна, В.М., Трущенко, Л.В., & Вишньовський А.В. Психічне здоров'я студентів в умовах воєнного стану як соціальна парадигма. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*, 2024. (4), 23–28. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2023.4.14422>
5. Byshevets, N. G., Usychenko V. IN. Adaptation of Ukrainian students of higher education to the military stressor. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. 2024. No. (5(178)), 13-17. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).02)
6. Bondar A. A., Pidluzhnyak O.I., Dus S.V., Kulyk D.G. Modern approaches to determining the impact of physical exertion on the psychological health of student youth in wartime. *Scientific journal. Series #15. Scientific and pedagogical problems of physical culture*. 2023. Issue (7(167)), pp. 34-36. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.7\(167\).06](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.7(167).06) 3.
7. Bondarenko, V. V., Nikitenko, O. V., Rusanivskyi, S., Slobodyaniuk, P. Motivation to engage in physical training of higher education graduates of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine during extracurricular work under martial law. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, 2023. No. 11(171), p. 29-33. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).06)
8. Horodetska, O., Dmytrenko, S., Khurtenko, O., Romanenko, O., & Gerasimishyn, V. Ways of forming a healthy lifestyle for students of higher education institutions. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 2023. No. (6(166)) P. 32-36. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).07)
9. Demidova O., Polyakova A., Danyuk A., Boyko S., Improving the psychophysical condition of children of middle school age by means of oriental martial arts in the conditions of distance learning during wartime. *Sports Bulletin of the Dnipro Region*, No. 1, 2023. p. 15-30. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-015
10. Yefremenko, A. M., Kazak, V. Yu., Petrenko, V. I., Careless I. A., & Fomenko, V. IN. Physical education of students in higher education institutions in modern conditions. *Physical education and sports*. 2023. (2), 5-12. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-01>
11. Kichula, M. Ya., Zavorotna, V. M., Truschenko, L. V., & Vyshniovskyi, A. IN. Mental health of students under martial law as a social paradigm. *Bulletin of social hygiene and health care organizations of Ukraine*, 2024. (4), 23–28. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2023.4.14422>

12. Кононенко, Н.М., Білоус, Н.С. Засоби та методи підвищення рухової активності у здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 6(166). С.74-79. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).15).
13. Кошелева О.О., Великий Ю.М. Особливості мотивації курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання до занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 6 (166) 23. С. 88-93. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).18.
14. Кошелева О., Москаленко Н., Сидорчук Т., Пісарькова О., Максимов А. Особливості формування мотивації до занять фізичною культурою студентів різних груп спеціальностей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 1. С.43-55. DOI:10.32540/2071-1476-2024-1-043
15. Кошелева О., Сидорчук Т., Коряка Є., Волошина І., Самошкін В. Мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою студентів, які навчаються за спеціальністю «Музичне мистецтво». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 2. С. 64-74. DOI:10.32540/2071-1476-2024-2-064
16. Кравченко К. Приходько В. Законодавче і нормативне забезпечення дистанційної форми навчання з «фізичного виховання» студентів з послабленим здоров'ям. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 3. С. 122- 135. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-122>
17. Круцевич Т., Марченко О., Дедух М. Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 2. С. 66-75.
18. Москаленко Н.В., Корж Н.Л., Єлісєєва Д.С. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді : монографія. Дніпро : Інновація, 2017. 200с.
19. Москаленко Н.В., Кошелева О.О., Сидорчук Т.В. Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи. Монографія. Дніпро, 2022. 262 с.
20. Нестеренко О.М., Шпітун І.І., Бабич Т.М. Інноваційні підходи до викладання фізичної культури в закладах вищої освіти: підвищення ефективності навчання та розвитку фізичних якостей студентів. *Академічні візії*. 2024. Випуск 35. Секція Освіта/Педагогіка. С. 1-10. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13912423>
12. Kononenko, N. M., Bilous, N. WITH. Means and methods of increasing motor activity among students of higher education. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. 2023. No. (6(166)). P.74-79. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).15)
13. Kosheleva O. O., Velikiy Yu. M. Peculiarities of the motivation of cadets of higher education institutions with specific study conditions for physical education. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, 6 (166) 23. P.88-93. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).18.
14. Kosheleva O., Moskalenko N., Sydorhuk T., Piskarkova O., Maksimov A. Peculiarities of formation of motivation for physical education of students of different groups of specialties. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2024. No. 1. P.43-55. DOI:10.32540/2071-1476-2024-1-043
15. Kosheleva O., Sydorhuk T., Koryaka E., Voloshina I., Samoshkin V. Motivational priorities for physical education of students majoring in «Musical Art». *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2024. No. 2. S. 64-74. DOI:10.32540/2071-1476-2024-2-064
16. Kravchenko K. Prykhodko V. Legislative and regulatory provision of distance education in «physical education» of students with impaired health. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2022. No. 3. P. 122-135. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-122>
17. Krutsevich T., Marchenko O., Dedukh M. Modern approaches to the formation of individual physical culture of schoolchildren in the process of physical education. *Theory and methods of physical education and sports*. 2021. No. 2. P. 66-75.
18. Moskalenko N.V., Korzh N.L., Eliseeva D.S. Organization of independent classes on physical education of pupils and students: monograph. Dnipro: Innovation, 2017. 200 p.
19. 19.Moskalenko N.V., Kosheleva O.O., Sydorhuk T.V. Physical education in institutions of higher education: innovative approaches. Monograph. Dnipro, 2022. 262 p.
20. 20.Nesterenko O. M., Shpitun I. I., Babich T. M. Innovative approaches to teaching physical culture in institutions of higher education: increasing the effectiveness of training and the development of students' physical qualities. *Academic visions*. 2024. Issue 35. Section Education/Pedagogy. WITH. 1-10. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13912423>

21. Петренко Ю.І., Махонін Ю.М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 2020, № 4, С.60-63.
21. Petrenko Yu.I., Mahonin Yu.M. Physical activity of students in the conditions of forced distance learning with the use of information technologies. Scientific and methodological foundations of the use of information technologies in the field of physical culture and sports, 2020, No. 4, P.60-63.

Москаленко Наталія

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094
<https://orcid.org/0000-0001-9162-5206>

Кошелева Олена

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-9085-6800>

Сидорчук Тетяна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, 49094, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-7129-1616>

Вілянський Володимир

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
м. Дніпро, проп. Д. Яворницького, 19, 49005, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-2550-2643>

Москаленко Дмитро

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
м. Дніпро, просп. Д. Яворницького, 19, 49005, Україна
<https://orcid.org/0009-0008-1396-2088>

Дутко Тарас

Український державний університет науки і технологій
м. Дніпро, вул. Лазаряна, 2, 49010, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-1390-7889>

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ



Пангелова Наталія, Бухтєєв Андрій
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-138

Annotation

Introduction. The strategic task of the modern system of preschool education is the formation of a comprehensively developed harmonious personality of the child. In solving this problem, physical education is of exceptional importance. One of the main areas of work of preschool institutions is the activity aimed at preserving the physical and mental health of children, which is the key to their further personal development and formation. In the current conditions of martial law and a difficult socio-economic situation, the problem becomes particularly acute and requires the modernization and optimization of preschool physical education. This led to the renewal of the conceptual foundations and program and regulatory support of preschool education, which took place in recent years.

The goal is to analyze the programmatic and normative support of the physical education system for preschoolers to determine current trends in its develop Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav. The following methods were used in the research: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and documentary materials, the method of system analysis.

Results. An analysis of the main provisions of the Concept of Education of Early and Preschool Children was conducted, according to which the physical education of a child should be integrated with other areas of his development (mental, emotional, social, spiritual). Aspects of physical education in the main programs for the development of preschoolers, which are recommended by the Ministry of Education and Science of Ukraine for implementation in preschool educational institutions (programs «Child», «I am in the World», «Confident Start», etc.) were revealed.

Conclusions. The considered programs generally correspond to modern world trends in preschool education (competence, activity approach), the Concept of Education of Early and Preschool Children, the Standard of Preschool Education in Ukraine. However, the content of these programs did not include scientific data on new approaches to the formation of a harmoniously developed personality of preschool children in the process of physical education, which were obtained as a result of fundamental research by domestic scientists and could increase the effectiveness of these programs. We believe that there is a problem of insufficient communication between specialists in preschool education and the sphere of physical culture and sports.

Keywords: preschool education, physical education, concept, program and regulatory framework.

Анотація

Вступ. Стратегічним завданням сучасної системи дошкільної освіти є формування всебічно розвиненої гармонійної особистості дитини. У вирішенні цієї проблеми виключне значення належить фізичному вихованню. Одним із головних напрямів роботи дошкільних закладів є діяльність, спрямована на збереження фізичного і ментального здоров'я дітей, що є запорукою їх подальшого особистісного розвитку і станов-

лення. У сучасних умовах воєнного стану і складної соціально-економічної ситуації ця проблема набуває особливої гостроти і потребує осучаснення та оптимізації дошкільного фізичного виховання. Це зумовило оновлення концептуальних засад і програмно-нормативного забезпечення дошкільної освіти, яке відбулося в останні роки.

Мета – аналіз програмно-нормативного забезпечення системи фізичного виховання дошкільнят для визначення сучасних тенденцій його розвитку.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося в Університеті Григорія Сковороди в Переяславі. У ході дослідження були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів; метод системного аналізу.

Результати. Був проведений аналіз основних положень Концепції освіти дітей раннього і дошкільного віку, згідно з якою фізичне виховання дитини повинно бути інтегрованим з іншими напрямками її розвитку (розумовий, емоційний, соціальний, духовний). Розкриті аспекти фізичного виховання в основних програмах розвитку дошкільнят, які рекомендовані Міністерством освіти і науки України до впровадження у закладах дошкільної освіти (програми «Дитина», «Я у Світі», «Впевнений старт» та ін.)

Висновки. Розглянуті програми в цілому відповідають сучасним світовим тенденціям дошкільної освіти (компетентнісний, діяльнісний підхід), Концепції освіти дітей раннього і дошкільного віку, Стандарту дошкільної освіти в Україні. Але до змісту цих програм не увійшли наукові дані стосовно нових підходів до формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання, які були отримані в результаті фундаментальних досліджень вітчизняних науковців і могли б підвищити ефективність цих програм. Ми вважаємо, що існує проблема недостатньої комунікації між фахівцями дошкільної освіти і сфери фізичної культури і спорту.

Ключові слова: дошкільна освіта, фізичне виховання, концепція, програмно-нормативні засади.

Вступ. Стратегічним завданням сучасної педагогіки є формування всебічно розвиненої гармонійної особистості. Між тим, на сучасному етапі розвитку суспільства формування такої особистості, в якій були б розвинені інтелектуальні, фізичні і моральні якості, все ще залишається актуальною і нагальною потребою [1, 25, 26].

У вирішенні цієї проблеми виключне значення належить фізичному вихованню. Функція формування здоров'я (при чому не тільки фізичного, але й інтелектуального, соціального, духовного, яка притаманна фізичній культурі і спорту), у сучасних освітніх системах набуває особливого значення. Дошкільна освіта є первинною ланкою фізичного виховання підростаючого покоління. У статті 4 Закону України «Про дошкільну освіту» зазначено, що дошкільний вік є базовим етапом фізичного, психологічного й соціального становлення особистості дитини [6].

Цілісний розвиток дитини як особистості – головна мета дошкільної освіти на сучасному

етапі розвитку держави, а це, зокрема, передбачає турботу про здоров'я дошкільника – стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, психічний комфорт, позитивне самопочуття, спокій, задоволення від життя, а не лише відсутність захворювань і фізичних вад. Отже, одним з головних напрямів роботи дошкільних закладів є діяльність, яка спрямована на збереження фізичного і ментального здоров'я дитини. Ця теза була проголошена у Коментарі до Базового компоненту дошкільної освіти в Україні ще у 2003 році [11].

Разом з тим, результати досліджень останніх років свідчать про стійку тенденцію погіршення показників фізичного стану дітей дошкільного віку (Pasichnyk et al., 2018; Москаленко та ін., 2019; Пангелова та ін., 2023), що свідчить про недостатню ефективність системи фізичного виховання в закладах дошкільної освіти України.

У сучасних умовах воєнного стану, складної соціально-економічної ситуації в Україні ця проблема набуває особливої гостроти

і потребує осучаснення та оптимізації дошкільного фізичного виховання.

Реформування освіти в цілому та її складової – фізичного виховання є частиною процесу оновлення освітніх систем. Такі процеси відбуваються протягом останніх 20 років у європейських країнах і пов'язані з визнанням значущості освіченості населення як рушія соціального добробуту та прогресу (Москаленко, Яковенко, Сидорчук, 2020; Москаленко, Мацола, 2024).

У «Концепції державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» пріоритетом реалізації державної політики визначено впровадження в Україні європейських стандартів життя [14]. Завданням, як вказано у документі, є поєднання зусиль органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, інститутів громадянського суспільства для проведення реформи у сфері фізичної культури і спорту з метою приведення її у відповідність з європейськими вимогами і стандартами

шляхом визначення як основи європейської моделі реформування [20, 22, 31]. З цим пов'язано внесення змін до Державного стандарту, які обумовлені прагненням підвищити якість дошкільної освіти, привести її у відповідність до міжнародних стандартів, забезпечити наступність між закладами дошкільної та середньої освіти, відповідно до стандартів реформи «Нова українська школа», що обумовлює зміни у концептуальному підході до фізичного виховання дошкільників в останні роки [16]. Також необхідно відзначити, що серед причин сучасних змін у цій галузі вагомою є розуміння провальних результатів реформи фізичного виховання 2008 року, яка призвела до значного зниження рівня фізичного стану дітей та підлітків [18].

Стан вітчизняної системи дошкільної освіти (у тому числі, – фізичного виховання) характеризується необхідністю системних змін, пов'язаних із новими вимогами до освіти дітей раннього та дошкільного віку, діяльність закладу дошкільної освіти (ЗДО), усіх учасників освітнього процесу – суспільства, педагогів ЗДО, дітей та їх батьків.

Все це обумовлює необхідність оновлення програмно-нормативного забезпечення дошкільної освіти, системи науково-обґрунтованих положень, що визначають стратегічні напрями освітнього розвитку дітей від народження до шкільного віку, відповідно до сучасних викликів.

Визначення напрямів удосконалення системи фізичного виховання у закладах дошкільної освіти потребує аналізу основних документів, які регламентують цей процес.

Мета – аналіз програмно-нормативного забезпечення системи фізичного виховання дошкільнят для визначення сучасних тенденцій його розвитку.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження було виконане згідно з тематич-

ними планом науково-дослідної роботи ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» на 2021-2024 рр. за темою «Теоретико-методичні засади формування гармонійно-розвинутої особистості дітей, підлітків і молоді засобами фізичної культури і спорту» (№ державної реєстрації 0121U09138). Дослідження даної ініціативної тематики продовжено до 05.2027 року.

Матеріали і методи. Дослідження проводились в Університеті Григорія Сковороди в Переяславі. У ході дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів; метод порівняння; метод системного аналізу.

Результати та дискусія. Фізичне виховання у закладах дошкільної освіти нашої держави регулюється такими нормативно-правовими документами: Конституцією України; Законами України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Про охорону дитинства»; Базовим компонентом дошкільної освіти, а також – низкою різноманітних листів та наказів, запропонованих та прийнятих МОН України [6, 7, 8, 9, 13, 28]. Згідно з цими документами всім дітям дошкільного віку, як громадянам країни, держава гарантує реалізацію права на безоплатну кваліфіковану медичну допомогу, забезпечення раціонального харчування, рівний доступ до освіти всіх категорій дітей, охорону життя і здоров'я, а також сприяє створенню безпечних та комфортних умов для формування всебічно розвинутої життєво компетентної особистості в процесі суспільного і родинного виховання.

На основі зазначених вище документів ґрунтується Концепція освіти дітей раннього та дошкільного віку (2020), гасло якої – «До-

ступність та якість освіти для дітей раннього та дошкільного віку – шлях до сталого розвитку та якісного людського капіталу України» [3]. Концепція ґрунтується на основних положеннях Міжнародної конвенції ООН про права дитини та інших нормативних актах стосовно дитинства та узгоджена із завданнями Концепції нової української школи [14, 15]. В концепції визначаються стратегічні напрями розвитку освіти дітей раннього та дошкільного віку, а також місія, візія, цінності та пріоритети освіти дітей раннього та дошкільного віку. Вона передбачає розвиток мережі закладів дошкільної освіти державної та приватної форми власності, стимулювання батьківського партнерства, забезпечення якості дошкільної освіти, визначення критеріїв моніторингу якості дошкільної освіти та ін. Згідно з Концепцією завдання дошкільної освіти (віковий період від трьох до шести – семи років) спрямовані на особистісне зростання дитини, набуття вікової зрілості в різних видах дитячої діяльності, формування базових компетентностей, важливих для подальшого розвитку на наступних рівнях освіти, зокрема: комунікації, навичок командної роботи, креативності, критичного мислення тощо. Оновлений інтегрований зміст передшкільної освіти в контексті завдань Нової української школи [15, 30] потребує таких моделей освітнього процесу: ігрова, проектна, середовищна та інші, що будуються на принципах пріоритету пізнавального досвіду над інформуванням, партнерської взаємодії, активізації власних зусиль, особистісного залучення кожної дитини, діалогового формату освітнього процесу тощо. У концепції наголошується на необхідності забезпечення наступності між дошкільною й початковою освітою у відповідності до освітньої реформи «Нова українська школа» (НУШ).

Відомо, що у загальному розумінні концепцією є система

поглядів, теоретичних положень, основних думок, які об'єднані певною ідеєю. Головне призначення концепції полягає в інтеграції певного масиву знань у практичну діяльність, у прагненні використовувати його для пояснення, пошуку закономірностей.

Сучасна концепція фізичного виховання дітей дошкільного віку в Україні ґрунтується на проголошених у Базовому компоненті дошкільної освіти вимогах до формування обов'язкових компетенцій і результатів освіти дитини дошкільного віку та умовах, за яких вони можуть бути досягнені. Так, освітній напрям оновленого Базового компонента «Особистість дитини» включає в себе наступні вимоги до фізичного виховання дошкільнят:

- формування рухових компетенцій – проявляється в здатності до самостійного застосування життєво необхідних рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей, формування здатності використовувати руховий досвід в різних життєвих ситуаціях;
- формування емоційно-ціннісного ставлення до фізичної культури – виявляється: у наявності інтересу та потреби у фізичному вдосконаленні; наявності емоційної реакції на власні досягнення у руховій сфері (пластичність, впевненість, виразність та естетика рухів); наявності стійкої мотивації до активної рухової діяльності; розвинення таких особистісних рис, як: чесність, товариськість, підтримка в командних спортивних іграх, вміння боротися, вигравати і програвати;
- формування знань в галузі фізичної культури та спорту – виявляється в опануванні назв основних рухів, предметів і спортивних знарядь, усвідомленні ролі фізичних вправ у розвитку та зміцненні організму, знанні та дотриманні

правил у рухливих, спортивних іграх і вправах (зокрема з елементами змагань);

- формування навичок – виявляється в наявності сформованих життєво необхідних рухових умінь і навичок, розвинених фізичних якостей, достатнього рухового досвіду, який дозволяє застосовувати адекватні фізичні зусилля відповідно до ситуації, наявності вміння володіти власним тілом, координувати рухи, орієнтуватися в просторі, володінні основними рухами (біг, ходьба, стрибки, лазіння, метання) [28].

Згідно з цією концепцією, фізичне виховання дітей дошкільного віку повинно бути інтегрованим з іншими напрямками розвитку дитини, такими, як розумовий, емоційний, соціальний та духовний. Відповідно до неї вітчизняними науковцями було розроблено, а Міністерством освіти і науки України рекомендовано до використання у закладах дошкільної освіти програми розвитку та виховання дітей дошкільного віку, а саме: комплексна програма розвитку, навчання і виховання дітей дошкільного віку «Соняшник» (2023); програма освіти дітей раннього та дошкільного віку «Освіта і піклування» (2021); освітня програма для дітей від 2 до 7 років «Дитина» (2020); програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (2019); програма «Впевнений старт» (2017); програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» (2022).

Вважаємо за доцільне більш детально проаналізувати зміст і спрямованість програм навчання і виховання дітей у закладах дошкільної освіти України.

Комплексна програма розвитку, навчання і виховання дітей дошкільного віку «Соняшник» (автор Калуська Л.В., 2023). Концептуальна ідея програми полягає у формуванні оптимального варіанта реалізації змісту Базового

компонента дошкільної освіти з урахуванням: принципу наступності з початковою ланкою освіти; підготовки дитини до успішного навчання в школі; в якісно нових підходах до розвитку, навчання і виховання дитини дошкільного віку, що ґрунтуються на інтеграції класичної і народної педагогіки, педагогічної спадщини видатних українських учених із сучасними теоріями та державними вимогами і стандартами. Програму створено на основі особистісно зорієнтованого, ціннісного та компетентнісного підходів щодо розвитку, навчання і виховання дітей дошкільного віку, у відповідності з основними ідеями видатних науковців минулого і сучасності.

У програмі «Соняшник» всі завдання з фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку (гігієна, розпорядок дня, харчування, рухова діяльність, профілактичні заходи, безпечна поведінка) викладені у підпрограмі «Дослідник», розділі 1 «Розвиток і виховання тіла» [10]. На початку розділу наведено орієнтовні стандарти антропометричних даних дітей цього віку та особливості їхнього розвитку. Також надано відомості щодо психомоторного розвитку, зокрема відзначено непропорційність у співвідношенні компонентів розвитку дошкільнят. У програмі докладно описано рекомендовану рухову діяльність на заняттях з фізичної культури та в інших організаційних формах впродовж дня. Наданий перелік основних рухів (різновиди ходьби, бігу, лазіння, повзання, стрибків, метань), вправ з м'ячем, а також – шикунів і перешикувань. Крім цього – рекомендована кількість повторень вправ, варіанти виконання та застосований спортивний інвентар. Ставляться завдання з формування особистісних якостей дисциплінованості, рішучості, сміливості, подолання страху перед висотою під час стрибків, лазіння та інших рухових завдань; акцентується на важ-

ливості розвитку основних фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, координації рухів, гнучкості.

У розділі 7 «Розвиток ігрових умінь та навичок» є перелік рухливих, народних і хороводних ігор для забезпечення рухової активності дітей, удосконалення в процесі гри навичок ходьби, бігу, стрибків, лазіння, повзання, користування м'ячем. Також у цьому розділі рекомендовано застосування спортивних ігор (футбол, волейбол, хокей), які є варіативною складовою державного Стандарту дошкільної освіти (Базовий компонент) у формі гурткової роботи відповідно до планів керівника гуртка. Отже можна констатувати, що у державній програмі дошкільної освіти «Соняшник» авторами запропоновано та докладно описано засоби та методи для досягнення завдань і цілей фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку, з урахуванням особливостей їхнього розвитку та потреб [10]. Аналізуючи складові програми «Соняшник», які стосуються фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку можна стверджувати, що авторам в цілому вдалося втілити заявлену ними концептуальну ідею щодо цього конкретного аспекту дошкільної освіти.

Програма освіти дітей раннього та дошкільного віку «Освіта і піклування» (автори Воронов В.А., Ковальчук К.В., Піканова Н.В. та ін., 2021) Відмінністю програми є запровадження діяльнісного та компетентнісного підходів до виховання дітей дошкільного віку. Відповідно до концепції Базового компоненту дошкільної освіти та освітньої реформи «Нова українська школа», був створений окремий розділ програми «Особистість дитини», який, серед іншого, включає в себе рекомендації щодо виконання завдань з фізичного виховання, враховуючи принцип його інтегрованості з іншими напрям-

мами розвитку дитини, такими як розумовий, емоційний, соціальний та духовний, а також – наступності між дошкільною й початковою освітою [4, 5]. Концептуальними положеннями, покладеними в основу реалізації як програми в цілому, так і тієї її частини, що стосується аспектів фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку є наступні: урахування особливостей кожної дитини та повага до її особистості; важливість роботи над розвитком лідерських якостей в кожній дитини; важливість створення умов, в яких дитина може проявляти себе як особистість; сприяння формуванню допитливості у дитини; системності в створенні компетентностей; важливості врахування емоційної складової в процесі становлення особистості дитини [4]. Рекомендації та завдання з фізичного розвитку дитини старшого дошкільного віку представлено в освітньому напрямі «Особистість дитини». У програмі присутні загальні завдання з формування рухових компетенцій: вивчення правил виконання фізичних вправ, рухливих, спортивних ігор; надаються комплекси вправ для запобігання порушенням постави і плоскостопості; правила користування дитячим індивідуальним транспортом (велосипед, самокат тощо); назви видів спорту та ін.

Для формування діяльнісної складової авторами програми запропоновано спонукати дітей до докладання вольових зусиль у руховій діяльності, демонстрації точності і спритності у виконанні гімнастичних вправ та власних досягнень в оволодінні різними рухам; виконання необхідних дій у знайомих рухливих іграх; участі у підготовці та проведенні фізкультурних свят, виявляючи самостійність, запрошуючи товаришів до співучасті та ін. З цієї ж метою (діяльнісна складова) автори наголошують на необхідності роз-

витку рухових навичок, які визначені у програмі.

Варіативна складова програми рекомендує використовувати під час реалізації програми інші освітні розробки. Так, для розвитку фізичних якостей рекомендовано комплекс із 26 загально-розвивальних вправ – «Комплекс гімнастичних вправ з Лілією Подкопаєвою». Підсумовуючи можна сказати, що в освітній програмі «Освіта і піклування» надано загальні рекомендації щодо вирішення завдань і досягнення цілей фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку, але не запропоновано конкретних засобів та методів вирішення цих питань.

Освітня програма для дітей 2-7 років «Дитина» (автори – Огнев'юк В.О., Біленька Г.В., Богініч О.Л. та ін., 2020). Головна концептуальна ідея освітньої програми, включаючи розділ, який стосується питань вирішення завдань фізичного виховання, – це важливість урахування при плануванні педагогічного процесу факту відмінності життєдіяльності сучасних дошкільнят і факторів, під впливом яких формується їхня особистість від умов, які впливали на формування особистості попередніх поколінь [23]. У програмі наголошується на тому, що сучасні дошкільники є більш самостійними, самі будують стратегію своєї поведінки, часто вони не чують вказівок дорослих, мають власний погляд на оточуючий світ та високу самооцінку. Все це, на думку авторів програми, вимагає нового підходу до освітньо-виховного процесу, який полягає в наступному: розробці нової філософії педагогічної діяльності, в якій дорослий, педагог – це мотиватор особистого розвитку дитини; пошуку нових підходів до виховання на основі гри та педагогічного спілкування; акцентуванні на розвитку морального мислення, почуття прекрасного, ціннісних орієнтирів, на яких

буде базуватись ставлення до себе і світу; впроваджені нових форм співпраці з родинами дітей; важливості підготовки до наступних етапів освіти на основі формування життєвої компетентності дитини та розвитку базових якостей особистості [23].

В якості орієнтира розвитку дітей дошкільного віку програма визначає їх готовність до навчання в школі у відповідності з концепцією шкільної освіти «Нова Українська школа». Вона побудована з урахуванням вікових психологічних та фізіологічних особливостей дітей старшого дошкільного віку із докладним описом освітніх завдань, які спрямовані на сприяння своєчасному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дітей.

Автори програми пропонують орієнтовний розподіл часу на процеси життєдіяльності вдома та у ЗДО. У програмі докладно описано зміст фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми старшого дошкільного віку. Так, в ній перелічено види та необхідний об'єм вправ з основних рухів: ходьба, біг, стрибки, повзання, лазіння, кочення, ведення, кидання та ловіння, метання м'яча, вправ на рівновагу. Описані загальнорозвивальні вправи для рук, ніг і тулуба, вправи з орієнтування у просторі (шикування, перешикування, рівняння та повороти), а також ігрові вправи та рухливі ігри для вдосконалення вищезазначених рухів у процесі гри. Присутні рекомендовані дітям спортивні ігри – бадмінтон, городки, футбол, хокей, баскетбол. Надається опис необхідних для оволодіння в цьому віці навичок у цих іграх і вправ для оволодіння ними. Програма пропонує використання вправ спортивного характеру (катання на санчатах, велосипеді, самокаті, спортролерах, плавання, ходьба на лижах). Також присутній опис ігрових вправ та ігор для вдосконалення вмінь та навичок у цих спортивних вправах. Окрім

того, є рекомендації із застосування дитячого туризму у вигляді не тривалих піших переходів.

Я у Світі. Програма розвитку дитини від народження до шести років (автори – Кононко О.Л., Аксьонова О.П. та ін., 2019). В основі програми «Я у світі» лежить компетентнісна парадигма виховання дітей дошкільного віку, яка вимагає від педагогів впровадження в педагогічну практику цілісного підходу до формування особистості дитини. Основними її завданнями є формування гнучкого, свідомого, творчого, життєздатного члена суспільства. Концептуальною ідеєю програми є створення в умовах дошкільного закладу розвивального життєвого простору, що максимально сприяє гармонійному, всебічному розвитку активної, творчої, компетентної і готової до продовження навчання на наступних етапах освітньої системи особистості, яка усвідомлює себе та свої можливості і потреби, вміє взаємодіяти з навколишнім світом, вірить в себе і має довіру до оточуючих людей. Дорослим – педагогам та батькам, програмою пропонується бути помічником дитини, який мотивує, супроводжує та підтримує її в спробах пізнання себе та навколишнього світу, а також – гармонійному, активному існуванні в ньому [12].

Так само, як і в Базовому компоненті дошкільної освіти [28], інваріативну складову програми викладено в освітніх напрямках: «Особистість дитини», «Дитина в соціумі», «Дитина у природному довкіллі», «Дитина у світі культури», «Діяльність дитини», «Дитина в сенсорно-пізнавальному просторі», «Мовлення дитини». Блок «Фізичний розвиток» є частиною освітньої лінії «Особистість дитини». Він включає в себе наступні елементи: «Вікові можливості», «Зміст освіти», «Основні освітні завдання», «Показники компетентності дитини». Зміст елементу «Вікові можливості» включає

огляд фізичних і психологічних особливостей дітей старшого дошкільного віку та їхніх потреб. Елемент «Зміст освіти» містить загальні рекомендації щодо організації рухової активності дітей з урахуванням стану здоров'я, фізичного розвитку та їх способу життя, гігієнічних і гартувальних процедур, безпеки організму та рухової діяльності, статевої ідентифікації та диференціації. Елемент «Освітні завдання» містить інформацію для педагогів і батьків щодо розвивальних, освітніх та виховних завдань, які є важливими для нормального розвитку дітей у цей період життя. Розвивальні завдання спрямовані на: розвиток фізичних якостей дітей; формування потреби у фізичній активності; сприяння формуванню довільності рухів і самоконтролю під час рухової діяльності; дотримання дитиною правил безпеки та здатності орієнтуватись у просторі. Навчальні завдання містять такі складові як: розширення уявлення про здоров'я та фізичний розвиток людини; формування елементарних уявлень про будову людського тіла та знань про власний організм; дотримання правил безпеки життєдіяльності організму та рухової активності у приміщенні та за його межами; формування рухових навичок і забезпечення якості виконання основних рухів, загальнорозвивальних вправ, спортивних ігор та ігрових вправ, вправ спортивного характеру. Реалізація виховних завдань спрямована на: виховання потреби у фізичному самовдосконаленні, інтересу до фізичної активності; формування позитивного ставлення до продуктивної рухової діяльності та почуття радості від свого сильного, здорового, доглянутого тіла.

Елемент «Показники компетентності дитини» містить дані щодо моніторингу цих компетентностей на кінець дошкільного віку. Так, за програмою, дитина на прохання дорослого та за його

підтримки має вміти виконувати основні рухи: ходьба та біг різними способами; стрибки на одній нозі між предметами та через них, у довжину, висоту, глибину та з поворотами; кидання та метання, повзання та лазіння, різноманітні вправи на рівновагу; виконувати загальнорозвивальні вправи, вправи з шикування, перешікування, вправи спортивного характеру (їзда на велосипеді, плавання, ковзання, ходьба на лижах). Також зазначена тривалість піших переходів, перелічені спортивні ігри – бадмінтон, городки, баскетбол та рівень оволодіння навичками у цих іграх.

Підсумовуючи, можна відмітити, що у програмі «Я у світі» приділено увагу фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку, надано загальні рекомендації з виконання завдань фізичного виховання та досягнення його мети. Також надано докладний перелік компетенцій, досягнення яких підтверджують успішність реалізації цієї частини програми та готовність дитини для подальшого навчання в школі [12].

Програма «Впевнений старт» (автори – Піроженко Т.О., Гавриш Н.В., Панасюк Т.В., 2017). З метою забезпечення спрямованості програми на формування загальної культури життєдіяльності дитини старшого дошкільного віку та максимального використання можливостей цього періоду життя людини для досягнення психологічних якостей особистісного зростання та зрілості, автори освітньої програми для дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» при її створенні намагалися узгодити концептуальні засади, що покладені в її основу, з пріоритетами загальнолюдських цінностей. За цими засадами в програмі втілено прогресивні концептуальні підходи, нові погляди на роль дитини та педагога в освітньому процесі і форми організації дитячої життєдіяльності [29]. Для дотриман-

ня принципу здоров'язбереження та покращення фізичного, психо-емоційного станів та соціального благополуччя дитини під час реалізації програми автори прагнули забезпечити оптимальне співвідношення фізичних та інтелектуальних навантажень. При створенні програми враховано той факт, що провідними видами діяльності для старшого дошкільного віку є: комунікативна здоров'язбережувальна, пізнавально-дослідницька, мовленнєва, ігрова, художньо-естетична і господарсько-побутова (трудова). Зміст освітніх завдань розділу «Здоров'язберігальна, рухова діяльність», до якої входять рекомендації щодо виконання завдань фізичного виховання, відображає комплексний підхід до процесу формування особистісних досягнень дитини (емоційно-ціннісне ставлення, знання, вміння, життєві навички), які є її життєвими компетентностями. Реалізація цих завдань має забезпечувати комплексний особистісний розвиток, що включає єдність фізичного, емоційного, інтелектуального та вольового розвитку дитини. Метою програми в цілому заявлено збагачення досвіду взаємодії дитини із соціальним та природним оточенням через організацію специфічно дитячих видів діяльності задля формування відповідних життєвих компетентностей та якостей психологічної зрілості. Програма базується на інваріантній складовій змісту Базового компоненту дошкільної освіти [28] і передбачає діяльнісний підхід. Розділ «Здоров'язбережувальна, рухова діяльність» надає роз'яснення, що саме передбачає та у чому полягає така діяльність дитини, перелічені освітні завдання з конкретизації цього виду діяльності. Підсумовуючи, необхідно відмітити, що у програмі «Впевнений старт» автори визнають важливість виконання завдань фізичного виховання дітей старшого дошкільного та віку до-

сягнення його мети, але представлені рекомендації мають лише загальний характер, програма не містить інформації про конкретні засоби для цього [29].

Всі розглянуті програми відповідають сучасним світовим тенденціям дошкільної освіти (компетентнісний, діяльнісний підхід), збереженню найкращих національних традицій родинного та суспільного виховання дитини в Україні, Стандарту дошкільної освіти України (2021), положенням концепції реформи «Нова українська школа» (2016), Концепції дошкільної освіти дітей раннього та дошкільного віку. Програми спрямовані на розвиток фізичних якостей дітей, формування їх особистої фізичної культури. Авторами програм приділено увагу заохоченню дітей до самостійності у руховій діяльності. Деякі програми дають докладну інформацію про засоби та методи реалізації цих завдань («Соняшник», «Дитина»), інші обмежуються загальними рекомендаціями та оглядом самих завдань. Автори наведених вище програм не мають спільного погляду щодо видів рухової активності, які необхідна для реалізації завдань фізичного виховання та досягнення його цілей [4, 10, 12, 23, 29]. Але можна стверджувати, що у сучасних освітніх програмах для дітей дошкільного віку приділено значну увагу фізичному розвитку дитини у передошкільний період життя, зміцненню її здоров'я та набуттю рухових компетенцій, необхідних для подальшого навчання в закладах середньої освіти, безпечній і повноцінній життєдіяльності. Але, на нашу думку, необхідним є пошук і внесення до рекомендованих державою освітніх програм, в якості варіативної складової, елементів видів спорту та рухової активності, що будуть максимально ефективно допомагати досягненню мети фізичного виховання дошкільнят і які, водночас, будуть викликати їх зацікавленість та

підвищувати мотивацію до занять руховою активністю [2, 17, 19].

Отже, практично всі програми орієнтовані на вирішення мети Концепції освіти дітей раннього та дошкільного віку – гармонійного розвитку особистості дитини дошкільного віку. Необхідно зазначити, що проблема гармонійного розвитку особистості дошкільника в процесі фізичного виховання була предметом дослідження низки авторів [25, 26, 27, 32, 33].

Так, Н.Є. Пангеловою (2014) було обґрунтовано і розроблено концепцію формування гармонійно розвиненої особистості дітей 4-6 років, яка містить такі складові: актуальність модернізації сучасної системи дошкільного фізичного виховання; мету, завдання і принципи програми комплексного розвитку особистості дошкільнят у процесі фізичного виховання; педагогічні умови комплексного розвитку розумових і моральних якостей дошкільнят у процесі фізичного виховання; організаційно-методичні основи реалізації концепції; кадрове та ресурсне забезпечення, стратегію впровадження концепції у практику фізичного виховання дошкільних навчальних закладів.

Була здійснена розробка структурної моделі формування гармонійно розвиненої особистості дошкільника в процесі фізичного виховання, яка забезпечила комплексний підхід до розв'язання поставленої проблеми. Розроблені педагогічні умови підвищення ефективності інтелектуального і морального розвитку дітей у процесі проведення організаційних форм занять фізичними вправами містять у собі: спрямованість педагогічних дій; методи навчання і виховання; засоби; форми організації і проведення занять фізичними вправами комплексної спрямованості; компоненти фізичного навантаження комплексного розвитку складових особистості дошкільнят.

Автором розроблено організаційно-методичне підґрунтя реалізації концепції формування особистості дитини в процесі фізичного виховання в умовах закладів дошкільної освіти, наповнення якого є: планування змісту і засобів програми послідовного розвитку рухових, розумових і моральних якостей особистості дітей 4-6 років у процесі фізичного виховання; методичні основи організації і проведення занять фізичними вправами комплексної спрямованості з дітьми дошкільного віку; зміст і форми взаємодії сім'ї та дошкільного закладу в організації фізкультурно-оздоровчої роботи комплексної виховної спрямованості. Експериментальні дослідження підтвердили ефективність запропонованої технології формування гармонійно розвиненої особистості дошкільнят засобами фізичного виховання.

Ще одним фундаментальним дослідженням у цьому напрямі є докторська дисертація В.М. Пасічник (2023), метою якої було обґрунтування теоретико-методичних основ ігрової діяльності дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання для забезпечення гармонійного розвитку особистості

Авторкою уперше обґрунтовано концепцію ігрової діяльності дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Визначено змістове наповнення методологічного блоку, що ієрархічно представлений закономірностями, функціями, принципами, метою, завданнями, методами та засобами на основі ігрової діяльності у фізичному вихованні дітей дошкільного віку; суб'єктного блоку, що пов'язаний з виконуваними функціями окремими групами осіб («мотиватори», «каталізатори», «реалізатори») та реалізаційного блоку, що представлений окремими програмами занять й несе основне навантаження, пов'язане з реалізацією мети та завдань кон-

цепції в межах фізичного виховання дітей дошкільного віку.

На методологічному рівні відображено специфіку ігрової діяльності у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, що визначається сукупністю функцій: компетентності, взаємозалежності, результативності, щільності та принципів: оздоровчої та гармонійної спрямованості розвитку дитини, урахування попереднього досвіду, індивідуальності та колективності, соціальної відповідності, демократизації освітньо-виховного процесу, відображення і перетворення, емоційної комфортності, ефективності та результативності. Укладено класифікацію засобів ігрової діяльності у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, що враховує загальну сукупність науково та методично обґрунтованих підходів до застосування ігрових засобів і методів у освітньо-виховному процесі закладів дошкільної освіти.

Таким чином, можна говорити про те, що розроблені досить дієві підходи до формування гармонійної всебічно розвиненої особистості дітей дошкільного віку засобами фізичного виховання, про що свідчать акти впровадження результатів цих досліджень. Крім того, був розроблений навчально-методичний супровід реалізації запропонованих технологій у практику фізичного виховання в умовах закладів дошкільної освіти.

Однак, на жаль, запропоновані підходи щодо підвищення ефективності вітчизняної системи дошкільного фізичного виховання не були враховані під час розробки програм навчання і виховання дітей дошкільного віку.

Висновки. Зміни до Державного стандарту дошкільної освіти обумовлені прагненням підвищити її якість, привести у відповідність до міжнародних стандартів, забезпечити наступність між закладами дошкільної та середньої освіти відповідно до стандартів

реформи «Нова українська школа». Все це обумовлює зміни у концептуальному підході до фізичного виховання дошкільників в останні роки. Також необхідно відзначити, що серед причин сучасних змін у цій галузі вагомою є розуміння провальних результатів реформи фізичного виховання 2008 року, яка призвела до значного зниження рівня фізичного стану дітей та підлітків. Окрім цього, зміни у підходах до виховання обумовлені самим часом у який ми живемо – епохою стрімких змін умов життя, пов'язаних з розвитком технологій, наявністю непередбачуваних викликів у ви-

гляді кліматичних змін, епідемій, політичних та економічних криз. Відповідно до цих змін та викликів та з їх урахуванням має змінюватися і процес освіти та виховання, у тому числі і фізичного.

Розглянуті програми в цілому відповідають сучасним світовим тенденціям дошкільної освіти (компетентнісний, діяльнісний підхід), Концепції освіти дітей раннього і дошкільного віку, Стандарту дошкільної освіти в Україні. Але до змісту цих програм не увійшли наукові дані стосовно нових підходів до формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі

фізичного виховання, які були отримані в результаті фундаментальних досліджень вітчизняних науковців і могли б підвищити ефективність цих програм. Ми вважаємо, що існує проблема недостатньої комунікації між фахівцями дошкільної освіти і сфери фізичної культури і спорту.

Перспективи подальших досліджень. Полягають у вивченні можливостей впровадження нових видів рухової активності у практику фізичного виховання закладів дошкільної освіти.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує конфлікту інтересів.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І., Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми: Академія, 2008. 428 с.
2. Вітос Я.К., Розвиток психомоторики дітей 5-6 років засобами східних єдиноборств: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02: Львів, 2015. 19 с.
3. Воронов В.А. та ін. Концепція освіти дітей раннього та дошкільного віку / Національна академія педагогічних наук України. Київ: ФОП Ферець В.Б., 2020. 44 с.
4. Воронов В.А., Ковальчук К.В., Піканова Н.В. та ін. Програма освіти дітей раннього та дошкільного віку «Освіта і піклування / Education & Care». Київ: ФОП В.Б. Ферець, 2021. 130 с.
5. Гаращенко Л.В., Шинкар Т.Ю., Методичне забезпечення фізичного виховання та здоров'язбереження в закладі дошкільної освіти: *Інноваційна педагогіка*. Випуск 31. Т. 2. 2021. С.143-146. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/31-2.29>
6. Закон України «Про дошкільну освіту» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text>
7. Закон України «Про освіту» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
8. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Київ, 1994. 23с. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
9. Закон України про охорону дитинства <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text>
10. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник». Вид. 3-тє доп. Тернопіль: Мандрівець, 2023. 210 с.

References

1. Vilchkovsky E.S., Kurok O.I. (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku*. Theory and methods of physical education of preschool children. Sumy: Academy. 428 p.
2. Vitos Ya.K. (2015). *Rozvytok psykhomotoryky ditei 5-6 rokiv zasobamy skhidnykh yedynoborstv*. Psychomotor development of children 5-6 years old using oriental martial arts: author's abstract of dissertation ... candidate of sciences in physical education and sports: 24.00.02: Lviv. 19 p.
3. Voronov V.A. et al. (2020). *Kontseptsiiia osvity ditei rannoho ta doshkilnoho viku*. Concept of education of early and preschool children / National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Kyiv: FOP Ferenets V.B. 44 p.
4. Voronov V.A., Kovalchuk K.V., Pikanova N.V. et al (2021). *Prohrama osvity ditei rannoho ta doshkilnoho viku «Osvita i pikluvannia*. Program for the education of children of early and preschool age «Education and Care». Kyiv: FOP V.B. Ferenets. 130 p.
5. Harashchenko L.V., Shynkar T.Yu. (2021). *Metodychne zabezpechennia fizychnoho vykhovannia ta zdoroviazberezhennia v zakladi doshkilnoi osvity*. Methodological support of physical education and health preservation in a preschool educational institution: *Innovatsiina pedahohika*. Issue 31. Vol. 2. P.143-146. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/31-2.29>
6. Law of Ukraine «On Preschool Education» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text>
7. Law of Ukraine «On Education» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
8. Law of Ukraine «On Physical Culture and Sports». Kyiv, 1994. 23 p. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

11. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні: наук.-метод. посіб. / наук. ред. О.Л. Кононко. К.: ред. журнал «Дошкільне виховання», 2003. 243 с.
12. Кононко О. Л., Аксьонова О. П. та ін. Я у Світі. Програма розвитку дитини від народження до шести років. Київ: ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2019. 488 с.
13. Конституція України <https://www.president.gov.ua/documents/constitution>
14. Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80#n12>
15. Концепція «Нова українська школа». <http://mon.gov.ua/activity/>
16. Косенчук О.Г. Світові тенденції та напрями розвитку дошкільної освіти. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2021. Випуск 31. С. 43-56. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2021-31-43-56> education/zagalna-serednya/ua-sch-2016/konczepczyia.html
17. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Кривчикова О.Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [2-ге вид. переробл. та доп.]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
18. Круцевич Т., Саїнчук М., Підлестейчук Р. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 169-174.
19. Кулик Н. А. Корекція фізичного стану дошкільників 5–6 років з використанням елементів легкої атлетики: монографія. Суми: ФОП Цьома С.П., 2021. 248 с.
20. Мацола К. Тенденції розвитку фізичного виховання дітей дошкільного віку в європейських країнах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. №3. С. 47-52. DOI:10.32540/2071-1476-2023-3-047.
21. Москаленко Н., Полякова А., Микитчик О. Методичні основи організації рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку залежно від рівня фізичного стану: *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. 2 (46). С. 2834.
22. Москаленко Н.В., Яковенко А.В., Сидорчук Т.В. Фізичне виховання школярів у зарубіжних країнах (XX ст. – початок XXI ст.): [монографія]. Дніпро, 2020. 259 с.
23. Огнев'юк В.О., Біленька Г.В., Богініч О.Л. та ін. Освітня програма для дітей від 2 до 7 років «Дитина». Київ, 2020. 440с.
9. Law of Ukraine on the Protection of Childhood <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text>
10. Kaluska L. V. (2023). Kompleksna prohrama rozvytku, navchannia ta vykhovannia ditei doshkilnoho viku «Soniashnyk». Comprehensive program for the development, education and upbringing of preschool children «Sunflower». Ternopil: Mandrivets. 210 p.
11. Commentary on the Basic Component of Preschool Education in Ukraine: Scientific and Methodological Manual / Scientific Editor O.L. Kononko. Kyiv: Editorial Journal «Preschool Education», 2003. 243 p.
12. Kononko O. L., Aksyonova O. p. etc. (2019) I am in the World. Child development program from birth to six years. Kyiv: MCFER-Ukraine LLC. 488 p.
13. Constitution of Ukraine <https://www.president.gov.ua/documents/constitution>
14. Concepts of the State Targeted Social Program for the Development of Physical Culture and Sports for the Period Until 2020 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80#n12>
15. The concept of «New Ukrainian School» <http://mon.gov.ua/activity/>
16. Kosenchuk O.G. (2021). Svitovi tendentsii ta napriamy rozvytku doshkilnoi osvity. World trends and directions of development of preschool education. *Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka*. Issue 31. Pp. 43-56. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2021-31-43-56> education/zagalna-serednya/ua-sch-2016/konczepczyia.html
17. Krutsevich T.Yu., Pangelova N.E., Kryvchikova O.D. (2017). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. Theory and methods of physical education: a textbook for students of higher education institutions in physical education and sports: in 2 volumes [2nd ed. revised and supplemented]. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, publishing house «Olympic l-ra»,. Volume 1. General principles of the theory and methods of physical education. 384 p.
18. Krutsevich T., Sainchuk M., Pidleteichuk R. (2018). Prychyny polityky devalvatsii fizychnoi pidhotovky v systemi fizychnoho vykhovannia v zakladyakh osvity Ukrainy. Reasons for the policy of devaluation of physical training in the system of physical education in educational institutions of Ukraine. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. No. 1. P. 169-174.
19. Kulyk N. A. (2021). Korektsiia fizychnoho stanu doshkilnykiv 5–6 rokiv z vykorystanniam elementiv lehkoj atletyky. Correction of the physical condition of preschoolers aged 5–6 years using elements of athletics: monograph. Sumy: FOP Tsoma S.P. 248 p.
20. Matsola K. (2023). Tendentsii rozvytku fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku v yevropeiskykh krainakh. Trends in the development of physical education of preschool children in European countries. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. No. 3. P. 47-52. DOI:10.32540/2071-1476-2023-3-047.

24. Пангелова Н., Круцевич Т., Пангелов Б., Рубан В. Особливості морфофункціонального і психофізичного стану дітей 6-річного віку як складових готовності до шкільного навчання. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 75-82. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.75-82>
25. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2014. 39с.
26. Пангелова Н.Є., Пивовар А.А. Інтегрований розвиток інтелектуальних і фізичних здібностей дітей дошкільного віку в процесі рухової діяльності: монографія. Переяслав-Хмельницький, 2018. 491 с.
27. Пасічник В.М. Теоретико-методичні основи ігрової діяльності дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дис... доктора наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2023. 466 с.
28. Піроженко Т.О. Базовий компонент дошкільної освіти. Київ, 2021. 37с.
29. Піроженко Т.О., Гавриш Н.В., Панасюк Т.В. Освітня програма «Впевнений старт». Київ: Українська академія дитинства, 2017. 80 с.
30. Сисоева С. О., Концепція освіти дітей раннього та дошкільного віку: новий погляд: Вісник НАПН України, 2020, 2(1). С. 1-10. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-2-2>
31. Турчик І.Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи: монографія. Дрогобич: Швидкодрук, 2017. 138 с.
32. Чаговець А.І. Гармонійне виховання дітей 4-6 років у культурно-освітньому просторі дошкільного навчального закладу [дисертація]. Київ: Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля, 2018. 717с.
33. Panhelova N., Krutsevych T., Panhelova M., Pyvovar A., Ruban V., Trotsenko T., Kravchenko T., Bazylevych N. Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity. *International journal of applied exercise physiology*. 2020. № 9(1). p. 73-88. 12.
34. Pasichnyk V., Pityn M., Melnyk V., Karatnyk I., Hakman A., Galan Y. Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education. *Physical Activity Review*. 2018. № 6. P. 117-26. DOI: 10.16926/par.2018.06.16.
21. Moskalenko N., Polyakova A., Mykytchuk O. (2019). *Metodychni osnovy orhanizatsii rukhovoi diialnosti ditei molodshoho doshkilnoho viku zalezno vid rivnia fizychnoho stanu*. Methodological foundations of organizing motor activity of children of younger preschool age depending on the level of physical condition: *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 2(46). P. 2834.
22. Moskalenko N.V., Yakovenko A.V., Sydorchuk T.V. (2020). *Fizychnye vykhovannia shkoliariv u zaru-bizhnykh krainakh (XX st. – pochatok XXI st.)*. Physical education of schoolchildren in foreign countries (XX century – early XXI century): [monograph]. Dnipro. 259 p.
23. Ognev'yuk V.O., Bilenska G.V., Boginich O.L. and others. (2020). Educational program for children from 2 to 7 years old «Dytyna». Kyiv. 440 p.
24. Panhelova N., Krutsevich T., Panhelov B., Ruban V. (2023). *Osoblyvosti morfofunktsionalnoho i psykhofizychnoho stanu ditei 6-richnoho viku yak skladovykh hotovnosti do shkilnoho navchannia*. Peculiarities of the morphofunctional and psychophysical state of 6-year-old children as components of readiness for schooling. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia*. № 1. P. 75-82. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.75-82>
25. Panhelova N.Ye. (2014). *Teoretyko-metodychni zasady formuvannia harmoniino rozvynenoi osobystosti dytyny doshkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia*. Theoretical and methodological principles of the formation of a harmoniously developed personality of a preschool child in the process of physical education: author's abstract of the dissertation ... Doctor of Sciences in Physical Education and Sports: 24.00.02. Kyiv., 39p.
26. Panhelova N.Ye., Pyvovar A.A. (2018). *Intehrovanyi rozvytok intelektualnykh i fizychnykh zdibnostei ditei doshkilnoho viku v protsesi rukhovoi diialnosti*: monohrafiia. Integrated development of intellectual and physical abilities of preschool children in the process of motor activity: monograph. Pereyaslav-Khmelnytskyi. 491 p.
27. Pasichnyk V.M. Theoretical-methodical foundations of play activities of preschool children in the process of physical education: thesis of the Doctor of Sciences in Physical Education and Sports: 24.00.02. Lviv, 2023. 466 p.
28. Pirozhenko T.O. (2021). Basic component of preschool education. Kyiv, 37p.
29. Pirozhenko T.O., Gavrish N.V., Panasyuk T.V. (2017). Educational program «Confident Start». Kyiv: Ukrainian Academy of Childhood. 80 p.
30. Sysoeva S. O. (2020). The concept of education of early and preschool children: a new view: *Bulletin of the National Academy of Sciences of Ukraine*. 2(1). pp. 1-10. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-2-2>

31. Turchyk I.Kh. (2017). Fizychnе vykhovannia i sport u shkilnii osviti Yevropy. Physical Education and Sports in School Education in Europe: Monograph. Drohobych: Shvydkodruk. 138 p.
32. Chagovets A.I. (2018). Harmoniine vykhovannia ditei 4-6 rokiv u kulturno-osvitnomu prostori doshkilnoho navchalnoho zakladu. Harmonious upbringing of children 4-6 years old in the cultural and educational space of a preschool educational institution [dissertation]. Kyiv: Volodymyr Dahl Eastern Ukrainian National University. 717 p.
33. Panhelova N., Krutsevych T., Panhelova M., Pyvovar A., Ruban V., Trotsenko T., Kravchenko T., Bazylevych N. (2020). Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity. International journal of applied exercise physiology. № 9(1). p. 73-88. 12.
34. Pasichnyk V., Pityn M., Melnyk V., Karatnyk I., Hakman A., Galan Y. (2018). Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education. Physical Activity Review. № 6. P. 117-26. DOI: 10.16926/par.2018.06.16.

Пангелова Наталія

Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-4846-3907>

Бухтєєв Андрій

Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна
<https://orcid.org/0009-0009-7065-8696>

ІНФОРМАТИВНА ЗНАЧУЩІСТЬ
КОМПОНЕНТІВ ФІЗИЧНОГО ТА
ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ
МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ



Пангелова Наталія, Рижик Роман
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-150

Annotation

Introduction. The study of dynamics of components providing realization of motor activity and psycho-emotional state of younger adolescents allows to define in planning of pedagogical actions, means and methods directed on optimization of their psycho-physical state in the process of physical culture and health improving work in conditions of summer recreation camps.

The purpose of the research is to determine the presence and informational significance of interconnections of the main components of physical and psycho-emotional state of 12-13 years old teenagers.

Materials and methods. The research was conducted on the basis of Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav.

Research methods: theoretical analysis of literary sources on the subject of the study; pedagogical methods (pedagogical experiments, pedagogical testing); psychological (SAM methodology); anthropometric; physiological (pulseometry, spirometry, functional tests); methods of express assessment of physical health (according to H.L. Apanasenko); methods of mathematical statistics.

Results. The article presents data on studying interconnections of components of functioning of a child's organism as an integral system by means of methods of mathematical analysis (correlation and factor) for realization of development of correlation of components of pedagogical actions, structure and content of the program of beach football trainings with children of 12-13 years old in conditions of summer health camp.

Conclusions. Summarizing the results of factor analysis of physical and psycho-emotional state of younger adolescents, it is possible to note that reliable interconnections between components of physical fitness, morpho-functional and psycho-emotional state are revealed.

There are common tendencies in the factor structure of motor activity of younger adolescents, which consist in dynamism and interconnection of its main content components. Thus we found out that morpho-functional indicators in combination with indicators of motor tests in both age groups are located in the most influential factors – I and II.

Factor analysis allowed to determine the rating of motor qualities that are most related to the physical and psycho-emotional state of the organism by variance contribution: I – coordination abilities, II – speed and power, III – speed; IV – strength; V – endurance; VI – flexibility.

Keywords: factor analysis, adolescents, physical and psycho-emotional state, motor activity, summer recreation camp, health and recreation activities.

Анотація

Вступ. Вивчення динаміки компонентів, які забезпечують реалізацію рухової діяльності та психоемоційний стан молодших підлітків, дозволяє визначитись у плануванні педагогічних дій, засобів і методів, які спрямовані на оптимізацію їх психофізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах літніх таборів відпочинку.

Мета дослідження – визначити наявність та інформаційну значущість взаємозв'язків основних компонентів фізичного та психоемоційного стану підлітків 12-13 років.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі Університета Григорія Сковороди в Переяславі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел з тематики дослідження; педагогічні методи (педагогічні експерименти, педагогічні тестування); психологічні (методика САН); антропометричні; фізіологічні (пульсометрія, спірометрія, функціональні проби); методи експрес-оцінки фізичного здоров'я (за Г.Л. Апанасенком); методи математичної статистики.

Результати. У статті представлені дані щодо вивчення взаємозв'язків компонентів функціонування дитячого організму, як цілісної системи за допомогою методів математичного аналізу (кореляційного і факторного) для здійснення розробки співвідношення складових педагогічних дій, структури і змісту програми занять пляжним футболом з дітьми 12-13 років в умовах літнього оздоровчого табору.

Висновки. Узагальнюючи результати факторного аналізу фізичного та психоемоційного стану молодших підлітків, можна зазначити, що виявлені достовірні взаємозв'язки між складовими фізичної підготовленості, морфофункціонального та психоемоційного стану.

У факторній структурі рухової діяльності молодших підлітків наявні спільні тенденції, які полягають у динамічності і взаємозв'язку основних її змістових компонентів. Таким чином, нами було з'ясовано, що морфофункціональні показники у поєднанні з показниками рухових тестів в обох вікових групах розташовуються у найбільш впливових факторах – I та II.

Факторний аналіз дозволив визначити рейтинг рухових якостей, які найбільш пов'язані з фізичним і психоемоційним станом організму за дисперсійним внеском: I – координаційні здібності, II – швидко-силові, III – швидкість; IV – сила; V – витривалість; VI – гнучкість.

Ключові слова: підлітки, фізичний та психоемоційний стан, рухова активність, оздоровчо-рекреаційні заняття, літні оздоровчі табори.

Вступ. Здоров'я людини – це феномен, який може розглядатися у різних аспектах: соціальному, біологічному і медичному. Виховання здорової дитини є завжди актуальною проблемою, але особливої гостроти вона набуває у теперішній час. Після повномасштабного вторгнення РФ в Україну відбулись ускладнення у функціонуванні оздоровчих, медичних і рекреаційних установ, загострення екологічних проблем, морально-етичної дестабілізації суспільства [5,15,16].

Протягом останніх років фізичний стан українських дітей, за даними вчених, значно погіршився (Т.Ю. Круцевич, 2019, 2023; Н.В. Москаленко, 2023; Н.Є. Пангелова, 2019, 2023), що, в свою чергу, потребує пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання дітей і підлітків [10, 22]. Одним із таких напрямів є впровадження різноманітних видів рухової активності не лише в процес фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, а й у рекреаційно-оздоровчу діяльність, про що наголошується в документах, які регламентують

діяльність у галузі фізичного виховання, зокрема: Закон України «Про освіту» (2019); Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (Указ президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004) та ін. [7,12].

Одним з найважливіших напрямів реалізації завдань Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту є оптимізація фізичного виховання у літніх дитячих оздоровчих закладах, що буде сприяти підвищенню рівня фізичного стану дітей, формуванню у них необхідних вмінь і навичок використання засобів фізичного виховання у повсякденному житті, вмотивування дітей до регулярних занять фізичними вправами [12].

Відомо, що дитина має право на оздоровлення і відпочинок, які передбачені соціальним захистом дитини [6].

Основним напрямом організації системи літнього оздоровлення є створення умов для покращення здоров'я дітей, вільний вибір профілю дозвіллевих проєктів, задоволення різноманітних інтересів дітей. Деякі вітчизняні

та зарубіжні дослідники вважають, що серед різноманіття заходів дитячого оздоровчого табору (ДОТ) заняття фізичною культурою і спортом посідають провідне місце як за значимістю, так і за інтенсивністю виховного спілкування з педагогом протягом 21 дня. Як зауважують фахівці, одна табірна зміна за інтенсивністю виховних та оздоровчих заходів прирівнюється до одного навчального року. Умови літнього оздоровчого табору (ЛОТ) дозволяють організувати оптимальну рухову активність влітку для дітей та підлітків і ефективно сприяють їх оздоровленню [1,2, 6,13].

Як зазначають О.В. Андрєєва та А.В. Гакман (2012), у літніх оздоровчих таборах, основним напрямом діяльності яких є активний відпочинок за допомогою фізичних вправ, – широко застосовуються спортивні та рухливі ігри на суші та воді, плавання та навчання плаванню, інші види рухової діяльності, різноманітні змагання з метою хоча б частково компенсувати недостатню рухову активність дитини протягом навчального року [1].

Численні дослідники [1,11,13] вказують на сприятливі можливості літніх оздоровчих таборів для підвищення фізичної підготовленості та стану здоров'я дітей.

Проте, традиційне наповнення фізкультурно-оздоровчої роботи у літніх оздоровчих таборах часто не викликає зацікавленості з боку дітей і, у зв'язку з цим, не є ефективним засобом підвищення рівня рухової активності школярів, необхідної для вдосконалення та підтримки оптимального рівня фізичної активності для досягнення успіху в освітній діяльності.

Перше наше дослідження фізичного та психоемоційного стану обраного контингенту було проведено в 2021 році. Але, 24 лютого 2022 року Росія розпочала повномасштабну війну проти нашої держави, що викликало необхідність певних змін в науковому дослідженні. Необхідно було з'ясувати, яким чином впливають на фізичне та ментальне здоров'я дітей наслідки війни. Через це було прийнято рішення проведення повторних вимірів всіх показників даного контингенту в умовах війни та порівняння їх між собою. Порівняльний аналіз отриманих нами даних представлений у попередній статті [15].

Війна в Україні актуалізує проблему погіршення фізичного і ментального здоров'я населення, особливо дітей і підлітків, стресові ситуації викликають депресивні стани [3,5,10]. О. Басенко (2019) наголошує, що у підлітковому віці психіка є особливо вразливою, оскільки зазнає істотної внутрішньої перебудови. В екстремальних умовах воєнного конфлікту цей процес внутрішніх особистісних трансформацій ускладнюється та обтяжується низкою негативних психотравматичних чинників, які впливають на психофізичний стан підлітків, погіршують стан їх соматичного здоров'я. Все це зумовлює необхідність пошуку шляхів відновлення фізичного і психічного здоров'я підростаючого по-

коління в умовах воєнного стану, який, на жаль, триває.

Заглиблюючись у різні аспекти цієї багатогранної проблеми, науковці визначають, що необхідним є дослідження оздоровчо-відновлювального потенціалу програм фізкультурно-оздоровчих занять. Відомо, що в умовах літніх оздоровчих таборів створюються найкращі умови для психологічного і фізичного відновлення дітей і підлітків, які опинилися в таких складних умовах [11,17].

У цьому контексті доцільно дослідити взаємозв'язки та взаємозалежність показників фізичного та психоемоційного стану підлітків в умовах війни. Значення цього дослідження полягає в тому, що воно може бути корисним для розробки та реалізації ініціатив з фізичного виховання, надаючи детальне розуміння викликів, які можуть перешкоджати реалізації або підвищувати ефективність таких програм в умовах несприятливих обставин.

У контексті війни, що триває в Україні, наше дослідження спрямоване також на визначення сутності викликів, з якими стикаються підлітки, проливаючи світло на складний взаємозв'язок між фізичним і психоемоційним благополуччям.

Вивчення динаміки компонентів, які забезпечують реалізацію рухової діяльності та психоемоційний стан молодших підлітків дозволяє визначитись у плануванні педагогічних дій, засобів і методів, які спрямовані на оптимізацію їх психофізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах літніх таборів відпочинку.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження було виконане згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» на 2021-2024 рр. за темою «Теоретико-методичні засади фор-

мування гармонійно-розвиненої особистості дітей, підлітків і молоді засобами фізичної культури і спорту» (№ державної реєстрації 0121U09138). Дослідження даної ініціативної тематики продовжено до 05.2027 року

Мета дослідження – визначити наявність та інформаційну значущість взаємозв'язків основних компонентів фізичного та психоемоційного стану підлітків 12-13 років.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі Університету Григорія Сковороди в Переяславі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел з тематики дослідження; педагогічні методи (педагогічні експерименти, педагогічні тестування); психологічні (методика САН); антропометричні; фізіологічні (пульсометрія, спірометрія, функціональні проби); методи експрес-оцінки фізичного здоров'я (за Г.Л. Апанасенком); методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі літнього оздоровчого табору «Шоколад» смт. Рокитне Київської області. Дослідження відбувалося у липні 2023 р., велика кількість дітей – це діти, які були переселені із зони бойових дій, і діти, які повернулися з-за кордону. У деякій частині дітей батьки служать у лавах ЗСУ. У дослідженні взяли участь 96 хлопчиків 12-13 років, які відпочивали у таборі. Обстеження проводилося у липні 2023 року, за письмовою згодою батьків. Отримані дані були інтерпретовані за допомогою методів математичного аналізу (кореляційного та факторного).

Результати та дискусія. Вивчення взаємозв'язків компонентів функціонування дитячого організму як цілісної системи за допомогою методів математичного аналізу (кореляційного і факторного) дозволяє здійснити розробку співвідношення складових педагогічних дій.

У процесі аналізу кореляційних матриць були додатково зроблені розрахунки показників середніх значень взаємозв'язків кожного показника з іншими. З цією метою додавались всі значення кореляції одного показника з іншими, а середнє значення свідчило про його значущість у структурі рухової підготовленості та психоемоційного стану хлопчиків 12-13 років.

Такий підхід у розширенні знань про взаємозв'язки показників застосовується у математичному аналізі під час первинної підготовки даних для факторного аналізу [14,21].

Даний метод був застосований по відношенню до 29 показників, які характеризують морфофункціональний стан, рівні фізичної підготовленості та соматичного здоров'я, а також – психоемоційний стан молодших підлітків.

Проведений факторний аналіз структури фізичного та психоемоційного стану хлопчиків 12 років дозволив встановити, що вона визначається 10 ортогональними факторами, в яких сума навантажувальних змінних коливається від 5,9 до 1,05, а дисперсійний внесок становить 84,3 % (табл.1).

Перший фактор має найбільшу суму змінних – 5,90, а його внесок у загальну дисперсію – 19,0%. До нього увійшли з найбільшими значеннями: антропометричні показники (індекс Кетле – 0,87; маса тіла – 0,76), показники соматичного здоров'я (життєвий індекс (ЖІ) – 0,72, силовий індекс (СІ) – 0,73 та показник рівня фізичного здоров'я – 0,65), а також – показник динамічної витривалості (біг 1500м) – 0,64, що обумовило назву даного фактору – «фізичний розвиток, соматичне здоров'я і витривалість», що свідчить про тісний взаємозв'язок морфофункціонального стану, фізичного здоров'я з рівнем розвитку витривалості, що узгоджується з результатами досліджень інших авторів [9,20].

У другому факторі сума навантажувальних змінних становить 4,73 і в ньому найбільш вагомими є показники швидкісних і координаційних здібностей (біг 60м – 0,81, човниковий біг 4х9м – 0,78) та показники функціонування серцево-судинної системи (ЧСС дійсного спокою – 0,76, ЧСС відносного спокою – 0,87 та різниця між ними – 0,61). Також значущим є показник індексу Руф'є – 0,79. Тому цей фактор отримав назву «функціональний стан серцево-судинної системи, фізична роботоздатність і швидко-кісно-координаційні здібності», а його внесок у загальну дисперсію складає 15,3%.

У третьому факторі сума навантажувальних змінних становить 3,35, а коефіцієнт значимості – 10,8%. Найбільш вагомими є показники силових якостей (динамометрія правої кисті – 0,80, згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 0,57) та показники координаційних здібностей (вестибулярна стійкість – 0,65-0,59), що і обумовило назву третього фактору – «сила та вестибулярна стійкість».

При аналізі змісту четвертого фактору (8,9%) прослідковується вплив показників фізичного розвитку (довжина тіла – 0,64, силовий індекс – -0,50), резервних можливостей м'язів серця (індекс Робінсона – 0,50). Четвертий фактор має суму навантажувальних змінних 2,76 і отримав назву «морфофункціональний стан».

У п'ятий фактор (2,38) увійшли показники функціональних проб дихальної системи та спірометрії (проба Штанге – 0,65; проба Генчі – 0,58; ЖСЛ – 0,57), що і обумовило назву даного фактору – «функціональний стан дихальної системи». Внесок цього фактору у загальну дисперсію становить 7,7%.

Сума коефіцієнтів змінних у шостому факторі 1,82, а внесок факторів у загальну дисперсію складає 5,9%. Тут найбільш ви-

соке значення мають показники індексу Робінсона (0,48) та гнучкості (0,43). Зміст даного фактору дозволяє інтерпретувати його наступним чином «функціональний стан серцево-судинної системи і гнучкість».

Сьомий фактор має суму змінних – 1,49 і внесок у загальну дисперсію – 4,8%. Найбільш значущим є один з показників психоемоційного стану, який ми визначали за методикою «Самопочуття, активність, настрій» (САН) – «настрій» (0,56). Необхідно відмітити, що з досить високим внеском у цей фактор увійшов показник гнучкості «нахил тулуба в положенні сидячи» (0,46), що вказує на вплив психічного стану людини до проявлення гнучкості, на що вказують результати досліджень вчених [9]. Назва сьомого фактору – «складова психоемоційного стану – настрої і гнучкість».

У восьмому факторі, де сума коефіцієнтів дорівнює 1,33, а ваговий коефіцієнт 4,3%, найбільш значущими є показник психоемоційного стану «активність» (0,62). Таким чином, даний фактор отримав назву «складова психоемоційного стану – активність».

Дев'ятий фактор зафіксував суму змінних 1,3, що має внесок у загальну дисперсію 4,2%. У цьому факторі найбільше значення мають показники життєвої ємності легень (ЖЄЛ – 0,52) і показники тесту «стрибок у довжину з місця» – (0,44). Виходячи з цих даних, дев'ятий фактор отримав назву «функція дихання і швидко-кісно-силові здібності».

Десятий фактор має суму змінних 1,05 і ваговий коефіцієнт 3,4%, а найбільший внесок мала складова психоемоційного стану – «самопочуття» (0,55). Тому ми визначили його як фактор – «складова психоемоційного стану – самопочуття».

Проведений факторний аналіз структури рухової системи хлопчиків 13 років (n=65) дозволив встановити, що вона визначається

Таблиця 1

**Факторний аналіз головних компонентів фізичного та психоемоційного стану хлопчиків
12 років, n=31**

Фактор Вимір	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Довжина тіла	0,099	-0,171	-0,145	0,642	0,253	-0,496	-0,097	-0,068	0,039	0,021
Маса тіла	-0,761	-0,334	-0,139	0,363	0,163	-0,148	-0,123	-0,182	-0,106	0,069
Окружність грудної клітки	-0,565	0,032	-0,354	-0,386	-0,139	-0,112	0,283	0,066	0,099	0,023
Індекс Кетле	-0,866	-0,219	-0,058	-0,044	0,005	0,160	-0,073	-0,143	-0,128	0,030
ЧСС дійсного спокою	0,132	-0,757	-0,133	-0,379	0,368	0,072	0,129	0,025	0,143	-0,010
ЧСС відносного спокою	0,209	-0,871	-0,136	-0,289	0,214	-0,047	0,072	0,025	0,073	-0,068
Різниця ЧСС дійсного та відносного спокою	0,283	-0,609	-0,054	0,151	-0,351	-0,344	-0,134	0,009	-0,171	-0,183
ЧСС після навантаження	-0,302	-0,013	0,553	-0,346	0,137	0,379	-0,311	-0,129	0,108	0,215
Життєва ємність легень	0,146	0,063	0,307	-0,088	0,569	-0,296	0,233	0,145	-0,521	-0,072
Проба Штанге	0,094	-0,161	0,218	-0,189	-0,651	0,071	0,383	-0,395	-0,078	-0,024
Проба Генча	-0,283	0,072	-0,172	-0,010	0,581	0,194	-0,163	-0,001	0,113	-0,214
Індекс Руф'є	0,071	-0,797	0,045	-0,432	0,322	0,129	-0,003	-0,016	0,137	0,029
Життєвий індекс	0,724	0,280	0,283	-0,353	0,131	-0,038	0,235	0,259	-0,147	-0,036
Силовий індекс	0,726	0,291	-0,193	-0,507	0,047	-0,105	-0,044	-0,125	-0,024	0,105
Індекс Робінсона	-0,377	-0,020	0,248	-0,502	-0,207	-0,476	-0,147	0,239	0,375	0,055
САН (самопочуття)	0,269	-0,294	-0,070	0,443	-0,027	0,104	-0,076	0,213	0,181	0,546
САН (активність)	0,392	-0,029	-0,059	0,074	-0,173	0,274	-0,405	0,619	-0,098	-0,281
САН (настрій)	0,074	0,020	0,447	-0,247	-0,138	0,269	-0,563	-0,068	-0,361	0,025
Стрибок у довжину з місця	0,434	-0,191	0,214	0,179	-0,107	0,138	0,230	-0,031	0,441	-0,444
Біг 60 м	0,253	-0,805	0,051	-0,006	-0,327	-0,109	-0,186	0,006	-0,155	0,035
Човниковий біг 4x9 м	0,311	-0,776	0,082	0,023	-0,377	-0,132	-0,030	-0,082	-0,221	0,038
Нахил тулубу в положенні сидючи	-0,122	-0,003	0,213	0,031	-0,263	0,431	0,464	0,215	-0,177	0,200
Згинання розгинання рук в упорі лежачи на підлозі	0,327	0,277	-0,566	-0,376	-0,092	-0,022	-0,088	-0,014	-0,134	0,002
Біг 1500 м	-0,642	0,263	-0,241	-0,072	-0,183	-0,123	0,002	-0,012	-0,310	-0,203
Динамометрія лівої кисті	0,425	0,185	-0,443	-0,446	0,179	-0,265	-0,165	-0,332	-0,095	0,117
Динамометрія правої кисті	0,023	-0,077	-0,802	0,023	-0,113	0,064	0,048	0,339	-0,071	-0,038
Тест Бондаревського (заплющені очі)	-0,053	-0,112	0,652	0,043	0,264	-0,365	0,210	0,283	-0,150	0,235
Тест Бондаревського (розплющені очі)	0,423	0,129	-0,594	0,062	-0,105	0,092	0,017	0,079	0,040	0,402
Рівень фізичного здоров'я (за Апанасенком)	0,652	0,527	0,221	0,241	0,001	-0,101	0,008	-0,210	0,058	-0,022
Expl. Var	5,901	4,732	3,350	2,765	2,382	1,820	1,491	1,327	1,300	1,052
Prp. Totl	0,190	0,153	0,108	0,089	0,077	0,059	0,048	0,043	0,042	0,034

ся 9 ортогональними факторами, в яких сума навантажувальних змінних коливається від 5,97 до 1,50, а дисперсійний внесок становить 77,9 % (рис 1).

Перший фактор має найбільшу суму змінних – 5,97, внесок у загальну дисперсію – 19,3%. До нього увійшли з найбільшими значеннями показники функціональних проб дихальної системи та ЖЄЛ (проба Штанге – 0,79; проба Генча – 0,87; ЖЄЛ – 0,74), показники фізичних здібностей (стрибок у довжину з місця – 0,56; нахил тулубу в положенні сидячи – 0,65; згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі – 0,60; динамометрія кисті – 0,68-0,63) та показники соматичного здоров'я (силовий індекс (СІ) – 0,52 та рівень фізичного здоров'я – 0,65). На основі цих даних ми визначили назву даного фактору – «функціональний стан, фізичні здібності, соматичне здоров'я».

У другому факторі сума навантажувальних змінних складає 3,59, а коефіцієнт значимості – 11,6%. Найбільш значущими тут є показники серцево-судинної системи (ЧСС дійсного спокою – 0,87; ЧСС відносного спокою – 0,85). Також можна виділити ін-

декс Руф'є – 0,78, що і обумовило назву третього фактору – «функціональний стан серцево-судинної системи і фізична роботоздатність».

У третьому факторі сума навантажувальних змінних становить 3,0, і в ньому найбільш вагомими є показники антропометрії (маса тіла – 0,92, довжина тіла – 0,76), а також життєвий (0,83) і силовий індекси (0,62). Ці взаємозв'язки є цілком логічними. Відомо, що життєвий індекс визначає функціональні можливості апарату зовнішнього дихання, а силовий індекс – відсоткове співвідношення м'язової сили до маси тіла [21]. Тому ми інтерпретували даний фактор, як «морфофункціональний стан», а його внесок у загальну дисперсію складає 9,7%.

Сума коефіцієнтів змінних у четвертому факторі 2,52, а внесок факторів у загальну дисперсію складає 8,1%. Тут найбільш високі значення мають антропометричні показники (індекс Кетле – 0,72; ОГК – 0,73; відповідність маси тіла довжині тіла – 0,88), що обумовило назву даного фактору – «гармонійність тілобудови».

У п'ятому факторі, де сума коефіцієнтів дорівнює 2,38, а ва-

говий коефіцієнт 7,7%, найбільш значущими є показники швидкісно-силових (0,51), координаційних («човниковий біг» 4х9 м – 0,92) і швидкісних здібностей (0,91). Даний фактор отримав назву «швидкісні, координаційні та швидкісно-силові здібності».

Аналізуючи зміст шостого фактору (1,8) прослідковується вплив психоемоційного стану (Активність – 0,56). Ваговий коефіцієнт значимості цього фактору 5,8% і він отримав назву «складова психоемоційного стану – активність».

У сьомий фактор увійшли показник різниці ЧСС дійсного та відносного спокою – 0,80 та психоемоційного стану (настрій) – 0,74. Сума коефіцієнтів дорівнює 1,79, що і обумовило назву даного фактору – «відновлювальний потенціал і настрої». Внесок цього фактору у загальну дисперсію становить 5,8%.

Восьмий фактор має суму змінних (1,6) і внесок у загальну дисперсію 5,1%. Найбільш значущим є один з показників психоемоційного стану «активність» (0,78) і вестибулярної стійкості (0,46 і 0,55), що і обумовило назву сьомого фактору – «складова пси-

Факторна структура головних компонентів фізичного та психоемоційного стану хлопчиків 13 років, %

- Функціональний стан, фізичні здібності, соматичне здоров'я
- Функціональний стан серцево-судинної системи і фізична роботоздатність
- Морфофункціональний стан
- Гармонійність тілобудови
- Швидкісні, координаційні та швидкісно-силові здібності
- Складова психоемоційного стану - активність
- Відновлювальний потенціал та настрої
- Складова психоемоційного стану - активність і вестибулярна стійкість
- Динамічна витривалість

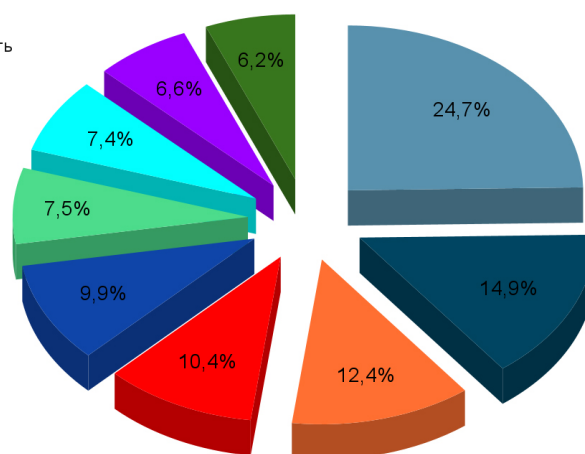


Рис. 1. Факторний аналіз головних компонентів фізичного та психоемоційного стану хлопчиків 13 років, n=65

хоемоційного стану – активність і вестибулярна стійкість».

Сума коефіцієнтів дев'ятого фактору 1,5, як і його внесок у загальну дисперсію (4,8%), не на багато менше, ніж у восьмому факторі. У цьому факторі найбільше значення має показник динамічної витривалості (біг 1500 м -0,75). У зв'язку з цим, дев'ятий фактор отримав назву «динамічна витривалість».

Отже, проведений факторний аналіз головних компонентів рухової діяльності хлопчиків 12-13 років свідчить про наявність взаємозв'язків між компонентами фізичної підготовленості, морфофункціональним і психоемоційним станом, а також – рівнем їх соматичного здоров'я.

Дискусія.

Отримані нами дані підтверджують результати, що були представлені іншими авторами, які досліджували взаємозв'язки та взаємовплив компонентів рухової системи молодших підлітків.

Так, С.В. Власова (2019), зазначає, що проведений факторний аналіз головних компонентів фізичного стану хлопців і дівчат середнього шкільного віку говорить про наявність спільних тенденцій, однак є деякі статеві відмінності, які виявляються у більшій кількості інтегрованих факторів у дівчаток у порівнянні із хлопчиками. Однак, ці відмінності не є значущими і не впливають на зміст більшості факторів. Так, було з'ясовано, що антропометричні і функціональні показники у всіх статеві-вікових групах розташовуються у найбільш впливових факторах – I та II, у поєднанні з показниками рухових тестів. Був визначений рейтинг рухових якостей, які у найбільшому ступені пов'язані з морфофункціональним станом організму у цьому віці за дисперсійним внеском: I сила, II – координаційні здібності, III – витривалість, IV – швидкість, V – гнучкість. Це дало змогу визначити співвідношення фізичних вправ

різного спрямування у позаурочних заняттях фізичною культурою: вправи на розвиток сили – 30% часу, координаційних здібностей – 25%, загальної витривалості 20%, швидкості 15%, гнучкості – 10% [4]. Подібні результати підтверджено в нашому дослідженні, де координаційні здібності визначено як найбільш значущий фактор (за дисперсійним внеском) у структурі фізичного стану.

Дані В.М. Кириченко (2016) свідчать про те, що у структурі компонентів рухової діяльності дітей 12-13 років координаційні здібності мають ключове значення у процесі їх розвитку. Наше дослідження підтверджує цей взаємозв'язок, вказуючи на достатній рівень розвитку координаційних здібностей як основи для розвитку інших фізичних якостей.

Результати дослідження, яке було проведено В. Клапук (2023), свідчать про те, що фізичний стан людини залежить від її психоемоційного стану, що підтверджується даними нашого дослідження де, фактори «самопочуття», «активність» і «настрій» значною мірою впливали на результати рухових тестів, що узгоджується із висновками автора.

Т. Станкевич зі співавторами (2019) підкреслюють виявлений взаємозв'язок рухової активності підлітків з індексом нездоров'я та необхідність підвищення інтересу до фізичної активності за допомогою інноваційних програм підвищення рівня рухової активності, що буде сприяти підвищенню рівня здоров'я підлітків. Наші дані підтверджують цю тезу, оскільки результати проведеного нами факторного аналізу свідчать про наявний взаємозв'язок між фізичним і психоемоційним станом досліджуваного контингенту. На нашу думку, рухова активність у літніх оздоровчих таборах значно впливає на психоемоційний стан і фізичну підготовленість, а також – на рівень фізичного здоров'я дітей 12-13 років.

У дослідженні Л. Харькової та Т. Омельченко (2024), зазначено, що рухова активність сприяє відновленню психічного стану підлітків в умовах війни. Автори рекомендують вважати рухову активність як складову комплексних програм покращення психоемоційного здоров'я дітей в умовах війни. Наше дослідження також підтверджує, що активні рухові заняття є ефективним засобом компенсації негативних психоемоційних наслідків війни.

С. Трачук, В. Голуб та В. Довгаль (2024) зауважують, що рівень фізичного здоров'я залежить від багатьох факторів. Одним із основних факторів оптимального рівня соматичного здоров'я є рухова активність дітей, що у певній мірі, підтверджують результати нашого дослідження.

Встановлені нами тенденції підтверджують важливість комплексного підходу до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Розвиток координаційних, швидко-силових здібностей і корекція психоемоційного стану залишаються ключовими завданнями. Унікальність нашого дослідження полягає у врахуванні сучасних умов воєнного стану, що вимагає оптимізації підходів до фізичного виховання та оздоровлення підлітків.

Висновки. Узагальнюючи результати факторного аналізу рухової системи молодших підлітків, зазначаємо, що виявлені достовірні взаємозв'язки між складовими фізичної підготовленості, функціонального і психоемоційного стану, а також – фізичного розвитку.

У факторній структурі рухової діяльності молодших підлітків наявні спільні тенденції, які полягають у динамічності і взаємозв'язку основних її змістових компонентів. Таким чином, нами було з'ясовано, що морфофункціональні показники у поєднанні з показниками рухових тестів в обох вікових групах розташову-

ються у найбільш впливових факторах – І та II.

Факторний аналіз дозволив визначити рейтинг рухових якостей, які найбільш пов'язані з фізичним і психоемоційним станом організму за дисперсійним внеском: I – координаційні здібності, II – швидкісно-силові, III – швидкість; IV – сила; V – витривалість; VI – гнучкість.

Отримані нами дані є основою для подальшої розробки програми корекції психофізичного стану молодших підлітків засобами пляжного футболу в умовах літніх оздоровчих таборів.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу фізичного та психоемоційного стану хлопчиків 12-13 років, можна стверджувати, що прослідковується загальна тенденція значущих зв'язків в обох вікових групах, які дозволять ефективно впливати на ситуацію та підтверджують можливу ефективність комплексного підходу.

Факторний аналіз дозволив виявити, що структура фізичного та психоемоційного стану хлопчиків 12 років визначається 10 ортогональними факторами, а 13-річних хлопчиків 9 ортогональних факторів. Спостерігається спільна

тенденція наявності взаємозв'язків між руховими якостями, та психофізичним станом організму за дисперсійним внеском: I – координаційні здібності, II – швидкісно-силові, III – швидкість; IV – сила; V – витривалість; VI – гнучкість.

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

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням можливості впровадження у фізкультурно-оздоровчу роботу літніх оздоровчих таборів елементів пляжного футболу.

Література

1. Андрєєва О., Гакман А. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 4. С. 216-220.
2. Бакіко І. (2024) Формування ціннісних орієнтацій підлітків у процесі фізичного виховання. *Sports Science Spectrum*. 1:62-67. DOI:10.32782/spectrum/2024-1-10.
3. Басенко О. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Ukrainian Psychological Journal*. 2019. №2(12). С. 27-48
4. Власова С.В. Організаційно-методичні засади використання засобів катання на роликових ковзанах у фізкультурно-оздоровчих заняттях з учнями 5-6 класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпро, 2019. 19с.
5. Демідова О., Ковтун А., Степанова І., Максимов А., Найко Д. Особливості психічного стану дітей середнього шкільного віку при різних формах навчання в умовах воєнного стану. *Спортивний вісник Придніпров'я*. №2. 2024. С. 38-48. DOI:10.32540/2071-1476-2024-2-038.
6. Закон України «Про оздоровлення та відпочинок дітей». Відомості Верховної Ради України, 2008, № 45, ст.313 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/375-17>
7. Закон України «Про освіту». Відомості Верховної ради України. 2019. №2657-VIII. 2661 – VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
8. Кириченко В. М. Методика розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2016. 206 с.

References

1. Andrieieva O., Hakman A. Technology for developing recreational and health programs in a summer health camp. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*. 2012. No. 4. P. 216-220.
2. Bakiko I. (2024) Formation of value orientations of adolescents in the process of physical education. *Sports Science Spectrum*. 1:62-67. DOI:10.32782/spectrum/2024-1-10.
3. Basenko O. Psychosocial prerequisites for the development of resilience in adolescents in the context of military conflict. *Ukrainian Psychological Journal*. 2019. No.2(12). P. 27-48
4. Vlasova S. Organizational and methodological bases of using roller skating equipment in physical education and recreation classes with schoolchildren of 5-6 grades: PhD thesis: 24.00.02. Dnipro., 2019. 19p.
5. Demidova O., Kovtun A., Stepanova I., Maksymov A., Naiko D. Peculiarities of the mental state of middle school children in different forms of education under martial law. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. No.2. 2024. P. 38-48. DOI:10.32540/2071-1476-2024-2-038.
6. The Law of Ukraine «On Health Improvement and Recreation of Children». *Vidomosti Verkhovnoyi Rady Ukrainy*, 2008, No. 45, art. 313. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/375-17>
7. The Law of Ukraine «On Education». *Vidomosti Verkhovnoyi Rady Ukrainy*. 2019. NO. 2657-VIII. 2661 – VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
8. Kyrychenko, V. Methods of development of coordination abilities of primary school pupils in the process of basketball training: Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.02 / Viktoriia Mykolaivna Kyrychenko; MES, NUUPES – Kyiv, 2016. 206 p.

9. Клапук В. Залежність результатів тестування фізичного стану людини від її самопочуття, активності, настрою, реактивної та особистісної тривожності; *Спортивний вісник Придніпров'я*. №1.2023. С. 40-46. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-040
10. Круцевич Т., Пангелова Н., Москаленко Н. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. №1. С. 67-77. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-067.
11. Лещак О.М. Корекція фізичного стану і соматичного здоров'я школярів в умовах літнього дитячого оздоровчого закладу: автореф. ... дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2012. 20 с.
12. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (Указ президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004).
13. Ображей О.Є. Характеристика програм фізкультурно-оздоровчої роботи в літньому таборі. Фізична активність і якість життя людини: матеріали Міжнародної наукової конференції (14-16 червня 2017р.). Луцьк: Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. С. 55
14. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт»: навч посіб. / В.М. Костюкевич, О.А. Шинкарук, В.І. Воронова, О.В. Борисова; за ред. В.М. Костюкевича, О.А. Шинкарук. Вид. 2-ге, без змін. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту, вид-во «Олімпійська література», 2019. 528 с.
15. Пангелова Н., Рижик Р. (2024) Фізичний стан і ментальне здоров'я хлопчиків 12-13 років в умовах воєнного стану. *Sports Science Spectrum*, 1, 97-103 <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-15>
16. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я. Звіт за результатами дослідження. Київ: Інститут молоді, 2023. 59с.
17. Сергієнко В.П. Особливості психофізичного та соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2020. 24с.
18. Станкевич Т., Гозак С., Єлізарова О., Парац А. Зв'язок рухової активності підлітків з інтересом нездоров'я. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2019. №3(87). С. 285-297.
19. Трачук С., Голуб В., Довгаль В. (2024) Поведінкові орієнтації дітей 12-15 років в реалізації рухової активності та збереженні здоров'я. *Sports Science Spectrum*. 1:114-121. DOI:10.32782/spectrum/2024-1-18.
9. Klapuk V. Dependence of the results of testing the physical condition of a person on his or her health, activity, mood, reactive and personal anxiety; *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. No.1.2023. P. 40-46. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-040
10. Krutsevych T., Panhelova N., Moskalenko N. Physical education in educational institutions: current state and realities of today. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2023. No.1. P. 67-77. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-067.
11. Leshchak O. Correction of physical condition and somatic health of schoolchildren in the conditions of a summer children's health center: extended abstract of a candidate of Science in Physical Education and Sports: 24.00.02. SHEI «Vasyl Stefanyk Precarpathian National University». Ivano-Frankivsk, 2012. 20 p.
12. National Doctrine of Physical Culture and Sports Development (Presidential Decree No. 1148/2004 of September 28, 2004).
13. Obrazhei O. Characteristics of physical education programs in summer camps. Physical activity and quality of human life: materials of the International Scientific Conference (June 14-16, 2017). Lutsk: Lesya Ukrainka Eastern European University, 2017. P. 55
14. Fundamentals of research work of higher education students in the specialty «Physical Culture and Sports»: a manual / V.M. Kostyukevych, O.A. Shynkaruk, V.I. Voronova, O.V. Borysova; edited by V.M. Kostyukevych, O.A. Shynkaruk. Ed. 2nd, unchanged. K.: National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Olympic Literature Publishing House, 2019. 528 p.
15. Panhelova N., Ryzhyk R. (2024) Physical condition and mental health of boys aged 12-13 under martial law. *Sports Science Spectrum*, 1, 97-103 <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-15>
16. The level of involvement of children and youth in physical activity and the impact of sport on physical and mental health. Report on the results of the study. Kyiv: Institute for Youth, 2023. 59p.
17. Serhienko V.P. Features of psychophysical and social development of junior schoolchildren in the conditions of specially organized extracurricular motor activity: extended abstract of a candidate of Science in Physical Education and Sports: specialty 24.00.02. Kyiv, 2020. 24p.
18. Stankevych T., Hozak S., Yelizarova O., Parats A. The relationship between adolescents' physical activity and unhealthy interests. Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. 2019. No.3(87). P. 285-297.
19. Trachuk S., Holub V., Dovhal V. (2024) Behavioral orientations of children aged 12-15 years in the realization of physical activity and health. *Sports Science Spectrum*. 1:114-121. DOI:10.32782/spectrum/2024-1-18.

20. Харькова Л. Р., Омельченко Т. Г. Вплив рухової активності на психоемоційний стан підлітків в умовах воєнного стану. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 25-26 квітня 2024 р.). Харків, 2024. С. 179-183.
21. Шиян М., Вацеба О. Теорія і методика науково-педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Тернопіль: навчальна книга – Богдан. 2008. 276с.
22. Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S., Ivanik O. Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019: 19 (3) 231:1591-1598. DOI:10.7752/pes.2019.03231.
20. Kharkova L. R., Omelchenko T. H. The influence of motor activity on the psycho-emotional state of adolescents under martial law. *Health of the nation and improvement of physical culture and sports education: materials of the IV International scientific and practical conference* (Kharkiv, April 25-26, 2024). Kharkiv, 2024. P. 179-183.
21. Shyian M., Vatsaba O. Theory and methodology of scientific and pedagogical research in physical education and sports: a manual. Ternopil: educational book – Bohdan. 2008. 276p.
22. Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S., Ivanik O. Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019: 19 (3) 231:1591-1598. DOI:10.7752/pes.2019.03231.

Пангелова Наталія.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-4846-3907>

Рижик Роман

Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-9691-0305>

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ОЦІНКА СТУПЕНЯ РИЗИКУ СЕРЦЕВО- СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ



Рубан Лариса

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Харківська державна академія фізичної культури

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-160

Annotation

Introduction. Timely detection and prevention of vascular disorders in 80-90% of cases lead to the disappearance or significant reduction of many manifestations and the restoration of the adaptive capabilities of the body of middle-aged women.

The purpose of the study is to analyze the questionnaire and assess the degree of risk of developing cardiovascular diseases in middle-aged women using the method of Zapesochny A.Z., as well as the components of the questionnaire in order to further create a correctional and health program.

Research methods: an analysis of 79 questionnaires of women who were undergoing sanatorium and resort treatment at the State Enterprise «Clinical Sanatorium «Roscha»» was conducted. The questionnaire was conducted using the method of Zapesochny A.Z. «Assessment of the risk of cardiovascular diseases», according to which nine indicators are taken into account: age, gender, height, body weight, hereditary factors, bad habits, blood pressure, physical activity. Objective indicators – pulse, blood pressure and body weight – are measured, the results are evaluated in points.

Results. The data from the questionnaire of women in Gr.1 (n=36) and Gr.2 (n=43) indicated that: all women are in a significant state of neuro-emotional stress. Only 14% of women in Gr.1 and 16% of women in Gr.2 do not have such a risk factor as heredity. Of the two groups, only 9 women in Gr.1 adhere to proper nutrition; 25% of women in Gr.1 and 39% of women in Gr.2 do not monitor their nutrition at all. However, 72% of respondents in Gr.1 and 67% of Gr.2 are overweight. In Gr.1 women aged 35-39 years, the minimum level of risk was found in 47% of people, and in Gr.2 women aged 40-46 years, it was observed in only 16% of respondents.

Conclusions. Over the years, women are less likely to adhere to proper nutrition, their body weight increases and the level of physical activity decreases, and their risk of developing cardiovascular diseases increases.

Keywords: women, middle age, cardiovascular diseases, Zapesochny A.Z. method.

Анотація

Вступ. Своєчасне виявлення та профілактика судинних розладів у 80-90 % випадків призводять до зникнення або значного зменшення багатьох проявів і відновленню адаптаційних можливостей організму жінок середнього віку.

Мета дослідження – оцінити ступінь ризику розвитку серцево-судинних захворювань у жінок другого періоду зрілого віку за методикою Запесочного А.З.

Методи дослідження: проведено аналіз 79 анкет жінок, які перебували на санаторно-курортному лікуванні в ДП «Клінічний санаторій «Роща»». Анкетування проводили за методикою Запесочного А.З. «Оцінка ризику серцево-судинних захворювань», згідно якої враховується дев'ять показників: вік, стать, зріст, маса тіла, спадкові чинники, шкідливі звички, артеріальний тиск, фізична активність. Об'єктивні показники – пульс, артеріальний тиск і масу тіла вимірюють, результати анкети оцінюють в балах.

Результати. Дані анкетування жінок Гр. 1 (n=36) і Гр. 2 (n=43) вказали на те, що: всі жінки перебувають у стані нервово-емоційного напруження. Лише у 14% жінок Гр.1 і 16% жінок Гр.2 немає такого фактору ризику, як спадковість. Із двох груп лише 9 жінок Гр.1 дотримуються правильного харчування; 25 % жінок Гр.1 і 39 % жінок Гр.2 зовсім не слідкують за своїм харчуванням. Проте, 72 % респонденток Гр.1 і 67 % Гр.2 мають зайву вагу. У жінок Гр. віком 36-39 років мінімальний рівень ризику виявлено у 47% осіб, а у жінок Гр.2 віком 40-46 років такий ризик спостерігали лише у 16% респонденток.

Висновки. З роками жінки все менше дотримуються правильного харчування, у них збільшується маса тіла та знижується рівень рухової активності, а ризик розвитку серцево-судинних захворювань – них збільшується.

Ключові слова: жінки, другий період зрілого віку, серцево-судинні захворювання, методика Запесочного А.З.

Вступ. На підставі багаторічних досліджень доведено, що, допоки у жінок зберігається менструальна функція, ризик розвитку серцево-судинних захворювань (ССЗ) мінімальний. Як зазначає Центр громадського здоров'я України: за показником смертності від ССЗ наша країна лишається одним зі світових лідерів. Онищенко О.В зі співавторами [8] вказують на те, що при плануванні стратегії профілактичних заходів для первинної профілактики ССЗ ключовим елементом є оцінка серцево-судинного ризику. Для тих осіб, хто не має ССЗ, важливе значення має їх визначення з низьким, помірним або високим ризиком [8].

У зв'язку з цим, світова наукова спільнота більше уваги приділяє питанню профілактики ССЗ у чоловіків середнього віку, у яких в 36-40 років виникають проблеми з підвищенням вмісту холестерину в крові. Відкладення на стінках судин холестерину вказує на ступінь ризику стосовно розвитку ССЗ [17]. Слід зазначити, що такі фактори ризику у жінок, як гіпертонія вагітності, передчасні або важкі пологи, рання менопауза є провокуючими факторами серцево-судинного ризику [8, 11, 13].

За даними спеціальної літератури вегетативні розлади присутні приблизно у 60 % жінок другого періоду зрілого віку. Артеріальна гіпертензія є одним із основних факторів ризику судинної смерті [12, 13, 16]. Щоб уникнути в подальшому виникнення багатьох

захворювань з потенційно небезпечним результатом, – потрібно своєчасне виявлення та профілактика судинних розладів. У 80-90 % випадків лікування призводить до зникнення або значного зменшення багатьох проявів і відновленню адаптаційних можливостей організму жінок другого періоду зрілого віку [11]. Водночас необхідно розуміти важливість специфічних підходів у діагностиці та профілактиці ССЗ у жінок [10, 14, 19]. Найважливішими факторами профілактики ССЗ є здоровий спосіб життя, відмова від шкідливих звичок, раціональне харчування, вміння контролювати та виходити зі стресових ситуацій. У профілактиці ССЗ головне місце відводиться засобам фізкультурно-спортивної реабілітації [3, 5, 18, 19].

У звіті EuroHeart (Європейська стратегія здоров'я серця) зроблено акцент на тому, що жінкам рідше надають поради з профілактики ССЗ у порівнянні з чоловіками; дослідження жінок другого періоду зрілого віку все ж таки недостатньо представлені в наукових роботах, які пов'язані з профілактикою захворювань серцево-судинної системи. У зв'язку з тим, що найважливішою причиною інвалідності у жінок працездатного віку є інсульт, інфаркт міокарда та хронічна серцева недостатність, що розвиваються на тлі артеріальної гіпертензії, останніми роками у науковій літературі спостерігається інтерес до цієї проблеми у жінок другого періоду зрілого віку [2, 3, 4, 9, 13, 15, 17].

Гіпотеза. Передбачалося, що визначення ступеня ризику розвитку ССЗ у жінок другого періоду зрілого віку дозволить у подальшому розробити та експериментально перевірити дієвість корекційно-оздоровчої програми у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації.

Мета дослідження. Оцінити ступінь ризику розвитку ССЗ у жінок другого періоду зрілого віку за методикою Запесочного А.З.

Матеріали і методи дослідження. Проведено аналіз 79 анкет жінок, які перебували на санаторно-курортному лікуванні в ДП «Клінічний санаторій «Роща»». Жінки були розподілені на дві групи (Гр.). До Гр.1 входило 36 жінок віком 36-39 років, до Гр.2 – 43 жінки віком 40-46 років.

Всі етичні принципи для медичних досліджень було дотримано, згідно декларації WMA (Хельсинки, 2013 р.). Всі респондентки були обізнані про наукове дослідження. Конфіденційність інформації про респонденток було забезпечено.

Згідно з методикою Запесочного А.З., враховується дев'ять показників (вік, стать, зріст, маса тіла, спадкові чинники, шкідливі звички, артеріальний тиск, фізична активність), які характеризують фактори ризику розвитку ССЗ. Анкетування полягає в опитуванні за спеціальною анкетною. Об'єктивні показники – ЧСС, артеріальний тиск і масу тіла – вимірюють, результати оцінюють в балах. Потім всі бали додають і за

шкалою оцінки визначають ризик розвитку ССЗ. Статистичну обробку отриманих результатів проводили з використанням статистичного пакета програм «Statistica 10.0».

Результати дослідження та їх обговорення. Дані анкетування жінок Гр. 1 (n=36) і Гр. 2 (n=43) вказали на те, що: всі жінки перебувають в значному стані нервово-емоційного напруження. На питання «Нервово-емоційні навантаження» жінки обох груп відповіли однаково, що відповідає 8 балам.

Важливу роль у розвитку ССЗ відіграють спадкові фактори. За методикою Запесочного А.З. відсутність випадків ССЗ, порушення мозкового кровообігу, діабету у споріднених родичів (батька, матері та інші родичі) це 0 балів;

zareestrovaniy випадок в одного з родичів до 60 років – 2 бали; у двох родичів – 3 бали; у трьох родичів – 8 балів. Результати жінок обох груп представлено в таблиці 1.

Так, виходячи з даних таблиці 1 у 14% жінок Гр. 1 і 16% жінок Гр. 2 немає такого фактору ризику як спадкоємність. Адже, у 53 % жінок Гр. 1 і 48 % жінок Гр. 2 цей фактор дуже виразний. 72 % жінок Гр.1 курять, при чому до 10 сигарет вживають до 47 % жінок, а 25 % жінок майже до 1 пачки на день. В Гр. 2 ще гірша ситуація: до 10 сигарет вживають 21 % жінок, а до 20 сигарет майже 44 % жінок. Із двох груп лише 9 жінок Гр. 1 дотримуються правильного харчування; 25 % жінок Гр.1 і 39 % жінок Гр. 2 зовсім не слідкують за своїм харчуванням. Проте, 72 % респонденток Гр. 1 і 67 % Гр. 2 ма-

ють зайву вагу. У 17 жінок (47 %) Гр. 1 і у 16 (37 %) респонденток Гр. 2 ніколи не виникають проблеми с тиском.

Проаналізувавши відповіді на питання стосовно рівня рухової активності, з'ясували, що у більшості жінок Гр.1 – помірний, у респонденток Гр. 2 низький рівень фізично-рухової активності. Тобто, за результатами анкетування жінок Гр.1 віком 36-39 років і Гр.2 віком 40-46 років можна зробити висновок, що з роками жінки менше слідкують за своїм здоров'ям, а ризик розвитку ССЗ збільшується.

Після проведеного аналізу анкет провели порівняльний аналіз оцінки ступеня ризику ССЗ між групами жінок (табл. 2).

Результати проведеного дослідження вказали на те, що у жінок

Таблиця 1

Дані анкетування жінок обох груп за методикою Запесочного А.З.

Спадкові фактори						
	0 балів /відсутня		2 бали/у 1 родича		3 бали/у 2 родичів	
Гр. 1(n=36)	5 осіб		12 осіб		19 осіб	
Гр. 2 (n=43)	7 осіб		15 осіб		21 осіб	
Куріння:						
	0 балів / ні		2 бали / до 10шт		4 бали / до 20 шт	
Гр. 1(n=36)	10 осіб		17 осіб		9 осіб	
Гр. 2 (n=43)	15 осіб		9 осіб		19 осіб	
Харчування:						
	1 бал / дуже помірно		3 бали / дещо надмірно		7 балів / без обмежень	
Гр. 1(n=36)	9 осіб		18 осіб		9 осіб	
Гр. 2 (n=43)	-		26 осіб		17 осіб	
Артеріальний тиск:						
0 балів / менше 130/80 мм			2 бали / до 140/90 мм			
Гр. 1 (n=36)	17		19			
Гр. 2 (n=43)	16		27			
Маса тіла:						
	0 балів / норма	2 бали / 1,5 кг понад норму	3 бали / +6-10 кг	4 бали / +11-15 кг	6 балів / 16-20 кг	8 балів / більш 20 кг
Гр. 1(n=36)	3	7	12	9	2	3
Гр. 2 (n=43)	1	13	10	8	6	5
Рівень фізично-рухової активності						
	1 бал / високий		3 бали / помірний	5 балів / низький		8 балів / дуже низький
Гр. 1(n=36)	-		27	9		-
Гр. 2 (n=43)	7		6	21		9

Порівняльна оцінка ступеня ризику ССЗ у жінок обох груп

Характеристика ризику	Гр. 1 (n=36) 36-39 років	Гр. 2 (n=43) 40-46 років
Відсутність (13 балів)	-----	-----
Мінімальний (14-21 бал)	17 осіб/47%	7 осіб/16%
Явний (22-28 балів)	16 осіб/45%	27 осіб/63%
Виявлений (29-35 балів)	3 осіб/8%	9 осіб/21%
Максимальний (36 балів та більше)	-----	-----

з роками ризик виникнення ССЗ стає все вірогіднішим. Профілактику цього стану потрібно проводити якомога раніше, починаючи ще з молодого віку. Перевагу в профілактиці виникнення таких станів потрібно віддавати довготривалим корекційним програмам із застосуванням засобів фізкультурно-спортивної реабілітації (покращується психоемоційний стан, відновлюються адаптаційні можливості організму).

Дискусія. Багато науковців зазначають, що з 2019 року населення країни працездатного віку було вимушено працювати віддалено, що сприяло зниженню рухової активності, підвищенню нервово-емоційного напруження, недотриманню правильного харчування, загалом – правил способу життя [1, 6, 7, 20].

Грунтовні дослідження Беляк Ю.І. [2] вказують на те, що у жінок середнього віку існує тенденція до поступового збільшення маси тіла на 2–5 кг кожні п'ять років життя [2]. Результати нашого дослідження підтвердили висновки автора. Так, у жінок 35-39 років збільшення ваги тіла на 1,5 кг спостерігали у 19 % респонденток, а у жінок 40-46 років вже у 30 % досліджуваних.

Романчук О.П. [10] в своїй роботі зазначив що у жінок першого періоду зрілого віку відбуваються інволюційні процеси, при яких відбувається зниження показників фізичної підготовленості, збільшується ймовірність розвитку патологічних станів.

Науковцями доведено, що у жінок першого періоду зрілого

віку зміни мають функціональний характер [2, 8, 10], що дає змогу оптимізувати рухову активність жінок першого періоду зрілого віку, коректувати спосіб життя, відновити нервово-емоційний стан жінок.

Результати проведеного дослідження вказують на те, що для відновлення функціонального стану жінок другого періоду зрілого віку існує потреба в розробці реабілітаційних програм оздоровчої спрямованості, що доповнило дані досліджень Полянничко О., Єретик А., Гаврилова Н., Бірючинська С., Данило Л., Літвінова К. [9], Ячнюк М.Ю. та інш. [15], Шейко Л.В., Галай М.Д. [14], Лазько О., Матійчук В. [7], Рубан Л.А., Гончаров О.Г., Місюра В.Б. [13], Кашуба В., Ткачева А., Футорний С. [5].

Висновки. Проведене дослідження оцінки ступеня ризику розвитку ССЗ у жінок другого періоду зрілого віку за методикою Запесочного А.З. вказало, що у жінок з роками збільшується ризик виникнення розвитку серцево-судинних захворювань. Так, у жінок Гр. 1 віком 36-39 років мінімальний рівень ризику виявлено у 47% осіб, а у жінок Гр.2 віком 40-46 років спостерігали лише у 16% респонденток. При аналізі анкет звернуло на себе увагу, що з роками жінки все менше дотримуються правильного харчування, у них збільшується маса тіла та знижується рівень рухової активності.

Таким чином, щоб уникнути розвитку ССЗ, з практичної точки зору дуже велике значення мають залежні від жінок загальнооздо-

ровні заходи, до яких, в першу чергу, відноситься здоровий спосіб життя з усіма його складовими (дотримання режиму дня, активний відпочинок, правильне харчування, загартовувані процедури, рухова активність та т.ін.).

Перспективи подальших наукових досліджень пов'язані з розробкою корекційно-реабілітаційної програми для жінок другого періоду зрілого віку із включенням засобів фізкультурно-спортивної реабілітації, психокорекційного блоку та міофасціального релізу.

Фінансування. Наукова робота не має спеціального фінансування, виконана у відповідності плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 роки за темою «Теоретико-методичні основи біомеханічних технологій у фізичному вихованні, спорті, реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0121U107944) та плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2024 р.р. за темою «Здоров'яформуючі технології та процес фізичної терапії осіб різних нозологічних, професійних та вікових груп» (номер державної реєстрації 0119U102115).

Вдячності. Висловлюємо вдячність керівництву ДП «Клінічний санаторій «Роща»» за можливість проведення дослідження.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність будь-якого конфлікту інтересу.

Література

1. Андрєєва О., Гакман А. Теоретичний базис активного старіння населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. 1. С. 13–18. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.1.13-18.
2. Беляк Ю.І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2014. №1. С. 80-86. <https://doi.org/10.32652/spmed.2014.1.80-86>
3. Бочкова Н.Л. Профілактика чинників ризику серцево-судинних захворювань засобами фізичної реабілітації. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Фізична культура і спорт. 2016. №. 3 (2). С. 50-53. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_3\(2\)_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_3(2)_17).
4. Єрмолаєва А.В. Фізична реабілітація жінок з атеросклеротичною хронічною ішемією мозку. Вплив комплексної програми фізичної реабілітації на функціональний стан центральної гемодинаміки жінок з атеросклеротичною хронічною ішемією мозку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2016. Вип. 23. С. 63-67. Режим доступу: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/12074>
5. Кашуба В., Ткачева А., Футорний С. Диференційований підхід при організації профілактико-оздоровчих занять з особами зрілого віку із урахуванням морфофункціональних та біомеханічних показників. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. № 15. (32)4. С. 28-36. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-28-36
6. 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. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-075.
7. Лазько О., Матійчук В. Особливості фізичної підготовленості жінок другого періоду зрілого віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві, 2023. 1(61). С. 37-45. DOI: [10.29038/2220-7481-2023-01-37-45](https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-37-45)
8. Онищенко О.В., Кошеля І.І., Рябенко Д.В., Єпанчинцева О.А. Первинна профілактика серцево-судинних захворювань та шляхи покращення оцінки ризику їх розвитку в клінічній практиці. Клінічна та профілактична медицина, 2024. (6), 138-156. Режим доступу: <https://doi.org/10.31612/2616-4868.6.2024.17>
9. Поляничко О., Єретик А., Гаврилова Н., Бірючинська С., Данило Л., Літвінова К. Оздоровчий вплив системи «стретчинг» на фізичний та пси-

Reference

1. Andrieieva O., Hakman A. Theoretical basis of active aging of the population of Ukraine. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2021. 1. S. 13–18. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.1.13-18.
2. Belyak Yu.I. Physical condition of mature women and its dynamics under the influence of health fitness classes. Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia. 2014. №1. S. 80-86. <https://doi.org/10.32652/spmed.2014.1.80-86>
3. Bochkova N.L. Prevention of cardiovascular disease risk factors through physical rehabilitation. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15: Fizychna kultura i sport. 2016. №. 3 (2). S. 50-53. Rezhym dostupu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_3\(2\)_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_3(2)_17).
4. Yermolaieva A.V. Physical rehabilitation of women with atherosclerotic chronic cerebral ischemia. The effect of a comprehensive physical rehabilitation program on the functional state of central hemodynamics of women with atherosclerotic chronic cerebral ischemia. Molodizhnyi naukovyi visnyk Shkhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. 2016. Vyp. 23. S. 63-67. Rezhym dostupu: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/12074>
5. Kashuba V., Tkacheva A., Futornyi S. A differentiated approach to organizing preventive and health-improving classes with people of mature age, taking into account morphofunctional and biomechanical indicators. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2023. № 15. (32)4. S. 28–36. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-28-36
6. Lazko O. Risk factors for musculoskeletal disorders in women of working age under the influence of negative factors of the work environment. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2021. № 2. S. 75-84. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-075.
7. Lazko O., Matiichuk V. Features of physical fitness of women in the second period of adulthood. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia v suchasnomu suspilstvi, 2023. 1(61). S. 37-45. DOI: 10.29038/2220-7481-2023-01-37-45
8. Onyshchenko O.V., Koshelia I.I., Riabenko D.V., Yepanchintseva O.A. Primary prevention of cardiovascular diseases and ways to improve the assessment of the risk of their development in clinical practice. Klinichna ta profilaktychna medytsyna, 2024. (6), 138-156. Rezhym dostupu: <https://doi.org/10.31612/2616-4868.6.2024.17>
9. Polianychko O., Yeretyk A., Havrylova N., Biriuchynska S., Danylo L., Litvinova K. The health-improving effect of the stretching system on the physical and psychological state of middle-aged women.

- хологічний стан жінок середнього віку. Спортивна наука та здоров'я людини: Наукове електронне періодичне видання. К. 2020. № 1(3). С. 28-39. DOI:10.28925/2664-2069.2020.1.3.
10. Романчук О. П., Долгієр Є. В. Фізичний стан жінок середнього віку з урахуванням стажу занять аеробної спрямованості. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 2 (52). С. 101-106. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_2016_2_20.
 11. Рубан Л.А., Місюра, В.Б. Вплив рухової активності на кардіогемодинамічні показники осіб працездатного віку. Publishing House «Baltija Publishing». 2021. С. 96–100. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-23>
 12. Рубан Л.А., Гончаров О.Г., Місюра В.Б. Вплив кінезіотерапії на якість життя жінок середнього віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. (16). С. 29-34. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/38673>
 13. Сіренко Ю.М. Стан проблеми серцево-судинної захворюваності та смертності в Україні. Ліки України. 2022. (2(258)). 11-14. [https://doi.org/10.37987/1997-9894.2022.2\(258\).264084](https://doi.org/10.37987/1997-9894.2022.2(258).264084)
 14. Шейко Л.В., Галай М.Д. Зміна фізичного розвитку і фізичної підготовленості жінок 35-45 років, що займаються у групах оздоровчого плавання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. 3К (147) С. 465-470. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).103
 15. Ячнюк М.Ю. та інш. Сучасні фітнес технології в оздоровчо-рекреаційній діяльності жінок середнього віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. 7 (127) С. 180-184. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).38.
 16. F. L. J. Visseren, F. Mach, Y. M. Smulders et al. ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur. Heart. J. 2021. No. 42 (34). P. 3227–3337. DOI:10.1093/eurheartj/ehab484
 17. Kotseva K, De Backer G, De Bacquer D. et al. EUROASPIRE V Investigators. Primary prevention efforts are poorly developed in people at high cardiovascular risk: A report from the European Society of Cardiology EURObservational Research Programme EUROASPIRE V survey in 16 European countries. Eur J Prev Cardiol. 2021 May 8;28(4):370-379. doi: 10.1177/2047487320908698. Epub 2020 Mar 20. PMID: 33966079. DOI: [10.1177/2047487320908698](https://doi.org/10.1177/2047487320908698)
 18. Makarova I., Tsygankov B., Loginova I., Shamov S. Emotional status of patients with controlled hypertension. Journal of Neurology and Psychiatry named after S.S. Korsakova. Special issues. 2019. 119(1). P. 82-87. DOI: [10.17116/jnevro20191191282](https://doi.org/10.17116/jnevro20191191282)
 19. Stahiv M. Influence of varieties of aerobics on the psychophysiological condition of women of the Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny: Naukove elektronne periodychne vydannia. K. 2020. № 1(3). S. 28-39. DOI:10.28925/2664-2069.2020.1.3.
 10. Romanchuk O. P., Dolhiier Ye. V. Physical condition of middle-aged women taking into account the experience of aerobic training. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. 2016. № 2 (52). S. 101-106. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_2016_2_20.
 11. Ruban L.A., Misiura, V.B. The effect of physical activity on cardiohemodynamic parameters of people of working age. Publishing House «Baltija Publishing». 2021. S. 96–100. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-23>
 12. Ruban L.A., Honcharov O.H., Misiura V.B. The effect of kinesiotherapy on the quality of life of middle-aged women. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2023. (16). S. 29-34. Rezhym dostupu: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/38673>
 13. Sirenko Yu.M. The state of the problem of cardiovascular morbidity and mortality in Ukraine. Liky Ukrainy. 2022. (2(258)). 11-14. [https://doi.org/10.37987/1997-9894.2022.2\(258\).264084](https://doi.org/10.37987/1997-9894.2022.2(258).264084)
 14. Sheiko L.V., Halai M.D. Changes in physical development and physical fitness of women aged 35-45 who participate in recreational swimming groups. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. 2022. 3K (147) S. 465-470. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).103
 15. Yachniuk M.Iu. ta insh. Modern fitness technologies in the health and recreational activities of middle-aged women. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. 2020. 7 (127) S. 180-184. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).38.
 16. F. L. J. Visseren, F. Mach, Y. M. Smulders et al. ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur. Heart. J. 2021. No. 42 (34). P. 3227–3337. DOI:10.1093/eurheartj/ehab484
 17. Kotseva K, De Backer G, De Bacquer D. et al. EUROASPIRE V Investigators. Primary prevention efforts are poorly developed in people at high cardiovascular risk: A report from the European Society of Cardiology EURObservational Research Programme EUROASPIRE V survey in 16 European countries. Eur J Prev Cardiol. 2021 May 8;28(4):370-379. doi: 10.1177/2047487320908698. Epub 2020 Mar 20. PMID: 33966079. DOI: [10.1177/2047487320908698](https://doi.org/10.1177/2047487320908698)
 18. Makarova I., Tsygankov B., Loginova I., Shamov S. Emotional status of patients with controlled hypertension. Journal of Neurology and Psychiatry named after S.S. Korsakova. Special issues. 2019. 119(1). P. 82-87. DOI: [10.17116/jnevro20191191282](https://doi.org/10.17116/jnevro20191191282)
 19. Stahiv M. Influence of varieties of aerobics on the psychophysiological condition of women of the teaching staff. Науковий часопис

- teaching staff. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. 3 (123). С.131-137. DOI: [10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).25)
20. Tkachova A, Dutchak M, Kashuba V, Goncharova N, Lytvynenko Y, Vako I, Kolos S, Lopatskyi S. Practical implementation of differentiated approach to developing water aerobics classes for early adulthood women with different types of body build. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2020. 20. P. 456-460. DOI:10.7752/jpes.2020.s1067
- Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. 3 (123). С.131-137. DOI: [10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).25)
20. Tkachova A, Dutchak M, Kashuba V, Goncharova N, Lytvynenko Y, Vako I, Kolos S, Lopatskyi S. Practical implementation of differentiated approach to developing water aerobics classes for early adulthood women with different types of body build. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2020. 20. P. 456-460. DOI:10.7752/jpes.2020.s1067

Рубан Лариса

Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул.Фізкультури, 1, Київ, Україна, 03680
Харківська державна академія фізичної культури
м.Харків, вул. Клочковська,99, 61058
<https://orcid.org/0000-0002-7192-0694>

СУЧАСНИЙ АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ ГРАВЦІВ ЗБІРНИХ
КОМАНД У ВОЛЕЙБОЛІ



Борисова Ольга, Шльонська Ольга
Національний університет фізичного виховання і спорту
України

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-167

Annotation

Introduction. An effective system of training in volleyball is impossible without taking into account modern world trends, where the most important importance should be given to the features of the structure of the competitive activity of the leading national teams of the world. The analysis of the efficiency of technical and tactical actions will allow to substantiate scientific and methodological approaches to determining the relationships between them.

The purpose of the work is to the research is to define quantitative and qualitative parameters of competitive activity of highly skilled volleyball players in the international system of competitions.

Material and Methods: The analysis of the competitive activity of the world's leading women's national volleyball teams was carried out based on the results of 270 games in the most significant commercial start of the Nations League in 2023-2024. We analyzed 159937 technical and tactical actions performed by the volleyball players of the world national teams. Methods of mathematical statistics were used to determine the statistical indicators of the parameters of competitive activity, including: mean value, standard square deviation, coefficient of variation, median, volume and efficiency of technical and tactical actions.

The results of the research. The analysis of the competitive activity of volleyball players of the leading national teams of the world on results of performance in Nations League allowed to establish a correlation between indicators of volume and efficiency of technical and tactical actions. The highest indicators of volume are traced in the performance of attacking strokes (25.4%), ball passes (22.9%) and serves (16.0%), efficiency – attacking stroke (10.7%), defensive actions (10.2%) and block (4.3%, respectively). The correlation analysis of technical and tactical actions of highly skilled volleyball players allowed to define the closest interconnections of their efficiency. Thus, the closest correlations are observed between the efficiency of passing and attacking stroke ($r=0.481$), attacking stroke and block ($r=0.404$); attacking stroke and serve ($r=0.383$), that confirms an emphasis of a system of preparation in volleyball on attacking actions and selection in national teams of players of an attacking plan with a high level of potential opportunities.

Conclusions. The analysis of competitive activity of volleyball players of national teams of the world in the international system of competitions testifies that in modern volleyball the most important value is given to efficiency of attacking actions as the main component influencing on success of performance in competitions. Therefore, the main global trend is the formation of a team by attacking players with high performance indicators.

Keywords: training system, parameters, global trends, interrelation, technical and tactical actions.

Анотація

Вступ. Ефективна система підготовки у волейболі неможлива без урахування сучасних загальносвітових трендів, де найважливіше значення має приділятися особливостям структури змагальної діяльності провід-

них збірних команд світу. Аналіз ефективності техніко-тактичних дій дозволить обґрунтувати науково-методичні підходи щодо визначення взаємозв'язків між ними.

Мета дослідження – визначити кількісно-якісні параметри змагальної діяльності висококваліфікованих волейболісток у міжнародній системі змагань.

Матеріал і методи: аналіз змагальної діяльності провідних жіночих збірних команд світу з волейболу проводився за результатами 270 ігор у найзначущому комерційному старті Nations League 2023-2024 роках. Було проаналізовано 159937 техніко-тактична дія, які виконували волейболістки збірних команд світу. Методи математичної статистики застосовувались для визначення статистичних показників параметрів змагальної діяльності серед яких: середнє значення, стандартне квадратичне відхилення, коефіцієнт варіації, медіана, обсяг та ефективність техніко-тактичних дій.

Результати дослідження. Аналіз змагальної діяльності волейболісток провідних збірних команд світу за результатами виступу у Nations League дозволив встановити співвідношення між показниками обсягу та ефективності техніко-тактичних дій. Найвищі показники обсягу прослідковуються при виконанні нападаючих ударів (25,4 %), передач м'яча (22,9 %) та подач (16,0 %), ефективності – нападаючого удару (10,7 %), захисних дій (10,2 %) та блоку (4,3 % відповідно). Кореляційний аналіз техніко-тактичних дій висококваліфікованих волейболісток дозволив визначити найтісніші взаємозв'язки їх ефективності. Таким чином, найбільш тісні кореляційні зв'язки прослідковуються між ефективністю виконання передачі та нападаючого удару ($r=0,481$), нападаючим ударом та блоком ($r=0,404$); нападаючим ударом та подачею ($r=0,383$), що підтверджує акцентування системи підготовки у волейболі на атакуючих діях та відборі у національні збірні команди гравців атакуючого плану з високим рівнем потенційних можливостей.

Висновки. Аналіз змагальної діяльності волейболісток збірних команд світу у міжнародній системі змагань свідчить, що у сучасному волейболі найважливіше значення приділяється ефективності нападаючих дій як основному компоненту, що впливає на успішність виступу у змаганнях. Тому, основною світовою тенденцією є формування команди атакувальними гравцями з високими показниками ефективності.

Ключові слова: система підготовки, параметри, загальносвітові тренди, взаємозв'язок, техніко-тактичні дії.

Вступ. Змагальна діяльність у різних видах командних ігрових видах спорту постійно змінюється, що обумовлює необхідність підготовки гравців з урахуванням сучасних тенденцій [2, 6, 12].

Розширення системи міжнародних змагань у волейболі, загострення світової конкуренції, універсализація ігрових дій, подальша професіоналізація та комерціалізація даного виду спорту вплинуло на зміни у структурі змагальної діяльності і сприяло еволюції правил, метою яких стало підвищення видовищності та популяризації гри. Сьогодні у сучасній системі підготовки одним із пріоритетних напрямів є аналіз показників техніко-тактичних дій гравців, що дозволяє здійснювати ефективне управління за тренувальною та змагальною діяльністю гравців і стосується прийняття рішень щодо формування стартового складу команди, спеціалізації гравців в окре-

мих ігрових амплуа та стратегію реалізації групової тактики нападу і захисту.

Аналіз змагальної діяльності, на даний час, є найбільш інформативним методом, який дозволяє отримувати інформацію про поведінку та дії гравців у волейболі з урахуванням протидій суперників [11, 30], що може бути використано для визначення ефективності техніко-тактичних дій між командами в офіційних міжнародних змаганнях. Аналіз та оцінка параметрів змагальної діяльності провідних команд світу стають все більш значущими, що є одним із найважливіших компонентів у системі підготовки спортсменів внаслідок отримання необхідної інформації про стан і підготовленість кожного гравця на конкретному етапі підготовки, де основними характеристиками виступають кількісно-якісні показники техніко-тактичних дій з урахуванням їх ієрархічної структури.

Більша кількість наукових досліджень, які стосуються контролю змагальної діяльності у волейболі розглядалися з універсальної точки зору, як аналізу структури змагальної діяльності [9, 18], взаємозв'язку техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості, впливах когнитивних функцій і рівень психологічних здібностей на успішність змагальної діяльності [28, 31]. Існує також певна кількість спеціалістів, які пов'язували командну варіативність техніко-тактичних дій у системі гри волейболістів більш низької кваліфікації [25], інші фахівці вивчали рівень підготовленості команди-суперниці як основний засіб підвищення ефективності змагальної діяльності [33].

Але, у даному контексті, недостатньо вивчені питання, що стосуються взаємозв'язку техніко-тактичних дій, впливу їх ефективності на успішність змагальної діяльності, що на нашу думку є пріоритетним напрямом і

потребує детального вивчення та аналізу, чим підтверджує надзвичайну наукову значущість нашого дослідження. На нашу думку, аналіз змагальної діяльності у волейболі слід розглядати як взаємодію техніко-тактичних дій з чіткою їх ієрархією у складних ігрових обставинах. Тому визначення ефективності техніко-тактичних дій висококваліфікованих волейболісток у змагальній діяльності з подальшим аналізом взаємозв'язку між різними її параметрами у міжнародній системі змагань має надзвичайно високу наукову значущість і потребує подальшого вивчення та аналізу.

Зв'язок роботи з важливими науковими темами та планами. Дослідження виконується відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр., за темою 2.2 «Удосконалення підготовки до головних змагань макроциклу збірних команд України у спортивних іграх» (№ державної реєстрації 0121U108185).

Мета дослідження – визначити кількісно-якісні параметри змагальної діяльності висококваліфікованих волейболісток у міжнародній системі змагань.

Матеріал та методи дослідження.

Під час дослідження використано аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури та мережі Internet, порівняння та співставлення, педагогічне спостереження, аналіз протоколів змагальної діяльності, узагальнення та методи математичної статистики.

Аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури та мережі Internet застосовувався з метою формування проблемного поля дослідження – визначення сучасних трендів, які впливають на ефективність змагальної діяльності у волейболі. Реалізація даного напрямку дослідження здійснювалась на основі аналізу

та узагальнення фундаментальних і прикладних наукових робіт, що дозволило визначити науковий напрям дослідження, узагальнити провідний досвід міжнародних та вітчизняних фахівців за даною проблемою та сформулювати перспективні шляхи щодо її вирішення.

Порівняння та співставлення було здійснено при співвідношенні показників обсягу та ефективності техніко-тактичних дій, які виконали висококваліфіковані волейболістки провідних збірних команд світу за результатами виступу у Nations League 2023-2024 рр.

Педагогічне спостереження здійснювалось на основі відеоперегляду змагальної діяльності волейболісток провідних збірних команд світу з метою аналізу: 1) формування тактичних систем нападу та захисту; 2) основних загальносвітових трендів гри; 3) міжкомунікаційних відносин волейболісток з партнерами по команді, що є основним фактором ефективності змагальної діяльності.

Аналіз змагальної діяльності здійснювався на основі оцінки техніко-тактичної підготовленості волейболісток провідних збірних команд світу на основі кількісних характеристик, які відображали показники обсягу та ефективності змагальних дій протягом всього турніру за участю волейболісток збірних країн світу у період з 2023 по 2024 рр. Всього було проаналізовано 270 ігор та зареєстровано 159937 техніко-тактичних дій.

Узагальнення було застосовано з метою визначення певних властивостей шляхом переходу від часткового до загального, що має відображення у вигляді наукової ідеї, доповнення науково значущої інформації, необхідної для формування системи підготовки висококваліфікованих волейболісток, формулювання висновків.

Статистичні методи дослідження використовувались для отримання статистичних даних X (середнє арифметичне значення),

SD (середньоквадратичне відхилення), Me (медіана), Mo (мода), коефіцієнт варіації (V). З метою визначення взаємозв'язків між кількісними показниками ефективності техніко-тактичних дій застосовано коефіцієнт кореляції Брава-Пірсона (r). Отримані дані були оброблені за допомогою стандартних статистичних методів, що входять до програмного пакету Statistics 7.0.

Результати дослідження.

Участь спортсменів у найважливіших міжнародних змаганнях – це можливість для гравців продемонструвати високий рівень спортивної майстерності у постійно змінюючихся умовах при жорсткій конкуренції та протидії суперників, ліміту простору та часу, що вимагає відбору до складу національних збірних команд найсильніших спортсменів [22]. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих волейболісток за результатами найзначущих міжнародних стартів (Ігор Олімпіад, Чемпіонатів світу та Ліги Націй) складає передумову щодо формування нових загальносвітових тенденцій гри та системи підготовки гравців у даних умовах.

Сучасна змагальна діяльність у волейболі характеризується перемінним характером роботи, що полягає наявності тимчасових активних (застосування техніко-тактичних дій та переміщень) та пасивних фаз («тайм-аути», челенджі, паузи між ігровими ситуаціями, що регламентуються правилами ведення гри), які об'єднані виконанням основних техніко-тактичних дій: подача, передача, нападаючий удар, блок, прийом подачі м'яча та захисні дії. Тому аналіз кількісних показників результатів змагальної діяльності дозволить визначити особливості її структури та загальносвітової тенденції на сучасному етапі розвитку волейболу.

У таблиці 1 представлено параметри змагальної діяльності висококваліфікованих волейболісток,

які брали участь у Nation League у складі національних збірних команд протягом 2023 року.

Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих волейболісток різних збірних команд світу, свідчить, що під час змагальної діяльності спортсменки у більшій кількості виконують нападаючий удар, де середнє значення його становить 121. Лідерами серед збірних країн-учасниць стали команди США (165) та Польщі (153), значення яких є найвищими у групі. Цілком зрозуміло, що передача м'яча також виконується волейболістками у великій кількості внаслідок характеристики даної техніко-тактичної дії, як проміжної, і є необхідною умовою

для виконання атаки. Найвища кількість передач спостерігається у збірних команд Польщі (153), Німеччини (145) та Сербії (138). У сучасному волейболі подача м'яча займає одне із найважливіших місць у структурі змагальної діяльності, метою якої є протидія ефективному прийому м'яча суперниками. Внаслідок цього підвищується значущість подачі м'яча, середнє значення якої у даній виборці спортсменок становить 89, де сильнішими збірними командами є Польща (109) та Китаю (103). Середнє значення виконань блоків протягом всього турніру є найнижчим, що є наслідком складних ігрових ситуацій для виконання даної дії. Найбільшу кількість

блокувань виконали спортсменки збірної команди США – 80 разів, Польщі – 67, Туреччини – 66. Найбільшу кількість разів прийом м'яча з подачі здійснювався спортсменками збірних команд Італії та Японії (98 та 99 разів відповідно), захисних дій – Польщі та США (по 94 рази).

На рисунку 1 представлено усереднені показники обсягу та ефективності техніко-тактичних дій, виконаних висококваліфікованими волейболістками збірних команд світу, які брали участь у Nation League 2023-2024 років.

Результати змагальної діяльності жіночих збірних команд світу з волейболу за результатами участі у Nation League 2023-2024 рр. доз-

Таблиця 1

Кількісні показники виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими волейболістками за результатами виступу у Nation League 2023-2024 років (n=159937)

Техніко-тактична дія	Статистичні показники						
	X±m	S ²	S	V, %	Max	Min	Me
Подача	98±2,0	53,3	7,3	7,4	109	85	98
Передача	165±3,0	146,4	12,1	7,2	153	106	123
Нападаючий удар	127±2,5	114,5	10,7	8,4	154	1324	125
Блок	54±3,0	144,0	12,0	7,7	851	71	54
Прийом м'яча з подачі	73±3,4	187,7	13,7	7,5	99	63	79
Захисні дії	78±0,8	23,0	4,8	6,0	91	75	82

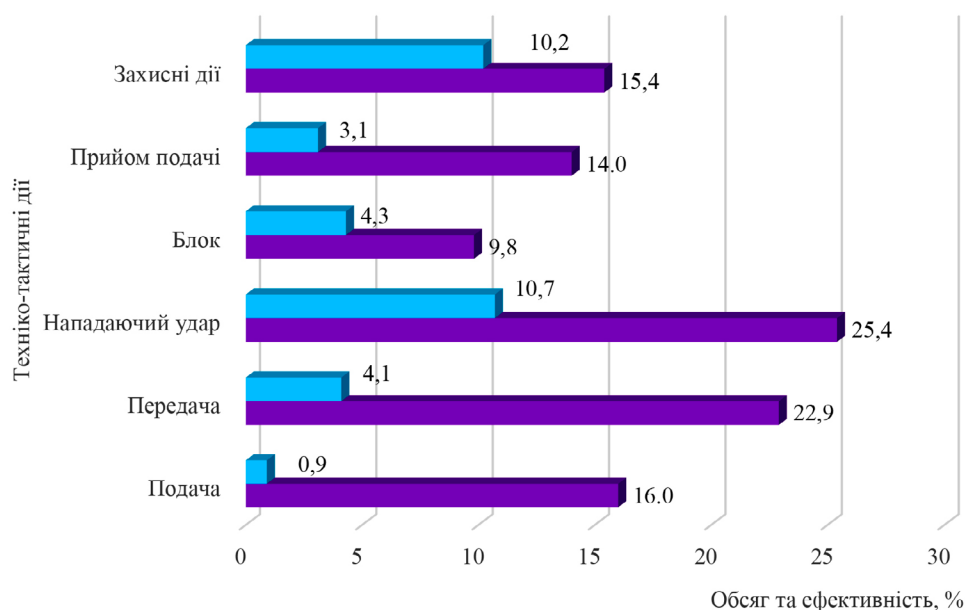


Рис. 1 Показники обсягу та ефективності висококваліфікованих волейболісток при виконанні техніко-тактичних дій за результатами виступу у Nation League 2023-2024 року, %: – обсяг; – ефективність

волили визначити співвідношення між показниками обсягу та ефективністю техніко-тактичних дій. Таким чином, найвищий обсяг та ефективність техніко-тактичних дій прослідковується при виконанні нападаючого удару (25,4 та 10,7 % відповідно); передача м'яча – 22,9 та 4,1%; подача м'яча – 16,0 та 0,9 %; захисні дії – 15,4 та 10,2 %; прийом подачі – 14,0 та 3,1 %; блок – 9,8 та 4,3 %.

Фундаментальні дослідження провідних вчених у загальній теорії підготовки спортсменів [1, 5, 7] визначають, що одним із найважливіших факторів, який забезпечує успішність виступу спортсменів у міжнародних змаганнях, є відповідність системи підготовки збірних команд еталонним значенням провідних команд світу. У волейболі одним із найбільш інформативних значень є модельні показники ефективності техніко-тактичних дій, при визначенні яких застосовується два наукових підходи. Перший – передбачає визначення показників ефективності від загальної кількості виконаних техніко-тактичних дій, що дозволяє обґрунтувати сучасні загальносвітові тренди та визначити пріоритетні шляхи щодо підготовки збірних команд до участі у міжнародних змаганнях. Другий підхід базується на визначенні співвідношенні кількості виграшних очок від окремої техніко-тактичної дії, що забезпечує аналіз параметрів змагальної діяльності і сьогодні має широке застосуван-

ня у міжнародній ігровій статистиці.

З огляду на це, на наш погляд, стає необхідною інформація визначення модельних показників ефективності техніко-тактичних дій висококваліфікованих волейболісток світу у системі міжнародних змагань. Для реалізації даного завдання, нами був обраний науково-методичний підхід, який базується на визначенні максимальних показників ефективності техніко-тактичних дій. Особливо значущим та інформативним, на наш погляд, є поєднання максимальних та усереднених показників ефективності техніко-тактичних дій висококваліфікованих волейболісток збірних команд за результатами участі у найзначущих міжнародних стартах. У таблиці 2 представлено модельні показники ефективності техніко-тактичних дій висококваліфікованих волейболісток світу за результатами їх виступу у Nation League 2024 року.

Аналіз модельних показників дозволяє констатувати, що існують суттєві розбіжності між усередненими та максимальними значеннями модельних показників за всіма техніко-тактичними діями. Найбільша розбіжність між мінімальними та усередненими значеннями ефективностями техніко-тактичних дій прослідковується при виконанні нападаючого удару (32,4 та 41,4 % відповідно) та передачею м'яча (10,0 та 16,8 %); між максимальними

та усередненими показниками прослідковується тенденція до найбільшої розбіжності між показниками прийомом м'яча з подачі (31,5 та 22,2 %). Отримані результати модельних показників ефективності техніко-тактичних дій свідчать про те, що найбільш високий рівень ефективності має бути при виконанні нападаючих ударів (41,4 %) і захисних дій (66,4 %), про що свідчать усереднені значення.

Порівняльний аналіз змагальної діяльності волейболісток провідних збірних команд світу дає підстави стверджувати, що існуючі техніко-тактичні дії мають чітку ієрархію, яка підтверджується щільністю їх застосування у змагальній діяльності. Це підтверджує той факт, що у сучасному волейболі існує певний взаємозв'язок між техніко-тактичними діями нападу та захисту.

У таблиці 3 представлено кореляційні зв'язки між показниками ефективності техніко-тактичних дій за результатами змагальної діяльності висококваліфікованих волейболісток світу.

Результати кореляційного аналізу свідчать, що найбільш тісні позитивні кореляційні зв'язки прослідковуються між показниками передачі м'яча та нападаючим ударом ($r=0,481$) та між нападаючим ударом та блоком ($r=0,404$), що підтверджує необхідність виконання даних техніко-тактичних дій на високому рівні підготовленості, що забезпечить виграш.

Таблиця 2

Модельні показники ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих волейболісток світу у міжнародній системі змагань (n=320)

Техніко-тактичні дії	Групи модельних показників ефективності, %			
	min, n1	max, n1	діапазони, n1	усереднені
Подача	3,1	10,7	3,1-10,7	5,6
Передача	10,0	23,4	10,0-23,4	16,8
Нападаючий удар	32,4	46,2	32,4-46,2	41,4
Блок	15,2	22,6	15,2-22,6	19,8
Прийом подачі	16,1	31,5	16,1-31,5	22,2
Захисні дії	62,5	71,3	62,5-71,3	66,4

Примітки: min – мінімальні значення; max – максимальні значення; n – кількість гравців; n1 – значення показників

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки між показниками змагальної діяльності висококваліфікованих волейболісток світу (n=159937)

ТТД	1	2	3	4	5	6
Подача		-0,006	0,383	0,216	0,140	0,162
Передача			0,481	0,227	0,007	0,193
Нападаючий удар				0,404	0,035	-0,085
Блок					-0,125	-0,091
Прийом подачі м'яча						-0,062
Захисні дії						

Це пояснюється тим, що сьогодні у сучасному волейболі набуває актуального значення саме виконання атакуючих дій у змагальній діяльності, що і обумовлює її успішність. Натомість спостерігаються досить низькі кореляційні зв'язки між показниками ефективності подачі та нападаючого удару ($r=0,383$), подачею м'яча та блоком ($r=0,216$) і передачею м'яча та блоком ($r=0,227$). Це можна пояснити тим, що для пошуку більш тісних кореляційних зв'язків необхідно застосовувати розширену систему оцінки, яка б дозволяла визначити фактори, які б впливали на ефективність кожної техніко-тактичної дії в умовах змагальної діяльності.

Дискусія.

Основною метою дослідження було проаналізувати змагальну діяльність жіночих збірних команд у волейболі у системі міжнародних змагань.

Сучасний волейбол висуває певні вимоги до змагальної діяльності, де ключову роль відіграє техніко-тактична підготовленість гравців, а її ефективність є необхідною передумовою, що визначає результат команди у грі. Сьогодні у світовому волейболі спостерігається значне загострення світової конкуренції, що проявляється у розвитку волейболу на всіх континентах світу. У той же час спостерігається посилення наступних загальносвітових трендів: подальший розвиток техніко-тактичної підготовленості гравців, підвищення зростових даних гравців, підвищення швид-

кості гри, що пред'являє певні вимоги до спеціальної підготовленості гравців (рівень розвитку спеціальних фізичних здібностей та психо-фізіологічних особливостей гравців), формування системи тактики нападу та захисту, що прослідковується у змагальній діяльності команд-лідерів.

Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих волейболісток світу свідчить, що команди, які посідають найвищі місця у світовому рейтингу, мають вищі показники ефективності техніко-тактичних дій при порівнянні з аутсайдерами. Особливо це стосується збірних команд США, Італії та Бразилії, що стало передумовою завоюваннями ними нагород у Іграх Олімпіад 2024 року, де гравчині збірних команд виконували максимальні показники ефективності певних видів техніко-тактичних дій.

Аналіз ефективності змагальної діяльності має найважливіше значення для оптимізації тренувального процесу та підвищення ефективності змагальної діяльності шляхом статистичного аналізу даних, їх інтерпретації на основі оцінки індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій [22] з урахуванням моделей поведінки суперників і можливих варіацій результатів змагальних дій. На сучасному етапі розвитку волейболу аналіз змагальної діяльності є найбільш інформативним інструментом, який дозволяє вивчати моделі поведінки у різних ігрових ситуаціях і може слугувати елементом управління, де клю-

чову роль відіграють особливості підготовленості гравців, формування стартового складу команди та своєчасна ротація під час матчу.

Сучасна тенденція світового волейболу (що спостерігається з 2010 років) полягає у значному посиленні подачі м'яча. Тому прийом м'яча з подачі є основною техніко-тактичною дією у захисті, що полягає у протидії агресивній подачі та набула активного застосування у командах, які є лідерами у світовому волейболі. Прийом м'яча є проміжною дією внаслідок того, що при його виконанні неможливо досягти окремих просторово-часових параметрів [14], що відрізняє його від інших техніко-тактичних дій. Ефективний прийом м'яча з подачі є необхідною умовою при побудові групових тактичних дій у нападі, що безпосередньо впливає на ефективність змагальної діяльності у волейболі. Вирішальне значення при виконанні даної техніко-тактичної дії відіграють такі складові: спосіб виконання (з урахуванням способу її виконання, просторово-часових параметрів м'яча, розташування спортсменів на лінії захисту (розподілення обов'язків серед гравців різного амплуа)). Останні 10 років важливою загальносвітовою тенденцією розвитку волейболу стало значне посилення подачі у стрибку (130 км/год у чоловіків, 112 км/год – у жінок), що стало підґрунтям для формування певних вимог до приймаючих подачу м'яча гравців, де основним є не тільки високий рівень техніко-тактичної підготовле-

ності, але й спеціальна підготовка, де, на думку провідних фахівців [13, 24], ключову роль відіграють психофізіологічні фактори.

Передача м'яча є також проміжною дією між виконанням прийому подачі та нападаючим ударом. Суттєві зміни у структурі гри та подальша еволюція правил призвели до індивідуалізації спеціалізованих ігрових функцій гравців з чіткою їх ієрархією. У зв'язку з цим, головною умовою ефективного виконання нападаючих ударів є виконання даної дії зв'язуючим гравцем (у разі неможливості (гра зв'язуючого у захисті) дану функцію виконує гравець ліберо). У зв'язку з цим, основним критерієм оцінки передачі м'яча є створення ігрових умов щодо можливості організації атаки з урахуванням опору суперників (одинарний блок або взагалі при його відсутності) [20]. Ефективність передач зв'язуючого гравця є індикатором успіху змагальної діяльності у волейболі, що також підтверджується у дослідженнях E. Mercado-Palomino at al. [26]. До основних факторів, які визначають ефективність передачі м'яча, слід вважати: «позитивний прийом» (м'яч після прийому знаходиться в оптимальних просторово-часових характеристиках, при яких зв'язуючий гравець має можливість у конкретній ігровій ситуації задіяти гравця першого темпу нападу); швидкість прийому м'яча; особливості положення зв'язуючого гравця в ігровій розстановці; підготовленість центральних блокуючих гравців команди суперників. У той же час González-Silva at al. [21] визначають, що передача м'яча, прийом та захисні дії не приносять виграшні очки, це може відбуватися тільки при виконанні помилок у даних техніко-тактичних діях і призводити до руйнування тактичних схем у нападі.

Виконання нападаючого удару є завершальною фазою у циклі прийом-передача і розглядаєть-

ся як основна нападаюча дія, що забезпечує отримання виграшу у конкретній ігровій ситуації. Висока ефективність нападаючих ударів у волейболі є основним предиктором успіху команди, що також підтверджується у дослідженнях Challoumas & Artemiou [8], Monteiro at al. [27]. Організація тактики нападу у волейболі передбачає два варіанти послідовних дій: перший – виконання нападаючого удару після прийому м'яча, другий – після здійснення захисних дій («догравання»). Основними факторами, які впливають на ефективність нападаючих ударів слід вважати: просторово-часові характеристики передачі м'яча (віддаленість від сітки та антени); відстань між зв'язуючим та гравцем першого темпу нападу, що складає передумови щодо виконання атаки на одинарному блоці; швидкість передачі м'яча.

У сучасному волейболі подача має найважливіше значення внаслідок її атакуючої значущості, яку вона набула протягом останніх 15 років. Саме подача м'яча займає головне місце у системі формування тактики нападу у волейболі, особливо у системі міжнародних змагань. Актуальна значущість подачі полягає у змагальній діяльності висококваліфікованих волейболістів полягає у руйнуванні тактичних задумів команди суперників (неможливість виконання дій гравців першого темпу нападу), що забезпечить формування ефективної тактики захисту, що, в першу чергу, стосується організації групового блоку. Дане положення підтверджується у роботах Quiroga at al. [29], C. Fernandez-Echeverria at al. [17], E. López, I. Díez-Vega & J. J. Molina [23], де автори акцентують увагу на виконання силової подачі або націленої плануючої, що забезпечує організацію потрібного блоку у системі гри волейболістів високого класу. На ефективність подачі впливає наявність наступних факторів: її тип, спрямованість,

місце зв'язуючого гравця в ігровій розстановці, а також амплуа приймаючого м'яч гравця. Поряд із цим стає очевидним, що у міжнародній статистиці оцінка ефективності подачі м'яча здійснюється за результатами виграшних м'ячів («ейсів»), тому ефективність м'яча має досить низьке значення внаслідок виконання великої кількості помилок. Тому для отримання більш об'єктивної інформації щодо аналізу подачі м'яча та її прийомом команди-суперниці необхідно здійснювати розширений аналіз техніко-тактичних дій з урахуванням результатів даної дії.

Блокування м'яча у сучасному волейболі сьогодні є основною техніко-тактичною дією у захисті, яка виконується з урахуванням просторово-часових характеристик м'яча і спрямоване на підвищення психоемоційного стану команди при успішному його виконанні. Як показують сучасні міжнародні наукові дослідження та результати міжнародної статистики, в офіційних змаганнях, виграш команди залежить від кількості виграшних блоків під час гри [10, 19]. Цікавим фактом є аналіз виконання блоків у різних зонах нападу атакуючими гравцями різного амплуа. При виконанні блокування у зонах 3-2 спостерігалась більша швидкість передачі, ніж при переміщенні у зоні 3-4, що пов'язано, насамперед, із високими швидко-силовими здібностями діагональних гравців. І, навпаки, більша відстань від зони 2 до 4 передбачає значно нижчу швидкість атаки, що створює складні умови при виконанні блоку центральним блокуючим гравцем. Таким чином, на ефективність блокування впливає розташування центрального блокуючого гравця та його можливості реагувати та розпізнавати реальні активні дії нападаючих гравців різного ігрового амплуа, що впливає на прийняття рішення у конкретній ігровій ситуації. Тобто, можна зазначити, що виконання

блокування у волейболі вимагає від гравців прояву на високому рівні міжособистісної координації дій, що також прослідковується в інших командних ігрових видах спорту [3].

У зв'язку з підвищенням кількості нападаючих дій, розширенням системи групової тактики нападу, підвищується актуальність захисних дій, що проявляється у контролі м'яча суперника при організації ним атакуючих дій з метою виконання комплексу техніко-тактичних дій, спрямованих на організацію атаки та виграшу в окремій ігровій ситуації [32]. Ефективність захисних дій залежить від багатьох факторів, основними з яких є: особливості організації атакуючих дій суперників, просторово-часові характеристики м'яча під час виконання нападаючих дій, особливості побудови блоку гравцями лінії атаки [20]. У зв'язку з підвищенням швидкості атак у волейболі, висуваються необхідні вимоги для гравців, які виконують захисні дії. В першу чергу, це пов'язано із швидкістю переробки інформації про об'єкт та виконання певних дій у захисті, де головними виступають психофізіологічні показники. Якщо проаналізувати змагальну діяльність команд-лідерів та аутсайдерів, які брали участь у Nation League 2023, то можна відзначити, що в останніх спостерігається дефіцит часу для виконання захисних дій. Також на ефективність захисних дій впливає рівень спеціальної фізичної підготовленості гравців, особливо їх швидко-силова підготовка, швидкісна та стрибкова витривалість, високий рівень координаційних здібностей [16].

Крім того, аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих волейболісток світу свідчить, що у процесі гри обсяг захисних дій складає 15,4 %, ефективність – 10,2 % відповідно, що

має найбільшу різницю при співвідношенні цих параметрів. Це свідчить про те, що сьогодні актуальним напрямом оптимізації тренувального процесу підготовки спортсменів збірних команд є підвищення ефективності захисних дій гравців усіх ігрових амплуа, що забезпечує успішність виступу у змаганнях найвищого рівня.

Отримані результати дослідження свідчать, що змагальна діяльність у волейболі характеризується взаємодією техніко-тактичних дій у нападі та захисті. Сучасний статистичний аналіз ефективності їх дозволить визначити вагомі компоненти, які впливають на ефективність змагальної діяльності та оперативно їх використовувати у тренувальному процесі кваліфікованих волейболісток. За результатами нашого дослідження встановлено, що найтісніший взаємозв'язок прослідковується між показниками ефективності нападаючих ударів та блокування та передачею м'яча та нападаючими ударами. Це пояснюється тим, що у сучасному волейболі ефективність атакуючих дій є головним фактором, який впливає на виграш команди. Даний науковий підхід також підтверджується у дослідженнях Е. Дорошенка та співавтор [4], де автори визначали ієрархічну структуру окремих компонентів змагальної діяльності у волейболі на основі факторного аналізу. У свою чергу, в роботах Н.Г. Еом & Р.В. Шютц [15], Г.В. Феллінгем [16], М. Конехеро ат. ал [11], Хіна Ченг ат. ал [9], С. Тсавдароглу, К. Сотіропулос & К. Барзюка [32], автори наголошують на необхідності пошуку взаємозв'язків між техніко-тактичними діями у волейболі, де основною інформацією є міжнародна статистика команд, що дозволить здійснювати ефективне управління змагальною діяльністю на основі формування тактичних систем гри у нападі та захисті.

Таким чином, запропонований методичний підхід щодо аналізу

ефективності техніко-тактичних дій висококваліфікованих волейболісток збірних команд світу, дозволить здійснювати оцінку їх змагальної діяльності, і, на цій основі, розробити критерії підготовленості гравців у системі міжнародних змагань. Особлива увага має приділятися сучасним аспектам змагальної діяльності гравців різних ігрових амплуа у клубній системі змагань та при формуванні національних збірних команд.

Висновки.

1. Перспективний напрям вдосконалення системи підготовки гравців у волейболі полягає у необхідності пошуку сучасних науково-методичних підходів з урахуванням загальносвітових трендів змагальної діяльності. Аналіз змагальної діяльності провідних збірних команд світу з волейболу за результатами виступу у Nation League 2023 року дозволив визначити, що найбільш інформативними є показники співвідношення обсягу та ефективності техніко-тактичних дій.

2. За результатами кореляційного аналізу кількісних параметрів змагальної діяльності встановлено, що найбільш тісні лінійні кореляційні зв'язки прослідковуються між ефективністю виконання передачі і нападаючим ударом ($r=0,481$), нападаючим ударом і блоком ($r=0,404$); що підтверджує акцентування системи підготовки у волейболі на атакуючих діях і відборі у національні збірні команди гравців атакуючого плану з високим рівнем потенційних можливостей.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на визначення критеріїв підготовленості гравців різного ігрового амплуа, як основи формування національних збірних команд у волейболі.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність будь-якого конфлікту інтересів.

Література

1. Борисова О.В., Сушко Р.О. (2016) Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту, 35 с.
2. Борисова О., Шутова С., Нагорна В., Шльонська О. (2020) Сучасні підходи удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2, 15-22. <http://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.15-22>.
3. Борисова О., Дутчак М., Шльонська О. (2024) Аналітичний огляд сучасних наукових досліджень за проблемою підготовки спортсменів різного ігрового амплуа в командних ігрових видах спорту, *Спортивна наука та здоров'я людини*, 1(11), 39-57. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.14>.
4. Дорошенко Е., Олійник М., Мельник М., Олійник І., Ванюк О., Луценко С. (2022) Визначення ієрархічної структури змагальної діяльності висококваліфікованих волейболістів методами факторного аналізу. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 2(8), 52-66. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2022.24>.
5. Костиюкевич В.М. (2014) Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту), 616 с.
6. Ляхова Т.П. (2023) Змагальна діяльність найсильніших гравців першого темпу з волейболу у світовій першості, *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокорств у закладах вищої освіти*, 80-83.
7. Шинкарук О.А. (2013) Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті, 136 с.
8. Challoumas, D., & Artemiou, A. (2018). Predictors of attack performance in high-level male volleyball players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(9), 1230–1236.
9. Cheng X., Shiina Y., Zhuang X. & Ikenaga T. (2015) Player tracking using prediction after intersection based particle filter for volleyball match video, *Signal and Information Processing Association Annual Summit and Conference (APSIPA)*. <http://doi.org/10.1109/APSIPA.2014.7041650>.
10. Cieśluk K., Sadowska D., Krzepota J. (2023) The use of modern measuring devices in the evaluation of movement in the block in volleyball depending on the difficulty of the task determined by light signals, *Applied Sciences*, 13(20), 11462. <https://doi.org/10.3390/app132011462/>.
11. Conejero M., Rabaz F. C., Echeverría C. F. & Moreno M. P. (2017) Relationship between decision-making and performance in game actions in volleyball. *European Journal of Human Movement*, 39, 82-95.

Reference

1. Borysova O.V., Sushko R.O. (2016) Rozvytok sportyvnykh ihor v umovakh hlobalizatsiyi sportu [Development of sports games in the conditions of globalization of sports], 35 p. [in Ukraine].
2. Borysova O., Shutova S., Nahorna V., Shlonska O. (2020) Suchasni pidkhody udoskonalennya zmahal'noyi diyal'nosti vysokokvalifikovanykh sportsmeniv u sportyvnykh ihrakh [Modern approaches to improving the competitive activity of highly skilled athletes in sports games], *Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya* [Theory and methods of physical education], 2, 15-22. <http://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.15-22>. [in Ukraine].
3. Borysova O., Dutchak M., Shlonska O. (2024) Analytichnyy ohlyad suchasnykh naukovykh doslidzhen' za problemoyu pidhotovky sport-smeniv riznoho irovoho amplua v komandnykh ihrovykh vyдах sportu [Analytical review of modern scientific research on the problem of training athletes of different playing roles in team game sports], *Sportyvna nauka ta zdorov'ya lyudyny* [Sports Science and Human Health], 1(11), 39-57. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.14>. [in Ukraine].
4. Doroshenko E., Oliynyk M., Melnyk M., Oliynyk I., Vaniuk O., Lutsenko S. (2022) Vyznachen-nya iyerarkhichnoyi struktury zmahal'noyi diyal'nosti vysokokvalifikovanykh voleybolistiv metodamy faktornoho analizu [Determination of the iyerarkhichnoyi structure of the zmahal'nosti of vysokokvalifikovanykh voleybolistiv by means of factorial analysis], *Sportyvna nauka ta zdorov'ya lyudyny* [Sports Science and Human Health], 2(8), 52-66. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2022.24>. [in Ukraine].
5. Kostiukevych V.M. Teoriya i metodyka sportyvnoyi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu) [Theory and methodology of sports training (on the example of team game sports)], 616 p. [in Ukraine].
6. Lyakhova T.P. (2023) Zmahal'na diyal'nist' naysyl'nishykh hravtsiv pershoho tempu z voleybolu usvitoviy pershosti [Competitive activity of the strongest players of the first pace in volleyball of the world championship], *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnaborstv u zakladakh vyshcheyi osvity* [Problems and prospects of development of sports games and single combat in higher education institutions], 80-83. [in Ukraine].
7. Shynkaruk O.A. Teoriya i metodyka pidhotovky sport-smeniv: upravlinnya, kontrol', vidbir, modelyuvannya ta prohnozuvannya v olimpiys'komu sporti [Theory and methods of training athletes: management, control, selection, modeling and forecasting in Olympic sports], 136 p. [in Ukraine].

12. Corrêa, U.C.; Bastos, F.H., Silva, S.L., Clavijo, F.A.R., & Torriani-Pasin, C. (2020). Higher variability in dyadic interaction plays a positive role in the decision making of futsal passing. *Kinesiology*, 52, 290-298. <https://doi.org/10.26582/k.52.2.17>.
13. Denardi, R. A., Romero Clavijo, F. A., De Souza Santana, T., Costa De Oliveira, T. A. & Corrêa, U. C. (2024). The interpersonal coordination constraint on the volleyball setter's decision-making on setting direction, *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(3), 891-900. <https://doi.org/10.55860/d5eepb18>.
14. Drikos S., Kountouris P., Laios A. & Laios Y. (2009). Correlates of team performance in volleyball, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(2), 149-156.
15. Eom H. G. & Schutz R. W. (1992) Statistical analyses of volleyball team performance, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(1):11-8. <http://doi.org/10.1080/02701367.1992.10607551>.
16. Fellingham G. W. (2022) Evaluating the performance of elite level volleyball players, *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 18(1), 15-34, March. <http://doi.org/10.1515/jqas-2021-0056>.
17. Fernandez-Echeverria C, Gil A, Moreno, M. P. (2015). Analysis of the variables that predict serve efficacy in young volleyball players. *International journal of performance analysis in sport*, 15(1), 172-186. <http://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868785>.
18. Forrat-Fuster S., Bazuelo-Ruiz B. Observational analysis of the one-leg attack of the central player in female volleyball. *Retos*, 51, 1424 – 1430. <http://doi.org/10.47197/retos.v51.101064>.
19. García-de-Alcaraz A., Ortega E., Palao J. M. (2016) Technical-tactical performance profile of the block and dig according to competition category in men's volleyball. *Motriz*, 22 (2), 102-109. <https://doi.org/10.1590/S1980-6574201600020013>.
20. George G. (2022) Performance indicators in women's volleyball Olympics and World Championships (2014–2021), *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2022. 18(4). <https://doi.org/10.1177/1747954122110637>.
21. González Silva J., Fernández-Echeverría C., Conejero, M. & Moreno M. P. (2020). Characteristics of serve, reception and set that Determine the Setting Efficacy in men's volleyball. *Frontiers in Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00222>.
22. Hughes M. (2004). Performance analysis – a 2004 perspective. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 4(1), 103–109. <https://doi.org/10.1080/24748668.2004.11868296>.
23. López, E., Díez-Vega, I. & Molina, J. J. (2021). Effect of serve on reception and side-out performance in relation to ball's contact with the net and type of serve, in high level male volleyball. RICYDE. *Re-*
8. Challoumas, D., & Artemiou, A. (2018). Predictors of attack performance in high-level male volleyball players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(9), 1230–1236.
9. Cheng X., Shiina Y., Zhuang X. & Ikenaga T. (2015) Player tracking using prediction after intersection based particle filter for volleyball match video, *Signal and Information Processing Association Annual Summit and Conference (APSIPA)*. <http://doi.org/10.1109/APSIPA.2014.7041650>.
10. Cieśluk K., Sadowska D., Krzepota J. (2023) The Use of Modern Measuring Devices in the Evaluation of Movement in the Block in Volleyball Depending on the Difficulty of the Task Determined by Light Signals. *Applied Sciences*, 13(20), 11462; <https://doi.org/10.3390/app132011462>.
11. Conejero M., Rabaz F. C., Echeverría C. F. & Moreno M. P. (2017) Relationship between decision-making and performance in game actions in volleyball. *European Journal of Human Movement*, 39, 82-95.
12. Corrêa, U.C.; Bastos, F.H., Silva, S.L., Clavijo, F.A.R., & Torriani-Pasin, C. (2020). Higher variability in dyadic interaction plays a positive role in the decision making of futsal passing. *Kinesiology*, 52, 290-298. <https://doi.org/10.26582/k.52.2.17>.
13. Denardi, R. A., Romero Clavijo, F. A., De Souza Santana, T., Costa De Oliveira, T. A. & Corrêa, U. C. (2024). The interpersonal coordination constraint on the volleyball setter's decision-making on setting direction, *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(3), 891-900. <https://doi.org/10.55860/d5eepb18>.
14. Drikos S., Kountouris P., Laios A. & Laios Y. (2009). Correlates of team performance in volleyball, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(2), 149-156.
15. Eom H. G. & Schutz R. W. (1992) Statistical Analyses of Volleyball Team Performance, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(1):11-8. <http://doi.org/10.1080/02701367.1992.10607551>.
16. Fellingham G. W. (2022) Evaluating the performance of elite level volleyball players, *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 18(1), 15-34, March. <http://doi.org/10.1515/jqas-2021-0056>.
17. Fernandez-Echeverria C, Gil A, Moreno, M. P. (2015). Analysis of the variables that predict serve efficacy in young volleyball players. *International journal of performance analysis in sport*, 15(1), 172-186. <http://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868785>.
18. Forrat-Fuster S., Bazuelo-Ruiz B. Observational analysis of the one-leg attack of the central player in female volleyball. *Retos*, 51, 1424 – 1430. <http://doi.org/10.47197/retos.v51.101064>.
19. **García-de-Alcaraz A., Ortega E., Palao J. M. (2016)** Technical-tactical performance profile of the block and dig according to competition category in

- vista *Internacional de Ciencias del Deporte*. 63(17), 56-68. <https://doi.org/10.5232/ricyde2021.06305>.
24. Malikov N., Konoh A., Korobeynikov G., Korobeynikova L., Dudnyk O., Ivashchenko E. (2020) Physical condition improvement in elite volleyball players, *Journal of Physical Education and Sport* 20(5), 2686 – 2694. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.05366>.
25. Martins J. B., Afonso J., Mendes A., Santos L. & Mesquita I. (2021) Inter-team variability in high-level women's volleyball from the perspective of social network analysis: an analysis in critical game scenarios, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(4), 564-578. <https://doi.org/10.1080/024748668.2021.1924524>.
26. Mercado-Palomino, E.; Millán-Sánchez, A.; Parra-Royón, M.J.; Benítez, J.M.; Ureña Espa, A. (2020) Setter's action range as a performance indicator in male volleyball. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*. 22(85), 169-183.
27. Monteiro, R., Mesquita, I. M. R., & Marcelino, R. (2009). Relationship between the set outcome and the dig and attack efficacy in elite male Volleyball game. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(3), 294–305. <https://doi.org/10.1080/024748668.2009.11868486>.
28. Pocek S, Milosevic Z., Lakicevic N, Pantelic-Babic K., Imbronjevic M., Thomas E., Bianco A. & Drid P. (2021) Anthropometric characteristics and vertical jump abilities by player position and performance level of junior female volleyball players *International Journal of Environmental research and public health*, 18 (16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168377>.
29. Quiroga M., Rodriguez-Ruiz, D., Sarmiento S., Muchaga L., Grigoletto M. and Garcia-Manso J. (2012), Characterisation of the main playing variables affecting the service in high-level women's volleyball. *Journal Quantitative Analysis in Sports*, 8(1), 1-11. <http://dx.doi.org/10.1515/1559-0410.1348>.
30. Rebelo A., Pereira J. R., Diogo V., Valente-Dos-Santos M. J. The Well-Being of Elite Volleyball Athletes: A Scoping Review of Methods Using Wellness Questionnaires, *Journal of Clinical Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2022-0056>.
31. Shchepotina N., Kostiukevych V., Asauliuk I., Stasiuk V., Vozniuk T., Dmytrenko S. & Adamchuk V. (2021). Management of training process of team sports athletes during the competition period on the basis of programming (football-based). *Physical Education Theory and Methodology*, 21(2), 142-151. <https://doi.org/10.17309/tmf.2021.2.07>.
32. Tsavdaroglou S., Sotiropoulos K. & Barzouka K. (2018). Comparison and assessment of the setting zone choices by elite male and female volleyball men's volleyball. *Motriz*, 22 (2), 102-109. <https://doi.org/10.1590/S1980-6574201600020013>.
20. George G. (2022) Performance indicators in women's volleyball Olympics and World Championships (2014–2021), *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2022. 18(4). <https://doi.org/10.1177/1747954122110637>.
21. González Silva J., Fernández-Echeverría C., Conejero, M. & Moreno M. P. (2020). Characteristics of serve, reception and set that Determine the Setting Efficacy in men's volleyball. *Frontiers in Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00222>.
22. Hughes M. (2004). Performance analysis – a 2004 perspective. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 4(1), 103–109. <https://doi.org/10.1080/024748668.2004.11868296>.
23. Malikov N., Konoh A., Korobeynikov G., Korobeynikova L., Dudnyk O., Ivashchenko E. (2020) Physical condition improvement in elite volleyball players, *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2686 – 2694. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.05366>.
24. López, E., Díez-Vega, I. & Molina, J. J. (2021). Effect of serve on reception and side-out performance in relation to ball's contact with the net and type of serve, in high level male volleyball. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 63(17), 56-68. <https://doi.org/10.5232/ricyde2021.06305>.
25. Martins J. B., Afonso J., Mendes A., Santos L. & Mesquita I. (2021) Inter-team variability in high-level women's volleyball from the perspective of social network analysis: an analysis in critical game scenarios, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(4), 564-578. <https://doi.org/10.1080/024748668.2021.1924524>.
26. Mercado-Palomino, E.; Millán-Sánchez, A.; Parra-Royón, M.J.; Benítez, J.M.; Ureña Espa, A. (2020) Setter's Action Range As a Performance Indicator in Male Volleyball. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*. 22(85), 169-183.
27. Monteiro, R., Mesquita, I. M. R., & Marcelino, R. (2009). relationship between the set outcome and the dig and attack efficacy in elite male volleyball game. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(3), 294–305. <https://doi.org/10.1080/024748668.2009.11868486>.
28. Pocek S, Milosevic Z., Lakicevic N, Pantelic-Babic K., Imbronjevic M., Thomas E., Bianco A. & Drid P. (2021) anthropometric characteristics and vertical jump abilities by player position and performance level of junior female volleyball players. *International Journal of Environmental research and public health*, 18 (16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168377>.
29. Quiroga M., Rodriguez-Ruiz D., Sarmiento S., Muchaga L., Grigoletto M. and Garcia-Manso

- setters in relation to opposing block organization. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(5), 2147-2152. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s532>.
33. Voinea L. & Rață G. (2019) Competitive volleyball action efficiency depending on the opponents' level, *EDU WORLD 2018. The 8th International Conference*, 982-988. <https://doi.org/10.15405/epsbs>.
- J. (2012), characterisation of the main playing variables affecting the service in high-level women's volleyball, *Journal Quantitative Analysis in Sports*, 8(1), 1-11. <http://dx.doi.org/10.1515/1559-0410.1348>.
30. Rebelo A., Pereira J. R., Diogo V., Valente-Dos-Santos M. J. (2022) The well-being of elite volleyball athletes: a scoping review of methods using wellness questionnaires, *Journal of Clinical Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2022-0056>.
31. Shchepotina N., Kostiukevych V., Asauliuk I., Stasiuk V., Vozniuk T., Dmytrenko S. & Adamchuk V. (2021). Management of training process of team sports athletes during the competition period on the basis of programming (football-based). *Physical Education Theory and Methodology*, 21(2), 142-151. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.07>.
32. Tsavdaroglou, S., Sotiropoulos, K., & Barzouka, K. (2018). Comparison and assessment of the setting zone choices by elite male and female volleyball setters in relation to opposing block organization. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(5), 2147-2152. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s532>.
33. Voinea L. & Rață G. (2019) Competitive volleyball action efficiency depending on the opponents' level, *EDU WORLD 2018. The 8th International Conference*, 982-988. <https://doi.org/10.15405/epsbs>.

Борисова Ольга

Національного університету фізичного виховання і спорту України
Київ-150, вул. Фізкультури, 1
<https://orcid.org/0000-0002-2311-1921>

Шльонська Ольга

Національний університету фізичного виховання і спорту України
Київ-150, вул. Фізкультури, 1
<https://orcid.org/0000-0001-7069-777X>



КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ
ВПРОВАДЖЕННЯ ДЕРЖАВНО-
ПРИВАТНОГО ПАРТНЕРСТВА
В УКРАЇНІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Гонтарук Олександр

Національний університет фізичного виховання і спорту
України

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-179

Annotation

Introduction. In the current environment, the sphere of physical culture and sports in Ukraine requires fundamental changes, the implementation of which will ensure success at the international, national and local levels. Implementation of an effective policy and strategy should create conditions for stimulating and attracting new technological and financial resources. One of the effective models is public-private partnership (PPP).

Purpose of the study is to develop and implement the concept of public-private partnership as a methodological basis for the formation of a new system of development of physical culture and sports in the market.

Research methods include theoretical analysis and summarization of data from scientific and methodological literature, empirical research materials and documents. We were used the method of system analysis, pedagogical observation.

Results. Implementation of PPPs in Ukraine in the field of physical culture and sports will contribute to attract additional resources to create a market for goods (works, services), which will have a positive impact, intensifying innovation and restoring sports infrastructure. The author proposes a methodology for preparing projects, a list of tasks for making the necessary decisions, and defines the mutual responsibility between public and private partners, ways to improve legislation.

Conclusions. Substantiated are the importance of PPPs, which will contribute to the creation of a new system for development of physical culture and sports in market conditions and increase its efficiency. Attention is drawn to the fact that the state strategy must necessarily be based on innovation, social responsibility, payment guarantees for private partners and consider public, social and environmental aspects.

Keywords: public-private partnership mechanisms, innovation, project, investment, market, public policy.

Анотація

Вступ. У нинішніх умовах сфера фізичної культури і спорту в Україні потребує ґрунтовних змін, упровадження яких забезпечить успіх на міжнародному, державному та місцевому рівнях. Реалізація ефективної політики і стратегії має створити умови для стимулювання та залучення нових технологічних і фінансових ресурсів. Однією з ефективних моделей співробітництва є державно-приватне партнерство (далі – ДПП).

Мета дослідження полягає у розробленні та реалізації концепції впровадження державно-приватного партнерства у сфері фізичної культури і спорту як методологічної основи формування нової системи розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах ринку.

Методи дослідження: здійснювався теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, емпіричних матеріалів наукового дослідження та документів. Використані метод системного аналізу; педагогічне спостереження, методи математичної статистики, метод поєднання логічного та історичного аналізу розвитку соціально-економічних відносин у сфері фізичної культури і спорту.

Результати. Впровадження ДПП в Україні у сфері фізичної культури і спорту сприятиме залученню додаткових ресурсів для створення ринку товарів (робіт, послуг), що позитивно вплине на подолання негативних явищ, активізацію інноваційної діяльності та відновлення спортивної інфраструктури. Запропоновано методологію підготовки проектів, перелік завдань щодо прийняття необхідних рішень, визначено взаємовідповідальність між державним та приватним партнерами, а також шляхи удосконалення законодавства.

Висновки. Теоретично обґрунтовано важливість ДПП під час кризового періоду, що сприятиме створенню нової системи розвитку фізичної культури і спорту в ринкових умовах та підвищенню її ефективності при реалізації державної політики. Звертається увага на те, що державна стратегія має обов'язково базуватися на інноваціях, соціальній відповідальності, гарантії оплати для приватних партнерів та враховувати суспільний, соціальний та екологічний аспекти.

Ключові слова: механізми державно-приватного партнерства, інновації, проект, інвестиції, ринок, державна політика.

Вступ. Створення сприятливого середовища для залучення приватних інвестицій у сфері фізичної культури і спорту потребує напрацювання нових підходів з урахуванням соціально-економічних викликів, наслідків війни та виконання вимог щодо підготовки набуття членства у Європейському Союзі. Це зумовлює потребу у проведенні досліджень стосовно проблем формування в країні якісно нової системи розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах ринку. У цьому контексті необхідно розробити та впровадити необхідні зміни у формуванні та реалізації державної політики, забезпечити зміцнення обороноздатності, створити мережу сучасної спортивної інфраструктури, оновити матеріально-технічне забезпечення, надати за потреби усім віковим групам населення фізкультурно-спортивних послугів, досягти позитивних тенденцій на ринку праці, а також сформувати партнерські відносини між органами державної влади та приватним сектором на національному та місцевому рівнях.

Результати вивчення міжнародного досвіду свідчать, що держави конкурують між собою за залучення в економіку приватного капіталу.

Однією з ефективних моделей співробітництва є ДПП, що дає

можливість залучити інвестиції, раціонально перерозподілити ресурси та підвищити роль недержавних інституцій у забезпеченні сталого розвитку фізичної культури і спорту, соціальних інвестицій та збереженні навколишнього середовища тощо.

Аналіз зарубіжної і вітчизняної літератури показує, що значна увага приділяється дослідженню проблем інституціональних відносин між державою і приватним сектором, розвитку ДПП, цифровізації, формуванню соціального партнерства, створенню інфраструктури, наданню послуг. Наукові дослідження щодо розвитку механізмів ДПП, поліпшення державної інфраструктури і надання послуг у різних країнах представлено у роботах Prof. Elisabetta Iossa, Prof. Stéphane Saussier, Dr Federico Antellini Russo, Dr Sonia Araujo.

Проблеми правового регулювання ДПП в Україні досліджували О. Никифорук, С. Підгаєць, В. Струкова, Н. Слободянюк, Д. Задахайло, В. Опаріна та ін.

Дослідженням сучасних проблем і перспективами реформування національної економіки ґрунтовно займалися О. Амоша, С. Рибак, В. Вишневський, А. Гриценко, В. Геєць, К. Павлюк, І. Запатріна та ін.

Проблеми взаємодії держави і бізнесу у сфері фізичної культури

і спорту глибоко аналізувалися у працях таких вчених, як Ю. Мічуда, М. Дутчак, М. Авксентьєв, С. Грищенко, Е. Зусман, А. Сорокін, О. Левковець, О. Петрікова, Б. Бояринцев, В. Джуха та ін. Дослідження вчених вміщують багато важливих наукових положень стосовно функціонування та розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах перехідних соціально-економічних систем, формування партнерства між державою і приватним сектором.

Співробітництво державного та приватного секторів в умовах війни в Україні нині досліджують В. Круглов, В. Дячек та ін.

Варто відзначити наукове і практичне значення наукових праць зарубіжних та українських вчених, присвячених теоретико-методологічним засадам розвитку ДПП. При цьому важливими є подальше узагальнення та адаптація наявних знань відповідно до вимог сучасного розвитку країни в умовах повномасштабного вторгнення рф.

Важливість дослідження полягає в тому, що розроблені концептуальні засади реалізації ДПП у сфері фізичної культури і спорту сприятимуть наближенню до стандартів розвинених країн та можуть бути враховані при формуванні в Україні антикризової програми та стратегії повоєнного розвитку

національної економіки, зокрема створення нової системи державного регулювання, її методології з урахуванням виконання вимог ДПП щодо підготовки набуття членства у Європейському Союзі.

Таким чином, урахуваючи важливість соціальної, суспільної та економічної значущості, актуальність зазначених проблем, відсутність комплексного теоретичного та практичного обґрунтування і шляхів їх вирішення, обумовили вибір дослідження та визначили мету і завдання.

Мета дослідження полягає у розробленні та реалізації концептуальних засад впровадження державно-приватного партнерства у сфері фізичної культури і спорту як методологічної основи формування нової системи розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах ринку.

Методи дослідження: здійснювався теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, емпіричних матеріалів наукового дослідження та документів. Використані методи системного аналізу; педагогічне спостереження, методи математичної статистики, метод поєднання логічного та історичного аналізу розвитку соціально-економічних відносин у сфері фізичної культури і спорту.

Результати дослідження. Світова практика свідчить, що більшість країн прагнуть залучити приватні інвестиції у свою економіку та створити сприятливі умови для співпраці з приватним сектором у контексті вирішення стратегічних завдань соціально-економічного розвитку. Це, у першу чергу, спрямовано на суттєве покращення інфраструктури, створення та/або розширення ринку товарів (роботи, послуги), отримання нових навичок і технологій, робочих місць тощо.

У нинішніх умовах сфера фізичної культури і спорту в Україні потребує ґрунтовних змін, впровадження яких забезпечить успіх

на міжнародному, державному та місцевому рівнях. Реалізація ефективної політики і стратегії має створити умови для стимулювання та залучення нових технологічних і фінансових ресурсів, досягненні перспективних показників сталого економічного та соціального розвитку. Також існує потреба у розробленні та реалізації реформаторських заходів щодо залучення достатніх обсягів інвестицій у відновлення країни, а також її модернізацію, інтеграцію та забезпечення конкурентоспроможності фізкультурно-спортивних послуг і товарів на міжнародному ринку [11, 20].

Зазначимо, що держава не може вирішити складні соціально-економічні та інфраструктурні завдання лише за рахунок підприємницької діяльності у галузі та залучення капіталу для надання населенню необхідних товарів (робіт, послуг) [16]. Застосування регулювання як функції публічного адміністрування сфери фізичної культури і спорту відбувається через встановлення правил і меж поведінки учасників відповідних відносин [8].

Нині у центральних органах виконавчої влади широке використання набуває надання адміністративних послуг (результат здійснення владних повноважень, спрямований на набуття, зміну чи припинення прав і/або обов'язків фізичної або юридичної особи) [18].

Важливими чинниками ефективності у діяльності органів державної влади визначають використання механізмів впливу прогнозування на формування державно-управлінських рішень і стратегій розвитку [12, 15], а також забезпечення відповідного контролю, що передбачає сукупність дій зі спостереження за функціонуванням відповідного об'єкта контролю з метою отримання об'єктивної та достовірної інформації, застосування заходів запобігання правопорушенням (з правом прямого

втручання в оперативну діяльність об'єкта контролю), надання допомоги у поновленні законності, дотримання виконавської дисципліни тощо [8].

Сформулюємо концептуальні засади впровадження ДПП в Україні у фізкультурно-спортивній галузі в процесі інтеграції у ринкове середовище та обґрунтуємо практичні заходи, які передбачають створення механізму ефективної взаємодії суб'єктів державного, громадського та приватного секторів сфери фізичної культури і спорту. Їх упровадження сприятиме вирішенню стратегічних завдань соціально-економічного розвитку країни, розвитку національної економіки, подоланню існуючих протиріч у співпраці між державним і приватним секторами, створенню належних умов для формування кадрового потенціалу, популяризації здорового способу життя тощо.

Основними проблемами, з якими стикається приватний партнер, які гальмують реалізацію ДПП у сфері фізичної культури і спорту, негативно впливають на процес залучення приватних інвестицій, є:

- слабкість та недосконалість існуючої правової бази;
- несформованість чіткої і прозорої системи регулювання партнерських відносин;
- відсутність ефективного механізму захисту інвестиційних прав;
- наявність значних ризиків для приватного партнера, зокрема, невпевненість у режимі оподаткування;
- низька інституційна спроможність центрального органу виконавчої влади та місцевої влади, відповідальної за формування та впровадження політики у сфері фізичної культури і спорту.

Законодавча база співпраці між державою та приватним сектором в основному сформована та діє відповідно до Конституції України, Цивільного кодексу

України, Господарського кодексу України, Закону України «Про державно-приватне партнерство» [1], Закону України «Про концесію» [2], який визначає поняття та правові засади регулювання відносин концесії державного та комунального майна, підвищення ефективності його використання і забезпечення потреб громадян у товарах (роботах, послугах). Питання розвитку ДПП також регулюється відповідними підзаконними нормативно-правовими актами Кабінету Міністрів України, зокрема, діє постанова «Деякі питання організації здійснення державно-приватного партнерства», а також положеннями та наказами центрального органу виконавчої влади, рішеннями місцевих органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування.

На законодавчому рівні визначено, що об'єктами ДПП можуть бути існуючі, – зокрема відтворювані шляхом виконання будівельних робіт (реконструкція, реставрація, капітальний ремонт), технічного переоснащення, – об'єкти фізичної культури і спорту, що перебувають у державній або комунальній власності, а також створювані, новозбудовані об'єкти фізичної культури і спорту та/або їх окремі частини.

Водночас чинне законодавство потребує доопрацювання у частині забезпечення реалізації ДПП у сфері фізичної культури і спорту щодо створення кращих умов залучення приватного капіталу, розширення сфери співпраці усіх суб'єктів фізкультурно-спортивного руху з приватним сектором, забезпечення конкурентоздатності товарів (робіт, послуг) на ринку – дотриманням ефективного управління, якісного надання адміністративних послуг на державному та місцевому рівнях, особливо – у процесі повоєнної відбудови та відновлення країни [11, 13].

Зауважимо, що з об'єктивних причин у середньостроковому вимірі сфера фізичної культури і

спорту потребуватиме також міжнародної підтримки. Тому на даному етапі важливим для країни є підготовка та забезпечення комплексу державних заходів щодо підвищення спроможності конкурувати за приватні інвестиції на міжнародному рівні, при цьому треба постійно поліпшувати взаємодію з приватним сектором, а саме забезпечити:

- розробку національної стратегії залучення приватних інвестицій з зазначенням цілей;
- побудову взаємовідносин і надійності у співпраці, зміцнення зв'язків з приватним сектором;
- професійний підхід у процесі стимулювання та залучення приватних інвестицій;
- систематизацію інформаційної та комунікаційної роботи з усіма діючими та новими інвесторами;
- розробку ефективних інструментів та заходів моніторингу і оцінки проектів.

Зростання рівня залучення нових приватних інвестицій відбуватиметься у разі, якщо приватний партнер матиме низьку вартість ведення бізнесу, мінімізацію можливих ризиків і зниження своїх витрат (у тому числі, забезпечення раціонального, передбачуваного та не обтяжливого режиму оподаткування). Основну роль при цьому належить центральному органу виконавчої влади, що формує та реалізує державну політику у сфері фізичної культури і спорту – Міністерству молоді та спорту України, який спільно з Автономною Республікою Крим, територіальними громадами, органами місцевого самоврядування забезпечують поліпшення умов для діяльності інвесторів.

Система відносин, яка складається між державним і приватним партнерами у процесі реалізації ДПП у сфері фізичної культури і спорту показана на рис. 1.

Міністерство молоді та спорту України має розробити відповідні

умови для підготовки та реалізації проектів ДПП у сфері фізичної культури і спорту, в яких інвестор буде здійснювати керівництво з урахуванням того, що дохід від інвестицій повністю належатиме приватному партнеру. Водночас інвестиції, від яких приватний інвестор не отримує доходу, слід віднести до категорії державних інвестицій та покласти на Міністерство молоді та спорту України здійснювати оцінку, фінансування та управління такими проектами.

Оскільки нині в Україні ризики реалізації проектів ДПП у галузі є надзвичайно високими, то державний партнер має взяти на себе значну їх частину (у тому числі політичні ризики). Водночас, потрібно врахувати таку особливість, що у разі готовності державного партнера взяти на себе певні ризики, то у більшості випадків він не зможе реалізувати свою відповідальність через відсутність належних правових механізмів. Тому актуальним є опрацювання та вдосконалення бюджетного законодавства у частині надання державних гарантій, довгострокових бюджетних зобов'язань за проектами ДПП тощо.

Державна фінансова підтримка ДПП може надаватися у вигляді субсидій або податкових пільг для стимулювання приватних інвестицій та передбачати:

- надання гарантій на державному та місцевому рівнях;
- фінансування за рахунок коштів державного чи місцевих бюджетів, а також на виконання загальнодержавних та місцевих програм;
- виплати приватному партнеру платежів відповідно до договору ДПП;
- придбання державним партнером певного обсягу товарів (робіт, послуг), що виробляються (виконуються, надаються) приватним партнером за договором ДПП;
- постачання приватному партнеру товарів (робіт, послуг),

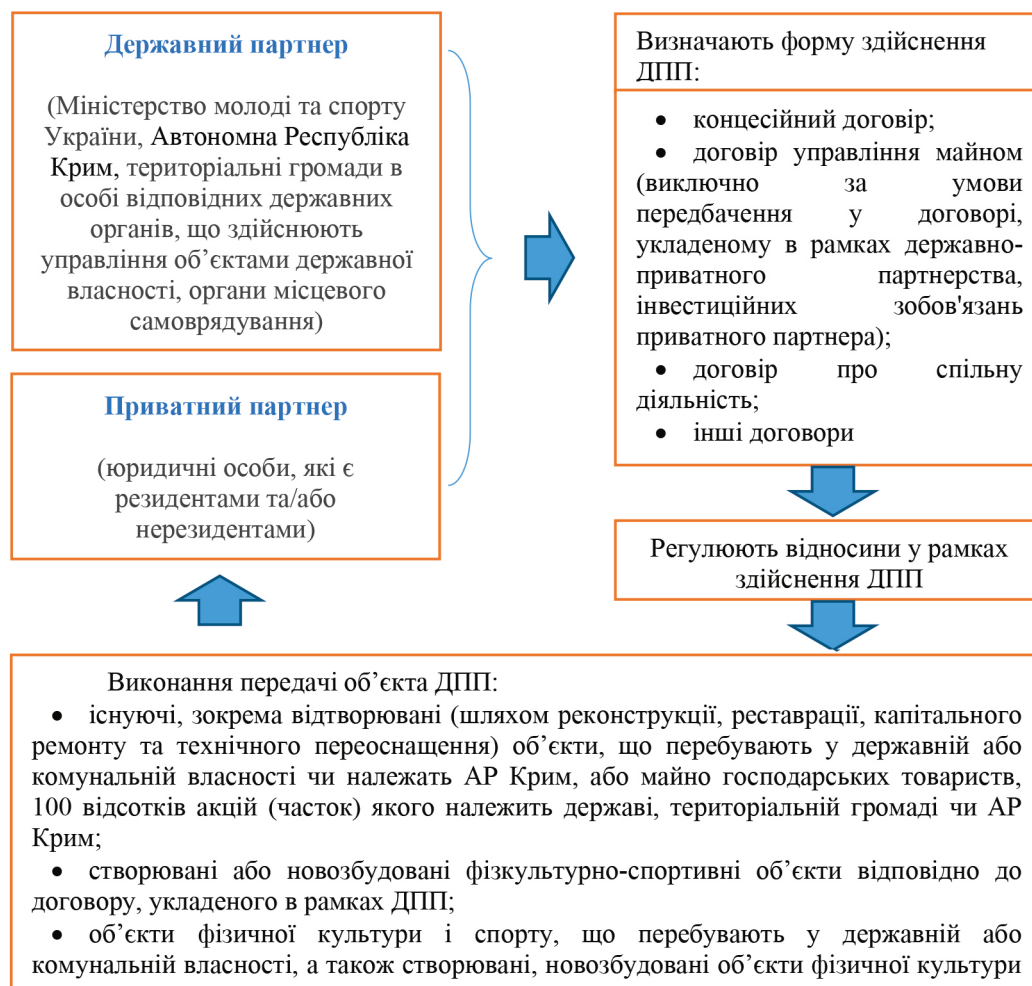


Рис. 1. Система партнерських відносин, яка пов'язана з реалізацією державно-приватного партнерства у сфері фізичної культури і спорту

необхідних для здійснення ДПП.

При цьому рішення про надання державної підтримки приймається залежно від права власності на об'єкт ДПП, відповідно, – Міністерством молоді та спорту України, органами місцевого самоврядування або Радою міністрів Автономної Республіки Крим.

У разі, якщо прибуток від інвестицій частково належать приватному інвестору, то Міністерство молоді та спорту України здійснює оцінку проекту, обирає партнерів з приватного сектора та співпрацює з ними у частині фінансування та управління.

Під час реалізації проектів ДПП у сфері фізичної культури і спорту приватний партнер може нести відповідальність за вико-

нання окремих завдань: таких, як працевлаштувати певну кількість працівників; або мати інші соціальні зобов'язання, профінансувати будівництво об'єктів суміжної інфраструктури (які не є об'єктом ДПП, але необхідні для реалізації проекту), здійснити озеленення тощо.

Водночас державний партнер може взяти на себе зобов'язання щодо дотримання умов повернення інвестицій.

Важливим також є зобов'язання у підготовці компетентних фахівців, здатних розробити якісні проекти та забезпечити їх реалізацію на умовах ДПП. Цей процес вимагає певного часу і залежить від змін у підходах державної кадрової політики у сфері фізичної культури і спорту, спрямованих на

задоволення реальних потреб суспільства у відповідних фахівцях (як за кількістю, так і за якістю підготовки). Зі іншого боку, приватний інвестор зацікавлений у підготовці майбутніх фахівців для підвищення ефективності у реалізаціях проектів ДПП [14].

Тому важливою складовою співпраці є чітке розмежування повноважень та відповідальності державних і приватних партнерів. Кожна сторона за договором ДПП також несе відповідальність за усі можливі ризики.

У Таблиці 1 наведено розподіл повноважень та відповідальності, які складаються між державним та приватним партнерами у процесі їхньої співпраці.

Відповідно до постанови КМУ [5], запроваджено уніфікований

Таблиця 1

Система повноважень та відповідальності партнерів при підготовці та реалізації проектів ДПП

Державний партнер	Приватний партнер
визначає пріоритети, вимоги до пропозицій з упровадженням інноваційності, нових технологій, наукових розробок, сучасного обладнання тощо	готує проектну документацію (приватна компанія-учасник проекту може бути створена у формі проектної компанії)
опрацьовує проекти стосовно створення, нового будівництва, реконструкції, реставрації, капітального ремонту, технічного переоснащення об'єкта та/або надання суспільно значущих послуг	гарантує проектне фінансування; отримує дохід тільки (або переважно) тоді, коли об'єкт завершений і готовий до використання; дотримується термінів, виконання завдань за проектом
встановлює управлінську відповідальність приватного партнера, зокрема погоджує та передає йому частину ризиків	підтверджує здатність управління об'єктом (забезпечення функціонування, фаховість персоналу, експлуатація, технічне обслуговування)
оцінює досягнення чітких результатів реалізації проекту в інтересах держави	передбачає винагороду, у залежності від операційної ефективності проекту
оцінка об'єкта та аналіз проекту	повертає об'єкт державному партнеру після припинення дії відповідного договору
вироблення та узгодження контрольних заходів з метою отримання інформації про стан реалізації проекту	дотримання законності та вжиття заходів запобігання правопорушень

підхід до організації первинної стадії вибору механізму реалізації проекту (через ДПП або завдяки державним інвестиціям). Такий підхід не в повній мірі враховує всі обставини, пов'язані з розвитком фізичної культури і спорту в ринкових умовах, тому також потребує доопрацювання.

Зазначимо, що під проектом розуміється комплекс взаємопов'язаних заходів, спрямованих на досягнення висунутої мети в умовах обмежених фінансових, часових та інших ресурсів [17].

Розглянемо методологію підготовки проекту ДПП.

1. Встановлення відповідності критеріям. На етапі підготовки проекту ДПП умови партнерства у сфері фізичної культури і спорту мають відповідати чітко визначеним критеріям і вимогам, зокрема:

- відповідність пріоритетам державної політики та *стратегічним напрямкам розвитку сфери фізичної культури і спорту*;
- встановлення довготривалості відносин з приватним партнером на договірних умовах (як

правило від 5 до 50 років), передбачивши механізми повернення інвестицій;

- передачу приватному партнеру об'єкта ДПП (без права переходу власності на цей об'єкт до приватного партнера);
- використання об'єкта державного (комунального) майна, яке не перебуває в оренді та не має рішення про приватизацію.

2. Розроблення заходів проекту. Проект ДПП має містити комплекс розроблених заходів з урахуванням використання ресурсів і строками, які спрямовані на зміну об'єкта управління, для забезпечення ефективності виконання завдань і досягнення цілей у визначений період.

Підготовлені заходи проекту ДПП мають демонструвати економічну доцільність та реалізованість проекту, зокрема:

- запропоновано технічні рішення та результативні показники на вирішення існуючих проблем;
- вигоди для суспільства є вищими, ніж економічні витрати на реалізацію проекту;

- передбачувані витрати є прийнятними та обґрунтованими;
- обґрунтовано існуючий та прогнозований попит на товари (роботи, послуги), що надаватимуться під час реалізації проекту;
- визначено потенційні ризики та заходи із встановленими строками для їх мінімізації під час реалізації проекту.

Проведений аналіз наявного переліку заходів, розрахунків і результатів реалізації проекту ДПП, дасть можливість визначити його комерційну здійсненість, зокрема додатково передбачається:

- отримати підтвердження за результатами фінансового аналізу;
- врахувати та попередньо оцінити наявність ризиків;
- отримати очікуваний приватним партнером можливий прибуток відповідно до середніх показників прибутковості інвестицій у галузі.

При розробці заходів проект ДПП також має бути прийнятним з точки зору бюджетних обмежень для органів державної влади (органів місцевого самоврядування)

у випадку, якщо для його реалізації надаватиметься державна підтримка, і товари (роботи, послуги), що будуть вироблятися (виконуватися, надаватися) під час реалізації проекту, є доступними для користувачів (споживачів) з урахуванням їхньої платоспроможності.

При прийнятті позитивного рішення та подальшої підтримки проекту ДПП важливим показником є визначення рівня ефективності використання коштів при його реалізації, а саме:

- витрати на реалізацію проекту у порівнянні з альтернативними варіантами;
- привабливість для інших приватних партнерів, що забезпечує наявність попиту та створює більш високий рівень конкуренції;
- показники результативності та їх значення, які мають бути досягнуті під час реалізації проекту;
- доходи проекту, які базуються на прогнозі попиту на товари (роботи, послуги) та надаватимуться в під час реалізації проекту з урахуванням оцінки платоспроможного попиту і показників результативності;
- прийнятність і реалістичність запропонованої форми здійснення ДПП;
- ризики реалізації проекту, які попередньо оцінені та підготовлені відповідні заходи для їх мінімізації.

3. Оцінка ефективності. Для того, щоб забезпечити ефективну реалізацію підготовленого проекту ДПП і досягти очікувані результати і отримати вигоди, необхідно:

- розробити належну інвестиційну політику у співпраці з інвесторами;
- визначити чіткі завдання і цілі застосування ДПП;
- розробити середньострокові заходи у процесі реалізації державної політики;

- впроваджувати постійний діалог з приватним сектором;
- систематично проводити порівняльний аналіз, оцінку конкурентоспроможності та результативності при залученні приватних інвестицій;
- постійно здійснювати аналіз отриманих результатів та наслідків залучених приватних інвестицій.

У таблиці 2 представлено перелік завдань у процесі прийняття рішення щодо здійснення ДПП у сфері фізичної культури і спорту у залежності від рівня реалізації проектів. Міністерство молоді та спорту України, місцеві органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування чи органами влади Автономної Республіки Крим опрацьовують проекти ДПП, визначають об'єкти та обирають найбільш прийнятні механізми їх реалізації. Також відповідні пропозиції можуть надходити від державних, комунальних підприємств, установ, організацій, господарських товариств з 100 відсотками акцій (часток), які належить державі, територіальній громаді чи АР Крим.

Для остаточного прийняття рішення щодо реалізації ДПП у сфері фізичної культури і спорту Міністерством економіки України проводиться аналіз ефективності здійснення проекту, зокрема:

- детальне обґрунтовуються суспільні, економічні, соціальні та екологічні наслідки;
- аналізується та обґрунтовується ефективність виконання завдань разом з приватним партнером у порівнянні без такого залучення;
- встановлюються ризики, їх оцінка та визначаються форми управління ризиками;
- визначаються соціально-економічні та екологічні перспективи розвитку після закінчення дії договору.

Зазначимо, що обґрунтування економічних і фінансових показників реалізації проектів ДПП має

враховувати економічний вплив (наслідки), фінансовий стан (комерційна здійсненність).

Впровадження ДПП у сфері фізичної культури і спорту має забезпечити досягнення позитивних результатів. Вигоди реалізації проекту для суспільства повинні перевищувати витрати на його реалізацію, що сприятиме покращенню здоров'я населення, зниженню захворюваності та підвищенню якості життя, підвищенню якості послуг та рівня забезпечення попиту товарами (роботами, послугами).

Важливим індикатором ефективності у реалізації проектів ДПП є аналіз екологічних наслідків та урахування можливого негативного впливу на довкілля.

Аналіз і обґрунтування повинні демонструвати вищу ефективність реалізації проекту за участю приватного партнера та/або вищі нефінансові переваги проекту, порівняно з іншими альтернативними варіантами, у тому числі, без такого залучення. Крім того, *за результатами аналізу можуть бути запропоновані можливі альтернативні варіанти розв'язання проблем галузі, зокрема на основі цих обґрунтувань вищої ефективності проекту може змінитися форма здійснення ДПП.*

У разі виявлення ризиків здійснення ДПП розробляється комплекс заходів, які спрямовані на зменшення ймовірності їх виникнення та/або мінімізації наслідків їх виникнення під час реалізації проектів.

Для встановлення ефективності проекту ДПП також необхідно визначити соціально-економічний та екологічний вплив проектів після закінчення строку дії договору, що характеризується сталістю отриманих результатів і відсутністю можливих негативних наслідків.

Для досягнення необхідних результатів та зменшення ризиків порушень зобов'язань під час реалізації проектів ДПП з боку дер-

Таблиця 2

Перелік завдань, необхідних для прийняття рішення щодо здійснення державно-приватного партнерства у сфері фізичної культури і спорту у залежності від рівня реалізації проектів

№	Етап підготовки та прийняття рішення	Термін	Місцевий рівень		Національний рівень
			Автономна Республіка Крим	Сільські, селищні, міські, в тому числі ОТГ, районні та обласні ради	
1	Визначення об'єкту для надання у ДПП/концесію		об'єкти, які належать АР Крим	об'єкти комунальної власності	об'єкти державної власності
2	Прийняття рішення та оголошення конкурсу	протягом 3 календарних днів	орган, уповноважений Радою міністрів АР Крим, у разі відсутності – Радою міністрів АР Крим	відповідний орган місцевого самоврядування	Міністерство молоді та спорту України
3	Проведення конкурсу з визначення приватного партнера для здійснення ДПП	визначаються конкурсною комісією	затверджують конкурсну документацію або надають вмотивовану відмову від її затвердження з переліком питань, які потребують доопрацювання		
4	Укладання договору ДПП	протягом 90 календарних днів (в окремих випадках до 180)	державний партнер може утворити робочу групу для проведення переговорів з приватним партнером, який став переможцем конкурсу, щодо укладання договору		
5	Надання Міністерству економіки України договору ДПП	протягом 3 робочих днів	у разі підтримки з державного бюджету		усі об'єкти державної власності
6	Отримання Міністерством економіки України позитивного висновку аналізу ефективності здійснення проекту ДПП, який містить: - оцінку фінансових наслідків від Міністерства фінансів України; - аналіз можливих екологічних наслідків від Міністерства захисту довкілля та природних ресурсів України; - аналіз дотримання вимог законодавства про захист економічної конкуренції та у сфері державної допомоги від Антимонопольного комітету України; перевірку інформації щодо укладених договорів оренди стосовно об'єктів ДПП від Фонду державного майна України	протягом 45 календарних днів (в окремих випадках до 70)	орган, уповноважений Радою міністрів АР Крим, у разі відсутності – Радою міністрів АР Крим	виконавчий орган місцевого самоврядування, уповноваженим відповідною сільською, селищною, міською, районною чи обласною радою, у разі відсутності – виконавчий комітет сільської, селищної, міської ради чи виконавчий апарат районної, обласної ради	Міністерство молоді та спорту України
7	На підставі висновку Міністерству економіки України приймається рішення стосовно здійснення проекту ДПП	протягом 5 робочих днів	оприлюднюється на офіційному веб-сайті уповноваженого органу та на офіційному веб-сайті Міністерства економіки України		

жавного партнера (Міністерства молоді та спорту України, місцевих органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування) має бути забезпечена система контролю, яка включатиме:

- розроблення чітких, зрозумілих і неупереджених процедур підготовки та реалізації проектів ДПП з використанням цифрових технологій;
- високий професіоналізм публічної влади під час розгляду та прийняття рішень, зокрема наявність кваліфікованих фахівців і менеджерів/управлінців;
- проведення систематичних тренінгів і навчання для представників публічної влади за проектами ДПП;
- підготовку та використання у роботі методологічних роз'яснень;
- розроблення заходів щодо запобігання зловживань, зокрема публічність і прозорість на всіх етапах життєдіяльності проекту.

Під час розроблення проектів ДПП також має враховуватися суспільний, соціальний та екологічний аспекти, які пов'язані з відповідальністю приватного партнера за покращення здоров'я населення, зниження рівня захворюваності та підвищення якості життя.

У разі обов'язкового використання методів соціального імпаку та соціальної рентабельності інвестицій для визначення оцінки успішності проектів ДПП у сфері фізичної культури і спорту (отримання фінансового прибутку та досягнення соціальних цілей від інвестицій) можна досягти покращення суспільного життя, у тому числі територіальних громад, які зазнали негативного впливу через війну [13].

Зазначимо, що під час реалізації проектів ДПП заслуговує на увагу запровадження системного підходу до державного інвестування, що ґрунтується на довго-

строкових стратегічних завданнях розвитку країни або території. Це дасть партнерам можливість:

- розробляти нові проекти та обирати найбільш прийнятні механізми їх реалізації (державне інвестування або ДПП);
- планувати, створювати та розвивати відповідну спортивну інфраструктуру;
- отримати нові ринки фізкультурно-спортивних товарів (робіт, послугів);
- створювати додаткові робочі місця;
- підвищити якість життя громадян;
- зберегти та покращити навколишнє середовище.

Звісно, врегулювання в Україні на законодавчому рівні питань щодо страхування інвестицій (іноземних і українських інвесторів) від воєнних ризиків може підвищити кількість залучених інвестицій і забезпечити підтримку національної економіки, стимулювати відновлення промислового виробництва та створити нові робочі місця [4].

Надає також впевненості інвесторам діяльність Ради бізнес-омбудсмена, яка спрямована на усунення несправедливості чи порушень з боку державних органів влади.

Позитивним впливом на інвестиційне середовище у сфері фізичної культури і спорту має стати створення Українського фонду на базі Державного фонду регіонального розвитку для стратегічний національних цілей і забезпечення реалізації інвестиційних програм і проектів розвитку на місцевому рівні, що є також важливим у започаткуванні ДПП. При цьому варто зазначити, що 10% квота фінансування інвестиційних програм та проектів, які сприяють розвитку місцевої спортивної інфраструктури, має бути переглянута, оскільки на місцевому рівні такий стан не відображає інвестиційні потреби [10].

Отже, запропоновані концептуальні засади дозволять створити привабливіші умови як для іноземних, так і українських інвесторів, впровадити партнерські відносини на основі прозорості та дотримання верховенства права, розширення цифровізації, що, у свою чергу, сприятиме уникненню корупційних ризиків.

Важливість дослідження полягає в тому, що розроблені концептуальні засади реалізації ДПП у сфері фізичної культури і спорту можуть бути враховані при формуванні в Україні антикризової програми та стратегії повоєнного розвитку національної економіки, зокрема створення нової системи державного регулювання, її методології з урахуванням реалізації механізмів ДПП і вимог щодо підготовки набуття членства у Європейському Союзі, наближення до стандартів розвинених країн.

Першочерговими заходами у впровадженні ДПП мають стати прискорення процесу дерегуляції, спрощення доступу до земельних ресурсів та інфраструктури, надійний захист права власності та ефективність у правозастосуванні.

Упровадження ДПП в Україні у сфері фізичної культури і спорту створить умови для розбудова інвестиційної співпраці держави з приватним сектором сприятиме залученню додаткових ресурсів для створення ринку товарів (робіт, послуг), що сприятиме подолання негативних явищ, активізації інноваційної діяльності та відновлення спортивної інфраструктури. Запропоновано методологію підготовки проектів, перелік завдань для прийняття необхідних рішень, визначено взаємовідповідальність між державним та приватним партнерами, а також шляхи удосконалення законодавства для розвитку ДПП. *Запропоновані концептуальні засади впровадження ДПП в Україні у сфері фізичної культури і спорту сприятимуть кращій ін-*

теграції галузі у ринкове середовище, розширення можливостей розвитку при підготовці набуття членства у ЄС.

Дискусія. Під час соціально-економічної кризи відбуваються негативні зміни у сфері фізичної культури і спорту, що вимагає своєчасного реагування та розроблення антикризових заходів. Одним з проблемних питань залишається залучення інвестицій за допомогою ДПП. Водночас дослідження показали, що співпраця держави та приватного сектору у формі ДПП є ефективною, в тому числі, й у протидії сучасним загрозам громадській безпеці [11]. Також встановлено, що співробітництво державного та приватного власника у сфері безпеки забезпечує ефективне виконання функцій держави, спрямованих на захист критичної інфраструктури, боротьбу з тероризмом та кібертероризмом, вирішення низки гуманітарних питань, що дозволяє значно посилити суспільне благополуччя, захищеність та безпечну діяльність у країні [21].

Потребує окремого ґрунтовного дослідження необхідності впровадження ДПП в системі Міністерства оборони України, оскільки важливу роль в обороноздатності держави відіграє система фізичної підготовки і спорту серед військовослужбовців та працівників Збройних Сил [7].

Зазначимо, що у Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року відсутні положення щодо впровадження ДПП, водночас зазначається, що однією з причини виникнення існуючих проблем у сфері є недосконала система відносин між державою та приватним сектором економіки [6].

Тому у ході наукового пошуку запропоновано систему концептуальних ідей і поглядів запровадження ДПП у сфері фізичної культури і спорту для подолання існуючих перешкод у залученні

приватних інвестиціях, створення умов для реалізації партнерських проєктів з урахуванням стратегії розвитку держави та світового досвіду.

Не викликає заперечень те, що реалізація Концепції має ґрунтуватися на принципах забезпечення безперервності, доступності, диференційованого підходу до організації фізичної підготовки і спортивної діяльності з урахуванням умов ДПП.

Висновки. У результаті проведених досліджень обґрунтовано концептуальні засади впровадження державно-приватного партнерства в Україні у сфері фізичної культури і спорту, визначено, що у нинішніх умовах реалізація партнерства між органами влади та приватним сектором є необхідною для подолання негативних явищ, активізації інноваційної діяльності, формування ефективної інвестиційної політики та відновлення спортивної інфраструктури тощо. Застосування теоретичних і практичних напрацювань стосовно ДПП сприятиме створенню нової системи розвитку фізичної культури і спорту в ринкових умовах та підвищенню її ефективності при реалізації державної політики.

Розвиток сфери фізичної культури і спорту у ринкових умовах визначається умовами її комерційних можливостей (рівень прибутковості послуг, розмір необхідних інвестицій, їх окупність тощо), які у процесі реалізації будуть задовольняти інтереси держави та приватного сектору, суспільства та навколишнього середовища. Для того, щоб задовольнити інтереси обох сторін, потрібна сформована система партнерських відносин і рівноправного партнерства.

Удосконалення законодавства щодо розвитку ДПП та визначення потенційних проєктів при реалізації відповідних механізмів має відбуватися за участю експертів з фізичної культури і спорту,

орієнтованих на рекомендації для підготовки, розробки та фінансування пріоритетних партнерських проєктів.

У підготовці до реалізації ДПП у сфері фізичної культури і спорту проєкт, у першу чергу має бути:

- інноваційним;
- відповідати стратегічним напрямкам розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні;
- економічно доцільним та реалізованим у визначений строк;
- комерційно здійсненним;
- демонструвати бюджетну здійсненність та цінову доступність товарів (робіт, послуг);
- враховувати суспільний, соціальний та екологічний аспекти, які пов'язані з відповідальністю приватного партнера за покращення здоров'я населення, зниження рівня захворюваності та підвищення якості життя;
- забезпечувати найбільш ефективне використання коштів.

Для впровадження інноваційної діяльності та досягнення модернізації галузі необхідно максимально спрямувати інвестиційні проєкти на приватні інвестиції, впровадження ДПП, що дасть змогу замінити зменшити державне фінансування.

Результати дослідження можуть бути застосовані при формуванні та реалізації державної політики з фізичної культури і спорту у процесі взаємодії державних та недержавних інституцій.

Перспективи подальших досліджень полягають у науковому обґрунтуванні переваг застосування ДПП у сфері фізичної культури і спорту під час відбудови та у повоєнний період, що в подальшому сприятимуть розвитку галузі в умовах ринкових відносин.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Про державно-приватне партнерство: Закон України від 1 липня 2010 р. № 2404 / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2404-17#Text> (дата звернення: 14.01.2025).
2. Про концесію: Закон України від 3 жовтня 2019 р. № 155-IX / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/997-14#Text> (дата звернення: 14.01.2025).
3. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо підвищення ефективності використання земель сільськогосподарського призначення державної власності: Закон України від 27 липня 2023 р. № 3272 / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3272-20#Text> (дата звернення: 14.01.2025).
4. Про внесення змін до Закону України «Про фінансові механізми стимулювання експортної діяльності» щодо страхування інвестицій в Україні від воєнних ризиків: Закон України від 22 листопада 2023 р. № 3497 / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3497-20#Text> (дата звернення: 24.01.2025).
5. Деякі питання організації здійснення державно-приватного партнерства: постанова від 11 квітня 2011 р. № 384 / Кабінет Міністрів України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/384-2011-%D0%BF#Text> (дата звернення: 14.01.2025).
6. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: постанова від 4 листопада 2020 р. № 1089 / Кабінет Міністрів України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п#Text> (дата звернення: 14.01.2025).
7. Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України: наказ від 28 грудня 2022 р. № 452 / Міністерство оборони України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0452322-22#Text> (дата звернення: 20.01.2025).
8. Андрійко О.Ф., Кпіма Н.В. та ін. Виконавча влада і адміністративне право / за ред. В.Б. Авер'янова. Київ: Видавничий Дім «Ін-Юре», 2002. С. 459.
9. Бугайчук К.Л. Функції публічного адміністрування в органах Національної поліції: поняття та класифікація. *Підприємництво, господарство і право*. 2018. № 5 (267). С. 112-117.
10. Відбудовуємо Україну через зміцнення регіонального та муніципального управління / OECD Publishing: Париж, 2023. С. 238. DOI: <https://10.1787/a5a7939d-uk>.

References

1. Pro derjavno-pryvatne partnerstvo: Zakon Ukrainy vid 1 lypnja 2010 r. № 2404 / Verhovna Rada Ukrainy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2404-17#Text> (Accessed 14 Jan 2025). (In Ukrainian)
2. Pro koncesiu: Zakon Ukrainy vid 3 jovtnja 2019 r. № 155-IX / Verhovna Rada Ukrainy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/997-14#Text> (Accessed 14 Jan 2025). (In Ukrainian)
3. Pro vnesennja zmin do dejakyh aktiv Ukrainy scho do pidvyschennja efektyvnosti vykorystannja zemel silskogospodarskogo pryznachennja derjavnoi vlsasnosti: Zakon Ukrainy vid 27 lypnja 2023 r. № 3272 / Verhovna Rada Ukrainy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3272-20#Text> (Accessed 14 Jan 2025). (In Ukrainian)
4. Pro vnesennja zmin do Zakonu Ukrainy «Pro finansovi mehanizmy stymuluvannja eksportnoi dijalnosti» schodo strahuvannja investycij v Ukraini vid voennyh ryzykiv: Zakon Ukrainy vid 22 lystopada 2023 r. № 3497 / Verhovna Rada Ukrainy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3497-20#Text> (Accessed 24 Jan 2025). (In Ukrainian)
5. Dejaki pytannja organizacii zdijsnennja derjavno-pryvatnogo partnerstva: postanova vid 11 kvitnja 2011 r. № 384 / Kabinet Ministriv Ukrainy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/384-2011-%D0%BF#Text> (Accessed 14 Jan 2025). (In Ukrainian)
6. Pro zatverdjennja Strategii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku: postanova vid 4 lystopada 2020 r. № 1089 / Kabinet Ministriv Ukrainy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п#Text> (Accessed 14 Jan 2025). (In Ukrainian)
7. Pro zatverdjennja Koncepcii rozvytku fizychnoi kultury i sportu v systemi Ministerstva oborony Ukrainy: nakaz vid 28 grudnja 2022 r. № 452 / Ministerstvo oborony Ukrainy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0452322-22#Text> (Accessed 20 Jan 2025). (In Ukrainian)
8. Andrijko O.F., Kpima N.V. ta in. Vykonavcha vlada I administratyvne pravo / za red. V.B. Aver'janova. Kyiv: Vydavnychyj Dim «In-Ure», 2002. S. 459. (In Ukrainian)
9. Bugajchuk K.L. Funkcii publichnogo administruvannja v organah Nacionalnoi policii: ponjattja ta klasyfikacija. *Pidpryemnytsvo, gospodarstvo i pravo*. 2018. № 5 (267). S. 112-117. (In Ukrainian)
10. Vidbuduemo Ukrainu cherez zmichennja regionalnogo ta municipalnogo upravlinnja / OECD Publishing: Paris, 2023. S. 238. DOI: <https://10.1787/a5a7939d-uk>. (In Ukrainian)
11. Hontaruk O.M. Perspektyvy stvorennja systemy

11. Гонтарук О.М. Перспективи створення системи підготовки кадрів у сфері фізичної культури і спорту в сучасних умовах. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку: збірник наукових праць I Міжнар. наук.-практ. конф. Центральноукраїн. держ. університету ім. В. Винниченка* (19-20 травня 2023 р.). Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2023. С. 107–113.
12. Гонтарук О.М. Розвиток державно-приватного партнерства у сфері фізичної культури і спорту: підготовка фахівців в умовах війни. Formation of the professional image of a modern teacher of physical culture and sports: Proc. of the Scient. and Pedag. Intership. (Riga, Nov. 4 – Dec. 15, 2024). Riga: the Republic of Latvia, 2024. P. 47–52.
13. Гонтарук О.М. Особливості реалізації механізмів державно-приватного партнерства у сфері фізичної культури і спорту в Україні в нинішніх умовах. *Rehabilitation & Recreation*. 2024. Vol. 18, № 4. P. 158-170. DOI: 10.32782/2522-1795.2024.18.4.16.
14. Гонтарук О.М. Проблеми підготовки фахівців з фізичної культури і спорту та реалізації державно-приватного партнерства в сучасних умовах. *Олімпікус*. 2024. № 4. С. 3-9. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-4.1>.
15. Дяченко Н.П. Прогнозування як складова аналітичної діяльності органів державної влади. *Ефективність державного управління*. 2016. Вип. 4. С. 92-100.
16. Кіндзерський Ю. Можливості застосування концепції підприємницької держави для забезпечення структурно-інноваційних трансформацій при повоєнній відбудові економіки України. *Економічний аналіз*. 2023. Т. 33. № 1. DOI: <https://10.35774/econa2023.01.037>.
17. Ковшун Н.Е., Левун О.І. Аналіз та реалізація проєктів: навч. посіб. Рівне. 2022. С. 350.
18. Лавренова О.І. Загальна характеристика функцій державної служби як центрального органу виконавчої влади. *Наше право*. 2014. № 6. С. 34-39.
19. Студеннікова І. Ринок праці в умовах війни: демографічні виклики для України. *Центр аналізу публічних фінансів та публічного управління при Київській школі економіки*. 2024. URL: <https://voxukraine.org/rynok-pratsi-v-umovah-vijny-demografichni-vyklyky-dlya-ukrayiny>.
20. Цимбалюк І.О., Антонюк Д.А. та ін. Маркетингове дослідження ринку спортивно-оздоровчих послуг в Україні та її регіонах. *Наукові праці ДонНТУ. Серія: «Економічна»*. 2022. № 1(25). С. 48-60. [http://10.31474/1680-0044-2022-1\(25\)-48-60](http://10.31474/1680-0044-2022-1(25)-48-60).
- pidgotovky kadriv u sferi fizychnoi kultury i sportu v suchasnyh umovah. *Fizychnye vyhovannja i sport v navchalnyh zakladah Ukrainy na suchasnomu etapi: stan, naprjamy ta perspektivy rozvytku: zbirnyk naukovykh prac I Mijnar. nauk.-prakt. konf. Central-noukruain. derj. Universytetu im. V. Vynnychenka* (19-20 travnja 2023 r.). Kropyvnytsky: FOP Piskova M.A., 2023. S. 107–113. (In Ukrainian)
12. Hontaruk O.M. Rozvytok derjavno-pryvatnogo partnerstva u sferi fizychnoi kultury i sportu: pidgotovka fahivciv v umovah vijny. Formation of the professional image of a modern teacher of physical culture and sports: Proc. of the Scient. and Pedag. Intership. (Riga, Nov. 4 – Dec. 15, 2024). Riga: the Republic of Latvia, 2024. P. 47–52. (In Ukrainian)
13. Hontaruk O.M. Osoblyvosti realizacii mehanizmv derjavno-pryvatnogo partnerstva u sferi fizychnoi kultury i sportu v Ukraini v nynishnih umovah. *Rehabilitation & Recreation*. 2024. Vol. 18, № 4. P. 158-170. DOI: 10.32782/2522-1795.2024.18.4.16. (In Ukrainian)
14. Hontaruk O.M. Provlemy pidgotovky fahivciv z fizychnoi kultury i sportu ta realizacii derjavno-pryvatnogo partnerstva v suchasnyh umovah. *Olimpi-kus*. 2024. № 4. S. 3-9. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-4.1>. (In Ukrainian)
15. Djachenko N.P. Prognozuvannja jak skladova anal-itychnoi dijalnosti organiv derjavnoi vlady. *Efek-tyvnist derjavnogo upravlinnja*. 2016. Vyp. 4. S. 92-100. (In Ukrainian)
16. Kindzersky Y. Mozhlyvosti zastosuvannja koncepcii pidpryemnytskoi derjavny dla zabezpechennja strukturno-innovacijnyh transformacij pry povoen-nij vidbudovi ekonomiky Ukrainy. *Ekonomichnyj analiz*. 2023. T. 33. № 1. DOI: <https://10.35774/econa2023.01.037>. (In Ukrainian)
17. Kovshun N.E., Levun O.I. Analiz ta realizacija proektiv: navch. posib. Rivne. 2022. S. 350. (In Ukrainian).
18. Lavrenova O.I. Zagalna harakterystyka funkcij der-javnoi slujby jak centralnogo organu vykonavchoi vlady. *Nashe pravo*. 2014. № 6. S. 34-39. (In Ukrainian)
19. Studennikova I. Rynok praci v umovah vijny: demografichni vyklyky dlja Ukrainy [Labor Market in Wartime: Demographic Challenges for Ukraine]. *Centr analizu publicznyh finansiv ta publichnogo upravlinnja pry Kyivskij shkoli ekonomiky*. 2024. URL: <https://voxukraine.org/rynok-pratsi-v-umovah-vijny-demografichni-vyklyky-dlya-ukrayiny>. (In Ukrainian)
20. Tsymbaluk I.O., Antonuk D.A. ta in. Marketyngove doslidjennja rynku sportyvno-ozdorovchyh poslug v Ukraini ta ii regionah. *Naukovi praci DonNTU. Serija: «Ekonomichna»*. 2022. №1(25). S. 48-60.

21. Dedicated public-private partnership units. A survey of institutional and governance structure. OECD, 2010. URL: <https://oecd-ilibrary.org> (дата звернення 05.11.2024).
21. Dedicated public-private partnership units. A survey of institutional and governance structure. OECD, 2010. URL: <https://oecd-ilibrary.org>. (Accessed 5 Nov 2024)

Гонтарук Олександр

Національний університет фізичного виховання і спорту Україна

e-mail: demperu@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1148-5229>

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ПОЛІТИКА БЕЗПЕКИ ТА ЗАХИСТУ АТЛЕТІВ ВІД ПЕРЕСЛІДУВАНЬ І ЖОРСТКОГО ПОВОДЖЕННЯ В СПОРТІ



Дьоміна Альона

Інститут УДО України КНУ ім. Тараса Шевченка, м. Київ

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-192

Annotation

Introduction and purpose of the study. The article examines the main aspects of security and protection policy regarding harassment and ill-treatment of athletes in the world and in Ukraine. The current state of development and formation of the athlete safety and protection policy in the context of the international sports movement was analyzed. Identifying the role and influence of the International Olympic Committee on the process of formation and development of athletes' safety policy became a topical issue of the research. An important research issue was the analysis of the stages of implementation and realization of the functioning of the policy of protecting athletes from harassment and ill-treatment in sports at all levels.

The article emphasizes the importance of developing unified approaches to ensuring the rights and freedoms of athletes in the context of harassment and ill-treatment. For the effective functioning of the security system, it is important to receive continuous feedback both from sports federations and organizations, and from the athletes themselves. The question of the effectiveness of the safety and protection policy of athletes is one of the most important questions of the research. That is why the main efficiency criteria, as well as factors that influence their functioning, are indicated in the article.

The objective of ensuring safety for all participants of the international sports movement is now one of the most important for the modern democratic world, which strives for equality and loyalty. The safety of athletes is an integral part of this process, since the center of the sport is the athlete.

The goal is to investigate the current state of realization of security policy and protection of athletes from harassment and abuse in sports.

Research methods. During the work on the research, historical-logical and chronological methods were used to analyze changes and formation of safety protocols in sports in the context of the development of technologies, sports and society as a whole. The comparative method was used to compare safety instructions for athletes from different countries, as well as sports events at different levels of organization. The system analysis method served as a basis for a comprehensive assessment of all theoretical and practical developments in the field of safety in sports, which made it possible to generalize previous experience.

The results. The current state of the athlete safety policy in sports in the context of the international sports movement is analyzed. The role and place of the International Olympic Committee in the formation and implementation of the security policy in sports is revealed. The main criteria for the effectiveness of security policy implementation in Ukraine and the world are defined.

Conclusions. It has been established that the issues of sports safety in general are becoming more and more relevant in the modern world in the context of new challenges that have appeared before the international sports movement in recent years. The safety and protection of athletes is an important factor in the effectiveness of their activities at all stages of sports improvement. The availability of unified approaches to ensure the safety and protection of athletes from harassment and ill-treatment is of critical importance in the formulation of policy in general.

Key words: athlete, security, policy, persecution, ill-treatment, sports federations, International Olympic Committee.

Анотація

Вступ і мета дослідження. У статті розглянуто основні аспекти політики безпеки та захисту щодо переслідувань та жорстокого поводження зі спортсменами в світі та Україні. Було проаналізовано сучасний стан розвитку та становлення політики безпеки і захисту атлетів в контексті міжнародного спортивного руху. Актуальним питанням дослідження стало виявлення ролі та впливу Міжнародного олімпійського комітету на процес формування та розвитку політики безпеки атлетів. Важливим питанням дослідження став аналіз ступеня впровадження та реалізації функціонування політики захисту атлетів від переслідувань і жорстокого поводження в спорті на всіх рівнях.

У статті акцентовано увагу на важливості розробки уніфікованих підходів до забезпечення прав і свобод спортсменів в контексті переслідувань і жорсткого поводження. Для ефективного функціонування системи безпеки важливо отримувати безперервний зворотній зв'язок як від спортивних федерацій та організацій, так і від самих атлетів. Питання ефективності функціонування політики безпеки та захисту спортсменів є одним з найважливішим питанням дослідження. Саме тому в статті зазначені основні критерії ефективності, а також фактори які впливають на їх функціонування.

Питання забезпечення безпеки всім учасникам міжнародного спортивного руху нині є одним з найважливіших для сучасного демократичного світу, який прагне до рівності та лояльності. Безпека спортсменів є невід'ємною частиною цього процесу, оскільки в центрі спорту стоїть саме атлет.

Мета – дослідити сучасний стан реалізації політики безпеки та захисту атлетів від переслідувань і жорстокого поводження в спорті.

Методи дослідження. В ході роботи над дослідженням було використано історико-логічний та хронологічний методи для аналізу змін та формування протоколів безпеки в спорті в контексті розвитку технологій, спорту та суспільства в цілому. Компаративний метод було використано для порівняння інструкцій з безпеки щодо атлетів різних країн, а також спортивних заходів різного рівня організації. Метод системного аналізу послужив базисом для комплексної оцінки всіх наявних на сьогодні теоретичних та практичних напрацювань в галузі безпеки в спорті, що дало змогу узагальнити попередній досвід.

Результати дослідження. Проаналізовано сучасний стан політики безпеки атлетів в спорті в контексті міжнародного спортивного руху. Виявлено роль та місце Міжнародного олімпійського комітету в формуванні та реалізації політики безпеки в спорті. Визначені основні критерії ефективності реалізації політики безпеки в Україні та світі.

Висновки. Встановлено, що питання безпеки спорту в цілому набувають все більшої актуальності в сучасному світі в контексті нових викликів, які постали перед міжнародним спортивним рухом в останні роки. Безпека та захист атлетів є важливим фактором в ефективності їх діяльності на всіх етапах спортивного вдосконалення. Наявність уніфікованих підходів до забезпечення безпеки та захисту атлетів від переслідувань і жорстокого поводження має визначне значення в формуванні політики в цілому.

Ключові слова: спортсмен, безпека, політика, переслідування, жорстоке поводження, спортивні федерації, Міжнародний олімпійський комітет.

Вступ. Питання безпеки в спорті набувають все більшої актуальності в контексті викликів сьогодення. Безпека у спортивній галузі складається з кількох взаємозалежних аспектів, зокрема до них належать: безпека спортсмена і його іміджу, безпека спортивної організації, безпека проведення змагань та масових спортивних заходів, екологічна безпека тощо. Атлет є центральною ланкою в структурі міжнародного спортивного руху, а його безпека – важли-

вим чинником успішності. Одне з основних завдань спорту – збереження здоров'я спортсмена. Ця проблематика не раз порушувалась в роботах Bisgaard K., Brackenridge C., Kirby C. та інших фахівців [2, 3, 4, 9]. Тому поняття безпеки спортсмена включає комплекс небезпек, пов'язаних з повсякденною діяльністю, тренувальним процесом і змаганнями, тобто спортивною діяльністю. На сьогодні розширюється коло фахівців, безпосередньо пов'яза-

них з підготовкою спортсменів. Якщо вона в першій половині XX століття була майже повністю сферою діяльності тренерів і спортсменів, то у другій половині XX і у XXI столітті коло фахівців, які залучаються до підготовки спортсмена, стає на багато ширшим [1]. Оскільки цивілізований світ нині тяжіє до гуманізації всіх галузей життя та діяльності людини, а спорт не є виключенням, то актуальність теми захисту прав атлетів в цілому набуває все біль-

шого значення. На сьогодні інтерес серед фахівців різних сфер до питань захисту прав спортсменів має тенденцію до збільшення, але разом із цим спостерігається значний дефіцит ґрунтовних наукових праць в даному напрямку, що і обумовлює актуальність теми.

Мета дослідження – дослідити сучасний стан політики безпеки та захисту атлетів від переслідувань та жорстокого поводження в спорті.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилися на Спеціальній кафедрі № 3 Інституту Управління державної охорони України Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка.

Для досягнення мети дослідження було використано наступні методи: аналіз й узагальнення спеціальної літератури, документальних джерел та матеріалів Інтернет; історико-логічний і хронологічний методи; компаративний метод; метод системного аналізу.

Організація дослідження. В ході дослідження були сформовані загальні знання щодо безпеки спорту, а також проведено аналіз й узагальнення вже існуючих наукових матеріалів, публікацій журналістських розслідувань, інтерв'ю, документів і законодавчих актів, які так чи інакше стосуються теми захисту прав спортсменів. Також, було використано різні методологічні підходи для аналізу змін та формування протоколів безпеки в спорті в контексті розвитку технологій, спорту та суспільства в цілому. Шляхом порівняння інструкцій з безпеки щодо атлетів різних країн, а також спортивних заходів різного рівня організації нами було отримано дані, завдяки аналізу яких можна виокремити слабкі та сильні сторони політики безпеки в спорті різних країн. Було проведено комплексну оцінку всіх наявних на сьогодні теоретичних і практичних напрацювань в галузі безпеки в

спорті, що дало змогу узагальнити попередній досвід.

Результати дослідження. Питання безпеки та захисту спортсменів від переслідувань і жорстокого поводження стали порушуватись на початку 2000-х років в рамках поодиноких публікацій та виступів активістів із захисту прав людини. Нова хвиля активності публічних обговорень даного питання з'явилась у 2010-х роках і стосувалась вона здебільшого сексуального насилля та жорстокого поводження з жінками-спортсменками в Європі. Але ці поодинокі виступи і публікації заклали міцну основу для роздумів міжнародної спортивної громадськості щодо необхідності формалізації підходів з забезпечення безпеки та захисту спортсменів, – в першу чергу, й всіх учасників спортивного руху – в цілому. Вже в 2016 році Міжнародний олімпійський комітет робить першу консенсусну заяву щодо переслідувань, жорстокого поводження та зловживань у спорті: «Всі зацікавлені сторони в спорті зобов'язані прийняти загальні принципи безпечного заняття спортом... і впровадити та контролювати політику і процедури щодо безпечного спорту... всі спортсмени мають право на повагу до них, бути захищеними від невинного насильства...» [6].

Першим важливим фактором, який впливає на формування політики безпеки є глобальні політичні процеси в світі та формування нормативно-правової бази, які врегульовують основні напрямки політики безпеки в спорті. Політика безпеки включає три основні напрямки її реалізації: розробка політики та процедур, превентивні заходи та менеджмент звітів про переслідування та жорстоке поводження. Розробка політики безпеки відбувається згідно з чинним законодавством. Це закони спрямовані на запобігання переслідувань і жорстокого поводження в спорті, а також загальні

принципи законодавства, в тому числі, – кримінального. Ці питання включено до деяких міжнародних правових актів, таких як:

- Стаття 165 Договору про функціонування Європейський Союз (версія від 2012 р.)
- Рада Європи: стаття 1. (II) Європейського Спортивного хартія (редакція від 2001 р.)
- ЮНЕСКО: Стаття 10.1 переглянутого міжнародного Статуту фізичного виховання, фізичної активності та Спорту (версія 2015 року) [5, 6].

Другим важливим фактором, який також відноситься до глобальних – це наявність або відсутність активних і зацікавлених організацій, окремих активістів і громад, які би стали рушійною силою та реалізаторами політики безпеки в спорті. Міжнародний олімпійський комітет, зі свого боку, робить значні кроки у напрямку покращення ситуації в галузі безпеки спортсменів. Наприклад, в Етичному Кодексі МОК зазначена чітка відмова від переслідувань та жорстокого поводження в спорті. В статті 1.4 Етичного Кодексу зазначені ключові засади:

- повага до міжнародних конвенцій з прав людини;
- повага до людської гідності;
- неприйняття будь-якої дискримінації незалежно від ознаки, будь-то раса, колір шкіри, стать, сексуальна орієнтація, мова, релігія, ставлення до політики чи іншої думки, національного чи соціального походження; майновий стан, стан народження чи інший стан;
- відмова від усіх форм домагань і насильства фізичне, професійне чи сексуальне, будь-які фізичні чи психічні травмування...

Разом із цим в статті 1.7 Етичного Кодексу декларується заборона будь-якої форми насилля та нанесення будь-якої фізичної або психічної травми.

Визначення поняття «переслідування та жорстокого по-

водження», згідно Консенсусної заяви МОК (2016 року). Переслідування та жорстоке поводження можуть виражатися в п'яти формах, які можуть виникати в поєднанні або в ізоляції. До них належать: I) психологічне насильство, II) фізичне насильство, III) сексуальні домагання, IV) сексуальне насильство та V) зневага.

Іншим важливим фактором є наявність зрозумілого алгоритму дій у випадку порушення прав атлетів. МОК запропонував шлях комунікації та супроводу спортсмена від його першого звернення і до самого прийняття рішення щодо ситуації. Серед основних доробок МОК у цьому напрямку було впровадження спеціальної швидко доступної на офіційному сайті спортивних організацій форми звернення для спортсменів, через яку вони можуть анонімно або відкрито повідомити про ймовірні випадки переслідувань, насильства, жорстокого поводження, домагань тощо. Також важливим кроком було впровадження в штатну структуру спортивних організацій посади офіцер з безпеки та захисту, який безпосередньо отримує звернення спортсмена. Після цього офіцер з безпеки контактує з відповідними або зацікавленими департаментами та особами, необхідності повідомляє відповідні правоохоронні органи або приймає рішення про дисциплінарне покарання винних.

Разом із глобальними факторами, які впливають на розвиток політики безпеки в спорті, існують і локальні фактори, такі як: рівень освіти та культурного розвитку в країні, економіка, політика, інтегрованість країни в міжнародне середовище тощо.

Дискусія. Питання забезпечення прав людини є дискусійним від початку історії її зародження. Існує велика кількість думок і гіпотез з цього приводу, особливо в галузі спорту. Спорт – є світовим явищем і об'єднує навколо себе велику кількість людей, які пред-

ставляють різні прошарки населення, професії, галузі та погляди.

Аналіз та узагальнення відомостей фахових літературних джерел [7, 8, 10, 11, 12] дає можливість констатувати актуальність теми, але, разом із тим, недостатню кількість наукових досліджень в даному напрямку. Сфера прав людини – в цілому і спортсменів – зокрема є контroversійна по суті своїй, її розвиток пов'язаний з соціальними зрушенням в тій чи іншій сфері. Розвиток і становлення політики безпеки й захисту в спорті почався в 2010-х роках і ще не досяг свого піку. Тому, проаналізувавши сучасний стан політики безпеки в спорті, можна простежити позитивні тенденції і значні перспективи її розвитку.

Дослідження показали, що існує велика кількість різноманітних підходів до формування політики безпеки та захисту спортсменів від переслідувань і жорстокого поводження. Ця сфера гуманітарного права швидко розвивається оскільки є актуальною там, де все будується виключно на взаємодії людей між собою. Але, водночас, тут є дві протилежні думки серед фахівців. Один підхід базується на гіпотезі щодо виокремлення гілки гуманітарного права про міжнародний спортивний рух. Інша думка свідчить, що існує достатньо тих норм і законів міжнародного права, щоб вирішити основні суперечки в спорті. Разом із тим, вже існують певні міжнародні документи, які регламентують питання захисту прав спортсменів і всіх учасників руху.

Наступним важливим питанням дослідження стало виявлення ролі Міжнародного олімпійського комітету в процесі формування, розвитку та реалізації політики безпеки в спорті. Позиція МОК, в даному випадку, є досить зрозумілою і послідовною. Як центральний орган олімпійського спорту і авторитетний учасник міжнародного спортивного руху в цілому, МОК виступає в якості джерела

стратегічних рішень, але разом із цим дає широке поле для автономних рішень визнаним спортивним організаціям. Таким документом став, так званий, набір інструментів щодо питань переслідувань, зловживань, насильства та жорстокого поводження в спорті. Він включає в себе декілька розділів, які стосуються не лише захисту в рамках спортивних змагань тощо, але і повсякденного життя спортсменів.

Всі активісти і автори єдині в думках про наявність уніфікованого підходу до вирішення питань, які стосуються безпеки та захисту від переслідувань і насильства в спорті. Оскільки проблема є делікатна, і не завжди жертва може знайти в собі сили звернутись за допомогою, то політика безпеки обов'язково повинна враховувати ці деталі. А такого ефекту можна досягти за рахунок уніфікованих і перевірених підходів.

Також фахівці єдині в думках щодо виокремлення універсальних і специфічних факторів, які впливають на формування та розвиток політики безпеки в спорті. На основі цих відомостей можна робити певні прогностичні висновки щодо перспектив і напрямків подальшого розвитку галузі. Для можливості прогнозування та моделювання необхідно мати статистичну інформацію ефективності реалізації того чи іншого аспекту політики безпеки в спорті. Тому наявність кількісних та якісних критеріїв ефективності реалізації політики безпеки в спорті – необхідний крок до стратегічного аналізу ситуації в цілому.

Аналіз результатів досліджень з даної теми, в тому числі, і галузі міжнародного гуманітарного права засвідчує, що ця галузь знань швидко розвивається за рахунок медійності об'єктів переслідувань та жорстокого поводження. Вплив світових спортивних організацій, засобів масової інформації, соціальних мереж і «лідерів думок» на процес реалізації полі-

тики безпеки в спорті доволі значний, а відтак має бути розроблений зрозумілий і прозорий спосіб комунікації між усіма учасниками для досягнення спільної мети. Основними учасниками формування та реалізації політики безпеки та захисту виділяють: персонал, ключові стейкхолдери, а також зацікавлені організації. Неможливо оцінити ефективність політики без визначення критеріїв. Умовними маркерами ефективності політики безпеки та захисту від переслідувань і жорстокого поводження міжнародна спортивна громадськість приймає: рівень обізнаності про проблему; наявність моделей реалізації політики; правове забезпечення; наявність превентивних заходів; аналіз факторів, що впливають на реалізацію політики; аналіз досвіду тощо.

Висновки. На основі отриманих в ході дослідження даних можна зробити стратегічний висновок, що питання прав людини в цілому, а в спорті зокрема – є

нині актуальним й важливим в силу демократизації суспільства. Спорт як глобальне явище посідає значне місце в житті великої кількості людей, починаючи від самих спортсменів і закінчуючи вболівальниками та глядачами. Деструктивні явища в суспільстві були завжди і будуть виникати там, де є взаємодія між людьми. Спорт – не виключення. Існує зрозуміла і прозора система нормативно-правових актів міжнародної дії, які врегульовують питання захисту атлетів від жорстокого поводження і переслідувань. В системі олімпійського спорту вже функціонує зрозумілий алгоритм, згідно з яким відбувається супровід атлета, який піддався жорстокому поводженню, домагань або переслідувань, – від першого звернення до передачі справи до суду. Переслідування і жорстоке поводження – доволі делікатна тема для обговорення з кимось, а тим більш, – для виведення ситуації в публічну площину. Це і є однією з зон розвитку в реаліза-

ції політики безпеки. Оскільки за результатами попередніх бесід зі спортсменами основною причиною, чому вони нікому не скажуть про випадки переслідувань та жорстокого поводження – є страх і сором. Часто джерелом небезпеки для атлета стають найближчі люди, наприклад, тренер, тому це ще більше ускладнює процес реалізації політики захисту спортсменів. Саме тому в процесі захисту себе від деструктивних проявів інших осіб, найскладніше для атлета – прийняття рішення про початок.

Перспективи подальших досліджень. Важливу роль в забезпеченні функціонування системи безпеки та захисту в спорті – є визначення чітких критеріїв, за якими всі учасники процесу зможуть кількісно і якісно оцінити ступінь її ефективності, що і обумовлює перспективи даного дослідження.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує конфлікту інтересів.

Література

1. Дьоміна А.А. (2024) Актуальні проблеми безпеки спорту в Україні та світі. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 5(178):71-75. [https://doi.org/10.31392/UDUnc.series15.2024.5\(178\).14](https://doi.org/10.31392/UDUnc.series15.2024.5(178).14).
2. Bisgaard, K. and Stöckel, J.T. (2019). «Athlete narratives of sexual harassment and abuse in the field of sport. Journal of clinical sport psychology», 13 (2), 226–242. DOI:10.1123/jcsp.2018-0036.
3. Brackenridge, C., Bringer, J. D., & Bishopp, D. (2005) «Managing cases of abuse in sport» Child Abuse Review 14 (4) pp. 259–274. DOI:10.1002/car.900.
4. Brackenridge C. (2015) Ending violence against athletes. J Int Centre for Sport Security 2:18-23.
5. Brackenridge, C., & Williams, Y. (2004) «Living in the same household – ‘Incest’ in the family of sport» New Law Journal (6) pp. 179–180.
6. Brackenridge CH, Kirby S. (1997) Playing safe: assessing the risk of sexual abuse to elite child athletes. Int Rev Sociol Sport 32:407-18.
7. Council of Europe, (2016) Convention on an integrated approach to safety, security and ser-

References

1. Bisgaard, K. and Stöckel, J.T. (2019). «Athlete narratives of sexual harassment and abuse in the field of sport. Journal of clinical sport psychology», 13 (2), 226–242. DOI:10.1123/jcsp.2018-0036.
2. Domina, A. (2024) «Current sports safety problems in Ukraine and the world» Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024;5(178): 71-75. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).14).
3. Brackenridge, C., Bringer, J. D., & Bishopp, D. (2005) «Managing cases of abuse in sport» Child Abuse Review 14 (4) pp. 259–274. DOI:10.1002/car.900.
4. Brackenridge C. Ending (2015) violence against athletes. J Int Centre for Sport Security 2:18-23.
5. Brackenridge, C., & Williams, Y. (2004) «Living in the same household – ‘Incest’ in the family of sport» New Law Journal (6) pp. 179–180.
6. Brackenridge CH, Kirby S. (1997) Playing safe: assessing the risk of sexual abuse to elite child athletes. Int Rev Sociol Sport 32:407-18.

- vice at football matches and other sports events (CETS No. 218). Strasbourg: Council of Europe, available at: <https://rm.coe.int/1680666d0b>.
8. International Olympic Committee Toolkit for Ifs and NOCs, (2018). Safeguarding athletes from harassment and abuse in sport. Lausanne: International Olympic Committee, available at: https://olympics.com/athlete365/app/uploads/2020/12/1428_Safeguarding_Toolkit_EN-G_23d_screen_Full_2a-.pdf.
 9. Fasting, K., Brackenridge, C., & Knorre, N. (2010). «Performance level and sexual harassment prevalence among female athletes in the Czech Republic» *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 19(1), pp. 26–32. DOI:10.1123/wspaj.19.1.26.
 10. Fraser-Thomas J, Cote J. (2014) Youth Sports: implementing findings and moving forward with research. *Athletic Insight* [online]. 2007. <http://www.athleticinsight.com/Vol8Iss3/YouthSports.html>.
 11. Kerr, G. Stirling, A. MacPherson, E. (2014) «A Critical Examination of Child Protection Initiatives in Sports Contexts» *Social Sciences* (3) pp. 742–757.
 12. Kirby, S. L., Greaves, L., & Hankivsky, O. (2000). «The dome of silence: Sexual harassment and abuse in sport» Halifax, Nova Scotia, Canada: Fernwood. <https://doi.org/10.1177/0193723515615176>.
 13. Parent, S. & Demers, G. (2011) «Sexual abuse in sport: a model to prevent and protect athletes» *Child Abuse Review*, 20 (2) pp. 120–133. DOI: 10.1002/car.1135.
 14. Raakman E, Dorsch K, Rhind DJ. (2010) The development of a typology of abusive coaching behaviours within youth sport. *Int J Sport Sci Coaching* 5:503–15.
 15. Rhind DJA, McDermott J, Lambert EI, et al. (2014) A review of safeguarding cases in sport. *Child Abuse Rev* #23.
 16. Stirling A, Kerr G. (2009) Abused athletes' perceptions of the coach-athlete relationship. *Sport Soc* 12:227–39.
 17. Tscholl P, Feddermann N, Junge A, et al. (2009) The use and abuse of painkillers in international soccer: data from 6 FIFA tournaments for female and youth players. *Am J Sports Med* 37:260–5.
 18. Vertommen, T., Schipper-van Veldhoven, N. H., Hartill, M. J., & Van Den Eede, F. (2015). «Sexual harassment and abuse in sport: the NOC*NSF Helpline» *International Review for the Sociology of Sport*, 50(7), pp. 822–839. DOI:10.1177/1012690213498079.
 19. William M. Adams., Douglas J. Casa. And Jonathan A. Drezner. (2016), «Sport Safety Policy Changes: Saving Lives and Protecting Athletes». DOI: 10.4085/1062-6050-51.4.14.
 20. World Health Organization. World report on violence and health. Geneva: World Health Organization.
 7. Council of Europe, (2016) Convention on an integrated approach to safety, security and service at football matches and other sports events (CETS No. 218). Strasbourg: Council of Europe, available at: <https://rm.coe.int/1680666d0b>.
 8. International Olympic Committee Toolkit for Ifs and NOCs, (2018). Safeguarding athletes from harassment and abuse in sport. Lausanne: International Olympic Committee, available at: https://olympics.com/athlete365/app/uploads/2020/12/1428_Safeguarding_Toolkit_EN-G_23d_screen_Full_2a-.pdf.
 9. Fasting, K., Brackenridge, C., & Knorre, N. (2010). «Performance level and sexual harassment prevalence among female athletes in the Czech Republic» *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 19(1), pp. 26–32. DOI:10.1123/wspaj.19.1.26.
 10. Fraser-Thomas J, Cote J. (2007) Youth Sports: implementing findings and moving forward with research. *Athletic Insight* [online]. <http://www.athleticinsight.com/Vol8Iss3/YouthSports.html>.
 11. Kerr, G. Stirling, A. MacPherson, E. (2014) «A Critical Examination of Child Protection Initiatives in Sports Contexts» *Social Sciences* (3) pp. 742–757.
 12. Kirby, S. L., Greaves, L., & Hankivsky, O. (2000). «The dome of silence: Sexual harassment and abuse in sport» Halifax, Nova Scotia, Canada: Fernwood. <https://doi.org/10.1177/0193723515615176>.
 13. Parent, S. & Demers, G. (2011) «Sexual abuse in sport: a model to prevent and protect athletes» *Child Abuse Review*, 20 (2) pp. 120–133. DOI: 10.1002/car.1135.
 14. Stirling A, Kerr G. (2009) Abused athletes' perceptions of the coach-athlete relationship. *Sport Soc* 12:227–39.
 15. Raakman E, Dorsch K, Rhind DJ. (2010) The development of a typology of abusive coaching behaviours within youth sport. *Int J Sport Sci Coaching* 5:503–15.
 16. Rhind DJA, McDermott J, Lambert EI, et al. (2014) A review of safeguarding cases in sport. *Child Abuse Rev* #23.
 17. Tscholl P, Feddermann N, Junge A, et al. (2009) The use and abuse of painkillers in international soccer: data from 6 FIFA tournaments for female and youth players. *Am J Sports Med* 37:260–5.
 18. Vertommen, T., Schipper-van Veldhoven, N. H., Hartill, M. J., & Van Den Eede, F. (2015). «Sexual harassment and abuse in sport: the NOC*NSF Helpline» *International Review for the Sociology of Sport*, 50(7), pp. 822–839. DOI:10.1177/1012690213498079.
 19. William M. Adams., Douglas J. Casa. And Jonathan A. Drezner. (2016), «Sport Safety Policy Changes: Saving Lives and Protecting Athletes». DOI: 10.4085/1062-6050-51.4.14.

- tion, (2002). <https://www.who.int/publications/item/9789241564793>.
21. World Health Organisation. World Report on Violence and Health. Geneva: World
22. Health Organisation, 2002. http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/ (accessed 28 Dec 2014)
- es: Saving Lives and Protecting Athletes». DOI: 10.4085/1062-6050-51.4.14.
20. World Health Organization. World report on violence and health. Geneva: World Health Organization, (2002). <https://www.who.int/publications/item/9789241564793>.

Дьоміна Альона

Інститут УДО України КНУ ім. Тараса Шевченка
м. Київ вул. Болбочана, 8
<https://orcid.org/0000-0002-7546-6986>

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ХОКЕЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ



Мітова Олена, Скрипець Даніїл

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-199

Annotation

Introduction. In Independent Ukraine, there are still not many scientists who have dedicated their researches to ice hockey. There are also a number of issues regarding theoretical training at the initial stage of preparation which remain unresolved. Despite the fact that the 2021 program for children and youth sports schools offered 15 topics for hockey players' theoretical training, the means, methods, and forms of presenting theoretical material in interrelation with other types of training have not yet been scientifically substantiated. Therefore, this area of research is particularly relevant due to the state of martial law and the frequent use of distance learning modes in the educational and training process at the initial stage of preparation.

The aim of the research is to determine the impact of means and methods of theoretical training on the level of theoretical preparedness of young hockey players at the initial training stage in both distance and traditional educational and training processes.

Material and Methods. The research methods used include the analysis of specialized scientific and methodical literature, data generalization and systematization, pedagogical observation, pedagogical testing of theoretical preparedness, and methods of mathematical statistics. The study was conducted at the «Avangard» Complex Sports School in Kremenchuk and the children and youth sports schools of Winter Sports in Dnipro from September 2022 till June 2023 (8 months). Two groups of 10-11-year-old children (control group: 20 individuals, experimental group: 20 individuals) in their first year of initial hockey training were involved in the experiment.

Results. Before the pedagogical experiment, there were no significant differences in the level of theoretical preparedness between the young hockey players in both the control and the experimental groups. A program for theoretical training for 10-11-year-old hockey players was developed and scientifically substantiated. It aimed to improve their theoretical preparedness and motivation for hockey training at the initial stage. The program structure consisted of five blocks, each containing three topics. The first block «Equipment and Gear» included the following topics: «Hockey Stick and Puck», «Hockey Gear», «Rink»; the second block «History and Rules of the Game» included: «History of Hockey», «Game Duration», «Scoring a Goal»; the third block «The Hockey Player» included: «The Hockey Player», «Player Positions»; the fourth block «The Team» included: «Number of Players in a Team», «Favorite Team», «Game Situations»; the fifth block «Hockey Terminology» included: «English-Ukrainian Terms in Hockey Technique», «English-Ukrainian Terms in Hockey Players' Physical Preparation», «Terms from the Rules of the Game».

The analysis of theoretical preparedness showed significant positive changes in the homogeneity of the indicators in the experimental group after the pedagogical experiment. In the control group, a reliable ($p < 0.001$) improvement in the percentage of correct answers was observed, but these indicators were much lower than in the experimental group and were less homogeneous.

Conclusions. It was found that conducting a pedagogical experiment at the initial training stage in the hockey section significantly influenced the formation of motivation and the level of theoretical preparedness, as well as

the systematic attendance of training sessions by young hockey players in both distance and traditional educational-training processes. After one year of implementing the developed forms, means, and methods of theoretical training aimed at forming motivation, the children of the experimental group showed increased interest in hockey. The main criteria for assessing children's interest in hockey were the systematic attendance of training sessions, the children's desire to ask questions about hockey events, active participation in sports events, completing independent tasks, and stability in attending Super League games with their parents as spectators.

Keywords: ice hockey, theoretical training, motivation, technical training, distance learning, educational and training process, initial training stage, sports games.

Анотація

Вступ. У Незалежній Україні небагато науковців присвятили свої наукові дослідження проблемам хокею з шайбою, також не вирішеною залишається низка питань щодо теоретичної підготовки на початковому етапі. Попри те, що програмою для ДЮСШ 2021 року запропоновано 15 тем з теоретичної підготовки хокеїстів, засоби та методи, а також форми подачі теоретичного матеріалу у взаємозв'язку з іншими видами підготовки ще недостатньо науково обґрунтовані. Тому даний напрям дослідження є достатньо актуальним у зв'язку з воєнним станом та частим використанням дистанційного режиму навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки.

Мета дослідження – визначити вплив засобів і методів теоретичної підготовки на рівень теоретичної підготовленості юних хокеїстів на етапі початкової підготовки в умовах дистанційного і традиційного навчально-тренувального процесу.

Матеріал і методи дослідження. В ході дослідження було використано такі методи дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, узагальнення та систематизація даних, педагогічне спостереження, педагогічне тестування теоретичної підготовленості, методи математичної статистики. Дослідження проводилися на базі Комплексної ДЮСШ «Авангард» м. Кременчук та ДЮСШ із зимових видів спорту м. Дніпра з вересня 2022 року по червень 2023 (8 місяців). В експерименті брали участь 2 групи дітей 10-11 років (контрольна – 20 осіб, експериментальна – 20 осіб), групи початкової підготовки з хокею з шайбою.

Результати дослідження. До педагогічного експерименту рівень теоретичної підготовленості у юних хокеїстів 10-11 років контрольної та експериментальної груп не мав вірогідних відмінностей. Нами розроблено та науково обґрунтовано програму теоретичної підготовки для юних хокеїстів 10-11 років, спрямовану на підвищення рівня теоретичної підготовленості та мотивації дітей до занять хокеєм з шайбою на етапі початкової підготовки, структура якої складалася з 5 блоків, зміст кожного містив по три теми. До першого блоку «Обладнання та екіпіювання» відносились теми: «Хокейна ключка та шайба», «Хокейна форма», «Каток»; до другого блоку – «Історія та правила гри»: «Історія хокею», «Тривалість гри», «Закинута шайба»; до третього блоку – «Хокеїст»: «Хокеїст», «Амплуа гравців»; до четвертого блоку – «Команда»: «Кількість гравців у команді», «Улюблена команда», «Ігрові ситуації»; до п'ятого блоку – «Термінологія хокею з шайбою»: «Англо-українські терміни з техніки хокею з шайбою», «Англо-українські терміни з фізичної підготовки хокеїстів», «Терміни з правил гри». Аналіз теоретичної підготовленості юних хокеїстів свідчить, що після педагогічного експерименту спостерігалися значні позитивні зміни щодо однорідності показників у дітей в досліджуваній експериментальній групі. В контрольній групі також відмічається достовірне ($p < 0,001$) покращення відсотку правильних відповідей, але ці показники були значно меншими, ніж у дітей експериментальної групи, й недостатньо однорідними.

Висновки. Виявлено, що проведення педагогічного експерименту на етапі початкової підготовки в хокейній секції свідчить про суттєвий вплив засобів і методів теоретичної підготовки на формування мотивації і рівень теоретичної підготовленості, а також на ступінь систематичності відвідування тренувань юними хокеїстами в умовах дистанційного та традиційного навчально-тренувального процесу. Після року впровадження розроблених нами форм, засобів і методів теоретичної підготовки, спрямованих на формування мотивації у дітей експериментальної групи відмічається підвищення зацікавленості дітей до занять хокеєм. Основними критеріями оцінки інтересу дітей до занять хокеєм було систематичне відвідування тренувань, бажання дітей задавати питання про хокейні події, активна участь у спортивних заходах, виконання самостійної роботи, стабільність відвідування ігор команд суперліги з батьками у якості вболівальників.

Ключові слова: хокей з шайбою, теоретична підготовка, мотивація, технічна підготовка, дистанційне навчання, навчально-тренувальний процес, етап початкової підготовки, спортивні ігри.

Вступ. За узагальненими статистичними даними Інтернет-джерел хокей з шайбою входить до п'ятірки найпопулярніших командних ігрових видів спорту у світі [4, 5], а в Україні посідає провідне місце серед зимових командних ігрових олімпійських видів спорту.

У Незалежній Україні ще не так багато науковців присвятили свої наукові дослідження проблемам хокею з шайбою [6, 10, 17, 19], також невирішеною залишається низка питань щодо теоретичної підготовки на початковому етапі багаторічного вдосконалення.

Питання теоретичної підготовки в різних видах спорту [1, 8, 14, 15, 16, 20] та у фізичному вихованні [2, 3, 9, 11, 12] було піднято та науково обгрунтовано провідними вченими.

Теоретична підготовка – це педагогічний процес підвищення теоретичного рівня спортсмена, озброєння дітей певними знаннями та вміннями використовувати їх в процесі тренування та змагань. Вона здійснюється протягом усієї підготовки спортсменів. Вимоги в спорті настільки зросли, що без глибоких знань розраховувати на високі спортивні результати не можна. Недооцінка теоретичної підготовки призводить до нерозуміння суті виконуваного завдання. Нерозуміння призводить до пасивності, механічного виконання вправи [11].

Однак актуальним залишається питання – «в якій формі слід надавати знання дітям?». Також слід брати до уваги вікові та психологічні особливості підготовки дітей, рівень розвитку інтелектуальних якостей. Специфіка роботи з дітьми будь-якого віку передбачає розробку та пошук цікавих варіантів і форм подачі теоретичного матеріалу. На етапі початкової підготовки у мінібаскетболі вченими О.О. Мітовою, В.М. Онищенко [7, 8, 13] було запропоновано теоретичний розділ у структурі та змісті навчально-тренувального процесу дітей

6-7 років протягом першого року навчання. Дані структура та зміст саме враховували специфічні особливості виду спорту, командну діяльність та вікові особливості дітей [8, 13, 21, 22].

Попри те, що програмою для ДЮСШ 2021 року запропоновано 15 тем з теоретичної підготовки хокеїстів, засоби та методи, а також форми подачі теоретичного матеріалу у взаємозв'язку з іншими видами підготовки ще недостатньо науково обгрунтовано [18].

Тому даний напрям дослідження є достатньо актуальним в зв'язку з воєнним станом і частим використанням дистанційного режиму навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки.

Мета дослідження – визначити вплив засобів і методів теоретичної підготовки на рівень теоретичної підготовленості юних хокеїстів на етапі початкової підготовки в умовах дистанційного та традиційного навчально-тренувального процесу.

Матеріал і методи дослідження. В ході дослідження було використано такі методи дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, узагальнення та систематизація даних, педагогічне спостереження, педагогічне тестування теоретичної підготовленості, методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення літературних джерел, інформації, розміщеної в мережі Інтернет, дозволив отримати загальне уявлення про ступінь розробленості досліджуваної проблеми, визначити проблемне поле дослідження, виявити особливості теоретичної підготовки з хокею з шайбою. Під час педагогічного спостереження було сконцентровано увагу на обліку характерних помилок у юних хокеїстів під час опанування теоретичними знаннями. Педагогічне тестування теоретичної підготовленості використовувалось для оцінки рівня опанування

теоретичними знаннями. Методи математичної статистики застосовувались для розрахунку відсотку спортсменів, які відповідали правильно на запитання.

Дослідження проводилися на базі Комплексної ДЮСШ «Авангард» м. Кременчук та ДЮСШ із зимових видів спорту м. Дніпра з вересня 2022 року по червень 2023 (9 місяців). В експерименті взяло участь 2 групи дітей 10-11 років (контрольна – 20 осіб, експериментальна – 20 осіб), першого року групи початкової підготовки з хокею з шайбою.

Результати дослідження. Для молодшого шкільного віку більш сприятливою формою оволодіння теоретичним матеріалом є ігрова форма. Н.В.Москаленко зазначає, що враховуючи вікові та психологічні особливості розвитку дітей у молодшому шкільному віці, теоретичний матеріал повинен бути представлений у вигляді творчих завдань, що відкриває перед дитиною шлях до виходу за рамки жорстких правил та пошуку самостійних шляхів отримання знань. Характер творчого мислення особливо яскраво виявляється в ситуації, коли дитина отримує завдання [11].

Завданнями теоретичної підготовки у хокеї з шайбою на першому році навчання було:

- 1) сформувати елементарні знання про хокей з шайбою;
- 2) надати доступні знання про правила гри та основні елементи техніки гри;
- 3) збагатити словарний запас юних хокеїстів поняттями, що пов'язані з хокейною термінологією;
- 4) створити систему контролю засвоєного матеріалу;
- 5) за допомогою раціонально підібраних засобів і методів прищепити любов (інтерес) до хокею, позитивних звичок до занять спортом, а також сприяти вихованості дітей, які займаються хокеєм з шайбою.

Такий підхід сприятиме не тільки різнобічному навчанню, а й розвитку зорової та слухової пам'яті, підвищенню інтересу до занять хокеєм, розвитку інтелекту дитини.

Схему змісту теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки у хокеї з шайбою представлено на рис. 1. Обов'язковим було те, що зміст містив такі розділи: історія розвитку хокею з шайбою, правила гри, техніка безпеки, здоровий спосіб життя, короткі відомості про технічні елементи, контроль теоретичних знань у вигляді тестування.

Для опанування теоретичної підготовкою було розроблено «Щоденник юного хокеїста», який містив різні завдання з теоретичної підготовки.

Зміст теоретичної підготовки складався з п'яти блоків і містив такі теми, до 1 блоку «Обладнання та екіпірування» відносились теми: «Хокейна ключка та шайба», «Хокейна форма», «Каток»; до 2-го блоку «Історія та правила гри»: «Історія хокею», «Тривалість гри», «Закінута шайба»; до 3-го блоку «Хокеїст»: «Хокеїст», «Амплуа гравців»; до 4-го блоку «Команда»: «Кількість гравців у команді», «Улюблена команда», «Ігрові ситуації»; до 5-го блоку «Термінологія хокею з шайбою»: «Англо-українські терміни з

техніки хокею з шайбою», «Англо-українські терміни з фізичної підготовки хокеїстів», «Терміни з правил гри».

Матеріал під час навчально-тренувального процесу подавався тренером на початку та наприкінці заняття, на це відводилося по 2-5 хвилин. Крім того, теоретична інформація надавалася після рухливих ігор з метою заповнення пауз під час відновлення організму юних спортсменів. Засвоєння кожної теми закінчувалося контрольними запитаннями, які тренер повинен був використовувати під час опитування після проходження конкретної теми даного блоку.

Як вже викладалось вище, юні хокеїсти на тренуванні отримували теоретичні знання, що надавались для закріплення засвоєного матеріалу в якості домашнього завдання та були пов'язані з темами навчально-тренувального заняття й відповідали основним завданням кожного з 5-х блоків.

Самостійні завдання, які діти повинні були виконувати, передбачали: прочитати, дати відповіді на запитання, вирішити приклади на хокейну тематику (творчі завдання у вигляді малюнків, опис предметів, розв'язування прикладів, кросвордів тощо) (рис. 2).

Нами було передбачено, щоб об'єм інформації в завданнях да-

вався стисло, з тим, щоб це не відбивало інтерес у дітей, на їх виконання не витрачалося багато часу, й юні спортсмени могли попрацювати з батьками або самостійно. Також бралось до уваги те, щоб матеріал не містив багато зайвої інформації, щоб вона не викликала апатію, втому, а діти могли зрозуміти та запам'ятати запропонований матеріал.

Окрім того, юним спортсменам було запропоновано завдання – підготувати повідомлення про видатного хокеїста (кращого з українських клубів суперліги або НХЛ) або намалювати або наклеїти фото у постер з його зображенням, потім на тренуванні провести виступи дітей з повідомленнями й демонстрацією постерів або малюнків. Тренер також проводив міні-лекції з демонстрацією наочного матеріалу на ноутбучі, планшеті, або за допомогою мультимедійного проектора.

Наприклад, завдання «розмалювки» при вивченні теми «Хокейна форма» дітям надавалось завдання – розмалювати форму хокеїстів й написати номери на формі та своє прізвище на спині. Окрім того, дуже актуальним було вивчення хокейних правил.

Такий підхід, на нашу думку, забезпечить підготовку юних спортсменів до подальшої освіти в термінології, й це допомо-

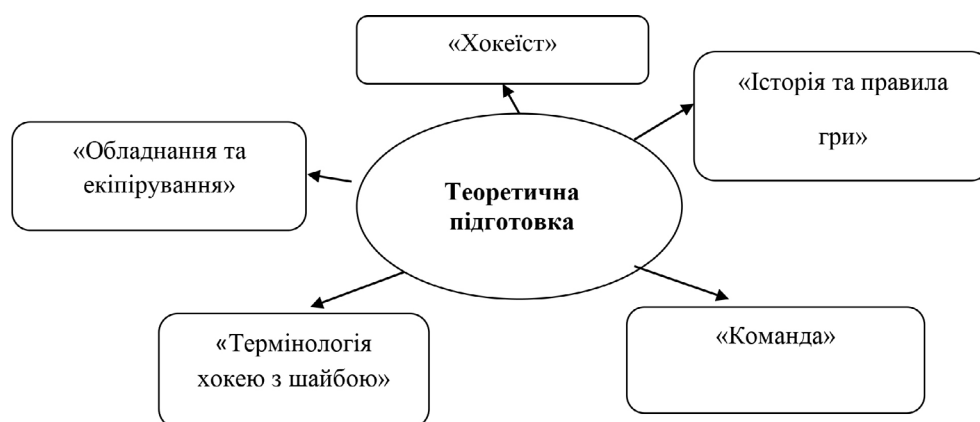


Рис.1. Схема змісту теоретичної підготовки навчально-тренувального процесу в хокеї з шайбою на етапі початкової підготовки в умовах дистанційного та традиційного навчально-тренувального процесу

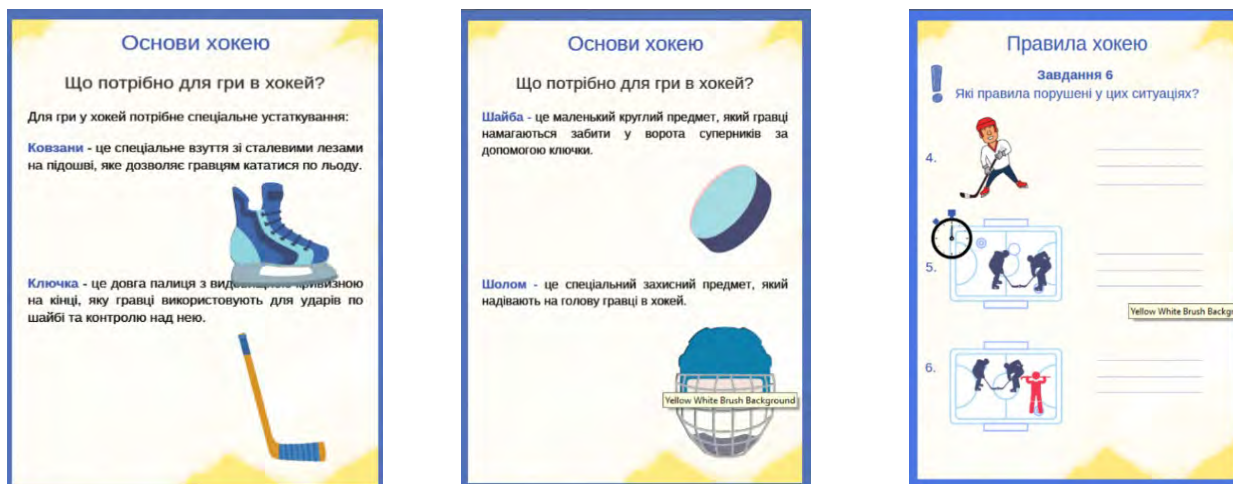


Рис. 2. Приклади завдань з вивчення тем щодо екіпірування та обладнання, правил гри у хокей з шайбою

же дитині розуміти як тексти, так і коментаторські вислови протягом матчів, а також підготує їх до подальшої багаторічної підготовки. При чому, тренер не домагався досконалого вивчення одразу від дітей, а навпаки – при розв'язанні самостійних завдань з правил гри діти можуть повернутися на необхідну сторінку й переписати або знайти правильну відповідь. Такий підхід призведе до поступового запам'ятовування на наочному та інших рівнях.

Дуже складним для етапу початкової підготовки є розуміння інформації, яка розташована на хокейному табло. Тому нами були запропоновані завдання, які містили запитання щодо різних значень на табло. Після ознайомлення з показниками на табло дітям задавалися такі запитання: Яка команда виграє «ХК Сокіл» чи «ХК Кременчук»? Скільки шайб програв команда «ХК Сокіл»? Скільки часу залишилось до повернення хокеїста після порушення правил? Яка команда є «господарями» в даному матчі? Скільки часу вже зіграно у періоді? Окрім того, дуже важливим для хокеїстів є вміння швидко зорієнтуватися під час гри, скільки хвилин або секунд залишилось перебувати хокеїсту в штрафному боксі після вилучення його з льоду. Тому

нами було запропоновано завдання щодо підрахунку цього часу. Надавались приклади рахунку й юні хокеїсти повинні були написати, яка саме команда виграє та яка різниця шайб між командами, яка команда грає у меншості, скільки часу залишилось до закінчення штрафу.

Були такі завдання, в яких необхідно було приклеїти фото з тренером дитячої команди, написати інформацію щодо його особистісних даних, а також спортивних досягнень. Виконання такого завдання, на нашу думку, надасть можливість дитині краще усвідомити, хто її тренує, підвищити авторитет тренера, зробити особисту світліну тренера з кожним юним спортсменом. Це сприяє налагодженню тактильного контакту між тренером і дитиною, покладання взаємоповаги між ними.

Подібні завдання були відносно світліни улюбленого гравця, улюбленої команди. Виконання таких завдань сприяло тому, щоб дитина або самостійно або разом із батьками зайшла на сайт команди суперліги та знайшла необхідну інформацію та мала змогу ознайомлюватися з іншими даними на сайті, розширюючи світогляд щодо хокею з шайбою.

Цікавим і корисним, на нашу думку, завданням було зробити

загальне фото дитячої команди та написати під ним прізвище та ім'я кожного спортсмена. Отже, кожен юний спортсмен повинен був запитати ім'я та прізвище своїх партнерів по команді – такий підхід сприяв налагодженню контакту та покращенню комунікації між дітьми, визначенню: скільки у команді хлопців з однаковим ім'ям, прізвищем.

Таким способом можна захопити дитину до систематичного відвідування хокейних сайтів, вивчення тієї чи іншої інформації на хокейну тематику, підвищити її мотивацію до наступних тренувальних занять, щоб продемонструвати виконане самостійне завдання тренеру та своїм партнерам по команді.

Для формування мотивації нами використовувались цікаво організовані тренування, різні форми заохочення, рухливі ігри різної спрямованості.

Метою міжнародної та національних федерацій багатьох країн з хокею з шайбою в усьому світі є залучення якомога більшої кількості дітей до масових занять цим видом спорту в подальшому. При цьому невід'ємною частиною розвитку є проведення масових спортивних заходів і свят з хокею. Проведення масових заходів з хокею з шайбою відбувається пере-

важно взимку. Вони проводяться з тим задумом, щоб кожна дитина була задоволена процесом та по закінченню заходу або свята отримала заохочувальний приз (можливо, з хокейною спрямованістю або атрибутикою тощо).

Заходи щодо формування мотивації були розподілені у відповідності до 4 форм роботи: 1 – організаційні заходи на тренуваннях; 2 – організовані заходи позатренувального процесу; 3 – самостійні завдання, 4 – дистанційні заходи (табл. 1).

З метою підвищення зацікавленості дітей до занять хокеєм з шайбою протягом року проводилося шість хокейних заходів – спортивних свят. На початку навчального року було проведено перше свято – «Посвята у юні хокеїсти» та наприкінці кожного з 5 блоків – по одному спортивному святу, що мали такі назви: «Хокейна ключка та шайба» (жовтень); «Хокеїст» (грудень), «День народження хокею з шайбою» (березень), «Хокейна команда» (квітень) та «Свято хокею з шайбою» (травень).

Спортивні заходи містили виконання естафет, які вирішували два завдання: підвищення теоретичної та фізичної підготовленості юних хокеїстів, тобто, поєднання різних видів переміщень і розв'язання арифметичних завдань, завдань на логіку, пов'язаних з хокейними правилами,

інвентарем та екіпіруванням; виконання вправ на влучність, швидкість прийняття рішень, вікторини, ігри тощо.

За результатами проведення конкурсів юних спортсменів нагороджували заохочувальними призами. Всі діти отримували обов'язковий приз за участь (хокейні брелки, календарі із зображеннями зірок хокею, сувеніри тощо), що відповідає основному принципу етапу початкової підготовки – «кожна дитина – переможець!».

Заходи щодо формування мотивації на тренуваннях включали: хокейні свята, нагородження після тренування. Під час розробки системи заходів щодо формування мотивації у юних хокеїстів нами було взято за основу спортивні свята, що науково обґрунтовано О.О. Мітовою, В.М. Онищенко [7, 8, 13] на прикладі мінібаскетболу, але адаптовано під хокей з шайбою та змішаний (онлайн та офлайн) режим навчально-тренувального процесу.

Перше спортивне свято мало назву «Посвята у юні хокеїсти» – воно спрямовано на святкове посвячення юних хокеїстів у спортсмени, залучення батьків і дітей до умовної «родини хокею з шайбою». Основний акцент у цьому спортивному святі був зроблений на тому, що більш дорослі хокеїсти у святковій обстановці вручили вимпели хокейного клубу

та теоретичні щоденники юним хокеїстам.

Друге спортивне свято «Хокейна ключка та шайба» – у своєму сценарії містило вправи різної складності як на льоду, так і у спортивній залі. Метою цього свята було – прищепити дітям любов до ключки та шайби. Під час вправ та естафет дітям також задавались питання, пов'язані з ключкою та шайбою тощо.

Третє спортивне свято мало назву «Хокеїст» – в переважній більшості діти змагалися по парах один проти одного та виконували індивідуальні вправи, показували ступінь оволодіння простими вміннями при виконанні вправ ключкою та шайбою. На свято було запрошено дорослих хокеїстів, які продемонстрували виконання технічних елементів хокею.

Четверте спортивне свято «День народження хокею з шайбою». Офіційною датою початку історії розвитку хокею з шайбою вважається 3 березня 1875 року. Тому доречним до цієї дати проводити святкування своєрідного «дня народження гри». Тренером було підготовлено презентацію зі слайдами з цікавими фрагментами з історії хокею, фотографіями та відео сюжетами. Після показу презентації проводилися естафети, різні конкурси, в яких брали участь не тільки діти, але і їх батьки. Вправи виконувались в командах, це було необхідно для

Таблиця 1

Заходи щодо формування мотивації до занять хокеєм з шайбою у юних хокеїстів 10-11 років на етапі початкової підготовки в умовах дистанційного та традиційного навчально-тренувального процесу

Формування мотивації			
Організаційні заходи на тренуваннях	Організовані заходи позатренувального процесу	Самостійні завдання	Дистанційні заходи
1. Конкурси. 2. Спортивні свята. 3. Застосування хокейної атрибутики в якості заохочення після виконання вправ переможцям в естафетах та рухливих іграх.	1. Відвідування змагань з хокею з шайбою. 2. Перегляд матчів національної збірної команди по телебаченню.	1. Малюнки. 2. Розмальовки. 3. Ребуси. 4. Кросворди. 5. Вивчення термінології 6. Вивчення прізвищ видатних хокеїстів	1. Заняття на Zoom-платформі. 2. Перегляд відео-роликів на YouTube

того, щоб діти краще познайомились один з одним та вчилися взаємодіяти між собою. Під час виконання вправ треба було зорієнтуватися у просторі та виконати завдання командою, проявити швидкість реакції при виконанні вправи.

П'яте спортивне свято «Хокейна команда» було спрямовано на вміння взаємодіяти у команді та виявляти взаємопідтримку партнерів по команді. Виконувались естафети, в яких були задіяні одночасно всі члени команди, зроблено акценти на формування у дітей почуття колективізму, взаємопідтримки. Кожна команда була у формі однакового кольору. В кінці кожного свята нагороджувались всі учасники.

Шосте спортивне свято «Свято хокею з шайбою» включало контрольні тести з загальної фізичної, технічної та теоретичної підготовленості.

Способами перевірки ефективності засобів і методів формування мотивації було здійснення контролю за систематичністю відвідування тренувальних занять дітьми, їх позитивний емоційний стан на заняттях, бесіди з батьками щодо виявлення бажання йти на тренування, виконувати самостійні завдання з теоретичної підготовки, а також контрольне тестування до та після проведення формувального експерименту.

На першому етапі педагогічного експерименту за допомогою контрольного тестування був визначений початковий рівень елементарних теоретичних знань з хокею з шайбою юних спортсменів контрольної та експериментальної груп. Показники рівня теоретичних знань хокеїстів 10-11 років до та після експерименту представлено у таблиці 2.

Контрольне тестування містило питання з хокею з шайбою. Результати вихідного рівня теоретичної підготовленості юних хокеїстів на початку експерименту

Таблиця 2

**Показники рівня теоретичних знань юних хокеїстів
10-11 років до та після педагогічного експерименту, %**

Питання Група	До		Після	
	ЕГ (n=20)	КГ (n=20)	ЕГ (n=20)	КГ (n=20)
1. Що спочатку використовували замість шайби?				
Повітряну кульку	40%	30%	15%	30%
М'ячик (правильна відповідь)	25%	30%	75%	40%
Волан	35%	40%	10%	30%
2. Скільки часу триває хокейний матч?				
10 хвилин	30%	25%	0%	15%
45 хвилин	40%	50%	10%	40%
60 хвилин (правильна відповідь)	30%	25%	90%	45%
3. Що таке «дриблінг»?				
Передача	30%	35%	0%	10%
Ведення шайби (правильна відповідь)	30%	25%	80%	50%
Помилка	40%	50%	20%	40%
4. У якому екіпіруванні грають хокеїсти?				
Майка та шорти	25%	25%	0%	0%
Футболка, шорти і бутси	10%	15%	0%	0%
Спортивний костюм і шолом (правильна відповідь)	65%	60%	100%	100%
5. Скільки часу триває період?				
25 хвилин	40%	35%	5%	20%
20 хвилин (правильна відповідь)	25%	25%	90%	40%
30 хвилин	35%	40%	5%	40%
6. Що у перекладі з англійської означає хокей?				
Ключка з гаком (правильна відповідь)	55%	55%	95%	70%
Кошик та м'яч	25%	25%	0%	10%
Шайба та ракетка	20%	20%	5%	20%
7. В якому році день народження хокею?				
1891 рік	40%	55%	20%	25%
1895 рік	40%	15%	20%	45%
1875 рік (правильна відповідь)	20%	30%	60%	30%
8. Скільки гравців однієї команди знаходиться на льоду під час гри?				
10 польових гравців та воротар	40%	35%	0%	20%
5 гравців та воротар (правильна відповідь)	30%	45%	100%	70%
6 гравців та воротар	30%	20%	0%	10%
9. Що таке «булліт»?				
Дальній кидок	50%	45%	0%	20%
Вкидання шайби на початку періоду	20%	25%	5%	35%
Штрафний кидок (правильна відповідь)	30%	30%	95%	45%
10. На скільки хвилин видаляють гравця за грубе порушення правил?				
10 хвилин	40%	40%	5%	20%
2 хвилини (правильна відповідь)	40%	30%	80%	40%
5 хвилин	20%	30%	15%	40%

засвідчили низький рівень теоретичних знань в обох групах. Слід відмітити, що на початку формувального експерименту статистично вірогідних відмінностей між показниками теоретичних знань юних хокеїстів 10-11 років контрольної та експериментальної груп ми не виявили. Більшість питань, які містила анкета, мали спеціальну спрямованість. У процесі занять, при поясненні, під час гри тренери нерідко використовують спеціальну хокейну термінологію. В цьому віці діти легко та швидко запам'ятовують нову інформацію, тому подана в доступній для дітей формі інформація, дає можливість досягти певних результатів.

Після року занять хокеєм діти 10-11 років стали краще орієнтуватися в спортивній термінології. Про це свідчить збільшення відсотку дітей, які зазначили правильні відповіді. На питання, «Що таке дриблінг?» правильно відповіли 80% у експериментальній та 50% у контрольній групі; «Що таке булліт?» правильну відповідь надали – 95% в експериментальній та 45% – у контрольній відповідно. На питання «На скільки хвилин видаляють гравця за грубе порушення правил?» 80% юних хокеїстів експериментальної групи та 40% контрольної групи надали правильні відповіді. На питання «У якому екіпіруванні грають хокеїсти?» 100% юних спортсменів в обох групах відповіли правильно. На питання «Скільки гравців однієї команди знаходиться на льоду під час гри?» 100% хлопців експериментальної групи відповіли правильно на відміну від 70% контрольної групи. Узагальнюючи відповіді на питання з теоретичної підготовленості відзначається збільшення відсотку дітей експериментальної групи, які надали правильні відповіді на питання, у порівнянні з контрольною. Також, результати проведеного тестування показу-

ли наявність недостатньо вивчених тем з теоретичної підготовки, таких як: правила гри, історія виникнення хокею. На нашу думку, це більшою мірою пов'язано з недостатньою кількістю офіційних змагань у даній віковій категорії спортсменів й повільним їх усвідомленням даних питань безпосередньо у змагальній практиці.

Середні показники теоретичної підготовленості у групах юних хокеїстів 10-11 років до та після експерименту представлено у таблиці 3.

Аналіз результатів тестування з теоретичної підготовленості хлопців до експерименту показав, що діти мали однаковий рівень теоретичних знань, про що засвідчив обчислений t-критерій Стюдента (при $p > 0,05$).

Після експерименту рівень теоретичної освіченості юних хокеїстів експериментальної групи вірогідно (при $p < 0,001$) підвищився на $51,87\%$ і становить – $66,25 \pm 9,57\%$. У контрольній групі після експерименту також відбувся вірогідний приріст показників, з $20,00 \pm 8,16\%$ до $33,75 \pm 12,04\%$, але не такий суттєвий й менше ніж в експериментальній групі.

Треба відзначити, що в експериментальній групі коефіцієнт варіації після експерименту істотно знижується з $62,06$ до $14,45\%$, що свідчить про більш однорідні показники правильних відповідей на контрольні запитання з теоретичної підготовки,

ніж до початку експерименту. У контрольній групі як до експерименту ($40,82\%$), так і після коефіцієнт варіації мав широкий діапазон ($35,68\%$).

Отже, проведення контролю рівня теоретичної підготовленості підтвердило кращі показники опанування теоретичними знаннями юних хокеїстів експериментальної групи у порівнянні з контрольною, що свідчить про ефективність обраного нами підходу у плануванні теоретичної підготовки навчально-тренувального процесу.

Впровадження у навчально-тренувальний процес засобів та методів теоретичної підготовки щодо формування мотивації юних хокеїстів свідчить про вірогідний приріст показників теоретичної підготовленості та позитивний вплив змісту теоретичної підготовки, спрямованої на зацікавлення дітей 10-11 років у спортивному житті та у хокеї з шайбою зокрема та сприяють розвитку їх намагання вдосконалювати свої фізичні здібності в командній діяльності на тренуваннях і самостійно в домашніх умовах при дистанційному режимі тренувань.

Дискусія. Враховуючи наукові дослідження останнього десятиріччя, приклад провідних хокейних країн, сучасні світові тенденції розвитку хокею, виникає необхідність вдосконалення процесу підготовки юних хокеїстів в умовах реального та

Таблиця 3

Показники теоретичної підготовленості юних хокеїстів 10-11 років до та після педагогічного експерименту, %

Показник	Юні хокеїсти			
	ЕГ (n=20)		КГ (n=20)	
	До	Після	До	Після
$\bar{x}$	14,38	66,25	20,00	33,75
σ	8,92	9,57	8,16	12,04
$V\%$	62,06	14,45	40,82	35,68
m	2,30	2,47	2,10	3,11
p	<0,001		<0,001	

дистанційного навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки з урахуванням вікових особливостей; сенситивних періодів розвитку фізичних якостей; розвитку специфічних для хокею якостей, застосування сучасних форм теоретичної підготовки, наочних методів навчання техніки тощо, що дозволить підвищити ефективність управління процесом навчання техніки у командній грі хокей та підвищити рівень теоретичної підготовленості юних хокеїстів першого року навчання у ДЮСШ.

Узагальнення і аналіз вітчизняних літературних джерел останнього десятиріччя свідчить про різні форми, засоби і методи теоретичної підготовки, а також значущість та ефективність їх застосування у спортивній підготовці та фізичному вихованні, взаємозв'язок рівня теоретичних знань з мотивацією, фізичною та технічною підготовленістю дітей молодшого шкільного віку [2, 7, 8, 11, 20].

На відміну від попередників, наші дослідження присвячені науковому обґрунтуванню та експериментальній перевірці структури та змісту теоретичної підготовки протягом першого року занять хокеєм з шайбою, спрямованої на формування мотивації дітей 10-11 років до систематичних занять спортом. Відмінними характеристиками запропонованої теоретичної підготовки від програми ДЮСШ є: розподіл навантаження за 5 блоками з чітко визначеними темами, впровадження у навчально-тренувальних процес тренувальних, позатренувальних, дис-

танційних та самостійних форм теоретичної підготовки, проведення шести спеціально-організованих спортивних свят хокейної спрямованості, виконання самостійних занять у спеціалізованому «Щоденнику юного хокеїста».

Висновки. У ході аналізу літературних джерел виявлено, що недостатньо розрито питання впровадження засобів і методів теоретичної підготовки для формування мотивації у дітей на етапі початкової підготовки у хокеї з шайбою.

Виявлено, що до педагогічного експерименту рівень теоретичної підготовленості у юних хокеїстів 10-11 років контрольної та експериментальної груп не мав вірогідних відмінностей.

Розроблено та науково обґрунтовано структуру та зміст теоретичної підготовки для юних хокеїстів 10-11 років, спрямованої на підвищення рівня теоретичної підготовленості та мотивації дітей до занять хокеєм з шайбою на етапі початкової підготовки, структура якої складалася з 5 блоків, зміст кожного з яких включав по три теми: до 1 блоку «Обладнання та екіпування» відносились теми: «Хокейна ключка та шайба», «Хокейна форма», «Каток»; до 2-го блоку «Історія та правила гри»: «Історія хокею», «Тривалість гри», «Закинута шайба»; до 3-го блоку «Хокеїст»: «Хокеїст», «Амплуа гравців»; до 4-го блоку «Команда»: «Кількість гравців у команді», «Улюблена команда», «Ігрові ситуації»; до 5-го блоку «Термінологія хокею з шайбою»: «Англо-українські

терміни з техніки хокею з шайбою», «Англо-українські терміни з фізичної підготовки хокеїстів», «Терміни з правил гри» та 6 організованих спортивних свят «Посвята у юні хокеїсти», «Хокейна ключка та шайба», «Хокеїст», «День народження хокею з шайбою», «Хокейна команда», «Свято хокею з шайбою».

Аналіз теоретичної підготовленості юних хокеїстів свідчить, що після педагогічного експерименту спостерігалися значні позитивні зміни щодо однорідності показників у дітей в досліджуваній експериментальній групі. У контрольній групі також відмічається достовірне ($p < 0,001$) покращення відсотку дітей, які надали правильні відповіді, але ці показники були значно меншими, ніж у юних спортсменів експериментальної групи, й недостатньо однорідними.

Виявлено, що проведення педагогічного експерименту на етапі початкової підготовки в хокейній секції свідчить про суттєвий вплив засобів та методів теоретичної підготовки на формування мотивації та рівень теоретичної підготовленості, а також на ступінь систематичності відвідування тренувань юними хокеїстами в умовах дистанційного та традиційного навчально-тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному науковому обґрунтуванні структури та змісту теоретичної підготовки у взаємозв'язку з розвитком фізичних здібностей і навчанням технічних прийомів продовж першого року занять на етапі початкової підготовки.

Література

1. Богуславська, В. (2020) *Теоретична підготовка спортсменів у системі багаторічного вдосконалення в циклічних видах спорту. Дисертація доктора наук з фіз.вих і спорту*. Л. 521 с. (in Ukrainian).

References

1. Bohuslavska, V. (2020). Theoretical training of athletes in the system of long-term improvement in cyclic sports. Dissertation of the Doctor of Sciences in Physical Education and Sports. L. 521 p. (in Ukrainian).

2. Булатова, М. Кучерявий, А., Ярмолук, Е. (2020) Технології дистанційного навчання у системі олімпійської освіти. *Наука в олімпійському спорті. №1. 4-21.* (in Ukrainian).
3. Волощук К. В., Мітова О. О., Раковська І. А. (2024). Теоретична підготовка як засіб підвищення мотивації до занять волейболом у здобувачів закладів фізичної культури і спорту. *Спортивні ігри. №1(31), 4-15.* doi: 10.15391/si.2024-1.0
4. Костюкевич В.М. (2016). Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: КНТ. 615 с. (in Ukrainian).
5. Мітова О. (2022) Динаміка розвитку командних спортивних ігор як підґрунтя формування сучасної системи контролю у командних спортивних іграх. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації;13(32):198-211.*
6. Мітова, О.О., Скрипець, Д. (2023) Проблеми технічної підготовки у хокеї з шайбою на етапі початкової підготовки в умовах дистанційного навчально-тренувального процесу. *Спортивні ігри. 1 (27). 2023. С. 15-26.* doi:10.15391/si.2023-1.03
7. Мітова, О.О., Онищенко, В.М. (2019) *Теоретичний практикум з міні-баскетболу для дітей першого року навчання.* Дніпро. 68 с. (in Ukrainian).
8. Мітова, О., Онищенко, В. (2019). Зміст та засоби контролю теоретичної підготовленості баскетболістів на етапі початкової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я. 4:74-10.* (in Ukrainian).
9. Мітова О. Волощук К. Структура та зміст теоретичної підготовки з волейболу при дистанційній формі організації навчального процесу у ЗВО фізкультурного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Випуск 11 (184) 2024. С. 136-142.* DOI:[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).26)
10. Міхнов А.П. (2014). Оцінювання змагальної діяльності хокеїстів високого класу на основі врахування групових моделей. *Слобожанський науково-спортивний вісник; 6(44): 79-86.* (in Ukrainian).
11. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів [монографія]. 3-є вид., перероб. та допов. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 372 с.
12. Москаленко, Н., Кожедуб, Т. (2015) Ефективність інноваційної технології теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи. *Спортивний вісник Придніпров'я.1: 32-37.* (in Ukrainian).
2. Bulatova, M., Kucheriaviy, A., Yarmoliuk, E. (2020). Distance learning technologies in the Olympic education system. *Science in Olympic sports. No. 1. 4-21.* (in Ukrainian).
3. Voloshchuk K. V., Mitova O. O., Rakovska I. A. (2024). Theoretical training as a means of increasing motivation for volleyball among students of physical education and sports institutions. *Sports Games. No. 1(31), 4-15.*doi: 10.15391/si.2024-1.0
4. Костюкевич В. М. (2016). Theory and methods of sports training (on the example of team sports): teaching aids. Vinnytsia: KNT. 615 p. (in Ukrainian).
5. Mitova O. (2022). Dynamics of development of team sports games as a basis for the formation of a modern control system in team sports games. *Physical Culture, Sports and Health of the Nation;13(32):198-211.*
6. Mitova, O.O., Skrypets, D. (2023). Problems of technical training in ice hockey at the stage of initial training in the conditions of the distance learning and training process. *Sports Games. 1 (27). 2023. P. 15-26.*doi:10.15391/si.2023-1.03
7. Mitova, O.O., Onyshchenko, V.M (2019). *Theoretical workshop on mini-basketball for children in the first year of study.* Dnipro. 68 p. (in Ukrainian).
8. Mitova, O., Onyshchenko, V. (2019). Content and means of controlling the theoretical preparedness of basketball players at the stage of initial training. *Sports Bulletin of the Dnieper Region. 4:74-10.* (in Ukrainian).
9. Mitova O. Voloshchuk K. (2024). Structure and content of theoretical training in volleyball in the distance form of organizing the educational process in a higher education institution of physical culture. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), Issue 11 (184) 2024. P. 136-142.*DOI:[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).26)
10. Mikhnov AP. (2014). Evaluation of competitive activity of high-class hockey players based on group models. *Slobozhan. Nauk.-sport. visnyk;6(44):79-86.* (in Ukrainian).
11. Moskalenko N.V. Physical education of younger schoolchildren [monografiya]. 3-e vid., pererob. ta dopov. Dnipropetrovs'k: Innovatsiya, 2014. 372 s.
12. Moskalenko, N., Kozhedub, T. (2015). The effectiveness of innovative technology of theoretical training in physical education of secondary school students. *Sports Bulletin of Prydniprov'ya.1:32-37.* (in Ukrainian).

13. Онищенко, В.М. (2017). *Структура та зміст навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років на першому році занять міні-баскетболом [дисертація]*. Дніпро. 265с. (in Ukrainian).
14. Пітин, М. (2013) Теоретична підготовка в системі багаторічного тренування спортсменів-волейболістів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, № 17, С. 184-190. (in Ukrainian).
15. Пітин, М.П. (2015) *Організаційно-методологічні основи теоретичної підготовки у спорті. [автореферат]*. Львів. 38 с. (in Ukrainian).
16. Пітин, М.П., Скрипченко, І.Т. (2018) Структура та зміст теоретичної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів у вітрильному спорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*. №3 С. 99-104. (in Ukrainian).
17. Серебряков, О.Ю. (2021). Удосконалення змагальної діяльності хокеїстів високої кваліфікації на основі моделювання техніко-тактичних дій. [дисертація]. К. 229 с. (in Ukrainian).
18. Хокей з шайбою. (2021). Навчальна програма для суб'єктів дитячо-юнацького та резервного спорту (ДЮСШ, СДЮСШОР, ЗСОСП із специфічними умовами навчання, ШВСМ). ФХУ. Київ., 150 с. (in Ukrainian).
19. Шутова СЕ., Серебряков ОЮ, Скороход ОВ, (2018) Характеристика спортивної успішності висококваліфікованих хокеїстів в Україні. В.: Носко МО, Вісник Чернігів. Нац. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ; Вип. 152, т. 1. С. 245 – 9. (in Ukrainian).
20. Briskin Yuriy, Pityn Maryan, Zadorozhna Olha. (2013). Significance of the components of fencers' academic education at the stage of prior basic training. *Physical Activity Health and Sport*. №4(14). P. 41-49
21. Mitova, O., Griban, G., Oleniev, D., Yakovenko, A., Onyshchenko, V., Mozolev, O., Semeniv, B., Lytvynenko, A., Khurtenko, O., Zamrozevuch-Shadrina, S., Kozibroda, L., Hres M. (2022). The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10 (4), 754-767. doi: 10.13189/saj.2022.100416.
22. Mitova, O., Sheviakov, O., Slavska, Y., Cherednichenko, O. (2024). Formation of the Motivational Component of Value Orientations in Children 6-7 Years Old During MiniBasketball Classes. *Public Administration and Law Review*, (1(17), 78–88. <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2024-1-78>
13. Onyshchenko, V.M. (2017). *Structure and content of the educational and training process of children 6-7 years old in the first year of mini-basketball classes [dissertation]*. Dnipro. 265p. (in Ukrainian).
14. Pityn, M. (2013). Theoretical training in the system of long-term training of volleyball athletes. *Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical Culture*, No. 17, pp. 184-190. (in Ukrainian).
15. Pityn, M.P. (2015). *Organizational and methodological foundations of theoretical training in sports. [Abstract]*. Lviv. 38 p. (in Ukrainian).
16. Pityn, M.P., Skrypchenko, I.T. (2018). Structure and content of theoretical training at different stages of long-term training of athletes in sailing. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. No. 3, pp. 99-104. (in Ukrainian).
17. Serebriakov O.Iu. (2021). *Improving the competitive activity of highly qualified hockey players based on modeling of technical and tactical actions. [dissertation]*. K. 229 p. (in Ukrainian).
18. Khokei z shaiboiu. (2021). Curriculum for subjects of children's and youth sports and reserve sports (DYUSSH, SDYUSSHOR, ZSOSP with specific training conditions, SHVSM). FHU. Kyiv., 150 p. (in Ukrainian).
19. Shutova S.Ie., Serebriakov O.Iu, Skorokhod O.V, (2018). Characteristics of sports success of highly qualified hockey players in Ukraine. In: Nosko MO, Chernihiv Bulletin. T.G. Shevchenko National Pedagogical University. Chernihiv: ChNPU;. Issue 152, vol. 1. pp. 245 – 9. (in Ukrainian).
20. Briskin Yuriy, Pityn Maryan, Zadorozhna Olha. (2013). Significance of the components of fencers' academic education at the stage of prior basic training. *Physical Activity Health and Sport*. №4(14). P. 41-49
21. Mitova, O., Griban, G., Oleniev, D., Yakovenko, A., Onyshchenko, V., Mozolev, O., Semeniv, B., Lytvynenko, A., Khurtenko, O., Zamrozevuch-Shadrina, S., Kozibroda, L., Hres M. (2022). The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10 (4), 754-767. doi: 10.13189/saj.2022.100416.
22. Mitova, O., Sheviakov, O., Slavska, Y., Cherednichenko, O. (2024). Formation of the Motivational Component of Value Orientations in Children 6-7 Years Old During MiniBasketball Classes. *Public Administration and Law Review*, (1(17), 78–88. <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2024-1-78>

Мітова Олена

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
e-mail: elenamitova@ukr.net
<https://orcid.org/0009-0003-2306-5464>

Скрипець Данійл

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
e-mail: dskripets@icloud.com
<https://orcid.org/0000-0002-8675-9098>



НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ
ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ-АМАТОРІВ У
НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ПРОГРАМАХ
ТРИАТЛОНУ

Овчаренко Максим, Долбишева Ніна

Придніпровська державна академія фізичної культури та спорту

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-211

Annotation

Introduction. Today, modern sports triathlon at non-Olympic distances is gaining more and more popularity, especially among amateur athletes who seek to combine their own physical fitness with a high level of self-realization. Triathlon, as a multi-disciplinary sport, requires a high level of physical fitness, in particular special endurance, speed-strength abilities, and coordination, this is due to the fact that non-Olympic triathlon programs cover different distances: sprint, «Olympic distance», «Half-Ironman», «Ironman», etc. The main problem of sports training of amateur athletes in triathlon is ensuring a systematic and balanced educational and training process, where the main reason for this is the lack of time that an amateur triathlete can allocate for training due to work, household obligations, as well as the lack of both financial and material resources, in particular, payment of a club subscription, access to specialized equipment and modern technologies for monitoring training indicators. Thus, today it is relevant to develop an author's program of the structure and content of physical training, which will ensure the effective combination of the three disciplines of triathlon, allowing to optimize the load and use the limited time and available resources as effectively as possible, in the system of private sports clubs.

The purpose of the study: to scientifically substantiate the structure and content of physical training of amateur athletes in the non-Olympic triathlon program, in the system of private sports clubs.

Research methods: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, program and regulatory material and Internet resources.

Research results. The purpose of the author's program is to improve the structure and content of physical training in triathlon, which consists in the comprehensive development and improvement of physical abilities and functional capabilities of amateur athletes to achieve high sports results in non-Olympic triathlon programs. It provides for organizational and pedagogical conditions, methods of sports training, forms of organization and a comprehensive focus. The educational and training process of amateur athletes in non-Olympic triathlon programs during the annual training has a two-cycle (milked) macrocycle structure. The total annual amount of training time is 422.5 hours, of which 166 hours are specially organized training on the basis of private clubs, and 256.5 hours are independent classes. The first cycle of the macrostructure, in the process of preparing for participation in competitions under the «Olympic distance» program, is 172 hours (74.5 hours for specially organized training and 97.5 hours for independent classes). The second macrostructure cycle, which is aimed at preparing for the Ironman World Series competitions, is 250.5 hours (91.5 hours for specially organized training and 159 hours for independent training). The volume of general physical training is planned to be from 25% to 45%, special physical training – from 20% to 70%, depending on the macrostructure cycle, period and tasks of the mesocycle.

Research methods: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, program and regulatory material and Internet resources.

Keywords: triathlon, program, structure and content of physical training, special physical training, amateur athletes, educational and training process, information technologies, annual macrocycle.

Анотація

Вступ. На сьогодні сучасний спортивний триатлон з неолімпійських дистанцій набуває дедалі більшої популярності, особливо – серед спортсменів-аматорів, які прагнуть поєднати власну фізичну підготовленість з високим рівнем самореалізації. Триатлон, як багато-дисциплінарний вид спорту, потребує високого рівня фізичної підготовленості, зокрема спеціальної витривалості, швидко-силових здібностей та координації. Це пов'язано з тим, що неолімпійські програми триатлону охоплюють різні дистанції: спринтерську, «Olympic distance», «Half-Ironman», «Ironman» та ін. Головною проблемою спортивної підготовки спортсменів-аматорів в триатлоні є забезпечення системного та збалансованого навчально-тренувального процесу, де основною причиною цього є недостатність часу, який може виділити триатлоніст-аматор для тренувань, у зв'язку з трудовою діяльністю, побутовими зобов'язаннями, а також відсутністю, як фінансових, так і матеріальних ресурсів, зокрема це: сплата клубного абонементу, доступність до спеціалізованого обладнання та сучасних технологій моніторингу тренувальних показників. Таким чином, на сьогодні постає актуальним розробка авторської програми структури і змісту фізичної підготовки, яка буде забезпечувати ефективне об'єднання трьох дисциплін триатлону та дозволить оптимізувати навантаження та максимально ефективно використовувати обмежений час і доступні ресурси в системі приватних спортивних клубів.

Мета дослідження: науково обґрунтувати структуру та зміст фізичної підготовки спортсменів-аматорів у неолімпійських програмах триатлону в системі приватних спортивних клубів.

Методи дослідження: аналіз та синтез науково-методичної літератури, програмно-нормативного матеріалу та Інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. Метою авторської програми є вдосконалення структури та змісту фізичної підготовки у триатлоні, яка полягає в комплексному розвитку та покращенні фізичних здібностей і функціональних можливостей спортсменів-аматорів для досягнення високих спортивних результатів у неолімпійських програмах триатлону. Вона передбачає організаційно-педагогічні умови, методи спортивного тренування, форми організації та комплексну спрямованість. Навчально-тренувальний процес спортсменів-аматорів з неолімпійських програм триатлону протягом річної підготовки має двоциклову структуру макрочиклу. Загальний річний обсяг тренувального часу складає 422,5 год., із яких 166 год. – спеціально-організовані тренування на базі приватних клубів, та 256,5 год. – самостійні заняття. Перший цикл макроструктури в процесі підготовки до участі в змаганнях за програмою «Olympic distance», складає 172 год. (74,5 год. на спеціально-організовані тренування та 97,5 год. на самостійні заняття). Другий цикл макроструктури, який спрямований на підготовку до змагань світової серії «Ironman» складає 250,5 год. (91,5 год. на спеціально-організовані тренування та 159 год. на самостійні заняття). Обсяг загальної фізичної підготовки планується від 25% до 45%, спеціальної фізичної підготовки – від 20% до 70%, залежно від циклу макроструктури, періоду та поставлених завдань мезочиклу.

Висновки: науково-обґрунтовано структуру та зміст авторської програми фізичної підготовки спортсменів-аматорів у неолімпійській програмі – триатлон в системі приватних спортивних клубів.

Ключові слова: триатлон, програма, структура і зміст фізичної підготовки, спеціальна фізична підготовка, спортсмени-аматори, функціональні можливості, фізичні здібності, навчально-тренувальний процес, інформаційні технології, річний макрочикл.

Вступ. На сьогодні сучасний спортивний триатлон з неолімпійських дистанцій набуває дедалі більшої популярності, особливо серед спортсменів-аматорів, які прагнуть поєднати власну фізичну підготовленість з високим рівнем самореалізації.

Триатлон, як багато-дисциплінарний вид спорту, потребує

високого рівня фізичної та функціональної підготовленості. Це пов'язано з тим, що неолімпійські програми триатлону охоплюють різні дистанції, зокрема спринтерську (750 м – плавання, 20 км – велосипедна їзда та 5 км – біг), «Olympic distance» (1500 м плавання, 40 км – велосипедна їзда та 10 км. біг), «Half-Ironman»

(2,1 км – плавання, 90 км – велосипедна їзда та 21 км – біг), дистанцію світової серії «Ironman» (3.8 км – плавання, 180 км – велосипедна їзда та 42,2 км – біг) та ін.

Відповідно до сучасних тенденцій у спортивній науці та практиці, основні акценти зосереджуються на важливості використання систематичного та

індивідуалізованого підходу до планування фізичної підготовки спортсменів-аматорів у триатлоні. Зокрема, для триатлону це означає необхідність оптимального об'єднання трьох дисциплін: плавання, велосипедного спорту та бігу – в єдину систему підготовки спортсменів. Окрім того, важливим є використання в навчально-тренувальному процесі інноваційних методів підготовки та контролю, що дозволяє реалізувати принцип індивідуалізації та забезпечує ефективний моніторинг фізичного навантаження і функціональних станів спортсменів [1, 9, 13, 15, 19].

Н.Г. Долбишева, М.Л. Овчаренко (2023) вказують, що основними проблемами системи підготовки триатлоністів-аматорів з неолімпійських програм є: відсутність програмно-нормативної бази підготовки, що пояснюється розвитком неолімпійських програм з 2014 року в межах приватних спортивних клубів, де навчально-тренувальний процес організовано на основі внутрішніх нормативів; незначна кількість наукових досліджень, присвячених підготовці спортсменів-аматорів у триатлоні, оскільки основна увага науковців зосереджена на олімпійській програмі триатлону; відсутність науково-обґрунтованих підходів структури та змісту різних напрямків підготовки, яка базується на загальних і специфічних принципах спортивної підготовки, розроблених для олімпійських програм; зміни у форматі навчально-тренувального процесу, викликані карантинними обмеженнями (COVID-19) та воєнним станом в Україні, що спричинили перехід до дистанційних форм тренувань з акцентом на індивідуальне планування фізичних навантажень, контроль фізичної підготовленості та використання дистанційних технологій (ZOOM, MS Teams, Google Meet, TrainingPeaks тощо); організація тренувань у приватних спортивних клубах, де понад

60% спортсменів-аматорів займаються триатлоном без єдиної системи підготовки, що підтверджується даними аналізу змагань на національному та міжнародному рівнях [7].

Зарубіжні дослідження демонструють значний прогрес у впровадженні інноваційних підходів до планування навчально-тренувального процесу, а саме – використання цифрових платформ для моніторингу й аналізу фізичних показників, створення персоналізованих тренувальних програм, які враховують індивідуальні потреби та фізичні можливості кожного спортсмена, а також інтеграції тренувань у повсякденне життя спортсменів-аматорів. Такий підхід надає змогу значно підвищити ефективність фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості аматорів-триатлоністів. Попередні дослідження свідчать, що найбільш значущою є фізична підготовленість, оскільки вона вимагає від триатлоніста значного прояву загальної та спеціальної витривалості, сили, швидкості та координації [17, 22].

Незважаючи на низку наукових досліджень щодо триатлону (Н.Г. Долбишева, М.Л. Овчаренко, 2023, 2024; Р.Ф. Ахметов, 2011; Є.О. Костюченко 2021; М. Dixon., 2014; J. Friel, 2016) питання, що пов'язані зі структурою та змістом фізичної підготовки спортсменів-аматорів у неолімпійських програмах триатлону, зокрема в системі приватних спортивних клубів, – залишаються недостатньо вивченими. Основною причиною такого становища є те, що більшість наукових підходів і навчально-тренувальних програм орієнтовані на професійних спортсменів, а не на спортсменів-аматорів [1, 7, 8, 11, 18, 22].

Таким чином, актуальність даного дослідження визначається в необхідності створення авторської програми, що забезпечить науково-обґрунтовану структуру та зміст фізичної підготовки

спортсменів-аматорів з урахуванням специфіки неолімпійських програм триатлону, для ефективного використання її в системі приватних спортивних клубів.

Дослідження виконано в рамках теми НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр. «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті» (державний реєстраційний номер 0121U109266).

Мета дослідження: науково обґрунтувати структуру та зміст фізичної підготовки спортсменів-аматорів у неолімпійській програмі триатлону, в системі приватних спортивних клубів.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети використовувалися такі методи дослідження: аналіз і синтез науково-методичної літератури, програмно-нормативного матеріалу та Інтернет-ресурсів.

Результати дослідження.

Науковий аналіз дозволив визначити, що для вирішення поставленої мети із вдосконалення структури та змісту фізичної підготовки спортсменів-аматорів у неолімпійських програмах триатлону, в системі приватних спортивних клубів повинен здійснюватися на загальних закономірностях теорії та методики спортивної підготовки, основних теоретичних і практичних положеннях з фізичної підготовки спортсменів у триатлоні, а також результатах попередніх досліджень щодо значення фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі спортсменів-аматорів в системі приватних спортивних клубів (М. Овчаренко, Н. Долбишева, 2024). Дослідницький пошук дозволив визначити ключові закономірності, що є основою фізичної підготовки спортсменів-аматорів у триатлоні, враховуючи специфіку тривалості та інтенсивності тренувань, а також вимоги навчально-тренувального процесу. Навчально-тренувальний процес повинен забезпечувати розвиток

та вдосконалення спеціальної витривалості, швидкісних і швидкісно-силових якостей, підвищення функціональних можливостей, а також цілеспрямовану роботу з координації та підвищення економічності виконання технічних елементів у трьох дисциплінах триатлону [3, 5, 11, 12, 13, 16, 21, 23].

Структура авторської програми фізичної підготовки спортсменів-аматорів у рамках неолімпійських програм триатлону базується на вдосконаленні фізичних здібностей і функціональних можливостей спортсменів-аматорів (табл. 1). Метою програми є вдосконалення структури та змісту фізичної підготовки у триатлоні, яка полягає в комплексному розвитку та покращенні фізичних здібностей і функціональних можливостей спортсменів-аматорів для досягнення високих спортивних результатів у неолімпійських програмах триатлону. Для досягнення цієї мети визначено завдання, а саме: оптимізація фізичної підготовки, яка передбачає збалансований розвиток основних фізичних якостей (силових, швидкісно-силових, координаційних здібностей та спеціальної витривалості), які є ключовими для триатлону; планування тренувальних навантажень; моніторинг і корекція фізичного навантаження та функціонального стану спортсменів-аматорів.

До організаційно-педагогічних умов відноситься – використання сучасного спортивного обладнання; регулярність тренувань із чітким графіком, що сприяє поступовому підвищенню рівня фізичних якостей і функціонального стану спортсменів-аматорів; використання сучасних форм організації тренувального процесу, а також засобів і методів спортивного тренування, що забезпечує гнучкість та ефективність програми; урахування індивідуальних особливостей, зокрема віку, фізичних можливостей і мотивації спортсменів. Фізична підготовка у про-

грамі поділяється на загальну (ЗФП) та спеціальну (СФП). ЗФП спрямована на розвиток фізичних якостей, зокрема: силових, швидкісно-силових та координаційних здібностей, що забезпечує «універсальну» фізичну підготовленість спортсмена. СФП, в свою чергу, орієнтована на підвищення спеціальної витривалості, адаптацію до тривалих навантажень і підвищення функціональних можливостей, необхідних для виконання змагальних навантажень.

Програмою передбачено використання наступних методів спортивного тренування:

- традиційних методів, які є загальноприйнятими та забезпечують регулювання фізичного навантаження й відпочинку (рівномірний, інтервальний, перемінний);
- інноваційних методів, які забезпечують Онлайн-тренування за допомогою цифрових платформ і спеціалізованих додатків (TrainingPeaks, Garmin Connect, Strava) у поєднанні із засобами відеокommунікації (Zoom, Google Meet), що дозволить тренеру забезпечувати індивідуалізований підхід, контроль за виконанням програми, здійснювати оперативний зворотний зв'язок, незалежно від місцезнаходження спортсмена-аматора (Training Peaks, Garmin Connect, Strava) та планувати віртуальні тренування (Zwift);
- нетрадиційних методів, які є найбільш ефективними для підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів-аматорів. До них відносяться: функціональний тренінг, який сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей і вдосконаленню техніки рухів; крос-тренування, що дозволяє одночасно розвивати спеціальну витривалість, покращувати силові показники

та сприяти відновленню організму за рахунок зменшення навантаження на провідні м'язові групи, а також сприяє інтегральному поєднанню різних видів фізичної активності відмінних від основного виду спорту (наприклад, веслування, катання на лижах, або вправи на тренажерах, які не дублюють стандартні циклічні навантаження).

Форми організації занять адаптовані до сучасних реалій і включають: спеціально організовані тренування в спортивних клубах під контролем тренера, які передбачають використання спеціалізованої спортивної інфраструктури (тренажерний зал, басейн, велотренажер, бігова доріжка та інше сучасне обладнання); онлайн-заняття через інтернет платформи (ZOOM, Google Meet та ін) із дистанційним супроводом тренера; самостійні заняття, які базуються на виконанні спортсменами заздалегідь розроблених тренувальних планів із застосуванням мобільних пристроїв (Apple Watch, Polar, Suunto, Garmin тощо), що забезпечують об'єктивну оцінку навантаження, автономність і гнучкість у тренувальному процесі. [1, 8, 13, 17, 16, 20, 23, 24, 26]

Комплексна спрямованість програми дозволяє забезпечити всебічний розвиток фізичних якостей спортсменів-аматорів, зокрема спеціальної витривалості, необхідної для специфіки триатлону, і досягти синергії між традиційними, інноваційними та нетрадиційними методами підготовки. Це створює основу для адаптації до змагальної діяльності, оптимізації навчально-тренувального процесу та досягнення високих результатів.

Аналіз зарубіжної наукової літератури (Joe Friel, 2016) та навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з триатлону (2019) дозволив визначити, що навчально-тренувальний про-

Таблиця 1

Структура авторської програми фізичної підготовки спортсменів-аматорів у триатлоні

Мета вдосконалення структури та змісту фізичної підготовки у триатлоні полягає в комплексному розвитку та покращенні фізичних здібностей, функціональних можливостей спортсменів-аматорів для досягнення високих спортивних результатів у неолімпійських програмах триатлону		
Завдання		
Оптимізація фізичної підготовки	Планування тренувальних навантажень	Моніторинг та корекція показників фізичного навантаження та функціонального стану
Організаційно-педагогічні умови		
Використання сучасного спортивного обладнання	Регулярність тренувань з чітким графіком, що дозволяє підвищувати та підтримувати рівень фізичних якостей та функціональний стан спортсменів-аматорів	Урахування рівня фізичних та функціональних можливостей спортсменів-аматорів, їх вікові особливості та мотивацію
Планування фізичного навантаження в умовах спортивного клубу та самостійної роботи	Використання сучасних форм організації навчально-тренувального процесу та засобів та методів спортивного тренування	Системний контроль за функціональним станом спортсменів-аматорів
Види фізичної підготовки		
<i>Загальна фізична підготовка (ЗФП)</i>		<i>Спеціальна фізична підготовка (СФП)</i>
Розвиток силових, швидкісно-силових, координаційних здібностей		Розвиток спеціальної витривалості та підвищення функціональних можливостей
Методи спортивного тренування		
<i>Традиційні методи</i>	<i>Інноваційні методи</i>	<i>Нетрадиційні методи</i>
рівномірний метод, інтервальний метод, перемінний метод	Цифрові платформи та додатки (Training Peaks, Garmin Connect; Strava), віртуальні тренування (Zwift).	Функціональний тренінг, крос-тренування, використання сучасних технологій,
Форма організації занять		
<i>Спеціально-організовані заняття</i>	<i>Онлайн заняття</i>	<i>Самостійні заняття</i>
В системі приватних спортивних клубів під контролем тренера	З використанням онлайн-платформ (ZOOM, Google Meet та ін.) під контролем тренера	У вільний час без нагляду тренера, з використанням гаджетів та мобільні пристрої (Apple watch; Polar; Sauunto; Garmin та ін.)
Спрямованість		
Комплексна спрямованість на всебічний розвиток фізичних якостей спортсменів-аматорів з урахуванням індивідуальних та вікових особливостей, специфіки неолімпійського триатлону, що дозволяє оптимізувати навчально-тренувальний процес, використовувати сучасні методи та засоби фізичної підготовки		

цес спортсменів-аматорів з неолімпійських програм триатлону протягом річної підготовки має двоциклову (здвоєну) структуру макроциклу [10, 22]. Такий підхід відповідає календарю змагань з триатлону, де передбачено змагання Всеукраїнського рівня на середній дистанції «Svitiaz Iron Wave» (червень) та змагання міжнародного рівня на довгій дистанції «KARPATYMAN230 Extreme Triathlon» (жовтень) [25].

Практичний досвід підтверджує ефективність обраної двоциклової моделі, яка оптимально

дозволяє розподілити тренувальні навантаження.

Перший цикл річної макроструктури (січень-червень) тривалістю 26 тижнів охоплює підготовчий, змагальний та перехідний періоди:

– перший підготовчий період складає 18 тижнів (1 – втягуючий та 3 – базових мезоцикли), який спрямований на формування фундаменту фізичної підготовленості спортсменів-аматорів для успішного виконання змагальних завдань, де особлива увага приділяється

ся плануванню загальній фізичній підготовці із поступальним переходом до спеціальної фізичної підготовки. Основними завдання якого є: розвиток аеробної витривалості, підвищення силових, швидкісних здібностей, гнучкості, а також вдосконалення базової техніки плавання, велоспорту та бігу. До засобів підготовки у цьому періоді відносяться: дистанційні тренування (плавання – від 3 км до 4 км, велосипед – від 40 км до 60 км та біг – від 10 км до 15 км); функціональні

- тренування (розвиток м'язової сили та координації); кардіо-тренування.
- перший змагальний період охоплює 4 тижня (1 змагальний мезоцикл), передбачає підготовку до участі у змаганнях «Olympic distance» за рахунок адаптації спортсмена до інтенсивних навантажень у змагальних умовах та вдосконалення переходів між дисциплінами. Засобами підготовки цього періоду є: тестові старту (моделювання змагань із плавання, вело-етапу та бігу); комбіновані тренування (3х750 м (плавання) + 20 км (велосипед) + 5 км (біг); робота над тактичними елементами (зміна дисциплін, техніка фінішу).
 - перший перехідний період тривалістю 4 тижні (1 відновлювально-підтримуючий мезоцикл) охоплює основні завдання, такі як: відновлення фізичних стану спортсменів за рахунок використання засобів рекреації; усунення наслідків перевантаження та здійснення контролю за станом здоров'я (можливими травми або психологічною втомою); підготовка до другого макроциклу за рахунок ЗФП, СФП, рекреаційних засобів, засобів відновлення (масаж, кріотерапія, фізіотерапія) та методів психологічної підготовки (медитація, когнітивні вправи).
- Другий цикл річної макроструктури (липень-грудень) тривалістю 26 тижнів, також включає підготовчий змагальний та перехідний періоди:
- другий підготовчий період, тривалість якого склала 5 тижнів (1 базовий мезоцикл). Основними завданнями якого є: вдосконалення технічних і тактичних навичок; розвиток спеціальної витривалості; робота над технікою переходів між дисциплінами з акцентом на підготовку до змагань

- світової серії «Ironman». Засобами підготовки є, наприклад: **плавання** у повторних серіях та контрольні запливи (20×100 м; 10×200 м; 5×400 м інтервал відпочинку 60 с; запливи на 800 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м); **велоспорт** – тренування на підйомах (4×5 км із середньою інтенсивністю); повторно-інтервальний велопробіг (8×2 км з високою інтенсивністю з інтервалами відпочинку 3 хв.); **біг** – повторний біг (10×200, 10×400, 6×800, 5×1000 м з високою інтенсивністю); перемінний біг (10 км із чергуванням 1 км біг в максимальному темпі, 1 км біг в повільному темпі і т.д.)
- другий змагальний період, тривалість 9 тижнів (1 предзмагальний та 1 змагальний мезоцикли). Вирішує завдання: вихід на пік спортивної форми; участь у головних змаганнях сезону світової серії «Ironman»; оптимізація тактики та стратегії виступу. В процесі підготовки плануються: комбіновані тренування (4×500 м плавання + 15 км вело + 3 км біг та інші варіанти); **інтенсивні інтервальні тренування** (плавання: 10×100 м з максимальною інтенсивністю з інтервалами відпочинку 30 с; велоспорт 5×8 хв. з високою потужністю з відпочинком 4 хв.; біг 12×400 м на високій інтенсивності з паузою 90 секунд); модельні (**спеціалізовані**) **тренування** (наприклад, повне подолання дистанції триатлону з акцентом на техніці переходів від виду до виду змагань, відповідно до зони ЧСС наближених до змагальних, зокрема 3-4 пульсова зона).
 - другий перехідний період триває 12 тижнів (2 відновлювальні мезоцикли, 1 втягуючий мезоцикл). Завданнями періоду є: повне фізичне та

психологічне відновлення за рахунок медико-біологічних (масаж, кріотерапія, гідромасаж, стрейчінг, вітаміни тощо), психологічних (медитація, когнітивні вправи) та рекреаційних засобів відновлення; підготовка до наступного тренувального річного циклу. Засобами підготовки є: помірна фізична активність (наприклад, плавання на дистанції до 2-3 км, повільна їзда на велосипеді від 15 км до 60 км та повільний біг від 3 км до 10 км у відповідних зонах ЧСС (1-2 зоні); фізичні вправи з ЗФП (силові вправи з власною вагою, вправи на гнучкість, біг або ходьба на кардіотренажерах з низькою інтенсивністю).

Наукові дані J. Friel (2013, 2016), які були засновані на аналізі фізіологічних потреб спортсменів-триатлоністів та їх адаптації до навантажень, вказують на планування тренувального обсягу відповідно до неолімпійських програмах змагань. Так, в процесі підготовки триатлоністів-аматорів до змагань відповідно «Olympic distance» (1500 м плавання, 40 км велосипедна їзда та 10 км. біг) та інших середніх дистанцій, тривалість змагального часу яких складає до 3 годин, необхідно планувати навчально-тренувальний процес від 300 до 400 годин на рік. У той час, основне фізичне навантаження припадає на розвиток аеробної витривалості, швидко-силових здібностей та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ. При підготовці триатлоністів-аматорів до змагань тривалістю від 3 до 8 годин (наприклад, «Half-Ironman»: 2,1 км плавання, 90 км велосипедна їзда та 21 км біг) навчально-тренувальний процес потребують від 400 до 500 годин тренувань на рік, які включають фізичні навантаження для вдосконалення спеціальної витривалості за рахунок підвищення їх інтен-

сивності та планування тренування в умовах, наближених до змагальних. У процесі підготовки до змагань, тривалість яких складає понад 8 годин (довгі дистанції, такі, як «Ironman»: 3,8 км плавання, 180 км велосипедна їзда та 42,2 км біг) необхідно планувати від 500 до 700 годин тренувань на рік, акцентуючи увагу на тривалих низько-інтенсивних тренуваннях, відповідно пульсовим зонам, що дозволяє адаптувати організм до роботи в умовах тривалого навантаження та оптимізувати використання енергетичних ресурсів організму. Такий підхід забезпечує прогресивну адаптацію до фізичного навантаження, а також розвиток аеробної та анаеробної витривалості.

Враховуючи особливості організації навчально-тренувального процесу в клубній системі, результати проведеного соціологічного опитування [11] та платні послуги спортивних клубів, нами запропонована авторська програма побудови навчально-тренувального процесу в системі приватних спортивних клубів, яка передбачає перерозподіл годин з урахуванням планування часу спеціально-організованих тренувань на базі спортивного клубу під керівництвом тренера, так і самостійних занять поза клубом. Річний обсяг тренувань був розрахований, виходячи з кількості тренувань на тиждень і тривалості спеціально-організованих і самостійних тренувань. Для спортсменів-аматорів у триатлоні загальний обсяг тренувань може відрізнятися, залежно від їхнього спортивного досвіду, мети підготовки, індивідуальних особливостей та соціальних факторів (соціальний статус, трудова діяльність, побутові зобов'язання, тривалість робочого дня, фінансові та матеріальні ресурси, зокрема сплата клубного абонементу, доступність до спеціалізованого обладнання та сучасних технологій моніторингу

тренувальних показників). Тривалість тренувань при підготовці спортсменів-аматорів до дистанції «Olympic distance» у першому річному циклі в підготовчому періоді обсяг навчально-тренувальних занять охоплює 125,5 год. (з них, 69,0 год. – самостійних занять), у змагальному періоді – 25,5 год. (з них – 16,5 год. самостійних занять), в перехідному періоді – 21,0 год. (з них – 12,0 год. на самостійних заняттях). Тривалість тренувань у другому річному циклі, з урахуванням підготовки триатлоністів-аматорів до дистанції «Ironman», у підготовчому періоді склала 65 год. (з них: 41,0 год. – самостійні заняття), у змагальному періоді – 87,5 год. (з них: у передзмагальному мезоциклі – 54,5 год., з яких, 20 год. – спеціально-організованих занять та 34,5 год. – самостійних занять; змагальному мезоциклі – 33 год. з яких, 7,5 год. – спеціально-організованих занять та 25,5 год. – самостійних занять), у перехідному періоді 98,0 год. (з них, 58,0 год. самостійних занять).

Таким чином, кожен цикл підготовки включає три основні періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. У рамках кожного циклу реалізуються ключові завдання з фізичної підготовки спортсменів-аматорів. Загальний річний обсяг тренувального часу складає 422,5 год., з яких 166 год. спеціально-організовані тренування планується у приватних клубах, а 256,5 год. відводиться на самостійну роботу спортсменів, з них: на перший цикл макроструктури – 172,0 год. (74,5 год. на спеціально-організовані тренування та 97,5 год. – на самостійні заняття); на другий цикл макроструктури – 250,5 год. (91,5 год. – на спеціально-організовані тренування та 159 год. – на самостійні заняття). Такий підхід забезпечує необхідний баланс між плануванням тренувальних навантажень в системі спортивних клубів і самостійною роботою спортсменів, а також

сприяє формуванню у триатлоністів-аматорів самостійної активності (табл. 2).

Напрямок нашого дослідження пов'язаний з розробкою авторської програми фізичної підготовки спортсменів-аматорів у неолімпійських програмах триатлону, в якому фізична підготовка спортсменів-аматорів спрямована на підвищення їх функціональних можливостей для досягнення високого рівня загальної та спеціальної витривалості. Саме тому ми запропонували структурно-циклову річну підготовку з детальним плануванням мезоциклів і мікроциклів та послідовними тренувальними серіями, завданням яких є – спрямованість на розвиток окремих компонентів фізичної підготовки, враховуючи вікові особливості енергозабезпечення організму спортсменів-аматорів. Відповідно, до розподілу макроциклу на періоди, було розглянуто співвідношення між спеціальною та загальною фізичною підготовкою у річному циклі навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів у триатлоні, що є критичним аспектом оптимізації підготовки.

Перший цикл річної підготовки відіграє фундаментальну роль забезпечуючи базу для підвищення показників фізичних здібностей і адаптації організму до фізичних навантажень. Основною особливістю циклу є послідовне збільшення обсягу та інтенсивності тренувань, що дозволяє створити основу для подальшого вдосконалення спеціальних фізичних здібностей і підготовки до змагань. Розподіл обсягу фізичного навантаження у підготовчому, змагальному та перехідному періодах надає змогу оптимізувати фізичну підготовку та систематизувати його навантаження у навчально-тренувальному процесі спортсменів-аматорів. Особлива увага приділяється раціональному співвідношенню між загальною та спеціальною фізичною підготов-

Таблиця 2

**Зміст та спрямованість навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів I циклу
річної підготовки**

Період	Мезоцикл	Мі- кро- цикл	Мікро- цикл, год.	Тренування у спортив- ному клубі/ год.	Тренування позаклубом, год.	Завдання підготов- ки спортсменів	Спрямованість фізичної підго- товки спортсме- нів		
І цикл									
Підготовчий період	Втягуючий мезо- цикл	1	6,0	3,0	3,0	Адаптація до фі- зичних наванта- жень, підвищення показників фізич- ної підготовленості вдосконалення техніки змагальних вправ і тактики проходження дис- танцій	Комплексний підхід до розвит- ку фізичних зді- бностей, з акцен- том на загальну витривалість, силу, координа- цію та гнучкість.		
		2	7,0	3,0	4,0				
		3	7,0	3,0	4,0				
		4	4,0	1,0	3,0				
	Перший базовий мезоцикл	1	6,5	3,0	3,5		Підготовка до уча- сті в змаганнях на дистанції «Olympic distance»	Комплексний підхід до розвит- ку спеціальної витривалості, швидкісно-сило- вих здібностей та підвищенню функціональних можливостей	
		2	7,5	3,0	4,5				
		3/4	8,5/8,5	3/3	5,5/5,5				
		5	4,5	1,0	3,5				
	Другий базовий мезоцикл	1	7,0	3,0	4			Відновлення орга- нізму спортсменів за рахунок вико- ристання засобів відновлення	Комплексний підхід до під- тримки рівня фізичних зді- бностей
		2	8,0	3,0	5				
		3	9,0	3,5	5,5				
		4	4,5	4,5	0				
	Третій базовий ме- зоцикл	1	7,0	3,0	4,0	Досягнення певно- го рівня спортивної форми та спортив- ного результату			Реалізація фізич- них та функціо- нальних можли- востей
		2	8,0	3,0	5,0				
		3/4	9/9	4,5/4,5	4,5/4,5				
		5	4,5	4,5	0				
Змагаль- ний період	Змагальний мезо- цикл	1	7,0	3,0	4,0		Підвищення рівня спеціальної фізич- ної підготовлено- сті, вдосконалення техніки змагальних вправ та тактики проходження дис- танцій		Комплексна підготовка спеці- альної (аеробної) витривалості та функціональних можливостей
		2	7,0	3,0	4,0				
		3	7,0	3,0	4,0				
		4	4,5	0	4,5				
Перехід- ний період	Відновлювальний мезоцикл	1	3	0	3,0			Досягнення піку спортивної форми та максимально спортивного ре- зультату	Реалізація фізич- них та функціо- нальних можли- востей
		2	4,5	3,0	1,5				
		3	6,0	3,0	3,0				
		4	7,5	3,0	4,5				
Всього годин/ І цикл			172,0	74,5	97,5				
II цикл									
Підготов- чий період	Базовий мезоцикл	1	14,0	6,0	8,0	Підвищення рівня спеціальної фізич- ної підготовлено- сті, вдосконалення техніки змагальних вправ та тактики проходження дис- танцій			Комплексна підготовка спеці- альної (аеробної) витривалості та функціональних можливостей
		2	16,0	6,0	10,0				
		3/4	12,0/14,0	4,0/4,0	8,0/10,0				
		4	9,0	4,0	5,0				
Змагальний період	Предзмагальний мезоцикл	1	12,0	4,0	8,0		Досягнення піку спортивної форми та максимально спортивного ре- зультату		Реалізація фізич- них та функціо- нальних можли- востей
		2/3	10,0/12,0	4,0/3,0	6,0/9,0				
		3	12,0	5,0	7,0				
		4	8,5	4,0	4,5				
	Змагальний мезо- цикл	1	9,5	3,0	6,5			Досягнення піку спортивної форми та максимально спортивного ре- зультату	Реалізація фізич- них та функціо- нальних можли- востей
		2	9,0	4,5	4,5				
		3	8,0	0	8,0				
		4	6,5	0	6,5				

Перехідний період	Перший відновлю-вальний мезо-цикл	1	4,5	2,0	2,5	Відновлення орга-нізму спортсменів за рахунок комп-лексного вико-ристання засобів відновлення	Комплексний підхід до роз-витку фізичних здібностей
		2	6,0	2,0	4,0		
		3	8,0	4,0	4,0		
		4	4,5	2,0	2,5		
	Другий відновлю-вальний мезоцикл	1	8,0	4,0	4,0		
		2	10,0	4,0	6,0		
		3	10,0	5,0	5,0		
		4	6,0	0	6,0		
	Втягуючий мезо-цикл	1	8,0	4,0	4,0	Підготовка до на-ступного річного циклу тренувань. Адаптація до но-вих фізичних на-вантажень	Комплексний підхід до розвит-ку спеціальних фізичних зді-бностей
		2	12,0	4,0	8,0		
		3	12,0	5,0	7,0		
		4	9,0	4,0	5,0		
Всього годин/ II цикл		250,5	91,5	159			
Всього годин/ рік		422,5	166,0	256,5			

кою. Дана структура відповідає принципам прогресивності, періодизації та індивідуалізації, які є основою сучасного підходу до навчально-тренувального процесу в триатлоні [10]. Вона спрямована на підвищення функціональних можливостей спортсменів-аматорів і забезпечення стабільного прогресу протягом усього річного циклу (рис 1).

І цикл річної підготовки.

- перший підготовчий період. Переважно розвиток загальної фізичної підготовки, яка займає 45% річного циклу.

– перший змагальний період 40% займає спеціальна фізична підготовка.

– перший перехідний період: переважає загальна фізична підготовка від 45% річного циклу.

Другий цикл річної підготовки спрямований на закріплення досягнутих результатів, забезпечення спортивної форми відповідно до головних змагань. Особливістю другого циклу є поступова зміна пріоритетів у розподілі навантажень між загальною та спеціальною фізичною підготовкою.

Підготовчий період цього циклу спрямований на вирішенні завдань з розвитку спеціальної витривалості, силових і швидкісно-силових здібностей, вдосконаленню техніки змагальних вправ трьох дисциплін триатлону. Змагальний період передбачає досягнення пікових спортивних показників і успішний виступ на головних змаганнях сезону. Перехідний період, відіграє критичну роль у відновленні організму, профілактиці перевантажень і створенні основи для відновлення для подальшої підготовки спортсменів-аматорів.

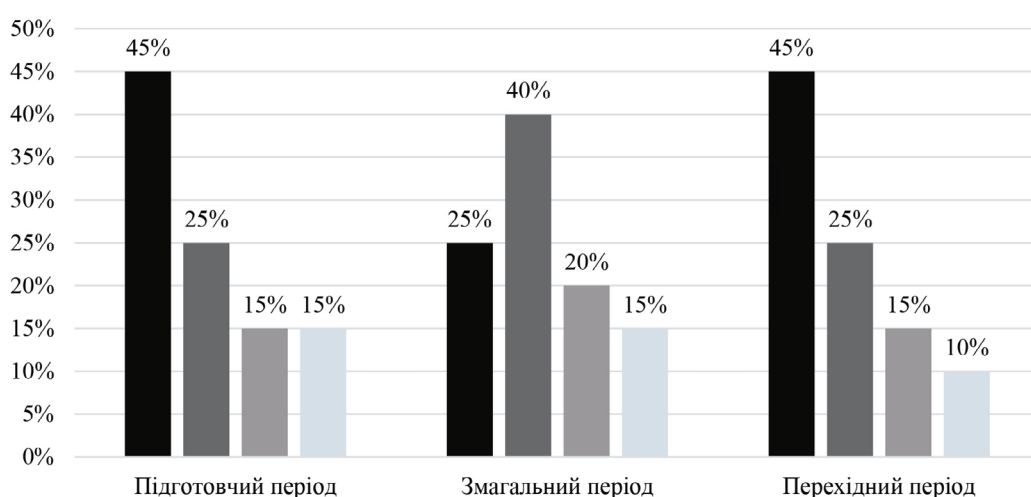


Рис. 1 Планування сторін підготовки в навчально-тренувальному процесі в I циклі річної підготовки:

■ - загальна фізична підготовка; ■ – спеціальна фізична підготовка;
■ - технічна підготовка; ■ – теоретична підготовка

Такий підхід дозволяє забезпечити поступовий і стабільний прогрес у навчально-тренувальному процесі спортсменів-аматорів, оптимально адаптуючи до змін у навантаженнях та специфіки змагальної діяльності (рис. 2).

II цикл річної підготовки.

- другий підготовчий період: зниження загальної фізичної підготовки до 30% річного циклу, тоді як спеціальна фізична підготовка охоплює 50 % періоду.
- другий змагальний період: переважає спеціальна фізична підготовка – 70% річного циклу
- другий перехідний період: фокус знову зміщується на підвищення загальної фізичної підготовки 60% річного циклу.

Таким чином, структура та зміст фізичної підготовки спортсменів-аматорів у неолімпійських програмах триатлону базується на вищезазначеному науковому підході та згідно програмного матеріалу ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з триатлону (2019). Детальне планування періодів і поетапний розподіл навантажень відповідають поставленим завданням. Запропонована структура є важливим інструментом для фізичної підготовки спортсменів-аматорів у неолімпійських програмах триатлону, який забезпечує науково-обґрун-

товану основу для досягнення спортивних результатів в умовах приватних спортивних клубів.

Дискусія. На сучасному етапі триатлон набуває все більшої популярності як серед професійних спортсменів, так і серед спортсменів-аматорів. «Також відслідковується значний розвиток приватної діяльності в галузі фізичної культури і спорту, а саме: створення спортивних клубів, приватних команд з різних видів спорту, зокрема – в триатлоні, які готують спортсменів-аматорів, як з олімпійських так і з неолімпійських видів спорту». На цей факт вказує аналіз, який був нами проведений згідно з класифікацією видів економічної діяльності (КВЕД), за напрямком «93.1 Діяльність у сфері спорту» [6, 7].

В наших дослідженнях визначено сучасні проблеми фізичної підготовки спортсменів-аматорів, які спеціалізуються у неолімпійських програмах триатлону, до яких відносяться: відсутність програмно-нормативної бази з системи підготовки спортсменів-аматорів, які спеціалізуються у неолімпійських програмах триатлону; незначна кількість науково-дослідницьких робіт, щодо підготовки спортсменів-аматорів в триатлоні; відсутність науково-обґрунтованих підходів зі структури і змісту фізичної під-

готовки, особливостей і критеріїв оцінки фізичної підготовленості спортсменів-аматорів з неолімпійських програм триатлону; глобальні світові зміни, пов'язані з певними карантинними обмеженнями (COVID-19), та державні зміни пов'язані з воєнним станом в Україні; організація тренувального процесу в системі приватних спортивних клубів.

Аналіз вітчизняної науково-методичної літератури свідчить, що фізична підготовка спортсменів у триатлоні, як у спортсменів професіоналів, так у спортсменів-аматорів, здійснюється в системі спортивних клубів, які активно впроваджують новітні підходи до тренувального процесу [2, 3, 8, 12,]. Зокрема, Д. Бойко та Н. Кулик (2021) наголошують на важливості використання сучасних тренувальних концепцій, таких як: періодизація навантажень у відповідності до показників зон ЧСС, системний моніторинг показників фізичної та функціональної підготовленості, а також інтеграція інноваційних технологій у навчально-тренувальний процес. У працях М.М. Перегінець (2015), Є.О. Костюченко та В.Ю. Кривоніс (2021) зазначено, що персоналізовані тренувальні програми, які враховують індивідуальні особливості спортсменів та їх фізіологічні характеристики,

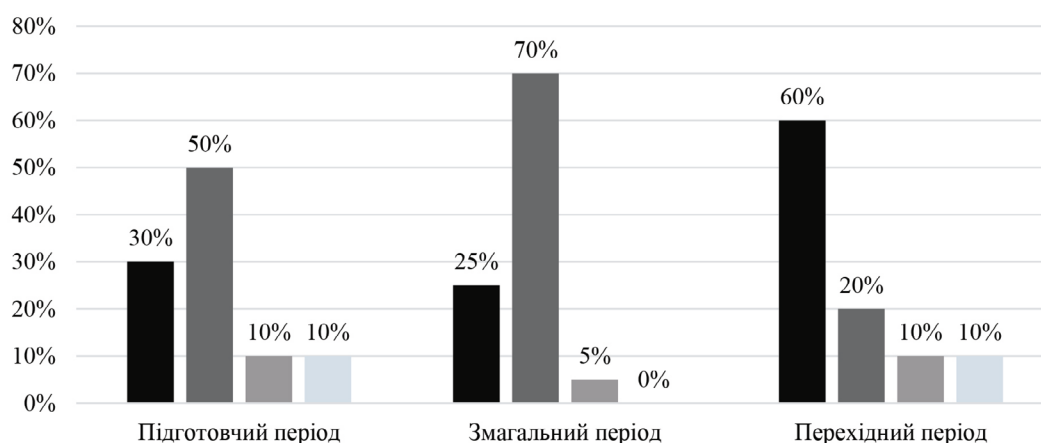


Рис. 2 Планування навчально-тренувального процесу у II циклі річної підготовки

■ - загальна фізична підготовка; ■ – спеціальна фізична підготовка;
■ - технічна підготовка; ■ – теоретична підготовка

сприяють підвищенню фізичної підготовленості в цілому. Крім того, значна увага приділяється консолідації між тренерами, спортивними лікарями та науковцями, що дозволяє забезпечити більш комплексний підхід до системного планування річного циклу підготовки спортсменів. М.В. Васильєв (2016) наголошує на тому, що приватні спортивні клуби відіграють роль одного з ключових інструментів у формуванні ефективної системи підготовки триатлоністів.

Аналіз зарубіжної наукової літератури дозволив встановити, що особливу увагу приділяють використанню інформаційних технологій у процесі підготовки спортсменів-аматорів, а саме у контексті індивідуалізації навчально-тренувальних програм [16, 22, 23.]. Автори P. Hagerman (2015), J. Friel.(2016), G. Bernhardt (2011) говорять, що інноваційні технології дозволяють створювати стратегічне планування навантажень у макроциклі, відстежувати фізіологічні показники спортсменів-аматорів і коригувати навчально-тренувальний процес залежно від стану і прогресу відповідно до кожного спортсмена. J. Smith та A. Johnson (2020) підкреслюють, що це є особливо актуальним питанням в умовах відсутності програмно-нормативної бази, оскільки інтеграція цифрових додатків дає можливість швидко адаптувати існуючі методики під потреби кожного зі спортсменів-аматорів. J. Friel (2016) наголошує на використанні спеціалізованих онлайн-платформ, мобільних додатків і гаджетів таких як: TrainingPeaks, Garmin, Strava та інших, які дозволяють тренерам контролювати розвиток показників фізичної та функціональної підготовки та створювати індивідуальні графіки тренувань на основі аналізу даних з трекерів і пульсометрів. Також застосування таких технологій сприяє більш об'єктивній оцінці фізичного стану спортсменів, а також формує

на сьогодні нові стандарти фізичної підготовки в умовах приватних спортивних клубів, які залишаються провідним підґрунтям у розвитку аматорського спортивного руху у триатлоні.

На сьогодні дискусійним питанням постають особливості планування навчально-тренувального процесу, відповідно до спортсменів-аматорів у неолімпійських програмах триатлону і триатлоністів з олімпійського триатлону, де одним із ключових є різниця в методологічних підходах, що обумовлено специфікою завдань, вікових та фізіологічних особливостей. Наприклад, для спортсменів-аматорів самостійна робота є важливим компонентом навчально-тренувального процесу, яка займає 256,5 годин тренувань, тоді як тренування у клубі – 166 годин. Застосування самостійної роботи базується на використанні персоналізованих авторських програм, які враховують рівень фізичної підготовки, доступні ресурси та індивідуальні особливості спортсменів-аматорів. Водночас, для олімпійських триатлоністів, тренувальний процес організовується під суворим контролем тренерів, із чітким плануванням фізичного навантаження і відпочинку з використанням різних видів відновлення.

Таким чином, науковий інтерес викликає питання про впровадження авторської програми у клубну систему та самостійні заняття, яка є адаптованою до потреб спортсменів-аматорів. Тому в процесі розробки тренувальних програм для спортсменів-аматорів було враховано низку чинників, серед яких: обмежений час для тренувань в зв'язку з трудовою їх діяльністю, недостатній рівень фізичної підготовленості спортсменів-аматорів на початку занять триатлоном; відсутність як фінансових, так і матеріальних ресурсів, зокрема сплата клубного абонементу та індивідуального

інвентарю; обмежена доступність до спеціалізованого обладнання та сучасних технологій моніторингу тренувальних і функціональних показників; упровадження онлайн-тренувань у зв'язку з військовим станом.

Особливу увагу слід звернути на двоциклову (здвоєну) структуру річного макроциклу підготовки, яка включає підготовчий, змагальний і перехідний періоди в кожному циклі. Такий підхід дозволяє поступово підвищувати інтенсивність і обсяг навантажень, забезпечуючи адаптацію організму спортсменів-аматорів до змагальних умов і відновлення після тренувального та змагального навантаження. Збалансований розподіл загальної та спеціальної фізичної підготовки в рамках річного макроциклу сприяє досягненню високих спортивних результатів, мінімізуючи ризик травм і перевантажень [13, 17]. Водночас впровадження традиційних, інноваційних і нетрадиційних методів підготовки, зокрема використання сучасних онлайн-платформ для моніторингу тренувального процесу, персоналізованих програм і функціональних тренувань є важливим доповненням до традиційних і нетрадиційних підходів [20, 21, 24]. Ці методи дозволяють ефективніше використовувати обмежений час і ресурси спортсменів-аматорів, зберігаючи при цьому високий рівень мотивації та зацікавленості до тренувального процесу. Дослідження також встановило необхідність розробки систематизованих рекомендацій для тренерів, які працюють зі спортсменами-аматорами, що дозволить стандартизувати підходи до підготовки в умовах приватних спортивних клубів.

Запропонована авторська програма фізичної підготовки спортсменів-аматорів у неолімпійських програмах триатлону є комплексною системою, яка враховує специфіку багато-дисциплінарного характеру цього

виду спорту, а також обмежені можливості спортсменів-аматорів. Результати дослідження показали, що двоциклова структура річного тренувального процесу є оптимальною для гармонійного розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки, що забезпечить ефективне об'єднання трьох дисциплін триатлону та адаптації до індивідуальних потреб спортсменів.

Подальші дослідження будуть спрямовані на експериментальне підтвердження ефективності запропонованої авторської програми, розробку рекомендацій для її адаптації до спортсменів-аматорів, а також інтеграцію інноваційних технологій (інтернет-ресурсів, цифрових платформ) у навчально-тренувальний процес. Це дозволить не лише підвищити якість підготовки спортсменів-аматорів, але й сприятиме популяризації триатлону.

Висновки. 1. Стрімкий розвиток неолімпійського триатлону серед спортсменів-аматорів вимагає

від тренерів і спортсменів здійснювати пошук нових підходів до системі їх підготовки, яка кардинально відрізняється від системи підготовки в олімпійському триатлоні. Основу навчально-тренувального процесу складає планування фізичної підготовки, засоби та методи якої в більшій мірі спрямовані на розвиток спеціальної аеробної витривалості, швидко-силових і координаційних здібностей.

2. Науково-обґрунтовано структуру та зміст авторської програми фізичної підготовки спортсменів-аматорів у неолімпійських програмах триатлону в системі приватних спортивних клубів з урахуванням:

- програмного матеріалу ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з триатлону;
- двоциклової макроструктури річної підготовки;
- основних завдань з фізичної підготовки спортсменів-аматорів у річному циклі;
- особливостей планування

загальної та спеціальної фізичної, технічної, технічної підготовки у навчально-тренувальний процес;

- планування фізичного навантаження в умовах спортивного клубу та самостійних занять;
- сучасних форм організації навчально-тренувального процесу та засобів і методів спортивного тренування
- системного контролю за функціональним станом спортсменів-аматорів;
- форм організації занять, відповідно спеціально-організованим, онлайн та самостійним заняттям.

Перспективним напрямком подальших досліджень є визначення ефективності запропонованої авторської програми фізичної підготовки спортсменів-аматорів у неолімпійських програмах триатлону, в системі приватних спортивних клубів.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Ахметов Р.Ф. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2011. С. 24-35.
2. Бойко Д., Кулик Н. Розвиток витривалості у триатлоні. Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту. *Матеріали всеукр. наук.-практ. конф. СумДПУ імені А. С. Макаренка*, 2021. С. 29-34.
3. Васильєв М.В. *Триатлон: теорія та практика*. Київ: Книжковий дім «КМ-БУКС», 2016. С. 33-48.
4. Виноградський Б., Скальський Д.В., Ковальський Д., Рибак О., Рибак Л., Кіндзер Б. Роль триатлону в контексті санітарної освіти населення в умовах пандемії (на прикладі Старогарду-Гданського). *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті*. 2023. № 2. С. 11-19.
5. Димова Г.В. Вплив тренувальних навантажень на функціональний стан спортсменів-триатлоністів. *Науковий вісник ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів, 2015. Вип. 129. С. 268-272
6. *Діяльність у сфері спорту 93.1*. URL: <https://youcontrol.com.ua/catalog/kved/93>

References

1. Akhmetov R.F. Modern Trends in the Use of Information Technologies in Technical Training of Athletes. *Bulletin of Chernihiv State Pedagogical University*. 2011. P. 24-35.
2. Boiko D., Kulyk N. Development of Endurance in Triathlon. Current Issues in Training Athletes in Olympic and Non-Olympic Sports. *Materials of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference. Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko*, 2021. P. 29-34.
3. Vasylyev M.V. *Triathlon: Theory and Practice*. Kyiv: Knyzhkovyi Dim «KM-Books», 2016. Pp. 33-48.
4. Vynohradskyi B., Skalskyi D.V., Kovalskyi D., Rybak O., Rybak L., Kindzer B. The Role of Triathlon in the Context of Public Health Education During a Pandemic (Based on the Example of Starogard Gdański). *Scientific Discourse in Physical Education and Sport*. 2023. No. 2. P. 11-19.
5. Dymova H.V. The Impact of Training Loads on the Functional State of Triathletes. *Scientific Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.H. Shevchenko*. Chernihiv, 2015. Issue 129. P. 268-272.

7. Долбишева Н.Г., Овчаренко М.Л. Сучасні проблеми фізичної підготовки спортсменів-аматорів у неолімпійській програмі триатлону. *Збірка статей IV Міжнародної науково-практичної конференції Science and Technology: Problems, Prospects and Innovations*. Осака, Японія. 2023. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/01/SCIENCE-AND-TECHNOLOGY-PROBLEMS-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-18-20.01.23.pdf>
8. Костюченко С.О., Кривоніс В.Ю. Використання сучасних інформаційних технологій у тренувальному процесі високваліфікованих спортсменів. Київ: 2021. С. 41-52.
9. Кошелева О.О., Михайленко Ю.М. Теорія і методика фізичного виховання. (Скорочений курс лекцій, частина 1). Дніпро. 2020. С 47- 67.
10. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Триатлон. Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/triatlon-programa-po-dussh.pdf
11. Овчаренко М., Долбишева Н. Сучасний стан організації тренувального процесу спортсменів-аматорів у триатлоні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. №2. С 165-173. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-2-165>
12. Перегінєць М.М. Оптимізація тренувального процесу триатлоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки: дис... на здобуття наукового ступеня к.фіз.вих. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ. 2018. 200 с.
13. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021. С. 66-258.
14. Чебанова О.В. Підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів-триатлоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки. дис... на здобуття наукового ступеня к.фіз.вих. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ. 2021. 220 с.
15. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання: навчальний посібник: у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2021. Частина 1. С. 67-155.
16. Bernhardt G. *Training Plans for Multisport Athletes*. 2011. P. 65-76.
17. Bompa T.O., Haff G.G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics. 2018.
18. Dixon M. *The Well-Built Triathlete: Turning Potential into Performance*. 2014. P. 91-102.
19. Friel J., Vance J. *Triathlon Science*. 2013. P. 48-59.
6. *Activities in the Field of Sports* 93.1. URL: <https://youcontrol.com.ua/catalog/kved/93>
7. Dolbysheva N.H., Ovcharenko M.L. Current Problems of Physical Training for Amateur Athletes in Non-Olympic Triathlon Programs. *Collection of Articles from the IV International Scientific and Practical Conference «Science and Technology: Problems, Prospects, and Innovations»* Osaka, Japan. 2023. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/01/SCIENCE-AND-TECHNOLOGY-PROBLEMS-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-18-20.01.23.pdf>
8. Kostyuchenko Ye.O., Kryvonis V.Yu. *The Use of Modern Information Technologies in the Training Process of Highly Skilled Athletes*. Kyiv: 2021. P. 41-52.
9. Kosheleva O.O., Mykhailenko Yu.M. *Theory and Methodology of Physical Education*. (Short Course of Lectures, Part 1). Dnipro. 2020. P. 47-67.
10. *Training Program for Youth Sports Schools, Specialized Youth Schools of Olympic Reserve, High Sports Mastery Schools, and Specialized Sports Education Institutions*. Republican Scientific and Methodological Cabinet of the State Youth and Sports Service of Ukraine, 2012. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/triatlon-programa-po-dussh.pdf
11. Ovcharenko M., Dolbysheva N. Current State of Organization of Amateur Athletes' Training Process in Triathlon. *Sports Bulletin of Prydniprov'ia*. 2024. No. 2. P. 165-173. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-2-165>
12. Perehinets M.M. *Optimization of the Training Process of Triathletes at the Specialized Basic Training Stage*: Dissertation for the Degree of Candidate of Physical Education Sciences. National University of Physical Education and Sports of Ukraine. Kyiv. 2018. 200 pp.
13. Platonov V.M. *Modern System of Sports Training*. Kyiv: Persha Drukarnia, 2021. P. 66-258.
14. Chebanova O.V. *Increasing the Efficiency of Triathletes' Training Process at the Specialized Basic Training Stage*. Dissertation for the Degree of Candidate of Physical Education Sciences. National University of Physical Education and Sports of Ukraine. Kyiv. 2021. P. 220.
15. Chernenko S.O. *Theory and Methodology of Physical Education*: Textbook: In 2 Parts. Kramatorsk: DDMA, 2021. Part 1. P. 67-155.
16. Bompa T.O., Haff G.G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics. 2018.
17. Gale Bernhardt. *Training Plans for Multisport Athletes*. 2011. Pp. 65-76.
18. Garmin Connect – Official Website. URL: <https://connect.garmin.com>
19. Joe Friel, Jim Vance. *Triathlon Science*. 2013. P. 48-59.

20. Garmin Коннект – Офіційний веб-сайт Garmin Connect. URL: <https://connect.garmin.com>
21. Hagerman P. *Strength Training for Triathletes: The Complete Program to Build Triathlon Power, Speed, and Muscular Endurance*. 2015. P. 42-53.
22. Joe Friel. *The Triathlete's Training Bible*. 2016. P. 58-69.
23. Smith J., Johnson A. The Impact of Distance Learning on Sports Performance. *Journal of Sports Science*, p. 789-802. URL: <https://doi.org/10.1234/jsports.2020.12345>
24. Training Peaks. *Getting Started with Training Peaks*. Training Peaks, 2020.
25. *Triathlon Federation of Ukraine*. URL: <https://www.triathlon.org.ua/>
26. Zwift. *The Use of Virtual Cycling Platforms in Triathlon Training*. Zwift Insights. 2021.
20. Joe Friel. *The Triathlete's Training Bible*. 2016. P. 58-69.
21. Matt Dixon. The Well-Built Triathlete: Turning Potential into Performance. 2014. P. 91-102.
22. Patrick Hagerman. *Strength Training for Triathletes: The Complete Program to Build Triathlon Power, Speed, and Muscular Endurance*. 2015. P. 42-53.
23. Smith J., Johnson A. The Impact of Distance Learning on Sports Performance. *Journal of Sports Science*. Pp. 789-802. URL: <https://doi.org/10.1234/jsports.2020.12345>
24. Training Peaks. *Getting Started with Training Peaks*. Training Peaks, 2020.
25. *Triathlon Federation of Ukraine*. URL: <https://www.triathlon.org.ua/>
26. Zwift. *The Use of Virtual Cycling Platforms in Triathlon Training*. Zwift Insights. 2021.

Овчаренко Максим

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, 49094, Україна
e-mail: maksym.ovcharenko@ukr.net
<https://orcid.org/0009-0001-7333-8884>

Долбишева Ніна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, 49094, Україна
e-mail: ninadolb@gmail.com
<http://orcid.org/0000-0002-7306-9194>

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КОМАНД УКРАЇНИ, ІСПАНІЇ, АРГЕНТИНИ НА ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ-2022 ТА ЄВРОПИ-2024 З ФУТБОЛУ



Перевозник Володимир, Перепелица Павло, Паєвський Володимир
Харківська державна академія фізичної культури

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-225

Annotation

Technical and tactical actions performed by football players during games are the implementation of tactical knowledge and practical skills, as well as decisions they make after assessing the situation on the field. A high level of tactical thinking combined with technical skill allows the coach to use the player's potential in the most appropriate forms and conditions. Therefore, the study of the features of technical and tactical actions of players is extremely important for obtaining high results in football.

The purpose of the study: to conduct a comparative analysis of the indicators of technical and tactical actions (single combat, ball recovery, interceptions) of the national teams of Ukraine, Spain, and Argentina at the 2022 World Cup and 2024 European Football Championships, and to establish the causes of the identified shortcomings.

Research material and methods: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, methods of pedagogical observations, methods of mathematical statistics, registration and comparative analysis of technical and tactical actions (single combat, ball recovery, interceptions) of the national teams of Ukraine, Spain, and Argentina at the 2022 World Championships and Europe-2024 in football.

Research results: a quantitative and qualitative analysis of the indicators of technical and tactical actions (single combat, ball recovery, interceptions) of the national teams of Ukraine, Spain, and Argentina at the 2022 World Cup and 2024 European Football Championships was conducted.

Conclusions: Quantitative and qualitative indicators performance (tackles, tackles, interceptions) of the national teams of Ukraine, Spain, and Argentina at the 2022 World and European 2024 football championships were obtained, which indicate that the national team of Ukraine had higher quantitative indicators, but the quality of these indicators is much worse than that of the teams of Spain and Argentina. A comparative analysis of the qualitative indicators (single combat, ball recovery, interceptions) of the Ukrainian national team indicates that they do not correspond to the model characteristics of the Spanish and Argentine national teams, despite the fact that the Ukrainian national team achieved a positive result in two matches at the 2024 European Championship. Also, based on the expert opinion of specialists, one of the reasons for the high defect rate was established, namely the insufficient level of individual technical and tactical skills of the players.

Keywords: technical and tactical actions, single combat, ball recovery, interceptions, football players, failure rate.

Анотація

Техніко-тактичні дії що виконуються футболістами під час ігор є реалізацією тактичних знань та практичних навичок, а також рішень, які вони приймають після оцінки ситуації що склалася на полі. Високий

рівень тактичного мислення в поєднанні з технічною майстерністю, дозволяє тренеру використовувати потенціал гравця у найбільш доцільних формах та умовах. Тому дослідження особливостей техніко-тактичних дій гравців є вкрай важливим для здобуття високих результатів у футболі.

Мета дослідження: провести порівняльний аналіз показників техніко-тактичних дій (одноробства, відбори, перехоплення) збірних команд України, Іспанії, Аргентини на чемпіонатах Світу-2022 та Європи-2024 з футболу і встановити причини виявлених недоліків.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, методи педагогічних спостережень, методи математичної статистики, реєстрація та порівняльний аналіз техніко-тактичних дій (одноробства, відбори, перехоплення) збірних команд України, Іспанії, Аргентини на чемпіонатах Світу-2022 та Європи-2024 з футболу.

Результати дослідження: проведено кількісний та якісний аналіз показників техніко-тактичних дій (одноробства, відбори, перехоплення) збірних команд України, Іспанії, Аргентини на чемпіонатах Світу-2022 та Європи-2024 з футболу.

Висновки: Отримано кількісні та якісні показники виконання ТТД (одноробства, відбори, перехоплення) збірних команд України, Іспанії, Аргентини на чемпіонатах Світу-2022 та Європи-2024 з футболу, які свідчать про те, що збірна команда України мала вищі кількісні показники ТТД, але якість цих показників значно гірша, ніж у команд Іспанії та Аргентини. Порівняльний аналіз якісних показників ТТД (одноробства, відбори, перехоплення) збірної команди України свідчить про те, що вони не відповідають модельним характеристикам збірних команд Іспанії та Аргентини, не дивлячись на те, що збірна команда України досягла позитивного результату у двох матчах на чемпіонаті Європи-2024. Також, спираючись на експертну думку фахівців, встановлено одну з причин високого коефіцієнту браку, а саме недостатній рівень індивідуальної техніко-тактичної майстерності гравців.

Ключові слова: техніко-тактичні дії, одноробства, відбори, перехоплення, футболісти, коефіцієнт браку.

Вступ.

Аналіз даних численних досліджень і досвіду передової тренерської практики [2, 3, 9, 15, 25] свідчить, що одним із найбільш важливих і складних розділів в управлінні підготовкою футболістів є контроль змагальної діяльності. Складність цього процесу пов'язана з багатьма причинами.

По-перше, футбол відноситься до видів спорту, в яких змагальна діяльність оцінюється за кінцевим результатом: перемога, нічия чи поразка.

По-друге, колективний характер ведення спортивної боротьби передбачає різні за складністю тактичні взаємодії, велику варіативність ситуацій; містить частку суб'єктивізму в оцінці ефективності техніко-тактичних дій.

По-третє, у зв'язку з універсалізацією та інтенсифікацією футболу, особливостями якого є швидкісна техніка, вміння футболіста виконувати тактичні функції, характерні для будь-якої зони поля, участь великої кількості гравців в атакуючих та оборонних діях. Завдяки цьому, зросла

значимість відбору м'яча як наступального засобу та виникла необхідність розробки об'єктивних критеріїв оцінки змагальної діяльності футболістів, що збільшує варіативність тактичних дій.

Незважаючи на всю складність у реалізації контролю змагальної діяльності, фахівці [1, 4, 10] вважають, що кількісна та якісна оцінка ігрової діяльності футболістів необхідна для об'єктивного аналізу її результатів. На цій основі здійснюється корекція навчально-тренувального процесу, оцінка працездатності футболістів, організація індивідуального тренування та подальше вдосконалення структури гри. Також однією з важливих причин здійснення педагогічного контролю змагальної діяльності є необхідність створення командних моделей ігрової діяльності кваліфікованих футболістів.

Також при проведенні контролю за ігровою діяльністю футболістів, окрім показників, що мають статистичний зв'язок із обраними критеріями, можуть також використовуватись і «нор-

мативні показники» [17, 20, 21, 23]. Нормативні показники визначаються так само, як і модельні характеристики під час аналізу ігрової діяльності команд різної кваліфікації. Але є відмінність: якщо модельні характеристики передбачають досить точну їх відповідність виявленим при контролі показникам найсильніших команд, то нормативні показники вказують нижній рівень того необхідного, що дозволить команді показувати відповідні результати і можуть коливатися в певних межах, залежно від кваліфікації команд. Коли показники команди, отримані при аналізі змагальної діяльності, перебувають не нижче певного рівня, то вони вважатимуться нормативними для команд даної кваліфікації.

М.М. Осадець (2002), А.М. Пасевич (2011), Г. Харві (2012), вважають, що підсумки тренувальної роботи підбиваються в офіційних іграх, і тому контроль ігрової діяльності окремих футболістів і команди в цілому є пріоритетним серед усіх напрямків проведення контролю у футболі [11, 13, 24].

Фахівці В.І. Музика, В.В. Лицишин (2006), К.О. М'ясоєденков (2010), О. Сарразен (2019) також зазначають, що при оцінці ефективності дій футболістів у матчах і варіантів побудови командної гри дуже часто значну роль відіграє емоційний фактор. У деяких випадках окремі дії або епізоди гри, що призводять до якогось позитивного результату, справляють настільки сильне враження, що викликають у тренера бажання відпрацювати саме ці тактичні дії і тактичні ситуації у тренувальному процесі. Суб'єктивні враження про активність та ефективність дій окремих гравців і команди в цілому іноді можуть створити у тренера навіть ілюзію переваги його команди над суперником [5, 8, 19].

Контроль ігрової діяльності, як зазначають Г.А. Лисенчук (2004), Х. Петрі (2013), В.О. Супрунович (2013), дозволяє отримати об'єктивні дані, на підставі яких можна вносити корективи в тренувальну роботу щодо побудови командної гри. Однак, для цього необхідно розглядати показники виконання тих індивідуальних і загальнокомандних дій, які здійснюють найбільший внесок до результату матчу, враховуючи при цьому аналітичні закономірності гри та тенденції її розвитку [4, 16, 22].

Ряд фахівців І.Я. Карпа (2013); М.М. Осадець, М.Ю. Байдюк

(2021), В.О. Супрунович (2013) стверджують, що якість виконання футболістами технічних прийомів у грі може розглядатися лише щодо конкурентної інформативності. Тобто, виходячи з того, наскільки окремі дії з м'ячем на різних ділянках поля значущі для вирішення загальних ігрових завдань команди, а не з точки зору досягнення бажаного результату в технічному виконанні даних дій. У цих випадках показники, що характеризують якість виконання конкретним гравцем дій з м'ячем, є допоміжними даними та не можуть розглядатися у відриві від експертної оцінки тренера. Експертна оцінка тренера залишається основним критерієм інформативності щодо запланованих модельних показників змагальної діяльності [2, 9, 22].

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями. Робота виконана згідно з ініціативною темою НДР у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2023-2028 рр. «Оптимізація навчально-тренувального процесу у футболі» номер держреєстрації 0123U105317.

Мета дослідження: провести порівняльний аналіз показників техніко-тактичних дій (одноробства, відбори, перехоплення)

збірних команд України, Іспанії, Аргентини на чемпіонатах Світу-2022 та Європи-2024 з футболу.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, методи педагогічних спостережень, методи математичної статистики. На основі відеозапису матчів збірних команд України, Іспанії, Аргентини, що відбулись на чемпіонатах Світу-2022 та Європи-2024 з футболу, проводилась реєстрація наступних техніко-тактичних дій: ТТД (одноробства, відбори, перехоплення). Всі зареєстровані показники ТТД розподілялись за шістьма 15-хвилинними відрізками, що дозволило простежити за їх динамікою та зробити порівняльний аналіз між вищевказаними командами.

Результати дослідження та дискусія.

Аналізуючи динаміку техніко-тактичних дій збірної команди України, у 15-ти хвилинних відрізках матчу ми відмічаємо що з 1-15 ($47,3 \pm 0,63$), 16-30 ($49,6 \pm 0,71$), 46-60 ($44,3 \pm 0,65$), 61-75 ($45,6 \pm 0,72$) загальний коефіцієнт браку в (одноробствах, відборах, перехопленнях) найвищий у порівнянні зі збірними командами Іспанії та Аргентини. У той же час, з 31-45 та 76-90 хвилини коефіцієнт браку дорівнює ($35,3 \pm 0,65$) та ($40,1 \pm 0,66$) відповідно (Рис.1а, 1б).

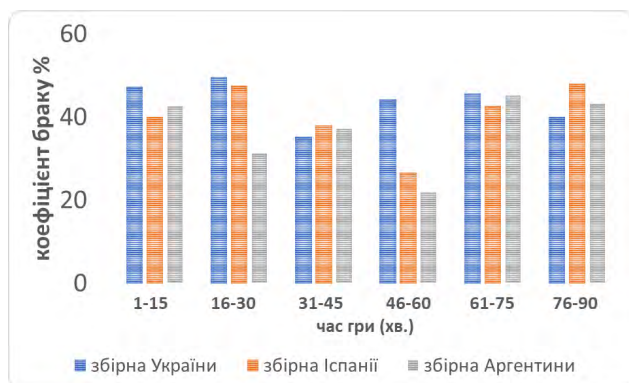


Рис. 1 (а). Динаміка середніх показників коефіцієнту браку (%) виконання ТТД (одноробства, відбори, перехоплення) збірних команд України, Іспанії, Аргентини на чемпіонатах Світу-2022 та Європи-2024 з футболу.

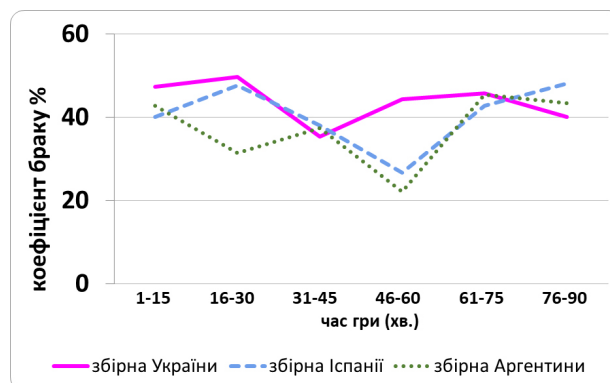


Рис.1 (б). Динаміка середніх показників коефіцієнту браку (%) виконання ТТД (одноробства, відбори, перехоплення) збірних команд України, Іспанії, Аргентини на чемпіонатах Світу-2022 та Європи-2024 з футболу.

Треба також зазначити, що на часовому відрізку матчу (46-60) різниця в показниках коефіцієнту браку у збірної команди України була найвищою в порівнянні зі збірними командами Іспанії (17,7%) та Аргентини (22,1%) (табл.1).

Крім того, нами визначено у 9 матчах на чемпіонаті Світу-2022 та Європи-2024 з футболу загальні середні показники коефіцієнту браку (%) виконання ТТД (одноборства, відбори, перехоплення) збірних команд України (43,7%), Іспанії (40,5%), Аргентини (37%) (Рис. 2).

На думку багатьох спеціалістів, якість виконання техніко-тактичних дій залежить від рівня індивідуальної техніко-тактичної, або виконавчої майстерності гравця. Високий рівень ігрової діяльності забезпечується тільки відповідною індивідуальною майстерністю гравців. Індивідуальна техніко-тактична майстерність – це поєднання високого рівня володіння технікою гри, тактичного досвіду та професіоналізму під час здійснення ігрової діяльності [2, 9, 11, 13, 22, 24].

Г.А. Лисенчук (2004), Х. Петрі (2013), В.О. Супрунович (2013), зазначають, що індивідуальна техніко-тактична майстерність – це рівень професіоналізму, що формується особистим досвідом,

спостережливістю, високими здібностями гравця до прояву творчості в ігровій діяльності [4, 16, 22].

І.Я. Карпа (2013); М.М. Осадець, М.Ю. Байдюк (2021), В.О. Супрунович (2013) стверджують, якщо уважно спостерігати за діями досвідченого гравця під час матчу, можна зрозуміти, що у нього присутня така важлива якість, як деталізація ігрових ситуацій. *Деталізація – це процес розбивки тактичної інформації на дрібніші складові для повнішого розуміння та вивчення навколишньої ігрової ситуації.* Такий гравець ретельно планує кожен наступний крок своєї ігрової діяльності, розуміючи, що кожна складова ігрового епізоду має вирішальне значення [2, 9, 22].

В.І. Музика, В.В. Лицишин (2006), К.О. М'ясоєдєнков (2010), О. Сарразен (2019) також відзначають, що індивідуально сильні гравці мають унікальну здатність до деталізації власної ігрової діяльності, і це те, що відрізняє їх від інших, менш обдарованих гравців. Увага до деталей впливає не тільки на якість ігрової діяльності, вона також важлива і з психологічної точки зору, для відчуття гравцем гордості та задоволення від виконаної роботи. Гравці пишаються тим, що все, що вони роблять у грі, виходить ідеально [5, 8, 19].

М.М. Осадець (2002), А.М. Пасевич (2011), Г. Харві (2012), з урахуванням психології гри, характеризуючи дії індивідуально

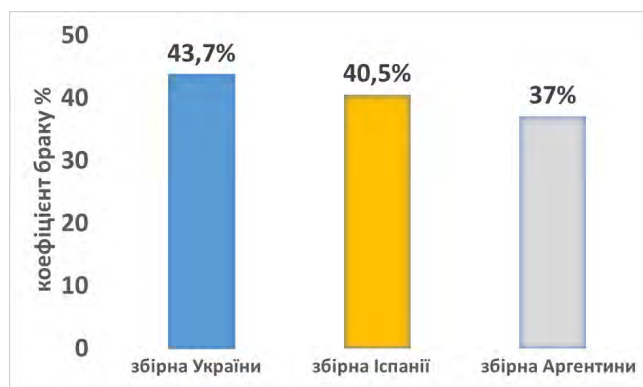


Рис. 2. Середні показники коефіцієнту браку (%) виконання ТТД (одноборства, відбори, перехоплення) збірних команд України, Іспанії, Аргентини на чемпіонатах Світу-2022 та Європи-2024 з футболу.

Таблиця 1

Загальний коефіцієнт браку (%) при виконанні ТТД (одноборства, відбори, перехоплення) збірних команд України, Іспанії, Аргентини на чемпіонатах Світу-2022 та Європи-2024 з футболу.

Команди	Час гри (хв.)											
	1-15		16-30		31-45		46-60		61-75		76-90	
	$\bar{x} - m$	σ	$\bar{x} - m$	σ	$\bar{x} - m$	σ	$\bar{x} - m$	σ	$\bar{x} - m$	σ	$\bar{x} - m$	σ
зб. України (коефіцієнт браку %)	47,3±0,63	1,84	49,6±0,71	1,88	35,3±0,65	1,77	44,3±0,65	1,74	45,6±0,72	1,82	40,1±0,66	1,88
зб. Іспанії (коефіцієнт браку %)	40,2±0,72	1,79	47,6±0,66	1,78	38,1±0,73	1,65	26,6±0,73	1,69	42,6±0,62	1,76	48,2±0,63	1,69
зб. Аргентини (коефіцієнт браку %)	42,6±0,67	1,74	31,3±0,69	1,68	37,3±0,62	1,78	22,2±0,66	1,81	45,3±0,63	1,79	43,3±0,71	1,77

сильних гравців, наводять декілька правил, якими вони користуються:

1. Вони ретельно планують свої дії, перш ніж почнуть здійснювати задумане. Це дозволяє їм передбачати будь-які потенційні проблеми та вирішувати їх перш, ніж вони стануть реальними проблемами.

2. Вони продумують послідовність своїх дій, тому що розуміють, що якість ігрової діяльності впливає на кінцевий результат матчу.

3. Вони зосереджені на точності дій з м'ячем, тому що точність має важливе значення, адже це – одна з ознак майстерності. Вони розуміють, що навіть найменше відхилення м'яча від наміченої траєкторії може вплинути на якість передачі, тому звертають увагу на кожну деталь при виконанні передач м'яча партнеру.

4. Вони усвідомлюють та приймають свої недоліки. Але, в той же час, розуміють, що для гравців, які прагнуть до досконалості, недоліки є природною частиною процесу гри.

5. Вони розуміють, що якісна підготовка до гри займає час і вони готові витратити на підготовку стільки часу, скільки необхідно, щоб потім під час офіційного матчу зробити свою роботу якісно [11, 13, 24].

У свою чергу, якісна підготовка гравця пов'язана з інноваціями. Отже, на нашу думку, знизити коефіцієнт браку збірної України з футболу можна, однак досягти цієї складної мети вдасться тільки

ки завдяки системній розробці та впровадженню інноваційних методів всебічної підготовки гравців різного віку та кваліфікації.

Саме інновації – або впроваджені нововведення, забезпечать підвищення ефективності ігрової діяльності і, як наслідок, відбудеться покращення якості змісту гри. Тільки інноваційні методи забезпечать організацію тренувального процесу, побудовану на нових, більш якісних, принципах, засобах, технологіях що дозволяють досягти більшого тренувального ефекту.

Саме інновації у тренувальному процесі наразі конче необхідні Українському футболу, а саме: актуально значущі та системні нововведення, що виникають на основі різноманітності тренерських ініціатив, які стають перспективними для еволюції тренувального процесу, позитивно впливають на розвиток усіх форм і методів навчання.

Включення тренера до інноваційної діяльності суттєво впливає на підвищення рівня його професійної компетентності, активізує його прагнення до отримання нових знань, до підвищення кваліфікації, до самовираження, самореалізації під час вирішення педагогічних завдань, до розвитку творчого потенціалу.

Ступінь успішності інноваційної діяльності будь-якої країни залежить також від розвиненості її національної інноваційної системи, яка є сукупністю економічних, політичних та інших соціальних інститутів, які опосередковано впливають на тренерські іннова-

ції. Сюди входить: законодавство у сфері захисту інтелектуальної власності, система тренерської освіти, ринок тренерської праці тощо.

Висновки.

Отримано кількісні та якісні показники виконання ТТД (одноборства, відбори, перехоплення) збірних команд України, Іспанії, Аргентини на чемпіонатах Світу-2022 та Європи-2024 з футболу, які свідчать про те, що збірна команда України мала вищі кількісні показники ТТД, але якість цих показників значно гірша, ніж у команд Іспанії та Аргентини. Порівняльний аналіз якісних показників ТТД (одноборства, відбори, перехоплення) збірної команди України свідчить про те, що вони не відповідають модельним характеристикам збірних команд Іспанії та Аргентини, попри те, що збірна команда України досягла позитивного результату у двох матчах на чемпіонаті Європи-2024. Також, спираючись на експертну думку фахівців, встановлено одну з причин високого коефіцієнту браку, а саме – недостатній рівень індивідуальної техніко-тактичної майстерності гравців.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у продовженні педагогічних спостережень за змагальною діяльністю команд високої кваліфікації.

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

Література

1. Дулібський, А.В. (2001). Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу (кандидатська дисертація). Львів.
2. Карпа, І.Я. (2013). Удосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа в окремих зонах ігрового поля (кандидатська дисертація). Львів.

Reference

1. Dulibskyj, A.V. (2001). Modeling of tactical actions in the process of training youth soccer teams. (kandydats'ka dysertatsiya). Lviv. [in Ukrainian].
2. Karpa, I.Y. (2013). Improving technical and tactical actions of qualified football players of different playing roles in separate zones of the playing field (kandydats'ka dysertatsiya). L'viv. [in Ukrainian].

3. Костюкевич, В.М. (2019). *Моделі тактики гри в футболі: монографія*. Вінниця: «Твори».
4. Лисенчук, Г.А. (2004). *Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів* (докторська дисертація). Київ.
5. Музыка В.І., Лицишин В.В. (2006). *Основи методики навчання гри у футбол: метод. рек.* Чернівці: Чернівецький національний ун-т ім. Ю. Федьковича.
6. Музыка, О.Л. (2007). *Самооцінка і розвиток творчих здібностей: навч. посібник для студ. вищ. навч. закл.* Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка.
7. Моляко, В.О. (2007). *Творча діяльність в ускладнених умовах: наук.-метод. посіб.* Київ: АПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка.
8. М'ясоєденков, К.О. (2010). *Футбол: навч. посіб.* Київ: КНТЕУ.
9. Осадець, М.М., Байдюк, М.Ю. (2021). *Основи тактичної підготовки у футболі: навч. посіб.* Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича.
10. Осадець, М.М. (2002). *Основи тренувального процесу у футболі: навч. посібник.* Чернівці: Чернівецький національний ун-т ім. Ю. Федьковича.
11. Осадець, М.М. (2002). *Стратегія і тактика у футболі: метод. рекомендації.* Чернівці: «Рута».
12. Павленко, В.В. (2000). *Психологія спорту: Курс лекцій: навч. посібник для студ. вищих навч. закл.* Кіровоград: Кіровоградський держ. педагогічний ун-т ім. Володимира Винниченка.
13. Пасевич, А.М. (2011). *Футбол: навч.-метод. посіб.* Рівне: НУВГП.
14. Перевозник, В.І., Паєвський, В.В. (2021). Показники техніко-тактичних дій (одноборства, відбори, перехоплення, удари) збірної команди України в іграх 1/8 та 1/4 чемпіонату Європи 2020-2021 років. *Slobozhanskyi Herald of Science & Sport*, 2021, 84(4), 44–49. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2021-4.007>
15. Петренко, С.І. (2012). *Навчально-тренувальний процес підготовки юних футболістів: монографія*. Донецьк: «Світ книги».
16. Петрі, Х. (2013). *Футбол: навч. посібник*. Київ: «Астрель».
17. Петров, О.П. (2006). *Методика навчання футболу: навч.-метод. посібник*. Кам'янець-Подільськ: Кам'янець-Подільський держ. ун-т.
18. Савчин, М.В. (2024). *Загальна психологія: підручник*. Київ: «Академія».
19. Сарразен, О. (2019). *Футбол: навч. посібник*. Київ: «Книголав».
20. Соломонко, В.В. (2005). *Футбол: підручник*. Київ: Олімпійська література.
3. Kostyukevych, V.M. (2019). *Models of football game tactics: monohrafiya*. Vinnytsya: «Tvory». [in Ukrainian].
4. Lysenchuk, H.A. (2004). *Theoretical and methodological foundations of football player training management (doktors'ka dysertatsiya)*. Kyiv. [in Ukrainian].
5. Muzyka V.I., Lytsyshyn V.V. (2006). *Fundamentals of football game teaching methodology: metod. rek.* Chernivtsi: Chernivets'kyi natsional'nyy un-t im. YU. Fed'kovycha. [in Ukrainian].
6. Muzyka, O.L. (2007). *Self-esteem and development of creative abilities: teaching manual for students of higher education: navch. posibnyk dlya stud. vyshch. navch. zakl.* Zhytomyr: Vydavnytstvo ZHDU im. I. Franka. [in Ukrainian].
7. Molyako, V.O. (2007). *Creative activity in complicated conditions: scientific and methodological manual: nauk.-metod. posib.* Kyiv: APN Ukrayiny, In-t psykholohiyi im. H. S. Kostyuka. [in Ukrainian].
8. M'yasoyedenkov, K.O. (2010). *Football: navch. posib.* Kyiv: KNTEU. [in Ukrainian].
9. Osadets', M.M., Baydyuk, M.Y. (2021). *Fundamentals of tactical training in football: navch. posib.* Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yuriya Fed'kovycha. [in Ukrainian].
10. Osadets', M.M. (2002). *Fundamentals of the training process in football: navch. posibnyk.* Chernivtsi: Chernivets'kyi natsional'nyy un-t im. YU. Fed'kovycha. [in Ukrainian].
11. Osadets', M.M. (2002). *Strategy and tactics in football: methodological recommendations: metod. rekomendatsiyi.* Chernivtsi: «Ruta». [in Ukrainian].
12. Pavlenko, V.V. (2000). *Psychology of sports: Kurs lektsiy: navch. posibnyk dlya stud. vyshcheykh navch. zakl.* Kirovohrad: Kirovohrads'kyi derzh. pedahohichnyy un-t im. Volodymyra Vynnychenka. [in Ukrainian].
13. Pasevych, A.M. (2011). *Football: navch.-metod. posib.* Rivne: NUVHP. [in Ukrainian].
14. Perevoznik, V.I., Payevs'kyi, V.V. (2021). *Indicators of technical and tactical actions (single combat, tackles, interceptions, strikes) of the national team of Ukraine in the games of 1/8 and 1/4 of the European Championship 2020-2021.* *Slobozhanskyi Herald of Science & Sport*, 2021, 84(4), 44–49. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2021-4.007> [in Ukrainian].
15. Petrenko, S.I. (2012). *Educational and training process of training young football players: monohrafiya.* Donetsk: «Svit knyhy». [in Ukrainian].
16. Petri, H. (2013). *Football: navch. posibnyk.* Kyiv: «Astrel'». [in Ukrainian].
17. Petrov, O.P. (2006). *Football teaching methods: teaching-methodical manual: navch.-metod. posibnyk.* Kam'yanets'-Podil'sk: Kam'yanets'-Po-

21. Стасюк, В.А. (2017). *Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навч.-метод. посібник*. Кам'янець-Подільськ: нац. ун-т ім. Івана Огієнка.
22. Супрунович, В.О. (2013). *Формування та методика удосконалення тактичного мислення футболістів різного віку і статі* (кандидатська дисертація). Київ.
23. Ткаченко, С.М. (2020). *Теорія і практика футболу в процесі підготовки тренера: монографія*. Суми: Сум. держ. ун-т.
24. Харві, Г. (2012). *Школа футболу: навч. посіб.* Київ: «Країна мрій».
25. Шамардін, В.М. (2013). *Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: навч. посіб.* Львів: держ. ун-т фіз. культури.
18. Savchyn, M.V. (2024). General psychology: pidruchnyk. Kyiv: «Akademiya». [in Ukrainian].
19. Sarrazen, O. (2019). Football: navch. posibnyk. Kyiv: «Knyholav». [in Ukrainian].
20. Solomonko, V.V. (2005). Football: pidruchnyk. Kyiv: Olimpiys'ka literatura. [in Ukrainian].
21. Stasyuk, V.A. (2017). Theory and methods of teaching sports games (football): navch.-metod. posibnyk. Kam'yanets'-Podil's'k: nats. un-t im. Ivana Ohiyenka. [in Ukrainian].
22. Suprunovych, V.O. (2013). Formation and methods of improving tactical thinking of football players of different ages and genders (kandydats'ka dysertatsiya). Kyiv. [in Ukrainian].
23. Tkachenko, S.M. (2020). Theory and practice of football in the process of training a coach: monohrafiya. Sumy: Sum. derzh. un-t. [in Ukrainian].
24. Kharvi, H. (2012). Football school: navch. posib. Kyiv: «Krayina mriy». [in Ukrainian].
25. Shamardin, V.M. (2013). Management technology of the system of long-term training of football teams of higher qualification: teaching manual: navch. posib. L'viv: derzh. un-t fiz. kul'tury. [in Ukrainian].

Перевозник Володимир

Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків, вул. Клочковська, 99/61058, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-6798-1497>

Перепелица Павло

Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків, вул. Клочківська, 99, 61058, Україна.
<https://orcid.org/0009-0003-7315-4369>

Пасєвський Володимир

Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків, вул. Клочківська, 99., 61058, Україна.
<https://orcid.org/0000-0002-9068-1422>



ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ
ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ
РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ДЛЯ
ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ
13-14 РОКІВ

Плетньов Сергій, Маліков Микола
Запорізький національний університет

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-232

Annotation

Introduction and purpose of the study. The article is devoted to the study of the effectiveness of the use of the experimental program for the construction of the training process to optimize the special physical fitness of the football players 13-14 years, which are engaged in this sport at the stage of preliminary basic training, in the preparatory period of the annual macrocycle. In the framework of the study, it was important to study the peculiarities of the impact of our training classes on the level and individual indicators of special physical fitness of young football players, which can be considered as a basis for conclusions about the degree of efficiency of the developed program. The hypothesis of the study is the possibility of optimizing the special physical fitness of the football players at the stage of preliminary basic training through the introduction into the training process of new programs for the construction of the training process, taking into account the modern requirements of the development of sports games, in particular, football. The purpose is to study the influence of the experimental program of construction of the training process for players 13-14 years on the level of their special physical fitness in the preparatory period of the annual macrocycle.

Materials and methods. The results of testing of special physical fitness of 32 football players aged 13-14 years in the preparatory period of the annual training cycle, which were trained under the typical and experimental programs of construction of the training process. The control and experimental groups were respectively 17 and 15 players who played this sport at the stage of preliminary basic training.

Results. A comparative analysis of the dynamics of indicators of special physical fitness of football players 13-14 years in the course of training sessions in the preparatory period under the typical and experimental programs of construction of the training process for the stage of preliminary basic training was carried out. It is proved that at the end of the study, the young athletes of the experimental group were noted, first, significantly better, compared to athletes of the control group, the magnitude of all indicators of special physical fitness, and secondly for the players of the experimental group K completing the preparatory period, compared to the football players of the control group, the magnitude of improving the specified parameters of special physical fitness (2-6 times). The materials obtained made it possible to state the high efficiency of the proposed program of training sessions in the preparatory period for football players 13-14 years at the stage of preliminary basic training.

Conclusions: At the beginning of the preparatory period of the annual macrocycle, football players of 13-14 years of control and experimental groups were observed virtually identical values of all indicators of special phys-

ical fitness, which indicates the uniformity of the selected groups. At the end of the preparatory period, the football players of the experimental group were reliably better than young athletes of the control group, the magnitude of all parameters of special physical fitness and a higher rate of improvement of these indicators (2-6 times). The results testified to the high efficiency of the proposed program of construction of the training process in the preparatory period of the annual macrocycle for football players 13-14 years at the stage of preliminary basic training and the possibility of its practical use.

Keywords: football players 13-14 years, stage of preliminary basic training, preparatory period, experimental program, special physical fitness.

Анотація

Вступ і мета дослідження. Стаття присвячена вивченню ефективності використання експериментальної програми побудови тренувального процесу для оптимізації спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки, у підготовчому періоді річного макроциклу. У межах дослідження важливим було вивчення особливостей впливу запропонованої нами програми тренувальних занять на рівень та окремі показники спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів, які можна розглядати як підґрунтя для висновків щодо ступеня ефективності розробленої програми. *Гіпотеза дослідження* полягає у можливості оптимізації спеціальної фізичної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки за рахунок впровадження в тренувальний процес нових програм побудови тренувального процесу з урахуванням сучасних вимог розвитку спортивних ігор, зокрема, футболу. *Мета* полягає у вивченні впливу експериментальної програми побудови тренувального процесу для футболістів 13-14 років на рівень їх спеціальної фізичної підготовленості у підготовчому періоді річного макроциклу.

Матеріали і методи. У роботі узагальнені результати тестування спеціальної фізичної підготовленості 32 футболістів віком 13-14 років у підготовчому періоді річного циклу підготовки, які тренувалися за типовою та експериментальною програмами побудови тренувального процесу. Контрольну та експериментальну групи склали відповідно: 17 та 15 футболістів, на етапі попередньої базової підготовки.

Результати. Проведено порівняльний аналіз динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років у процесі тренувальних занять у підготовчому періоді за типовою та експериментальною програмами побудови тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки. Доведено, що наприкінці дослідження у юних спортсменів експериментальної групи відмічалися: по-перше, достовірно кращі, в порівнянні зі спортсменами контрольної групи, величини усіх показників спеціальної фізичної підготовленості, по-друге, для футболістів експериментальної групи до завершення підготовчого періоду річного макроциклу були характерні достовірно вищі, в порівнянні з футболістами контрольної групи, величини покращення вказаних параметрів спеціальної фізичної підготовленості (в 2-6 разів). Отримані матеріали дозволили констатувати високу ефективність запропонованої програми тренувальних занять у підготовчому періоді для футболістів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки.

Висновки: На початку підготовчого періоду річного макроциклу у футболістів 13-14 років контрольної та експериментальної груп спостерігалися практично однакові величини усіх показників спеціальної фізичної підготовленості, що свідчить про однорідність обраних груп. Наприкінці підготовчого періоду у футболістів експериментальної групи спостерігалися достовірно кращі, в порівнянні з юними спортсменами контрольної групи, величини усіх параметрів спеціальної фізичної підготовленості та більш високі темпи покращення цих показників (в 2-6 разів). Отримані результати свідчили про високу ефективність запропонованої програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу для футболістів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки та про можливість її практичного використання.

Ключові слова: футболісти 13-14 років, етап попередньої базової підготовки, підготовчий період, експериментальна програма, спеціальна фізична підготовленість.

Вступ. Сучасні вимоги спорту вищих досягнень потребують пошуку нових рішень у системі багаторічної підготовки спортивного резерву, зокрема в такому популярному виді спортивних ігор, як футбол, практична реалізація яких буде сприяти суттєвій

оптимізації тренувального процесу юних спортсменів і покращенню рівня їх загальної підготовленості. Особливу увагу при цьому багато фахівців акцентують на показниках спеціальної фізичної підготовленості як підґрунтя для удосконалення технічних та так-

тичних навичок й досягнення високих спортивних результатів [1, 5, 9, 12].

У зв'язку з вищевикладеним на сьогодні дуже актуальними є наукові дослідження, в яких розглядається можливість оптимізації тренувального процесу юних

футболістів за рахунок впровадження в тренувальний процес нових програм побудови тренувального процесу, які передбачають врахування особливостей сучасних вимог до футболістів різного віку, враховують останні досягнення спортивної науки та спрямовані на істотне покращення різних видів підготовленості юних спортсменів, зокрема рівня їх спеціальної фізичної підготовленості [2, 3, 6, 11].

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про те, що більшістю фахівців при розробці нових програм планування тренувальних занять для футболістів на початкових етапах багаторічної спортивної підготовки, зокрема на етапі попередньої базової підготовки, основний акцент робиться на певному перерозподілі обсягу тренувальних навантажень на різні види підготовки, а характер та величини цього перерозподілу визначаються за результатами експертних суб'єктивних оцінок і часто дуже відрізняються в роботах різних авторів [4, 7, 10, 13, 14].

У цілому, розглядаючи позитивний характер цього підходу при розробці сучасних програм побудови тренувального процесу для юних футболістів, вважаємо, що дуже актуальними на сьогодні є наукові дослідження, в яких ретельно наведено дані щодо особливостей зміни окремих параметрів того або іншого виду підготовленості, зокрема, спеціальної фізичної підготовленості під впливом експериментальних програм організації тренувальних занять.

З урахуванням вищевикладеного, у рамках нашого дослідження було проведено оцінку ефективності експериментальної програми побудови тренувального процесу футболістів 13-14 років у підготовчому періоді річного макроциклу на основі вивчення динаміки показників їх спеціальної фізичної підготовленості.

Гіпотеза дослідження полягає у можливості оптимізації спеціальної фізичної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки за рахунок впровадження в тренувальний процес нових програм побудови тренувального процесу, з урахуванням сучасних вимог розвитку спортивних ігор, зокрема, футболу.

Мета дослідження: вивчити особливості змін показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років у підготовчому періоді річного макроциклу під впливом експериментальної програми побудови тренувального процесу.

Матеріали та методи. У роботі узагальнені результати тестування спеціальної фізичної підготовленості 32 футболістів віком 13-14 років у підготовчому періоді річного циклу підготовки, які займалися за типовою та експериментальною програмами побудови тренувального процесу. Контрольну та експериментальну групи склали відповідно 17 та 15 футболістів.

Футболісти контрольної групи займалися за типовою програмою ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з футболу для етапу попередньої базової підготовки [7], а спортсмени експериментальної групи за розробленою нами експериментальною програмою тренувальних занять, особливості якої полягали в певному перерозподілі обсягу різних видів підготовки (загальної та спеціальної фізичної, техніко-тактичної) в рамках окремих мікроциклів загально-підготовчого, спеціально-підготовчого та передзмагального етапів підготовчого періоду річного макроциклу.

Організація дослідження. Дослідження проводили на базі Запорізького національного університету. Тестування спеціальної фізичної підготовленості проводили на базі ДЮСШ з футболу МФК «Металург» (м. Запоріжжя). Тестування про-

водили у спеціально відведені дні тренувального процесу.

Усі отримані в процесі дослідження дані було оброблено за допомогою пакетів статистичних програм «Statistika 7.0» та EXCELL з розрахунком наступних показників: середнє арифметичне ($\bar{x}$), середнє квадратичне відхилення (δ); помилка середньої арифметичної (S); t – критерію достовірності Стюдента для рівних вибірок.

Результати дослідження. На початку дослідження нами був проведений порівняльний аналіз результатів первинного тестування футболістів контрольної та експериментальної груп, що є необхідною умовою для подальшої об'єктивної інтерпретації матеріалів експерименту. Доведено, що на початку підготовчого періоду достовірних розбіжностей за показниками спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів обох груп не спостерігалось (табл. 1). Це свідчило про їх відносну однорідність і надало можливість об'єктивно оцінювати характер впливу експериментальної програми побудови тренувального процесу на рівень та окремі показники спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років, які взяли участь у дослідженні.

За результатами наших досліджень було визначено, що на початку дослідження рівні спеціальної фізичної підготовленості (РСФП) спортсменів контрольної та експериментальної груп склали відповідно $60,35 \pm 1,84$ балів та $61,24 \pm 2,05$ бала. У зв'язку з цим середніми також виглядали результати в човниковому бігу 7 по 50 м (відповідно $68,35 \pm 0,44$ с та $69,12 \pm 1,31$ с), бігу на 30 м ($4,85 \pm 0,05$ с та $4,87 \pm 0,06$ с), в тестах «Слалом с м'ячем» ($16,98 \pm 0,93$ с та $17,11 \pm 0,98$ с), «Футбольна «поворотливість»» ($11,72 \pm 0,41$ с та $11,81 \pm 0,53$ с), Beep test ($7,05 \pm 0,59$ повторень та $7,02 \pm 0,61$ повторень) та в тесті на

спеціальну ігрову витривалість ($69,88 \pm 1,35$ с та $70,31 \pm 1,58$ с), що відповідало середньому рівню.

Отримані дані були підґрунтям для розробки відповідної шкали оцінок за кожним з показників спеціальної фізичної підготовленості з використанням сигмального відхилення від середнього результату, матеріали якої наведено в наших інших публікаціях. Необхідність розробки вказаних шкал обумовлено тим, що в рамках типової програми для ДЮСШ з футболу наведено тільки орієнтовні середні величини результатів у тестах на спеціальну фізичну підготовленість.

Наступне тестування футболістів обох груп було проведено нами наприкінці підготовчого періоду річного макроциклу. У таблиці 2 наведено дані щодо особливостей динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років контрольної групи, які у підготовчому періоді тренувалися за типовою програмою. Як видно з наведених даних, до завершення підготовчого періоду

для юних спортсменів контрольної групи було характерне позитивне та достовірне покращення їх результатів в човниковому бігу 7 по 50 м (до $66,12 \pm 0,51$ с), бігу на 30 м ($4,62 \pm 0,03$ с), в тесті на спеціальну ігрову витривалість (до $64,32 \pm 1,29$ с) та загального рівня спеціальної фізичної підготовленості (до $67,12 \pm 1,57$ балів), який залишався на середньому рівні. Статистично значущих змін результатів в інших тестах зареєстровано не було.

В цілому можна було констатувати позитивний вплив типової програми побудови тренувального процесу на рівень спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів контрольної групи.

Як ми й припускали, більш суттєві позитивні зміни показників спеціальної фізичної підготовленості відмічалися серед футболістів експериментальної групи, які у підготовчому періоді річного макроциклу займалися за запропонованою нами програмою побудови тренувального процесу (табл. 3).

Доведено, що до завершення підготовчого періоду у юних фут-

болістів експериментальної групи спостерігалось достовірне покращення усіх показників спеціальної фізичної підготовленості, а саме: результатів в човниковому бігу 7 по 50 м – до $62,51 \pm 1,39$ с, в бігу на 30 м – до $4,41 \pm 0,04$ с, результату в тесті «Слалом с м'ячем» – до $14,88 \pm 0,87$ с, в тесті «Футбольна «поворотливість» – до $9,64 \pm 0,55$ с, в Беер test-і до $8,47 \pm 0,41$ повторень, а в тесті на спеціальну ігрову витривалість до – $60,11 \pm 1,21$ с.

Суттєвим є покращення загального рівня спеціальної фізичної підготовленості футболістів експериментальної групи (до $75,94 \pm 2,11$ балів), який розглядався вже як вище за середній.

Згідно з представленими даними важливими були результати порівняльного аналізу показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів контрольної й експериментальної груп наприкінці підготовчого періоду.

Згідно з поданими в таблиці 4 даними – до закінчення підготовчого періоду річного макроциклу

Таблиця 1

**Показники спеціальної фізичної підготовленості футболістів
13-14 років контрольної та експериментальної груп на початку підготовчого періоду**

Показники та тести	Контрольна група (n=17)	Експериментальна група (n=15)
Човниковий біг 7x50 м, с	$68,35 \pm 0,44$	$69,12 \pm 1,31$
Біг 30 м	$4,85 \pm 0,05$	$4,87 \pm 0,06$
Слалом с м'ячем, с	$16,98 \pm 0,93$	$17,11 \pm 0,98$
Футбольна «поворотливість», с	$11,72 \pm 0,41$	$11,81 \pm 0,53$
Спеціальна ігрова витривалість, с	$69,88 \pm 1,35$	$70,31 \pm 1,58$
Беер test, к-ть повторень	$7,05 \pm 0,59$	$7,02 \pm 0,61$
РСФП, бали	$60,35 \pm 1,84$	$61,24 \pm 2,05$

Таблиця 2

**Показники спеціальної фізичної підготовленості футболістів
13-14 років контрольної групи на початку та наприкінці підготовчого періоду**

Показники та тести	Початок	Завершення
Човниковий біг 7x50 м, с	$68,35 \pm 0,44$	$66,12 \pm 0,51^{**}$
Біг 30 м	$4,85 \pm 0,05$	$4,62 \pm 0,03^{**}$
Слалом с м'ячем, с	$16,98 \pm 0,93$	$16,64 \pm 0,72$
Футбольна «поворотливість», с	$11,72 \pm 0,41$	$11,03 \pm 0,42$
Спеціальна ігрова витривалість, с	$69,88 \pm 1,35$	$64,32 \pm 1,29^{**}$
Беер test, к-ть повторень	$7,05 \pm 0,59$	$7,42 \pm 0,31$
РСФП, бали	$60,35 \pm 1,84$	$67,12 \pm 1,57^{*}$

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$ в порівнянні з початком підготовчого періоду.

Таблиця 3

**Показники спеціальної фізичної підготовленості футболістів
13-14 років експериментальної групи на початку та наприкінці підготовчого періоду**

Показники та тести	Початок	Завершення
Човниковий біг 7х50 м, с	69,12±1,31	62,51±1,39**
Біг 30 м	4,87±0,06	4,41±0,04***
Слалом с м'ячем, с	17,11±0,98	14,88±0,87*
Футбольна «поворотливість», с	11,81±0,53	9,64±0,55**
Спеціальна ігрова витривалість, с	70,31±1,58	60,11±1,21***
Beep test, к-ть повторень	7,02±0,61	8,47±0,41***
РСФП, бали	61,24±2,05	75,94±2,11***

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$ в порівнянні з початком підготовчого періоду.

серед футболістів 13-14 років, які займалися за запропонованою нами експериментальною програмою, відзначалися достовірно більш високі, в порівнянні з футболістами контрольної групи, величини показників, що характеризують рівень їх спеціальної спритності, швидкості, ігрової витривалості та загального рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Досить показовими в цьому

відношенні були також результати порівняльного аналізу величин відносного приросту показників спеціальної фізичної підготовленості у юних спортсменів контрольної та експериментальної груп до завершення підготовчого періоду річного макроциклу.

Як видно з результатів, представлених в таблиці 5, до завершення підготовчого періоду для футболістів експериментальної групи були характерні достовірно

вищі, в порівнянні з футболістами контрольної групи, величини покращення результатів в бігу на 30 м та в тесті на спеціальну ігрову витривалість (в 2 рази), в човниковому бігу 7 по 50 м та в тесті на футбольну поворотливість (в 3 рази), в Beep test-і (в 4 рази), в тесті «Слалом с м'ячем» (в 6 разів) та загального рівня спеціальної фізичної підготовленості (в 2 рази).

У цілому представлені дані свідчили про безсумнівний пози-

Таблиця 4

**Показники спеціальної фізичної підготовленості футболістів
13-14 років контрольної та експериментальної груп наприкінці підготовчого періоду**

Показники та тести	Контрольна група (n=17)	Експериментальна група (n=15)
Човниковий біг 7х50 м, с	66,12±0,51	62,51±1,39*
Біг 30 м	4,62±0,03	4,41±0,04***
Слалом с м'ячем, с	16,64±0,72	14,88±0,87
Футбольна «поворотливість», с	11,03±0,42	9,64±0,55*
Спеціальна ігрова витривалість, с	64,32±1,29	60,11±1,21**
Beep test, к-ть повторень	7,42±0,31	8,47±0,41*
РСФП, бали	67,12±1,57	75,94±2,11**

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$ в порівнянні з контрольною групою.

Таблиця 5

**Величини відносних змін спеціальної фізичної підготовленості футболістів
13-14 років контрольної та експериментальної груп к завершенню підготовчого періоду
(у % до вихідних значень)**

Показники та тести	Контрольна група (n=17)	Експериментальна група (n=15)
Човниковий біг 7х50 м, с	-3,26±0,08	-9,56±0,03***
Біг 30 м	-4,74±0,23	-9,45±0,18**
Слалом с м'ячем, с	-2,00±0,12	-13,03±0,06***
Футбольна «поворотливість», с	-5,89±0,01	-18,37±0,02***
Спеціальна ігрова витривалість, с	-7,96±0,02	-14,51±0,12**
Beep test, к-ть повторень	5,25±0,28	20,66±0,18***
РСФП, бали	11,22±0,08	24,00±0,01***

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$ в порівнянні з контрольною групою.

тивний вплив розробленої нами програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу для футболістів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки.

Дискусія. На думку багатьох фахівців ефективність будь якої нової програми побудови тренувального процесу визначається за характером змін окремих показників різних видів підготовленості, зокрема, параметрів спеціальної фізичної підготовленості під впливом даної програми. У цілому аналіз динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів експериментальної групи дозволив констатувати позитивний вплив запропонованої нами програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу, що знайшло відображення у суттєвому достовірному покращенні практично усіх, на відміну від юних спортсменів контрольної групи, параметрів їх спеціальної фізичної підготовленості. Отримані дані підтверджують думку науковців про перспективність такого підходу до вдосконалення тренувального процесу, який передбачає певний перерозподіл обсягу фізичних навантажень на різні види підготовки в рамках окремих мікроциклів [4, 7, 11, 14].

Водночас, на нашу думку, дуже важливими питаннями залишаються, по-перше, пошук найбільш оптимальних величин пе-

рерозподілу обсягу тренувальних навантажень для юних футболістів, зокрема, на етапі попередньої базової підготовки; по-друге, визначення уніфікованого переліку тестів для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів; по-третє, розробка об'єктивних шкал оцінки для конкретних показників спеціальної фізичної підготовленості в залежності від віку футболістів та етапу багаторічної спортивної підготовки.

У цілому можна констатувати, що вдосконалення програм побудови тренувального процесу юних спортсменів, зокрема футболістів, у процесі підготовки до змагального сезону має велике значення для підвищення ефективності сучасної системи багаторічної підготовки спортивного резерву.

Висновки

1. На початку підготовчого періоду річного макроциклу у футболістів 13-14 років контрольної та експериментальної груп спостерігалися практично однакові величини усіх показників спеціальної фізичної підготовленості, що свідчить про однорідність обраних груп.

2. Наприкінці підготовчого періоду у футболістів експериментальної групи відмічалися достовірно кращі, в порівнянні з юними спортсменами контрольної групи, величини усіх параметрів спеціальної фізичної підготовленості

та більш високі темпи покращення цих показників (в 2-6 разів).

3. Отримані результати свідчили про високу ефективність запропонованої програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу для футболістів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки та про можливість її практичного використання.

Основні моменти. У дослідженні показано, що використання серед футболістів 13-14 років експериментальної програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу сприяє суттєвому покращенню рівня їх спеціальної фізичної підготовленості.

Вдячності. Колектив авторів дослідження висловлює вдячність директору ДЮСШ МФК «Металург» (м. Запоріжжя) Запороженко Д. за надання допомоги в проведенні досліджень.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність будь-якого конфлікту інтересів.

Перспективи подальших досліджень. З огляду на те, що сьогоденні система багаторічної спортивної підготовки футболістів потребує відповідності сучасним вимогам розвитку цього виду спорту перспективним напрямом можна вважати розробку та практичне впровадження в роботу із юними футболістами сучасних програм побудови тренувального процесу на етапах початкової підготовки.

Література

1. Абдула А.Б., Лебедєв С.І. Порівняльний аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості за програмою ДЮСШ юних футболістів 10-12 річного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): Зб. наук. праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова 2017. Вип. 3 (84). С. 4-9.
2. Крайник Я., Мулик В., Коваль С., Федорина Т. Використання спеціальних бігових і стрибкових вправ

References

1. Abdula A.B., Lebedev S.I. Comparative analysis of indicators of general and special physical fitness under the program of young players of young football players of 10-12 years of age. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. Sciences. works. K.: NPU named after M.P. Drahomanov. 2017. Iss. 3 (84). P. 4-9.
2. Krynyk Ya., Mulik V., Koval S., Fedorina T. Use of special running and jumping exercises for the de-

- для розвитку рухових якостей і функціонального стану крайніх і центральних захисників 13–14 років у футболі. Спортивні ігри. 2020. № 1 (15). С. 16–24.
3. Крайник Я.Б. Використання спеціалізованих легкоатлетичних бігових стрибкових вправ для формування фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів 13-14 років різного ігрового амплуа: дис. ...канд. наук фіз. вих. сп.: 24.00.01. Харків. 2020. 261 с.
4. Лебедєв С.І. Удосконалення тренувального процесу юних футболістів 10-12 років з урахуванням ігрового амплуа. Харків. 2016. 20с.
5. Лісенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2019. Вип. 8 (27). С. 175-183.
6. Медвідь А. Медвідь М. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2017. № 25-26. С. 180.
7. Ніколаєнко В.В., Авраменко В.Г., Гончаренко В.І. Футбол: Навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. К.: Наук.-метод. комітет ФФУ. 2003. 106 с.
8. Петренко С.І. Вплив навчально-тренувального процесу на підготовленість 12–14-річних футболістів з різним рівнем біологічного розвитку: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп.: 24.00.01. Харків. 2019. 24 с.
9. Сапрун С.Т., Корнієнко С.М., Кузь Ю.С. Загальна фізична підготовка футболістів на різних етапах багаторічної підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): Зб. наук. праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. Випуск 9 (117). С. 71-75.
10. Собко С., Собко Н., Липчанська Л. Контроль фізичної підготовленості юних футболістів етапу попередньої базової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): Зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. 3К(162). С. 374-379.
11. Собко С.Г., Собко Н.Г. Оцінка показників фізичної підготовленості юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки у річному циклі тренувань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): Зб. наук. праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. 3к(162). С. 374-379.

- праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018. Випуск ЗК(97). С. 527–530.
12. Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. Спортивна наука України. 2017. № 2. С. 35-46.
 13. Шимшит І.В. Методика вдосконалення фізичної та технічної підготовленості футболістів 11-12 років: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / наук. керівник К.В. Короленко. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 76 с.
 14. Ярмолинський Л. Підготовка юних футболістів з використанням сучасних інноваційних підходів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 4 (54). С. 128-131.
 - of physical culture (physical culture and sports): Coll. Sciences. works. K.: NPU named after M.P. Drahomanov. 2018. Issue of the ZK (97). P. 527–530.
 12. Khorkav B., Ogirchuk O., Kolobich O. Features of the development of physical qualities in young football players with the help of nonspecific and specific means. Sports science of Ukraine. 2017. № 2. P. 35-46.
 13. Shimshit I.V. Methods for improving the physical and technical readiness of football players 11-12 years: Master's degree in specialty 017 «Physical Culture and Sport» / Sciences. Head K.V. Korolenko. Zaporozhye: ZNU. 2020. 76 p.
 14. Yarmolynsky L. Training of young football players using modern innovative approaches. Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin. 2016. № 4 (54). P. 128-131.

Плетньов Сергій

Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66; 69000, Україна
<https://orcid.org/0009-0003-9965-5110>

Маліков Микола

Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66; 69000, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-8033-872X>

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

СПОРТИВНА ДИПЛОМАТІЯ УКРАЇНИ І ДЕМОКРАТИЧНОГО СВІТУ У ПЕРІОД РОСІЙСЬКОЇ НАВАЛИ



*Приходько Володимир¹, Долбишева Ніна¹, Каковкіна Ольга¹,
Бурдаєв Кирило¹, Бондаренко Іра²*

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

²Чорноморський національний університет імені Петра Могили

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-240

Annotation

Introduction. Sports diplomacy is one of the types of diplomacy that contributes to the implementation of the state's foreign policy and is manifested in the activities of state bodies, its foreign policy missions, and other persons authorized to represent the state in matters of holding, organizing, and participating in international sports events. The «platform» for the implementation of sports diplomacy is international events.

The purpose of the study is to study and summarize the features and achievements of sports diplomacy in Ukraine and the world, focusing mainly on the preparation and holding of the XXXIII Summer Olympic Games in Paris.

Methods and organization of the study. The research was conducted at the Pridneprovsk State Academy of Physical Culture and Sports. The theoretical research methods used were: study and generalization of data from literary sources and information from the Internet, as well as abstraction, analysis and synthesis, induction and deduction.

Results. Sports diplomacy of Ukraine, supported by a significant part of the countries of the democratic world, should be considered a powerful component of the general efforts of our state in the confrontation with the Russian Federation together with the Republic of Belarus, which started an unprovoked full-scale war in modern Europe. Both individual athletes and sports teams are sponsored by various state and private structures, and these same structures lobby for the promotion of Russian policy in the international arena. Hence, the pressure through sports diplomacy on international sports organizations from Ukraine and with the support of our foreign colleagues is quite justified. The oppression of the rights of Russian and Belarusian athletes contributes to the undermining of the international influence of propaganda and the results of lobbying from Russia.

Conclusions. The actions of the International Olympic Committee, with the support of the National Olympic Committees of most countries of the world and international sports associations against Russia and Belarus, firstly, have significantly undermined the sports potential, which has negatively affected the performances of Russian and Belarusian athletes at representative international competitions. And, secondly, they will have a long-term impact on the development of various sports in these countries, the best representatives of which are deprived of international competitions with leading athletes.

Keywords: sports diplomacy, Russia's war against Ukraine, athletes, International Olympic Committee, national Olympic committees, international sports associations.

Анотація

Вступ. Спортивна дипломатія є одним із видів дипломатії, який сприяє здійсненню зовнішньої політики держави та виявляється в діяльності органів держави, її зовнішньополітичних представництв, інших осіб,

які уповноважені представляти державу в питаннях проведення, організації та участі в міжнародних спортивних заходах. «Майданчиком» для здійснення спортивної дипломатії є міжнародні заходи.

Мета дослідження – вивчити та узагальнити особливості і здобутки спортивної дипломатії України і світу, концентруючи увагу на підготовці та проведенні XXXIII літніх Олімпійських ігор у Парижі.

Методи та організація дослідження. Дослідження проведене у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту. Використані методи теоретичного дослідження: вивчення та узагальнення даних літературних джерел ті інформації з Інтернету, а також абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція.

Результати. Спортивну дипломатію України, підтриману значною частиною країн демократичного світу, слід вважати потужною складовою загальних зусиль нашої держави у протистоянні з Російською Федерацією разом з Республікою Білорусь, які розпочали неспровоковану повномасштабну війну в сучасній Європі. Як окремі спортсмени, так і спортивні команди спонсоруються різноманітними державними і приватними структурами, ці ж структури лобіюють просування політики Росії на міжнародній арені. Звідси тиск шляхом спортивної дипломатії на міжнародні спортивні організації з боку України і за підтримки наших зарубіжних колег носить цілком виправданий характер. Утиснення в правах російських і білоруських атлетів сприяє підризу міжнародного впливу пропаганди і результатів лобіювання з боку Росії.

Висновки. Дії Міжнародного олімпійського комітету за підтримки національних олімпійських комітетів більшості країн світу і міжнародних спортивних об'єднань проти Росії і Білорусі, по-перше, суттєво знизили їх спортивний потенціал, що негативно позначилось на виступах російських і білоруських атлетів на представницьких міжнародних змаганнях. І, по-друге, це довгий час впливатиме на розвиток різних видів спорту в цих країнах, кращі представники яких позбавлені можливості участі в міжнародних змаганнях.

Ключові слова: спортивна дипломатія, війна Росії проти України, атлети, Міжнародний олімпійський комітет, національні олімпійські комітети, міжнародні об'єднання з видів спорту.

Вступ. На думку М.Г. Окладної та І.Г. Щеглакова (2020) під «спортивною дипломатією» слід розуміти один із засобів дипломатії, що сприяє здійсненню зовнішньої політики держави та спрямований на підвищення ролі та авторитету держави на міжнародній арені, посиленню її взаємозв'язків з іншими державами, який здійснюється за допомогою офіційної та неофіційної діяльності державних і недержавних органів та їх спортивних представників у проведенні, організації та участі в спортивних заходах міжнародного значення. Спортивна дипломатія є одним із видів «дипломатії», який сприяє здійсненню зовнішньої політики держави та виявляється в діяльності органів держави, її зовнішньополітичних представництв, інших осіб, які уповноважені представляти державу в питаннях проведення, організації та участі в міжнародних спортивних заходах. Згідно з вищенаведеним, – «майданчиком» для здійснення спортивної дипломатії є міжнародні заходи, якими можуть бути спортивні змагання, Олімпійські

ігри, матчі, турніри, поєдинки тощо [10, с. 94].

Тему спортивної дипломатії, її значення і перспективи для України вивчали також І. Грідіна та Д. Куц [2], Я.С. Корабльова [5], Н.П. Литвиненко, В.І. Щоткіна [6], О.Ф. Самойлов [14], Ю.В. Філіпова [19].

Між тим, фактично не досліджуваною науковцями залишається спрямованість і зміст спортивної дипломатії у збереженні державної незалежності у ході широкомасштабної війни Росії проти України. Не визначені структури державної влади і суспільства, які залучені до впливу на міжнародні спортивні організації. Не показані наявні здобутки, які сприяли підтвердженню і зміцненню міжнародного авторитету України. І, навпаки, суттєвому послабленню впливу Росії та Білорусі на міжнародній спортивній арені.

Дослідження виконане в рамках теми зведеного плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту «Історичні і методологічні основи управлінських підходів до системи підготовки спортсме-

нів» номер державної реєстрації 0121U108330.

Мета дослідження – вивчити та узагальнити особливості і здобутки спортивної дипломатії України і світу, концентруючи увагу на підготовці та проведенні XXXIII літніх Олімпійських ігор у Парижі.

Методи та організація дослідження. Дослідження проведене у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту. Використані методи теоретичного дослідження: вивчення та узагальнення даних літературних джерел ті інформації з Інтернету, а також абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція.

Результати дослідження та дискусія. Декілька незалежних недержавних соціологічних досліджень, проведених після 24 лютого 2022 р., стверджують, що понад 70% росіян підтримують війну в Україні. Наприклад, «Радіо свобода» повідомляло про два такі опитування. Подібні проводив і «Левада-центр», який внесено в Росії до реєстру некомерційних організацій, що виконують функції іноземного агента. Це лише конкретні

прикладі – більшість опитувань показують схожі результати, де фігурує показник – понад 70%. Не можна сліпо вірити дослідженням, проведеним у Росії, навіть умовно «незалежним». Але їхні дані співпадають із фактами: Росія бомбардує українські міста та вбиває українців, а всередині країни немає масових протестів щодо цих подій. Якщо понад 70% росіян підтримують війну в Україні, то серед них є і спортсмени. Адже, спортсмени – невід'ємна частина будь-якого суспільства. Оскільки в Росії воно підтримує війну, то вважаємо, що і спортсмени у цій переважній більшості, якщо вони не заявили про протилежне. Крім того, російський спорт завжди пов'язаний з російською армією. Важко назвати точну цифру, скільки з усіх російських спортсменів – військові. Але є факти: на літній Олімпіаді-2020 у Токіо 45 із 71 нагород російському олімпійському комітету принесли представники Центрального спортивного клубу армії. На зимовій Олімпіаді-2022 у Пекіні як мінімум 34 з 212 російських спортсменів були військовими у званні не нижче за сфрейтора, а 15 з них є офіцерами [20].

Навіть там, де немає прямого відношення до армії, майже весь російський спорт міцно пов'язаний із державою великими грошима. Не лише через бюджет, а й через близьких до російської влади олігархів чи державні компанії. Особливо у професійному спорті, який у більшості країн існує, насамперед, як бізнес. До прикладу, три найбільш популярні в Росії командні види спорту мають великі масштаби державного фінансування. Футбол: 15 із 16 клубів російської прем'єр-ліги частково або повністю фінансуються державою або пов'язаними з нею особами. Хокей: ключові партнери ліги – держкомпанії «СОГАЗ» та «Ростелеком». Усі 19 російських клубів КХЛ частково чи повністю фінансуються грошима державної підтримки. Баскетбол: титуль-

ний спонсор Єдиної ліги ВТБ, а саме – підсанкційний банк, який контролює російський уряд. Також серед спонсорів нафтові та інші, пов'язані з державою компанії. 6 із 8 російських клубів Єдиної ліги ВТБ повністю або частково фінансуються державою. Росія активно фінансує не лише клуби та спортсменів усередині країни, але «вкладається» й у міжнародну присутність. Це потрібно, щоб підтримувати імідж сильної держави і мати контроль над лігами та федераціями, які залежать від російських грошей. Один із найбільш очевидних прикладів – спонсорство «Газпромом» футбольної Ліги чемпіонів та інших турнірів УЄФА. Контракт, який розірвали після повномасштабного вторгнення Росії в Україну, оцінювався у понад 100 мільйонів доларів щорічно. У 2014 р. в Сочі пройшла зимова Олімпіада – на момент проведення вона стала найдорожчою та обійшлася у 51 млрд. доларів. У 2018 р. Росія провела чемпіонат світу з футболу – на момент проведення він став другим найдорожчим в історії і коштував 11,6 млрд. доларів [20].

Росія активно використовує спорт як спосіб просування своєї загарбницької політики. Російські спортсмени відкрито підтримують війну проти України: беруть участь у пропагандистських заходах, виголошують промови, виправдовуючи збройну агресію РФ, і навіть отримують військові звання. Так, чемпіон літньої Олімпіади у Токіо, яка відбулася 2021 р., російський гімнаст М. Нагорний має військо-ве звання й очолює дитячо-юнацьку організацію «Юнармія», котра підпорядковується Міністерству Оборони Російської Федерації. Бронзовий призер зимових Олімпійських ігор у Пекіні 2022 р. біатлоніст Е. Латинов належить до Центрального спортивного клубу армії Росії. Навесні 2022 р. міністр оборони РФ С. Шойгу надав йому звання лейтенанта та нагородив орденом 2-го ступеня «За заслуги перед

Батьківщиною». Ще одні російські спортсмени-військові лижники О. Большунов і Д. Спецов, у 2022 р. стали капітанами Росгвардії. Учасники Олімпіади лижник О. Большунов, гімнастки Діана й Аріна Аверіні, В. Листунова виступали на мітингу на московському стадіоні «Лужники» у березні 2022 р. з нагоди повномасштабного вторгнення РФ в Україну. Ведучим заходу став Д. Губернієв, який кілька десятиліть працював коментатором Олімпійських ігор. Дворазова олімпійська чемпіонка та представниця МОК від РФ О. Ісінбаєва у 2015 р. отримала чергове армійське звання від С. Шойгу. У 2016 р. вона долучилася до пропагандистської зарядки для російських військових у Сирії. Того ж року генсек ООН Пан Гі Мун звинуватив режим Асада й Російську Федерацію у бомбардуваннях житлових будинків у сирійському місті Алеппо. Війну проти України також підтримали спортивний гімнаст І. Куляк, шахіст Р. Широков, учасники Олімпіади лижник О. Легков, плавець С. Рілов, фігуристи В. Морозов, М. Кацалапов, В. Сініцина, гімнастка В. Уразова. РФ залучає до пропагандистських заходів навіть неповнолітніх спортсменів. Так, серед вихованців спортивних шкіл Центрального спортивного клубу армії організували акцію малюнків «За Победу!», спрямовану на підтримку росіян, які воюють проти України. Відео з ілюстраціями представили під час святкування Дня захисту дітей вже у 2022 р. [15].

Росіяни не тільки беруть участь у змаганнях, але й очолюють спортивні інституції. Так, 13 травня 2022 р., коли війська РФ знищували Маріуполь, президентом Міжнародної асоціації аматорського боксу знову обрали росіянина У. Кремльова. Міжнародну організацію шахістів (ФІДЕ) із 2018 р. та до останнього часу очолював росіянин А. Дворкович. Російського шахіста

С. Карякіна, який звинуватив у війні Україну, відсторонили від участі в турнірах під егідою ФІДЕ лише на пів року. До речі, він родом із м. Сімферополя та раніше виступав на змаганнях за Україну. Утім 2009 р. наказом тодішнього президента Росії Д. Медведєва він отримав російський паспорт, став підтримувати режим РФ, зокрема окупацію Криму. Щодо шахіста С. Шипова, який теж вітав війну проти України, Комітет етики ФІДЕ не застосував жодних санкцій [15].

Росія зазіхала на спорт України й більш масштабно. Наприклад, у 2013 р. в офісі «Газпрому» презентували проєкт «Об'єднаного чемпіонату Росії та України з футболу». У ньому мали брати участь по дев'ять клубів від кожної країни. «Газпром» планував спонсорувати захід і обіцяв учасникам грошові винагороди більші за ті, які пропонує Ліга чемпіонів. Призовий фонд змагань мав становити \$800 млн. [15].

Поки спортсмени з РФ підтримують війну, українські захищають Батьківщину зі зброєю в руках і гинуть від російських обстрілів. Міністр молоді та спорту України В. Гутцайт наголосив, що вже станом на 1 квітня 2023 р. росіяни зруйнували 263 спортивні об'єкти України та вбили 262 спортсменів. Ці видатні українці могли б і надалі виступати на змаганнях, виховувати нові покоління спортсменів і розвивати свої види спорту. Їхня загибель значний удар не тільки по українській спортивній у галузі, але й по світовій [15].

Як результат, змагання з автоперегонів «Формула-1», а саме гран-прі Сочі були скасовані вже в 2022 р. Команда F1 «Хаас» розірвала договір з М. Мазепінін (сином близького до Путіна російського олігарха Д. Мазепіна), і навіть розірвала спонсорську угоду з «Уралкалієм». Також спонсорські контракти з російськими компаніями розірвали німецький

футбольний клуб «Шальке 04» та англійський «Манчестер Юнайтед» [13]. Вторгнення відбулося і на Континентальній хокейній лізі (КХЛ), організатор якої Росія. З ліги вийшли команди «Йокерит» (Гельсінкі) та «Динамо» (Рига). З клубів КХЛ та російської прем'єр-ліги вже до 5 березня 2022 р. звільнилися 14 іноземних спортсменів. Футбольні клуби «Краснодар» та «Локомотив» самі розірвали контракти з іноземними тренерами та гравцями [13]. У перші дні після початку вторгнення збірні Польщі, Чехії та Швеції з футболу, а також збірні Швеції та Фінляндії з хокею оголосили бойкот змаганням у Росії та іграм проти російської команди (згодом Росія була відсторонена від змагань у цих видах спорту). З особистим проханням зупинити війну до Путіна звернувся легендарний 81-річний футболіст Пеле (Едсон Арантіс ді Насіменту), який входив до списку ста найвпливовіших людей світу за версією журналу Time [13].

На прохання 11-го Олімпійського саміту, Міжнародний олімпійський комітет (МОК) надав рекомендації міжнародним федераціям та організаторам міжнародних спортивних заходів щодо участі спортсменів з російським або білоруським паспортом у міжнародних змаганнях. 11-й Олімпійський саміт відбувся 9 грудня 2022 р., у ньому взяли участь лідери всіх груп зацікавлених сторін олімпійського руху. Саміт звернувся до МОК з проханням вивчити можливість повернення спортсменів з російським чи білоруським паспортом до міжнародних змагань лише як індивідуальних і нейтральних спортсменів. Після чотиримісячного періоду консультацій Виконавчий комітет (ВК) МОК обговорив це прохання. Виконавчий комітет нагадав, що участь спортсменів з російським чи білоруським паспортом в Олімпійських іграх 2024 р. в Парижі не розглядалася ні на

консультаціях, ні на теперішніх обговореннях. МОК прямо залишає за собою право приймати рішення про їхню участь у відповідний час, навіть якщо вони вважатимуться такими, що пройшли кваліфікацію, встановлену їхніми відповідними міжнародними федераціями (МФ) [13].

На прохання Олімпійського саміту відбулися широкі консультації та обговорення з усіма зацікавленими сторонами олімпійського руху: членами МОК, національними олімпійськими комітетами (НОК), міжнародними федераціями і глобальною мережею представників спортсменів. 25 січня 2023 р. Виконком МОК опублікував заяву під назвою: «Заява про солідарність з Україною, санкції проти Росії та Білорусі та статус спортсменів із цих країн». Під час цих консультацій усі зацікавлені сторони олімпійського руху ще раз підтвердили свою підтримку заклику МОК до миру. Зазначено, що олімпійський рух продовжує робити свій внесок у всілякі зусилля з розбудови стійкого миру. Він глибоко співчуває українському народу та українській олімпійській спільноті, чий біль і страждання неможливо навіть уявити.

Також було наголошено, що Олімпійські ігри не можуть запобігти війнам і конфліктам. Вони не можуть вирішити всі політичні та соціальні виклики нашого світу. Це сфера «великої» політики. Але Олімпійські ігри можуть стати прикладом для світу, де всі поважають однакові правила та один одного. Вони можуть надихнути вирішувати проблеми, будуючи мости, що веде до кращого порозуміння між людьми. Вони можуть відкрити двері для діалогу та розбудови миру, чого не можуть зробити відчуження та розкол.

Виконавчий комітет МОК підтвердив непохитне прагнення всього олімпійського руху допомагати українським спортсменам, щоб побачити сильну команду

Національного олімпійського комітету України на Олімпійських іграх у Парижі 2024 р. та на зимових Олімпійських іграх у Мілані-Кортіна 2026 р. Для цього МОК втричі збільшив свій Фонд солідарності для НОК України до 7,5 мільйонів доларів США [13].

Протягом квітня 2022 – березня 2023 рр. щонайменше 3000 українських спортсменів та інших членів олімпійської спільноти України скористалися допомогою Фонду солідарності МОК через НОК України, а також прямою допомогою інших зацікавлених сторін олімпійського руху, включаючи МФ та НОКи. Ці зусилля набули форми фінансової та матеріально-технічної підтримки, щоб українські спортсмени могли продовжувати тренуватися та брати участь у змаганнях, зокрема, забезпечуючи транспортні засоби, приміщення для тренувань, розміщення, обладнання та спортивну форму. Виконавчий комітет МОК знову заявив про своє засудження російського вторгнення в Україну, яке є грубим порушенням Олімпійського перемир'я, яке діяло на той час, і Олімпійської хартії. З цієї причини МОК уже ввів безпрецедентні санкції проти російських і білоруських держав і урядів, які несуть виключну відповідальність за війну. Зокрема, МОК рекомендував: не проводити міжнародних спортивних заходів у Росії та Білорусі; жоден прапор, гімн чи інша національна символіка не повинні демонструватися на будь-яких міжнародних спортивних заходах; жодні урядові чи державні службовці не повинні бути акредитовані або запрошені на будь-які міжнародні спортивні заходи. Ці санкції були введені в дію в лютому 2022 р., а потім були посилені та підтверджені на Олімпійському саміті 9 грудня 2022 р. Виконком МОК ще раз підкреслив, що вони залишаються в силі [13].

Під час останньої серії консультацій зацікавлені сторони олімпійського руху підтвер-

дили своє тверде неприйняття будь-якого політичного втручання в автономні повноваження спортивних організацій приймати рішення щодо участі в їхніх змаганнях. Ця чітка та рішуча реакція на політичне втручання вважалася необхідною, тому що, якби уряди приймали рішення щодо того, які спортсмени можуть брати участь у яких змаганнях, це був би кінець світового спорту, яким ми його знаємо сьогодні. Спортивні організації повинні нести виключну відповідальність за прийняття рішення про те, які спортсмени можуть брати участь у міжнародних змаганнях, виходячи з їхніх спортивних заслуг, а не з політичних міркувань або через їхні паспорти. Важливо підкреслити, що у всіх цих обговореннях особлива увага приділялася думці української спортивної спільноти. Також було розглянуто 70 інших триваючих збройних конфліктів і воєн у всьому світі, включаючи Близький Схід, Африку та Південний Кавказ. Було відзначено, що НОКи в регіонах, які постраждали від цих збройних конфліктів і війн, дотримуються принципів Олімпійської хартії. Вони не вимагають усунення спортсменів, які є представниками іншої сторони у збройному конфлікті чи війні, і вони дозволяють своїм спортсменам без обмежень брати участь у міжнародних спортивних змаганнях [13].

Зацікавлені сторони олімпійського руху також побачили необхідність розглянути заходи захисту для спортсменів і офіційних осіб з російським або білоруським паспортом, які зараз діють, зокрема в контексті ухвалення резолюції «Спорт як фактор сталого розвитку» (А /77L.28) Генеральною Асамблеєю ООН 1 грудня 2022 р. У цій резолюції визнається, що «великі міжнародні спортивні заходи повинні організовуватися в дусі миру, взаєморозуміння та міжнародного співробітництва, дружби та толерантності та без

будь-якої дискримінації, і що слід поважати об'єднаний і примирливий характер таких заходів». У ньому визнається: «Олімпійська хартія за те, що будь-яка форма дискримінації є несумісною з приналежністю до Олімпійського руху». Він був ухвалений консенсусом усіх держав-членів ООН, включаючи Україну, Росію та Білорусь [13].

Рішення Суду Європейського Союзу додатково підтвердили, що санкції не можуть ґрунтуватися лише на особі, яка має паспорт певної країни, а також вони не можуть застосовуватися просто на основі приналежності до країни. Крім того, було враховано настійне прохання, висловлене Спеціальним доповідачем у сфері культурних прав і Спеціальним доповідачем з питань сучасних форм расизму, расової дискримінації, ксенофобії та пов'язаної з ними нетерпимості Ради ООН з прав людини. 1 лютого 2023 р. вони заявили: «Сьогодні експерти ООН високо оцінили розгляд Міжнародним олімпійським комітетом можливості дозволити окремим спортсменам з Росії та Білорусі брати участь у міжнародних спортивних змаганнях як нейтральні спортсмени. Ми закликаємо МОК ухвалити рішення у цьому напрямку і піти далі, забезпечивши недискримінацію будь-якого спортсмена за ознакою його національності». Спеціальний доповідач у сфері культурних прав також приєдналася до засідання Консультативного комітету МОК з прав людини 16 і 17 березня 2023 р. та поспілкувалася з представниками спортсменів під час їхнього зібрання 24 березня 2023 р. Вона також звернулася до членів МОК, НОКів і МФ під час консультаційних дзвінків. У своєму виступі вона розглянула правові аргументи, надані НОКама України та Німеччини [13].

Під час консультацій із зацікавленими сторонами олімпійського руху, які тривали протягом чоти-

р'юх місяців, переважна більшість зацікавлених сторін чітко заявили, що вони хочуть, аби було відкрито шлях для проведення змагань під їх одноосібним повноваженням. Вони запросили у МОК рекомендацій, щоб узгодити свій підхід, якщо вони вирішать допустити до змагань спортсменів з російським або білоруським паспортом. МОК настійно рекомендує приймати таке рішення лише за умови, що воно може бути скасовано на розсуд відповідної МФ. Виконуючи цей запит, Виконавчий комітет МОК видав МФ та організаторам міжнародних спортивних заходів такі рекомендації:

1. Спортсмени з російським або білоруським паспортом повинні брати участь тільки як індивідуальні нейтральні спортсмени.

2. Команди спортсменів з російським або білоруським паспортом не розглядаються.

3. Спортсмени, які активно підтримують війну, не можуть змагатися. Персонал підтримки спортсмена, який активно підтримує війну, не може брати участь.

4. Спортсмени, які перебувають за контрактом на службі в російських чи білоруських збройних силах чи органах національної безпеки, не можуть брати участь у змаганнях. Персонал підтримки спортсмена, який перебуває за контрактом на службі в російських чи білоруських збройних силах чи органах національної безпеки, не може брати участь.

5. Будь-який такий індивідуальний спортсмен під нейтральним статусом, як і всі інші спортсмени, що беруть участь, повинні відповідати всім застосовуваним до них антидопінговим вимогам, зокрема тим, які викладені в антидопінгових правилах МФ.

6. Санкції проти винних у війні, російських і білоруських держав та урядів повинні залишатися в силі.

Крім того, жодних міжнародних спортивних заходів, організованих або підтриманих МФ чи

НОК не має проводитися у Росії чи Білорусі. Жодного прапора, гімну, кольорів чи будь-яких інших символів цих країн не має бути на спортивних заходах чи зібраннях, в тому числі, на всьому місці проведення. Жоден російський чи білоруський урядовий чи державний чиновник не може бути запрошений або акредитований на будь-який міжнародний спортивний захід чи зібрання [13].

Посилаючись на заяву Виконавчого комітету Міжнародного олімпійського комітету від 28 березня 2023 р., МОК проконсультувався з усіма зацікавленими сторонами відносно різних міркувань щодо шляху потенційної виняткової участі індивідуальних нейтральних спортсменів і персоналу підтримки з російським або білоруським паспортом у деяких міжнародних спортивних змаганнях, які проводяться Міжнародними федераціями, що вжили захисних заходів щодо російських і білоруських спортсменів відповідно до рекомендацій МОК від 28 лютого 2022 р. У зв'язку з цим, наведені Рекомендовані умови участі були, розроблені після консультацій з МФ та організаторами міжнародних спортивних заходів, щоб надати вказівки щодо визначення нейтральної участі та його послідовного впровадження, якщо МФ та/або організатор міжнародних спортивних заходів вирішать на свій власний розсуд і відповідно до своїх правил/статуту (також з урахуванням індивідуальних обставин МФ) дозволити російським і білоруським спортсменам повернутися до міжнародних спортивних змагань.

У випадку, якщо будь-який індивідуальний нейтральний спортсмен або персонал його підтримки не дотримується умов участі, визначених його МФ та/або організатором міжнародних спортивних заходів на основі цих Рекомендованих умов участі, відповідна МФ та/або організатор міжнародних спортивних заходів

повинні дотримуватися та забезпечувати виконання дисциплінарних правил, застосованих до заходу (у більшості випадків, це правила/статуту відповідної МФ). Наскільки це можливо, МФ та/або організатор міжнародного спортивного заходу має інформувати МОК про результати всіх, пов'язаних із цим дисциплінарних проваджень, включаючи право на участь у майбутніх змаганнях.

Щоб уникнути сумнівів (це зазначено в заяві Виконкому МОК від 28 березня 2023 р.), ці рекомендації не поширюються на участь спортсменів та персоналу їх підтримки з російським або білоруським паспортом на Олімпійських іграх у Парижі 2024 або зимових Олімпійських іграх у Мілані-Кортіна 2026. Це рішення буде прийнято у відповідний час, навіть якщо вони вважаються такими, що пройшли кваліфікацію відповідно до кваліфікаційних критеріїв, встановлених їхніми відповідними МФ [13].

Натомість, всупереч цим рекомендаціям Міжнародного Олімпійського комітету спортсмени з Росії та Білорусі не брали участі в Європейських іграх-2023, які відбулися у Кракові з 21 червня до 2 липня. Таке рішення ухвалила польська влада. «Росіян та білорусів не буде на змаганнях у Польщі. У жодному випадку і за жодних обставин». Організатори Європейських ігор-2023 не допустили на змагання спортсменів із Росії та Білорусі – навіть під нейтральним прапором. «Представники РФ та Білорусі не будуть присутні на Європейських іграх за жодних обставин, попри всі процедурні норми», – про це 29 березня 2023 р. заявив президент оргкомітету М. Новак, інформувала польська радіостанція RMF24. Таке рішення було озвучено наступного дня після того, як виконком МОК на своєму засіданні 28 березня офіційно постановив: міжнародні спортивні федерації зобов'язані допустити російських та біло-

руських спортсменів до змагань у нейтральному статусі з низкою обмежень. Зокрема, йдеться про те, що вони змагаються лише як нейтральні індивідуальні атлети. Ті ж спортсмени, які активно підтримують війну, не можуть змагатися. Йдеться про всіх, хто представляє армію Російської Федерації, а також публічно підтримував російське вторгнення в Україну [3].

У липні 2023 р. Міжнародний олімпійський комітет (МОК) надіслав запрошення 203 країнам взяти участь в Олімпійських іграх 2024 р., які відбудуться в Парижі. Серед них не виявилось Росії та Білорусі. Про це повідомлялось на офіційному сайті МОК. Запрошення на участь надсилається рівно за рік до старту Олімпіади (строки проведення Ігор від 26 липня до 11 серпня 2024 р.). Не отримали запрошення лише три країни: Росія, Білорусь (через війну проти України), а також Гватемала, яка відсторонена через втручання держави у роботу місцевого НОК. Відсутність запрошення означало, що Російська Федерація і Республіка Білорусь не будуть представлені на Олімпіаді-2024 під своїми прапорами. Водночас, це ще не означало, що російські і білоруські спортсмени не будуть допущені до Ігор у нейтральному статусі. У своїй заяві МОК зазначив, що рішення щодо участі атлетів із країн-агресорок в Олімпіаді «ухвалить у правильний час». Очікувалось, що це станеться на сесії МОК у жовтні 2023 р. Під час церемонії, що відбулася в Парижі, президент МОК Томас Бах символічно вручив запрошення на ОІ-2024 президентам і представникам НОК Греції як батьківщини Олімпійських ігор, країні-господарці Олімпіади, а також команді біженців [9].

Кульмінацією у боротьбі проти участі атлетів Росії і Білорусі до Олімпіади в Парижі стала наступна подія. Не дивлячись на численні заклики не лише Укра-

їни, але й десятків країн світу, Президент МОК Т. Бах виступив проти усунення російських і білоруських спортсменів від Олімпіади у Парижі. Т. Бах у кулуарах чемпіонату світу із санного спорту в німецькому містечку Обергоф принципово виступив за повернення російських спортсменів у світовий спорт. Пояснив це тим, що виключати спортсменів через їхній паспорт «не відповідає цінностям і місії Олімпійської хартії»: «Можливо, російські та білоруські спортсмени могли б виступати під нейтральним прапором... Місія Міжнародного олімпійського комітету – об'єднати всіх спортсменів з усього світу, це особливий символ Олімпіади» [17]. Його розкритикував Президент України В. Зеленський. У своїх листах він закликав міжнародні федерації визначитися щодо рішення МОК, який, на жаль, хоче відкрити спорт для пропагандистського впливу держави-терориста. «Якщо російські спортсмени з'являться на міжнародних змаганнях, то це лише питання часу, коли вони почнуть виправдовувати агресію Росії та використовувати символіку терору», — наголосив В. Зеленський. Також, за словами президента України, «лише питання часу, коли Кремль почне використовувати наявну безпринципну «гнучкість» Міжнародного олімпійського комітету, щоб говорити, ніби світ згодний іти на поступки агресору» [4].

Через десять років після того, як Росія використала XXII зимові Олімпійські ігри в Сочі як трамплін для вторгнення в Україну в 2014 р., Кремль спробував використати і паризькі Ігри, щоб пом'якшити статус ізгоя і для досягнення своїх геополітичних цілей. Десять років збройної агресії Росії проти України зробили участь російських і білоруських спортсменів у міжнародних спортивних заходах гаряче обговорюваним питанням. МОК, який призупинив участь Росії у 2015 р. через тривалий

допінговий скандал, заборонив також участь її посадовців після того, як Кремль включив окуповані українські території до свого національного олімпійського комітету. Останнє відсторонення було підтримано Спортивним арбітражним судом [11].

А ось приклад того, як працює народна дипломатія, усі ланки держави і суспільства в Україні, які здійснювали разом дипломатичні заходи на міжнародній арені. Журналіст А. Худолєєв виявляв публікації російських та білоруських спортсменів у соціальних мережах на підтримку війни в Україні і надсилав їх у державні органи влади та міжнародні спортивні організації. Він пристрасно боровся за те, що російським та білоруським спортсменам не можна дозволяти брати участь в Олімпійських іграх у Парижі через їхню відверту підтримку війни в Україні. Він перевіряв публікації російських та білоруських спортсменів у соціальних мережах, а також переглядав відео різноманітних заходів у двох країнах. Потім він поділився тим, що виявив, з багатьма спортивними та державними органами. «Із самого початку я розумів, чому це роблю. Я вважаю, що кожен, хто може щось зробити, має це зробити. Зло має бути покарано. І якщо є можливість його покарати, це потрібно робити», — пояснює А. Худолєєв. «Усвідомлюючи, як працює МОК, які лобістські можливості мають чиновники у різних федераціях, я розумів, що їх [спортсменів] повернуть напередодні Олімпіади. І те, що багато спортсменів підтримують війну, виходять на мітинги на підтримку війни в Україні – це може бути одним із факторів, які можуть перешкодити цьому поверненню. Тому збирати факти треба», зауважив він [22].

Журналіст почав складати список російських та білоруських спортсменів, які здобули медалі на попередніх Олімпійських іграх та були номіновані своїми

національними збірними для участі у міжнародних змаганнях. Він підрахував, що таких спортсменів було близько 600 (грунтуючись на даних інтернет-розслідування). «Я збирав пости у соціальних мережах на підтримку війни, якщо вони були в Instagram. Зокрема, були фотографії спортсменів із російськими військовими, які вже брали участь у вторгненні, лайки постів із буквою Z, лайки постів військових», розповідає А. Худолєєв. Спочатку він працював самостійно, збираючи докази та надсилаючи їх у спортивні та державні організації. Згодом він заручився підтримкою НОК України і Міністерства молоді та спорту України, які активно лобювали вилучення російських та білоруських спортсменів з Олімпіади.

За півроку до початку Олімпіади Міністерство молоді та спорту України та НОК почали додавати усі докази, які надав А. Худолєєв, до своїх офіційних звернень, розміщуючи ці листи на власному сайті. «Ми розуміємо, що багатьом країнам байдуже, що відбувається в Україні. Є й ті, хто також співчуває російським спортсменам. Для нас це абсолютно незрозуміло, тому що під час війни, на жаль, жоден спортсмен із Росії чи Білорусі не виступив проти війни. Жоден спортсмен не засудив цієї війни», заявив В. Гутцайт, голова НОК України.

І навіть навпаки. «Друзі, давайте об'єднуватися і підтримувати мобілізованих хлопців, які зараз захищають нашу Батьківщину», – заявив російський тхеквондист В. Ларін у соціальних мережах навесні 2023 р., коли війна в Україні була у розпалі. Ларін розмістив відео у своєму акаунті в соціальних мережах, де його побачив А. Худолєєв. Крім заклику Ларіна, у субтитрах короткого відео йшлося про те, що зібрані пожертвування підуть, зокрема, на ліки та боеприпаси для мобілізованих російських військових.

А. Худолєєв також знайшов у соціальних мережах докази підтримки війни іншим російським олімпійським чемпіоном з тхеквондо М. Храмцовим. «У жовтні 2022 р. М. Храмцов опублікував на своїй сторінці у соцмережі ВКонтакте вітання В. Путіну із 70-річчям, сказавши, що він його любить і що всі російські спортсмени його люблять та підтримують. Він також додав хештег з літерою Z», повідомив А. Худолєєв. Журналіст зберіг відео спортсменів і надіслав цю інформацію у понад 30 електронних листах посадовцям World Taekwondo та деяким національним федераціям тхеквондо. Через кілька тижнів з'ясувалося, що обидвох спортсменів було відсторонено від чемпіонату. Хоча офіційні причини цього рішення не були оприлюднені і А. Худолєєв не отримав жодної відповіді на численні надіслані електронні листи, на його думку, попередня робота мала ефект. «Я більш ніж упевнений, що причиною були саме мої факти, оскільки інших доказів не було. І з усієї команди, саме двох спортсменів, про яких я повідомив, було відсторонено від змагань, тоді як решті росіян та білорусів дозволили брати участь», зазначив А. Худолєєв. Однак, World Taekwondo потім все ж дозволила В. Ларіну та М. Храмцову повернутися до змагань. Вони продовжили змагатися та отримали ліцензії на участь в Олімпіаді 2024, проте 15 червня 2024 р. були усунені від змагань після одного з етапів перевірки спеціальної комісії МОК. Обидва спортсмени видалили свої пости із соціальних мереж, а Ларін та його дружина заблокували для А. Худолєєва доступ до їх профілю.

«Після того, як усі ці факти були оприлюднені, російські титуловані спортсмени більше не збирають гроші для російської армії, як це було у випадку з Ларі-

ним. Вони обережні у соціальних мережах, ніхто не гавкає нічого на підтримку війни. У Росії спорт не знаходиться поза політикою, а є однією з галузей, яка використовується для підтримки війни, для її популяризації серед молоді», каже А. Худолєєв [22].

Президент України В. Зеленський заявив, що рішення про допуск російських та білоруських спортсменів до Олімпіади в Парижі за відповідних умов демонструє необхідність дотримання загальної поваги до «територіальної цілісності держав і Статуту Організації Об'єднаних Націй», і засудив використання Росією спорту як зброї [4]. Зваживши вказане, МОК погодився дозволити росіянам взяти участь в Іграх 2024 р. у Франції в якості так званих «індивідуальних нейтральних спортсменів». Оскільки російські ракети продовжують влучати в українські міста та прифронтові позиції, вбиваючи українських спортсменів і руйнуючи спортивні об'єкти, участь росіян у міжнародних змаганнях все ж викликає серйозні питання.

Саме тому у грудні 2023 р. українські спортсмени підписали спільного листа до президента Е. Макрона та інших французьких лідерів, в якому стверджували, що участь Росії є порушенням основоположних принципів Олімпійської хартії, і закликали їх заблокувати всіх російських спортсменів. Противники російської участі вказували на те, що московська практика вторгнення в сусідні країни в тіні Ігор сама по собі є порушенням принципів олімпійського перемир'я. Олімпійський комітет Росії також заявив, що спроби ізоляції роблять російських спортсменів жертвами і «заручниками політичних ігор», що відображає подвійні стандарти на вершині світового спорту. Спроба привласнити собі риторику жертви в той час, як її війська здійснюють масштабні військові злочини, розглядаєть-

ся на Заході, як ще один приклад подвійних стандартів В. Путіна, адже його мета знайти більш сприйнятливую аудиторію в різних частинах світу [11].

Можливий допуск російських спортсменів допомагає кремлівській пропаганді, оскільки відомо, що державні справи в той час, як їх війська продовжують вбивати українців. Цій риториці та пропаганді протидіяла спортивна дипломатія України. Міжнародне співтовариство мало стати на бік українців перед обличчям глумливої експлуатації Росією принципів мирного глобального співробітництва та нейтралітету. Адже спорт від часів СРСР і зараз є інструментом зовнішньої політики теперішньої Росії.

Україна вважала за неприпустиме допуск російських і білоруських спортсменів, які підтримують російську агресію, до Олімпійських ігор у Парижі – відповідний лист у квітні 2024 р. підписали виконавчі обов'язків міністра Міністерства молоді та спорту України М. Бідний, президент Національного олімпійського комітету В. Гутцайт та президент Асоціації спортивної боротьби України Ю. Копитко. У листі зазначалось, що «допускати до міжнародних змагань спортсменів з країн-агресорів неприпустимо». Підписанти звертали увагу на таких атлетів, як В. Каладзінська, З. Сідаков, З. Угуєв, М. Алірзаєв, С. Семенов, Н. Соколова, А. Касабієва, Х. Велієва, Н. Малишева та А. Наїфонов, які є агентами гібридного впливу Росії.

Лист містив детальний перелік посилань, які, за твердженням Міномолодьспорту, ілюструють підтримку вказаними атлетами війни Росії проти України. Голови спортивних установ України закликали міжнародних партнерів «...вжити заходів, щоб дотриматися рекомендацій МОК щодо нейтрального статусу спортсменів з Росії та Білорусі, а також щоб не

допускати цих осіб до міжнародних змагань» [8].

Поки МОК та частина світової спортивної спільноти міркували над допуском російських та білоруських атлетів до участі в Олімпіаді-2024 у Парижі, свою думку щодо цього висловили у Парламентській асамблеї Ради Європи (ПАРЄ). Слухання про відсторонення спортсменів з РФ та Білорусі від участі в Олімпійських іграх відбулися 25 квітня 2023 р., у Страсбурзі, у комітеті ПАРЄ з питань культури, науки, освіти та медіа за участю представників міжнародних спортивних організацій, чиновників та депутатів асамблеї. Комітет ПАРЄ висловив впевненість, що під час війни РФ проти України спорт не може залишатися поза політикою, і закликав МОК не допускати атлетів із Росії та Білорусі до участі в Олімпіаді-2024 [18].

Як і зазвичай у таких випадках, Росія мала намір відреагувати на санкції «власним велічем». Але Президент Росії В. Путін скасував проведення так званих «Всесвітніх ігор дружби». В указі В. Путіна йдеться, що змагання скасовано «з метою захисту прав спортсменів». Москва оголосила про проведення Ігор дружби в червні 2023 р. на тлі усунення російських спортсменів від міжнародних змагань через повномасштабну війну проти України. Всесвітні ігри дружби обіцяли прийняти тисячі спортсменів з різних країн. Крім традиційних олімпійських дисциплін, там мали пройти змагання з акробатичного рок-н-ролу, нардів та спортивного програмування. Змагання мали відбутися в Москві та Єкатеринбурзі на початку осені 2024 р. Потім їх перенесли на 2025 р. За перемогу спортсменам обіцяли 40 тисяч доларів, друге та третє місце оцінили у 30 та 20 тисяч відповідно. На проведення ігор планувалося виділити 8,3 мільярда рублів (83 мільйона доларів). Проти турніру різко

виступили МОК та міжнародне антидопінгове агентство WADA. Генеральний директор російської антидопінгової агенції РУСАДА В. Логінова заявила державному агентству «РИА Новості», що акредитовані лабораторії відмовилися приймати результати взятих на турнірі допінг-тестів. У свою чергу, МОК закликав спортсменів не їздити до Росії, назвавши Всесвітні ігри дружби цинічною спробою політизації спорту і нагадавши, що російський уряд «демонструє повну неповагу до світових антидопінгових стандартів та чесності змагань». До речі, до участі у Іграх дружби як форму покарання не планували допускати тих російських спортсменів, які все ж виступили на Олімпіаді в Парижі під нейтральним прапором. Жодна з країн, окрім відстороненої від міжнародних турнірів Білорусі, про участь у Всесвітніх ігор дружби не заявляла [12].

А ось і ганебний для Росії результат участі її представників у нейтральному статусі на Іграх у Парижі. Останнім з них змагання покинув каноеїст З. Петров. Росіянин фінішував четвертим у запливі каное на 1000 м. Його виступ був останнім для спортсменів із Російської Федерації, які отримали допуск на Ігри та змагалися без гімну, прапора та інших символів. Невдача З. Петрова дозволила підбити підсумки виступів нейтральних атлетів країни-агресорки. На Олімпіаді-2024 вони завоювали лише одну нагороду. Тенісистки М. Андрєєва і Д. Шнайдер дійшли до фіналу парного розряду та з поразкою отримали срібні медалі. Загалом у літніх Іграх узяли участь 15 російських атлетів. Вони змагалися в п'яти видах програми – тенісі, веслуванні, велоспорті, стрибках на батуті та плаванні. На токійській Олімпіаді росіяни здобули 71 нагороду, зокрема 20 золотих [1].

На цьому справедливе приниження атлетів Росії не закінчи-

лось. Так, Міжнародна федерація плавання (World Aquatics) заборонила національній російській асоціації (ФВБСР) публікувати результати чемпіонату світу на короткій воді, який проходив на початку грудня 2024 р. у Будапешті. На турнір допустили представників РФ під нейтральним прапором, проте їхній виступ не повинен був асоціюватись із ФВБСР.

Це рішення World Aquatics викликало справжню істеріку у Росії. Так, олімпійська чемпіонка та депутатка Державної думи Росії С. Журова у коментарі порталу «ВсеПроСпорт» назвала ці умови принизливими для атлетів із країни-агресорки, нагадавши також, що їм заборонено спілкуватися з пресою. «З одного боку, наші плавці виграли перші медалі чемпіонату світу, молодці, поїхали, показують свою силу, хочеться привітати їх. Але немає прапора, гімну, ця неправильність дратує багатьох людей. А ці заборони від World Aquatics на інтерв'ю наших плавців, на публікації результатів на ресурсах Федерації водних видів спорту Росії створюються для того, щоб розколоти наше суспільство. Приниження, знущання. Люди скажуть, що ми знову проковтнули всі ці умови і змирилися з ними», – сказала Журова. Як приклад, зазначимо, що росіянина М. Ліфінцева навіть не згадали в офіційних публікаціях після його перемоги на цьому чемпіонаті світу з плавання на короткій воді у Будапешті. А шестиразова чемпіонка світу з плавання Ю. Єфімова вразила визнанням, що медалістам чемпіонату Росії як призові видають сертифікати на купівлю купальників [21].

Міністерство молоді та спорту та Міністерство закордонних справ України висловили обурення щодо слів віце-президента та кандидата на пост президента МОК Х.А. Самаранча-молодшого, який наприкінці вересня 2024 р. заявив про можливе повернення Росії до міжнародної

спортивної спільноти. «Віце-президент МОК продемонстрував зневагу не лише до України, але й до основоположних принципів Олімпійської Хартії, заявивши про необхідність «працювати дуже наполегливо», щоб «негайно» відновити членство Росії в Міжнародному олімпійському комітеті після повернення нею до відповідності Хартії, та прикривши свої слова тим, що МОК нібито не повинен «займати сторін» у конфліктах, а російська агресія є лише одним із «сорока з гаком» збройних конфліктів у світі», – йдеться у заяві. Міністри М. Бідний (Міністерство молоді та спорту України) та А. Сибіга (Міністерство закордонних справ України) вважають, що такі слова Самаранча-молодшого свідчать або про недостатню обізнаність щодо російської агресії, або про бажання виправдовувати агресора. Це несумісно із прагненням зайняти пост президента Міжнародного олімпійського комітету, адже президент МОК повинен дотримуватися «принципів миру, справедливості та поваги до міжнародного права».

А. Сибіга та М. Бідний нагадали, що санкції на Росію були накладені через звірства та воєнні злочини, і наразі ситуація не змінилася. Окрім цього на війні на той час загинули понад 500 українських спортсменів і тренерів, понад 500 спортивних об'єктів отримали пошкодження, у т. ч. 16 баз олімпійської, паралімпійської та дефлімпійської підготовки. Тож, українська сторона вважає, що будь-які розмови про повернення Росії до міжнародного спорту категорично неприйнятні та обурливі, а також наполягає на збереженні і посиленні чинних санкцій проти спортивних федерацій Росії та Білорусі, а також громадян цих країн [16].

Висновки

Спортивну дипломатію України, яка була підтримана значною

частиною країн демократичного світу, слід вважати потужною складовою загальних зусиль нашої держави у протистоянні з Російською Федерацією разом з Республікою Білорусь, які розпочали неспровоковану повномасштабну війну в сучасній Європі.

Спортивна спільнота Росії та Білорусі, як репрезентативна частина їхніх суспільств, у різний спосіб долучились до заходів з просування думки про справедливості і невідворотності війни Росії проти України. Показано, як окремі спортсмени, так і спортивні команди спонсоруються тут різноманітними державними і приватними структурами Росії. Ці ж структури лобіюють просування політики Росії на міжнародній арені.

Тому тиск шляхом спортивної дипломатії на міжнародні спортивні організації з боку України і за підтримки наших зарубіжних колег носить цілком виправданий характер. Обмеження в правах російських і білоруських атлетів сприяє нівелюванню міжнародного впливу пропаганди і результатів лобіювання з боку Росії.

Започатковані спільні дії Міжнародного олімпійського комітету, за підтримки національних олімпійських комітетів більшості країн світу і міжнародних спортивних об'єднань, по-перше, суттєво зменшили спортивний потенціал країн-агресорів, що негативно позначилось на виступах російських і білоруських атлетів на представницьких міжнародних змаганнях. І, по-друге, на довгий час впливатимуть на розвиток різних видів спорту в цих країнах, кращі представники яких позбавлені міжнародних змагань з провідними спортсменами.

Перспектива подальших досліджень пов'язана з потребою подальшого вивчення впливу на російський та білоруський спорт накладених на них санкцій, які позначились на їхньому стані.

Література

1. Безславний кінець. Нейтральні росіяни завершили виступи на Олімпіаді-2024: скільки медалей. URL: [https://www.rbc.ua/rus/news/bezslavniy-kinets-neytralni-rosiyani-zavershili-1723206577.html#:~:text=2.Грідина%20І.,Куц%20Д.Спортивна%20дипломатія%20України:%20поразки%20і%20перемоги.%20Історичні%20і%20політологічні%20дослідження.%202013.%20№4%20\(54\).%20С.%20332-341.](https://www.rbc.ua/rus/news/bezslavniy-kinets-neytralni-rosiyani-zavershili-1723206577.html#:~:text=2.Грідина%20І.,Куц%20Д.Спортивна%20дипломатія%20України:%20поразки%20і%20перемоги.%20Історичні%20і%20політологічні%20дослідження.%202013.%20№4%20(54).%20С.%20332-341.)
2. Зась до Польщі: російським та білоруським спортсменам закрили двері на Європейські ігри-2023. URL: <https://www.rfi.fr/uk/>
3. Зеленський написав листи до міжнародних федерацій через намір МОК допустити російських спортсменів до змагань. URL: <https://hromadske.ua/posts/zelenskij-napisav-listi-do-mizhnarodnih-federacij-cherez-namir-mok-dopustiti-rosijskih-sportsmeniv-do-zmagan>
4. Корабльова Я.С. Дипломатія в олімпійському русі: квал. робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» за освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта». Київ, 2023. 67 с.
5. Литвиненко Н.П., Щоткіна В.І. Роль спортивної дипломатії у міжнародних відносинах. *International relations, Part «Political sciences»*. 2017. № 14. С. 1-4.
6. Международная реакция на вторжение России на Украину в 2022 году. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
7. Мінспорту й НОК закликають відсторонити спортсменів із РФ і Білорусі від Олімпіади за підтримку війни. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/news-minsportu-nok-sportsmeny-z-rf-i-bilorusi-olimpiada/32902719.html>
8. МОК не запросив Росію та Білорусь на Олімпійські ігри-2024: що це означає. URL: [https://tsn.ua/prosport/mok-ne-zaprosiv-rosiyu-ta-bilorus-na-olimpiyski-igri-2024-scho-ce-oznachaye-2378215.html#:~:text=9.Окладна%20М.Г.,Щеглаков%20І.Е.Роль%20спортивної%20дипломатії%20у%20визнанні%20новостворених%20держав.%20Право%20та%20інновації.%202020.%20№%204%20\(32\).%20С.%2092-98.%20DOI:%2010.37772/2518-1718-2020-4\(32\)-14](https://tsn.ua/prosport/mok-ne-zaprosiv-rosiyu-ta-bilorus-na-olimpiyski-igri-2024-scho-ce-oznachaye-2378215.html#:~:text=9.Окладна%20М.Г.,Щеглаков%20І.Е.Роль%20спортивної%20дипломатії%20у%20визнанні%20новостворених%20держав.%20Право%20та%20інновації.%202020.%20№%204%20(32).%20С.%2092-98.%20DOI:%2010.37772/2518-1718-2020-4(32)-14)
9. Окладна М.Г., Щеглаков І.Е. Роль спортивної дипломатії у визнанні новостворених держав. *Право та інновації*. 2020. № 4 (32). С. 92-98. DOI: 10.37772/2518-1718-2020-4(32)-14
10. Олімпіада по-російськи. Зовнішня політика іншими засобами – СЕРА. URL: https://ipress.ua/articles/olimpiada_porosiysky_zovnishnya_polityka_inshymy_zasobamy_cepta_359315.html
11. Путін скасував проведення «Ігор дружби», які Росія анонсувала після спортивних санкцій. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/news-putin-skasuvannia-ihry-druzhby/33223869.html>
12. Рекомендації МОК щодо участі у міжнародних змаганнях спортсменів з російським або білоруським паспортом. URL: <https://noc-ukr.org/news/23404/>

References

1. An inglorious end. Neutral Russians completed their performances at the 2024 Olympics: how many medals. URL: [https://www.rbc.ua/rus/news/bezslavniy-kinets-neytralni-rosiyani-zavershili-1723206577.html#:~:text=2.Грідина%20І.,Куц%20Д.Спортивна%20дипломатія%20України:%20поразки%20і%20перемоги.%20Історичні%20і%20політологічні%20дослідження.%202013.%20№4%20\(54\).%20Р.%20332-341.](https://www.rbc.ua/rus/news/bezslavniy-kinets-neytralni-rosiyani-zavershili-1723206577.html#:~:text=2.Грідина%20І.,Куц%20Д.Спортивна%20дипломатія%20України:%20поразки%20і%20перемоги.%20Історичні%20і%20політологічні%20дослідження.%202013.%20№4%20(54).%20Р.%20332-341.)
2. Gridina I., Kuts D. Sports diplomacy of Ukraine: defeats and victories. *Historical and political science studies*. 2013. №4 (54). P. 332-341.
3. Now to Poland: Russian and Belarusian athletes were closed the door to the European Games-2023. URL: <https://www.rfi.fr/uk/>
4. Zelensky wrote letters to international federations because of the IOC's intention to allow Russian athletes to compete. URL: <https://hromadske.ua/posts/zelenskij-napisav-listi-do-mizhnarodnih-federacij-cherez-namir-mok-dopustiti-rosijskih-sportsmeniv-do-zmagan>
5. Korableva Y.S. Diplomacy in the Olympic Movement: Qual. work for obtaining a master's degree in specialty 017 «Physical Culture and Sports» under the educational program «Olympic Sports and Education». Kyiv, 2023. 67 p.
6. Litvinenko N.P., Shchetkina V.I. The role of sports diplomacy in international relations. *International relations, Part «Political sciences»*. 2017. No. 14. P. 1-4.
7. International reactions to Russia's 2022 invasion of Ukraine. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
8. The Ministry of Sports and the NOC call for the exclusion of athletes from the Russian Federation and Belarus from the Olympics for supporting the war. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/news-minsportu-nok-sportsmeny-z-rf-i-bilorusi-olimpiada/32902719.html>
9. The IOC did not invite Russia and Belarus to the 2024 Olympic Games: what does this mean? URL: [https://tsn.ua/prosport/mok-ne-zaprosiv-rosiyu-ta-bilorus-na-olimpiyski-igri-2024-scho-ce-oznachaye-2378215.html#:~:text=9.Окладна%20М.Г.,Щеглаков%20І.Е.Роль%20спортивної%20дипломатії%20у%20визнанні%20новостворених%20держав.%20Право%20та%20інновації.%202020.%20№%204%20\(32\).%20Р.%2092-98.%20DOI:%2010.37772/2518-1718-2020-4\(32\)-14](https://tsn.ua/prosport/mok-ne-zaprosiv-rosiyu-ta-bilorus-na-olimpiyski-igri-2024-scho-ce-oznachaye-2378215.html#:~:text=9.Окладна%20М.Г.,Щеглаков%20І.Е.Роль%20спортивної%20дипломатії%20у%20визнанні%20новостворених%20держав.%20Право%20та%20інновації.%202020.%20№%204%20(32).%20Р.%2092-98.%20DOI:%2010.37772/2518-1718-2020-4(32)-14)
10. Okladna M.G., Shcheglakov I.E. The role of sports diplomacy in the recognition of newly formed states. *Law and Innovations*. 2020. No. 4 (32). P. 92-98. DOI: 10.37772/2518-1718-2020-4(32)-14
11. Russian-style Olympics. Foreign Policy by Other Means – CEPA. URL: https://ipress.ua/articles/olimpiada_porosiysky_zovnishnya_polityka_inshymy_zasobamy_cepta_359315.html
12. Putin canceled the «Friendship Games», which Russia announced after sports sanctions. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/news-putin-skasuvannia-ihry-druzhby/33223869.html>
13. IOC Recommendations on Participation in International Competitions by Athletes with Russian or Belarusian Passports. URL: <https://noc-ukr.org/news/23404/>

13. Самойлов О.Ф. Спортивна дипломатія як чинник формування міжнародних відносин. *Проблеми міжнародних відносин*: зб. наук. пр. Київ. 2019. Вип. 10-15. С. 146-160.
14. Спорт як інструмент російської агресії. Як реагує світ? URL: <https://www.ukrainer.net/sport-instrument-rosii/>
15. Україна обурена словами віце-президента МОК щодо повернення росіян у міжнародний спорт. URL: <https://champion.com.ua/ukr/others/ukrajina-oburena-slovami-viceprezidenta-mok-pro-povernennya-rosiji-u-mizhnarodniy-sport-1012418/>
16. У МОК припустили, що росіяни та білоруси могли б виступати, але під нейтральними прапорами. В ОП розкритикували. URL: <https://hromadske.ua/posts/u-mok-pripustili-sho-rosiyani-ta-bilorusi-mogli-b-vistupati-ale-pid-nejtralnimi-praporami-v-op-rozkritikuvali>
17. У ПАРЕ обговорили участь спортсменів із РФ в Олімпіаді-2024. URL: <https://www.dw.com/uk/sport-i-cinnosti-u-pare-obgovorili-ucast-sportsmeniv-iz-rf-v-olimpiadi2024/a-65433524>
18. Філіппова Ю.В. Спортивна дипломатія: сутнісне значення, виклики і перспективи для України. *Науковий журнал «ПОЛІТИКУС»*. 2020. Вип. 3. С. 153–158. DOI: 10.24195/2414-9616.2020-3.23
19. Чому українці вимагають повного усунення російських спортсменів. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-sports/3481671-comu-ukrainci-vimagaut-povnogo-usunenna-rosijskih-sportsmeniv.html>
20. «Это издевательство»: россиян довели до истерики на ЧМ по плаванию». URL: <https://sport.obozrevatel.com/eto-izdevatelstvo-rossiyan-doveli-do-isteriki-na-chm-po-plavaniyu.htm>
21. Як український журналіст допоміг не допустити російських та білоруських спортсменів до Олімпіади у Парижі. URL: <https://foreignukraines.com/2024/08/06/how-a-ukrainian-journalist-helped-prevent-russian-and-belarusian-athletes-from-entering-the-olympics-in-paris/>
14. Samoilov O.F. Sports diplomacy as a factor in the formation of international relations. Problems of international relations: collection of scientific works. Kyiv. 2019. Issue 10-15. P. 146-160.
15. Sport as an instrument of Russian aggression. How does the world react? URL: <https://www.ukrainer.net/sport-instrument-rosii/>
16. Ukraine is outraged by the words of the IOC vice-president regarding the return of Russians to international sport. URL: <https://champion.com.ua/ukr/others/ukrajina-oburena-slovami-viceprezidenta-mok-pro-povernennya-rosiji-u-mizhnarodniy-sport-1012418/>
17. The IOC suggested that Russians and Belarusians could perform, but under neutral flags. The OP criticized. URL: <https://hromadske.ua/posts/u-mok-pripustili-sho-rosiyani-ta-bilorusi-mogli-b-vistupati-ale-pid-nejtralnimi-praporami-v-op-rozkritikuvali>
18. The participation of athletes from the Russian Federation in the 2024 Olympics was discussed in the PACE. URL: <https://www.dw.com/uk/sport-i-cinnosti-u-pare-obgovorili-ucast-sportsmeniv-iz-rf-v-olimpiadi2024/a-65433524>
19. Filippova Y.V. Sports diplomacy: essential importance, challenges and prospects for Ukraine. Scientific journal «POLITIKUS». 2020. Issue 3. Pp. 153–158. DOI: 10.24195/2414-9616.2020-3.23
20. Why Ukrainians demand the complete elimination of Russian athletes. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-sports/3481671-comu-ukrainci-vimagaut-povnogo-usunenna-rosijskih-sportsmeniv.html>
21. «This is a mockery»: Russians were driven to hysteria at the World Swimming Championships. URL: <https://sport.obozrevatel.com/eto-izdevatelstvo-rossiyan-doveli-do-isteriki-na-chm-po-plavaniyu.htm>
22. How a Ukrainian journalist helped prevent Russian and Belarusian athletes from entering the Olympics in Paris. URL: <https://foreignukraines.com/2024/08/06/how-a-ukrainian-journalist-helped-prevent-russian-and-belarusian-athletes-from-entering-the-olympics-in-paris/>

Приходько Володимир

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, м. Дніпро, 49094, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-6980-1402>

Долбишева Ніна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, м. Дніпро, 49094, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-7306-9194>

Каковкіна Ольга

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, м. Дніпро, 49094, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-8772-4065>

Бурдаєв Кирило

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, м. Дніпро, 49094, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-2502-9104>

Бондаренко Іра

Чорноморський національний університет імені Петра Могили
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-6651-0682>

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ТЕНДЕНЦІЇ ЗМІН У ДІЯЛЬНОСТІ ДЮСШ ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСТІ ЗА РОКИ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ РОСІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ



*Приходько Володимир¹, Долбишева Ніна¹, Балджи Ілона¹,
Яковенко Артем¹, Чернявська Олена²*

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

²Український державний університет науки і технології

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-253

Annotation

Introduction. Russia's war against Ukraine became a factor in rethinking the role of physical culture and sports in the social context. If earlier the main focus of the State Academy of Arts and Sciences was focused on the preparation of athletes for competitions and participation in sports events, then in the conditions of the war, these priorities shifted. Sports schools play an important role in the rehabilitation of children and adolescents who have been traumatized or traumatized by war.

The purpose of the study is to record and track the opinion of the interviewed experts regarding the aspects of the impact of the war on the activities of the State University of Education and Culture.

Research methods. The study was conducted at the Dnipro State Academy of Physical Culture and Sports. The main method of collecting material is an expert survey through a questionnaire. In total, 15 directors of children's and youth sports schools of the education system of the Dnipropetrovsk region were interviewed to create an expert group.

The results. On the basis of the obtained results, it is possible to generalize about the state of activity of children's and youth sports schools in the conditions of military operations in Ukraine using the example of the Dnipropetrovsk region. The study showed that the main changes in the state of activity of the State University in the period from 2022 to 2024 are directly related to the consequences of the war. This confirms the conclusion that military actions have a significant impact on all spheres of life in Ukraine, including sports. After all, many of the best coaches and athletes are mobilized to the Armed Forces of Ukraine, which affects the quality of physical training of young people.

Conclusions. In general, Russia's war against Ukraine has a significant and negative impact on the activities of children's and youth sports schools. Almost all respondents admit that the changes that took place in these institutions in the period 2022-2024 are related to military actions. This emphasizes the need to pay special attention to the restoration of the sports infrastructure and the support of the Youth Sports Academy in the conditions of the war and after its end.

Key words: children's and youth sports schools, directors of youth sports schools, the war, physical education and sport.

Анотація

Вступ. Війна Росії проти України стала фактором переосмислення ролі фізичної культури і спорту в соціальному контексті. Якщо раніше основна увага ДЮСШ була зосереджена на підготовці спортсменів

до змагань і участі у спортивних подіях, то в умовах війни ці пріоритети змістилися. Спортивні школи відіграють важливу роль у реабілітації дітей і підлітків, які зазнали травм або пережили потрясіння внаслідок війни.

Метою дослідження є фіксація та відстеження сукупності думок опитаних експертів стосовно аспектів впливу війни на діяльність ДЮСШ.

Методи дослідження. Дослідження проведене у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту. Основний метод збору матеріалу – експертне опитування через анкетування. Всього для створення експертної групи було опитано 15 директорів дитячо-юнацьких спортивних шкіл системи освіти Дніпропетровської області.

Результати. На основі отриманих результатів можна зробити узагальнення щодо стану діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл в умовах воєнних дій в Україні на прикладі Дніпропетровської області. Дослідження показало, що основні зміни у стані діяльності ДЮСШ в період з 2022 по 2024 рр. безпосередньо пов'язані з наслідками війни. Це підтверджує висновок про те, що військові дії мають значний вплив на всі сфери життя в Україні, включаючи спорт. Адже багато кращих тренерів і спортсменів мобілізовані до Збройних сил України, що позначається на якості фізичної підготовки молоді.

Висновки. Загалом війна Росії проти України має суттєвий і негативний вплив на діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Майже всі респонденти визнають, що зміни, які відбулися в цих закладах у період 2022-2024 рр., пов'язані з воєнними діями. Це підкреслює необхідність приділяти особливу увагу відновленню спортивної інфраструктури та підтримці ДЮСШ в умовах війни та після її завершення.

Ключові слова: дитячо-юнацькі спортивні школи, директори ДЮСШ, війна, фізична культура та спорт.

Вступ. Впродовж останніх років нами виконувались дослідження на тему НДР «Історичні і методологічні основи управлінських підходів до системи підготовки спортсменів» номер державної реєстрації 0121U108330. Але після початку повномасштабної війни Росії проти України очевидно, що результативність цих робіт знаходиться в залежності від урахування наявного на даний час стану у різних ділянках сфери фізичної культури і спорту. Тобто, не лише від існуючої державної стратегії, але й шляхів повоєнного відновлення сфери.

Війна Росії проти України, що розпочалася у 2022 р., кардинально змінила всі сфери життя українського суспільства, включаючи освіту, охорону здоров'я, соціальний захист, економіку, фізичне виховання і спорт [4, 6, 7]. Однією з найбільш постраждалих сфер є фізична культура і спорт, а зокрема – діяльність спортивних шкіл, які відіграють важливу роль у формуванні здорового і активного способу життя молоді [3, 8, 9, 10, 11]. Спортивні школи завжди були важливим компонентом виховання підростаючого поко-

ління, надаючи можливість дітям, підліткам та молоді розвивати фізичні якості, формувати рухові навички, зміцнювати здоров'я, здобувати нові компетентності та досягати спортивних успіхів на національному і міжнародному рівнях [14, 21, 22, 24]. Однак у нових реаліях воєнного часу, робота цих позашкільних закладів зазнала суттєвих змін.

В умовах постійної загрози для життя, значних руйнувань інфраструктури, міграційних процесів та загальної соціальної нестабільності спортивні школи вимушені були адаптуватися до нових обставин [1, 2, 12, 13]. Спортивна інфраструктура багатьох регіонів України зазнала пошкоджень або повного знищення, а частина тренерів, спортсменів та їхніх родин стали біженцями або переселенцями. Це призвело до суттєвого скорочення можливостей для занять спортом, а також до необхідності пошуку нових шляхів збереження і розвитку фізичної культури серед дітей та молоді [15, 16, 17, 23]. Однією з ключових змін у діяльності спортивних шкіл стало активне впровадження дистанційних форм навчання та тренувань.

В умовах евакуації і переміщення учнів, тренери змушені були використовувати онлайн-платформи для проведення занять і підтримки фізичної форми діючих спортсменів. Незважаючи на складнощі, пов'язані з організацією такого навчання, дистанційні тренування стали важливим інструментом для збереження зв'язку між тренерами та учнями, а також для підтримання спортивної форми в тих умовах, коли доступ до стадіонів і спортивних залів був неможливим.

Війна також стала каталізатором для переосмислення ролі фізичної культури і спорту в соціальному контексті. Якщо раніше основна увага спортивних шкіл була зосереджена на підготовці спортсменів до змагань і участі у спортивних подіях, то в умовах війни ці пріоритети дещо змістилися [5, 19, 20]. Сьогодні фізична культура виступає не лише як засіб підтримання фізичної форми, але і як інструмент реабілітації, психологічної підтримки та зміцнення морального духу молоді. Спортивні школи відіграють важливу роль у різних формах реабілітації дітей і підлітків, які зазнали

травм або пережили психологічні потрясіння внаслідок війни [18].

Не менш важливим аспектом стало питання безпеки під час проведення тренувань. У багатьох регіонах країни через постійні обстріли і повітряні тривоги, тренування доводиться проводити у спеціально обладнаних укриттях або на відкритих майданчиках, де є доступ до захищених приміщень. Це вимагає від спортивних шкіл нових підходів до організації тренувального процесу, а також значних фінансових ресурсів для забезпечення безпечних умов. Окрім цього, війна викликала зміну кадрового складу в багатьох спортивних школах. Частина тренерів пішла на фронт або була змушена залишити свої робочі місця через вимушене переселення. Це створило кадровий дефіцит у багатьох закладах спорту, що ускладнило їхню роботу і змусило шукати нові шляхи залучення фахівців. Війна вплинула на міжнародну діяльність українських спортсменів. Багато спортсменів були змушені залишити країну і продовжувати тренування за кордоном. Це, з одного боку, дозволило їм підтримувати свою спортивну форму, але з іншого створило труднощі для подальшої координації діяльності з українськими спортивними школами. Проте, у деяких випадках, міжнародна підтримка стала важливим фактором у збереженні спортивних шкіл, адже багато країн надавали допомогу українським спортсменам і тренерам.

Таким чином, діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл в Україні під час війни Росії проти України у 2022-2024 рр. зазнала значних змін, як у внутрішній організації, так і в міжнародному контексті. Ці зміни є реакцією на виклики, з якими зіткнулися тренери, учні та адміністрація спортивних шкіл у нових реаліях воєнного часу. Незважаючи на всі труднощі, спортивні школи продовжують відігравати важливу

роль у житті української молоді.

З метою детального вивчення та аналізу питань впливу війни Росії проти України на діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі – ДЮСШ), нами було проведено дослідження методом експертного опитування.

Метою дослідження є фіксація та відстеження за сукупністю питань думки опитаних експертів стосовно впливу війни на діяльність ДЮСШ.

Завдання дослідження:

1. Визначити думки експертів щодо змін у діяльності ДЮСШ Дніпропетровської області за період 2022-2024 рр.
2. Встановити основні причини змін у діяльності ДЮСШ Дніпропетровської області з 2022 р.
3. Визначити шляхи покращення діяльності ДЮСШ Дніпропетровської області в умовах, що склались станом на 2024 р., з урахуванням важливості фізичної підготовки дітей, молоді та дорослих до оборони України.

У якості гіпотези припускається ймовірність, що за період 2022-2024 рр. простежується тенденція до значних негативних змін у діяльності ДЮСШ, покликаних війною.

Об'єктом дослідження виступають експерти у галузі фізичної культури і спорту, а саме – керівники (директори) дитячо-юнацьких спортивних шкіл Дніпропетровської області.

Предметом дослідження є думка та бачення директорів про зміни в стані діяльності ДЮСШ Дніпропетровської області під час війни Росії проти України у період з 2022 по 2024 рр.

Методи та організація дослідження. Дослідження проведене у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту. Основний метод збору емпіричного матеріалу – експертне опитування за допомогою анкетування. Всього для створення експертної

групи було опитано 15 директорів різних дитячо-юнацьких спортивних шкіл системи освіти Дніпропетровської області.

Для обробки отриманої емпіричної інформації, зібраної в процесі опитування, застосовувалась спеціалізована програма SPSS for Windows 22.0. IBM SPSS Statistics for Windows – спеціалізоване програмне рішення для обробки та аналізу даних, яке широко застосовуване в соціології, педагогіці та інших областях знань. SPSS для Windows надає інструменти для виконання описової статистики, прогнозування та кластерного аналізу.

Результати. Анкета, яку ми використовували для опитування експертів, містила 5 запитань у формі запропонованих тверджень. Опитувані мали можливість погодитись або не погодитись з ними. Кількісні методи можуть бути застосовані у дослідженні лише після того, як емпіричні дані були перетворені в числовий формат.

Першим було запропоновано для оцінювання твердження, що за роки війни відбулось помітне погіршення у стані діяльності ДЮСШ (рис. 1).

Що стосується результатів відповідей директорів ДЮСШ на твердження, що існує помітне погіршення у стані діяльності ДЮСШ, ми маємо наступне: загалом, 73,3% (60%+13,3%) респондентів підтверджують погіршення стану діяльності ДЮСШ. Це свідчить про те, що більшість фахівців визнають виникнення і наявність серйозних ускладнень, які впливають на роботу дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Такий високий рівень згоди підкреслює масштаби негативних змін у цій сфері. Водночас 26,7% респондентів (20% – скоріше не згодні і 6,7% – повністю не згодні) вважають, що погіршення стану ДЮСШ або не відбувається, або ці зміни не настільки значні. Це може вказувати на те, що в деяких громадах або окремих спортив-

них школах цих громад, можливо, вдасться підтримувати стабільний рівень діяльності, незважаючи на труднощі.

Основними причинами погіршення стану ДЮСШ можуть бути фінансові труднощі, спричинені війною, зниження підтримки з боку місцевих органів влади, відсутність необхідних ресурсів для проведення тренувань і змагань, а також мобілізація фізично активних кадрів, що раніше працювали у спортивних школах. Хоча переважна більшість респондентів визнають існування проблем, як бачимо, є певна частка фахівців, яка вважає, що діяльність ДЮСШ не зазнала суттєвих змін. Це може говорити про неоднорідний вплив зовнішніх факторів на різні спортивні школи. Результати аналізу показують серйозне погіршення

загалом стану діяльності ДЮСШ, але також відзначають існування окремих позитивних прикладів, де ситуація залишається стабільною.

Наступне запропоноване твердження торкалось того, що помічені опитуваними негативні зміни торкаються не лише ДЮСШ, але й інших складових соціальної сфери Дніпропетровської області. Тобто, дитячо-юнацький спорт не є винятком щодо наявності проблем в їхній діяльності, але існуючі складнощі позначаються також на інших складових соціальної сфери громад Дніпропетровщини (рис. 2).

Стосовно твердження про те, що виявлені негативні зміни стосуються не лише ДЮСШ, але й інших складових соціальної сфери області, спостерігається таке роз-

поділення думок серед керівників шкіл: сукупно 80% респондентів (53,3%+26,7%) погоджуються або скоріше погоджуються з тим, що негативні зміни зазнали не лише ДЮСШ, але й інші складові соціальної сфери області. Така висока підтримка цього твердження свідчить про значні проблеми у функціонуванні соціальних інституцій, що, ймовірно, спричинені війною та її наслідками для регіону. Тільки 6,7% експертів висловлюють сумніви щодо наявності негативних змін, а ще 6,7% повністю заперечують цю думку. Такі невеликі частки можуть вказувати на те, що в окремих населених пунктах або територіях області ситуація залишається стабільною чи навіть демонструє позитивну динаміку. Ще 6,7% респондентів не змогли дати однозначної відповіді, що

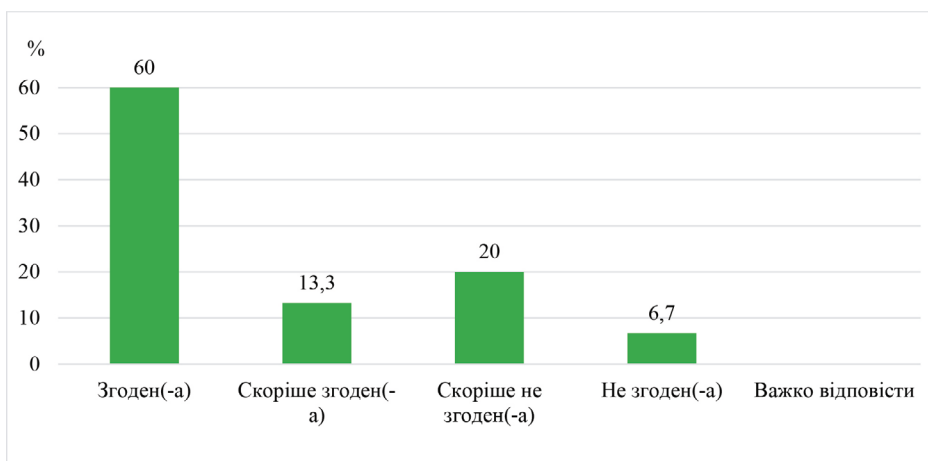


Рисунок 1. Розподіл відповідей респондентів стосовно твердження, що існує помітне погіршення у стані діяльності ДЮСШ

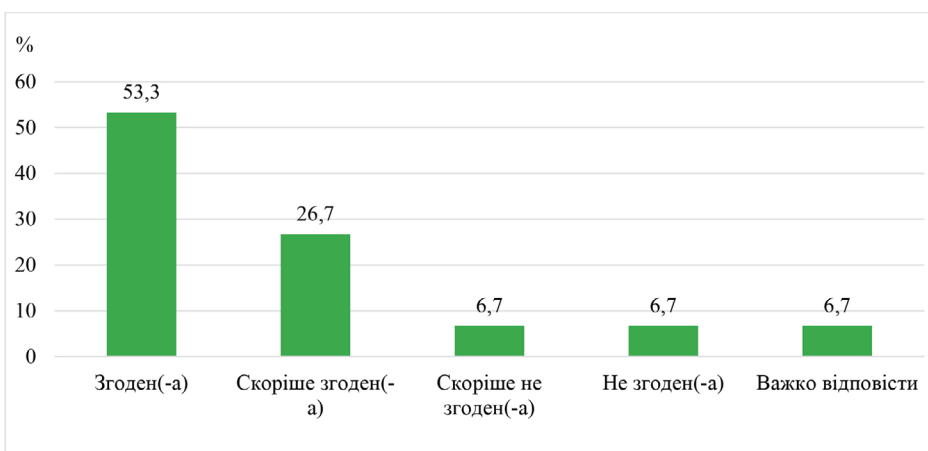


Рисунок 2. Розподіл відповідей експертів щодо твердження, що помічені негативні зміни стосуються не лише ДЮСШ, але й інших складових соціальної сфери області

може свідчити про складність оцінки ситуації або недостатню обізнаність опитуваних щодо змін у соціальній сфері.

Як бачимо, більшість респондентів відзначають негативні зміни не лише в ДЮСШ, але й у інших компонентах соціальної сфери області. Це підкреслює системний характер проблем, що охоплюють різні аспекти суспільного життя, такі як: освіта, охорона здоров'я, соціальний захист та інші. Війна спричинила серйозні виклики для функціонування цих інституцій, що потребує негайної уваги з боку держави та міжнародних партнерів. Невелика частка незгодних і невизначених респондентів свідчить про наявність окремих позитивних або стабільних (стосовно минулих років) прикладів, що також варто враховувати при оцінці загальної ситуації.

Наступне з числа запропонованих для оцінювання тверджень стосувалось припущення, що, навпаки, на загал існує помітне покращення у стані діяльності ДЮСШ (рис. 3). Цим питанням автори дослідження намагались уникнути враження в своїй упередженості і «малювання чорною фарбою» нашої дійсності.

Згідно з даними, що представлені на рис. 3, а саме твердження, що існує помітне покращення у стані сфери фізичної культури і спорту, ми маємо такі дані: 20% респондентів вказали, що скоріше погоджуються з даним твердженням. Водночас, 20% опитаних за-

значили, що вони скоріше не погоджуються з цим твердженням, а переважна більшість (33,3%) зовсім не згодні. Крім того, 26,7% респондентів не змогли надати конкретної відповіді.

Проаналізувавши дані, ми можемо зробити певний висновок, що більшість експертів не бачать помітних покращень у діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл під час війни. Основна частина респондентів або не погоджується з можливими позитивними зрушеннями, або сумнівається в їх наявності. Тільки незначна частка респондентів припускає ймовірність часткових покращень, що може свідчити про точкові позитивні зміни, які не мають системного характеру. Велика частка невизначених з відповіддю вказує на те, що ситуація у дитячо-юнацькому спорті Дніпропетровщини залишається складною для оцінки.

Наступне запитання дослідження було стосовно твердження, що помічене опитуваними покращення стосується не лише ДЮСШ, але й інших складових соціальної сфери області. Звернувши увагу на отримані дані, що зображені на рис. 4, побачимо, що 26,7% респондентів скоріше не погоджуються з цим твердженням, а більшість експертів (46,7%) взагалі не згодні. Ще 26,7% респондентів не змогли дати конкретної відповіді. Цікавим виявився той факт, що жоден з респондентів не обрав варіанти «Згоден(-а)» або «Скоріше згоден(-на)». Це може

вказувати на те, що позитивні зміни, якщо й існують, не є достатньо помітними чи важливими для переважної більшості експертів. Відсутність будь-якої підтримки запропонованого твердження підкреслює, що діяльність ДЮСШ, разом з іншими організаціями соціальної сфери області, ймовірно, залишається в кризовому стані.

Результати опитування чітко вказують на те, що більшість експертів не бачать жодних покращень у діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Переважна кількість респондентів висловлює негативне ставлення до твердження про позитивні зміни, що вказує на серйозні проблеми, з якими стикаються ДЮСШ. Невелика частка респондентів, які не визначилися з відповіддю, може свідчити про неоднозначність або регіональні відмінності в оцінках.

Наступне і останнє твердження було стосовно того, що помічені зміни у стані діяльності ДЮСШ в період 2022-2024 рр. пов'язані напряму з наслідками війни Росії проти України (рис. 5).

Сукупно 93,3% респондентів (73,3% повністю і 20% частково) визнають, що зміни в діяльності ДЮСШ безпосередньо пов'язані з наслідками війни. Це свідчить про те, що більшість експертів розуміють, що воєнні дії мають значний вплив на функціонування спортивних закладів, ймовірно, через такі фактори, як руйнування інфраструктури, переміщення тренерів та учнів, скорочення фінансування тощо. Лише 6,7%

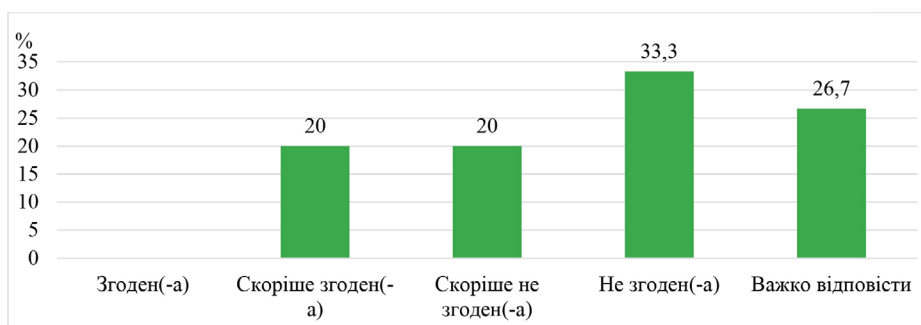


Рисунок 3. Розподіл відповідей експертів щодо твердження, що існує помітне покращення у стані діяльності ДЮСШ

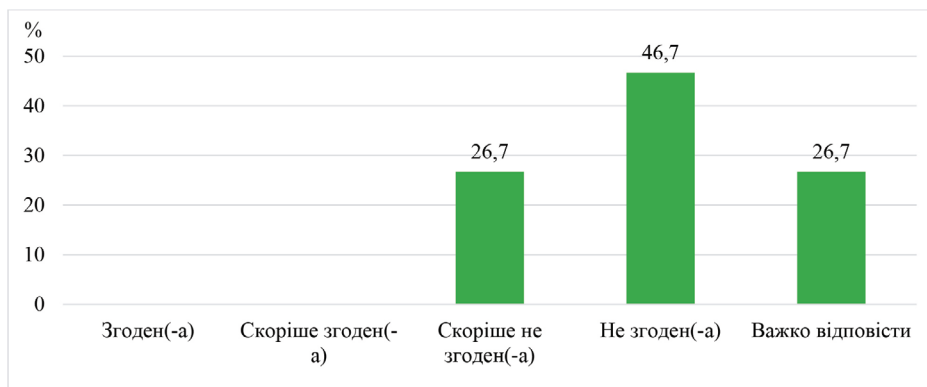


Рисунок 4. Думка респондентів щодо твердження, що помічене покращення стосується не лише ДЮСШ, але й інших складових соціальної сфери області

респондентів висловили сумніви щодо прямого зв'язку змін у діяльності ДЮСШ із війною. Така незначна частка свідчить про те, що для більшості фахівців війна є основним фактором, який впливає на функціонування цих установ, і альтернативні пояснення змін не мають значної підтримки. Жоден респондент не обрав варіант «Не згоден», що підкреслює однастайність у визнанні важливості війни як ключового чинника змін у системі ДЮСШ.

Отже, війна Росії проти України має суттєвий і негативний вплив на діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Майже всі респонденти визнають, що зміни, які відбулися в цих закладах у період 2022-2024 рр., пов'язані саме з воєнними діями. Це підкреслює необхідність приділяти особливу увагу відновленню спортивної інфраструктури та

підтримці ДЮСШ в умовах війни та після її завершення.

Дискусія. У попередніх публікаціях вже досліджені питання негативного впливу війни Росії проти України на систему освіти і наявні освітні втрати [7, 8, 9, 10, 11], на здоров'я населення [2, 6, 14, 15, 19], а також на процес підготовки спортсменів [1, 3, 4, 16, 17]. Крім того, у ряді існуючих інформаційних джерел [5, 20] показані можливі підходи до вдосконалення практики підготовки юних спортсменів, започатковані в окремих областях. Однак, усе ще не вивченою у достатній мірі залишається тема впливу військових дій на дитячо-юнацький спорт в окремих регіонах України (наше дослідження як раз і присвячене Дніпропетровській області). Не встановлено, в якій мірі постраждав саме дитячо-юнацький спорт, головне діяльність ДЮСШ. Існу-

ючі негативні зміни у їх роботі не були пов'язані власне в військовими діями. Наша стаття компенсує частину з цих прогалин у знаннях керівників країни та області. Стаття містить матеріал, який на підставі опитування експертів, а саме директорів ДЮСШ, доводить шкоду для діяльності ДЮСШ війни, що триває.

Висновки

Хоча переважна більшість респондентів визнають існування проблем, є певна частка фахівців, яка вважає, що діяльність ДЮСШ не зазнала суттєвих змін. Це може говорити про неоднорідний вплив зовнішніх факторів на різні спортивні школи на території Дніпропетровської області. Відтак, результати аналізу показують серйозне погіршення стану діяльності у більшості ДЮСШ, але також відзначають існування

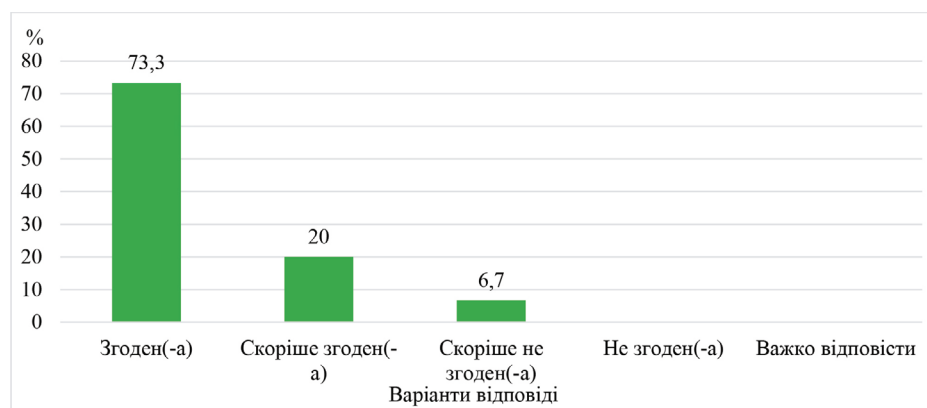


Рисунок 5. Розподіл відповідей експертів стосовно твердження, що помічені зміни у стані діяльності ДЮСШ в період 2022-2024 рр. пов'язані з наслідками війни Росії проти України

окремих позитивних прикладів, де ситуація допоки залишається стабільною.

Більшість опитаних відзначають негативні зміни не лише в ДЮСШ, але й у інших компонентах соціальної сфери області. Це підкреслює системний характер проблем, що охоплюють різні аспекти суспільного життя області (освіта, охорона здоров'я, соціальний захист та інші). Війна спричинила серйозні виклики для функціонування цих інституцій,

що потребує негайної уваги з боку органів місцевої влади, держави та міжнародних партнерів. Невелика частка незгодних та невизначених респондентів свідчить про наявність окремих позитивних або стабільних прикладів, що також варто враховувати при оцінці загальної ситуації.

Загалом, війна Росії проти України має суттєвий і негативний вплив на діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Майже всі респонденти визнають,

що зміни, які відбулися в цих закладах у період 2022-2024 рр., пов'язані з воєнними діями. Це підкреслює необхідність приділяти особливу увагу відновленню спортивної інфраструктури та підтримці ДЮСШ в умовах війни та після її завершення.

Перспектива подальших досліджень визначається потребою більш ґрунтовного вивчення шкоди для дитячо-юнацького спорту, спричиненої війною Росії проти України.

Література

1. Бондарець Є.М. Вплив війни на розвиток українського спорту. «Наукова весна»: матер. XIII Міжнар. наук.-техн. конф. аспірантів та молодих вчених. 2023. С. 295-296.
2. Власне здоров'я та нагадування всім про Україну: як у Франківську розвивається спорт у час війни. URL: <https://galka.if.ua/vlasne-zdorov-ia-ta-nahaduvannia-vsim-pro-ukrainu-iak-u-frankivsku-rozvyvaietsia-sport-u-chas-viyny-foto/>
3. 12 дитячо-юнацьких спортивних шкіл пошкоджено внаслідок бойових дій. URL: <https://www.zoda.gov.ua/news/66803/12-dityacho-junatskih-sportivnih-shkil-poshkodzheno-vnaslidok-boyovih-diy.html>
4. Деякі питання діяльності закладів фізичної культури і спорту в умовах введення воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні. Постанова Кабінету Міністрів України від 19 серпня 2022 р. № 929. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/deiaki-pytannia-diialnosti-zakladiv-fiz-a929?fbclid=IwAR2DAFH0OKRzx9ikXICeMOXx8s-poLiZjDjrFj2FnmgCul1ZqJqYaA6VijQ>
5. Замість класичних ДЮСШ – хаби спортивних послуг. Як це працюватиме на Львівщині. URL: https://tvoemisto.tv/blogs/zamist_klasychnyh_dyussh_haby_sportyvnyh_poslug_yak_tse_pratsyuvatyme_na_lvivshchyni_157551.html
6. Зозуля І.В. Глобальний, регіональний та національний виміри російсько-української війни. *Forum Prava*. 2023. № 74(1). С. 52–67.
7. Миронюк І., Слабкий Г., Білак-Лук'янчук В. *Характеристика впливу війни з РФ на громадське здоров'я в Україні*: підсумкова наукова конференція професорсько-викладацького складу факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»: зб. матеріалів. (Ужгород, 27-28 лютого 2023 року). Ужгород, 2023. С. 7-9.

References

1. Bondarets E.M. The influence of the war on the development of Ukrainian sports. «Scientific spring»: mater. XIII International science and technology Conf. graduate students and young scientists. 2023. P. 295-296.
2. Your own health and reminding everyone about Ukraine: how sports develop in Frankivsk during the war. URL: <https://galka.if.ua/vlasne-zdorov-ia-ta-nahaduvannia-vsim-pro-ukrainu-iak-u-frankivsku-rozvyvaietsia-sport-u-chas-viyny-foto/>
3. 12 children's and youth sports schools were damaged as a result of hostilities. URL: <https://www.zoda.gov.ua/news/66803/12-dityacho-junatskih-sportivnih-shkil-poshkodzheno-vnaslidok-boyovih-diy.html>
4. Some issues of activity of physical culture and sports institutions in the conditions of martial law, state of emergency or state of emergency in Ukraine. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated August 19, 2022 No. 929. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/deiaki-pytannia-diialnosti-zakladiv-fiz-a929?fbclid=IwAR2DAFH0OKRzx9ikXICeMOXx8s-poLiZjDjrFj2FnmgCul1ZqJqYaA6VijQ>
5. Instead of classic youth sports centers – hubs of sports services. How will it work in Lviv Oblast. URL: https://tvoemisto.tv/blogs/zamist_klasychnyh_dyussh_haby_sportyvnyh_poslug_yak_tse_pratsyuvatyme_na_lvivshchyni_157551.html
6. Cuckoo I.V. Global, regional and national dimensions of the Russian-Ukrainian war. *Forum Prava*. 2023. No. 74(1). P. 52–67.
7. Myronyuk I., Slabkiy G., Bilak-Lukyanchuk V. *Characterization of the impact of the war with the Russian Federation on public health in Ukraine: the final scientific conference of the faculty of the Faculty of Health and Physical Education of the Uzhhorod National University*: Coll. materials (Uzhhorod, February 27-28, 2023). Uzhhorod, 2023. P. 7-9.

8. Навчальні втрати: сутність, причини, наслідки та шляхи подолання. URL: https://testportal.gov.ua/wp-content/uploads/2023/04/Learning-losses_Ukraine.pdf
9. Освіта і наука України в умовах воєнного стану. Інформаційно-аналітичний збірник. Київ: 2023. 63 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2023/22.08.2023/Inform-analytic.zbirn-Osvita.v.umovah.voyennogo.stanu-vykl.rozv.povoyen.perspekt.22.08.2023.pdf>
10. Освіта України в умовах воєнного стану. Інформаційно-аналітичний збірник. Київ: 2022. 358 с.
11. Освітні втрати за два роки війни оцінюються в 5,5 млрд доларів. URL: <https://osvita.ua/school/91503/>
12. Під час нічної атаки РФ знищила школу вітрильного спорту в Одесі. URL: <https://espresso.tv/pid-chas-nichnoi-ataki-rf-znishchila-shkolu-vitrilnogo-sportu-v-odesi>
13. Про організацію освітнього процесу. Лист МОН України № 1/3371-22 від 06 березня 2022 року. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/86062/
14. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я. Звіт за результатами дослідження. Київ, 2023. 60 с. URL: https://dismp.gov.ua/wp-content/uploads/Zvit_ruhova-aktivnist.pdf
15. Україна: тяжкі наслідки війни для закладів освіти та майбутнього дітей. URL: <https://www.hrw.org/uk/news/2023/11/08/ukraine-wars-toll-schools-childrens-future>
16. Український спорт в часи війни: завдання – вижити. URL: <https://tyzhden.ua/ukrainskyj-sport-v-chasy-vijny-zavdannia-vyzhyty/>
17. Хомченко М. Українські спортсмени в умовах війни: основні труднощі. URL: <https://www.depo.ua/ukr/sport/ukrainski-sportsmeni-v-umovakh-viyni-osnovni-trudnoshchi-202311201454225>
18. Цифри, які треба знати: результати 5 досліджень про вплив війни на українських дітей і освіту. URL: <https://osvitoria.media/experience/tsyfry-yaki-treba-znaty-rezultaty-5-doslidzhen-pro-vplyv-vijny-na-ukrayinskyh-ditej-i-osvitu/>
19. Як змінився стан здоров'я дітей за час війни. Результати першого великого дослідження щодо фізкультури та спорту. URL: <https://rubryka.com/2023/09/07/yak-zminyvsya-stan-zdorov-ya-ditej-za-chas-vijny-rezultaty-pershogo-velykogo-doslidzhennya-shhodo-fizkultury-ta-sportu/>
20. Як радянська система ДЮСШ знищує український спорт? URL: <https://eusport.org.ua/2023/05/dussh/>
21. Bazenko V.A. Improvement of management by development of physical culture and sport at the level of territorial community in the conditions of
8. Learning losses: essence, causes, consequences and ways to overcome them. URL: https://testportal.gov.ua/wp-content/uploads/2023/04/Learning-losses_Ukraine.pdf
9. Education and science of Ukraine under martial law. Informational and analytical collection. Kyiv: 2023. 63 p. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2023/22.08.2023/Inform-analytic.zbirn-Osvita.v.umovah.voyennogo.stanu-vykl.rozv.povoyen.perspect.22.08.2023.pdf>
10. Education of Ukraine under martial law. Informational and analytical collection. Kyiv: 2022. 358 p.
11. Educational losses during the two years of the war are estimated at 5.5 billion dollars. URL: <https://osvita.ua/school/91503/>
12. During a night attack, the Russian Federation destroyed a sailing school in Odesa. URL: <https://espresso.tv/pid-chas-nichnoi-ataki-rf-znishchila-shkolu-vitrilnogo-sportu-v-odesi>
13. About the organization of the educational process. Letter of the Ministry of Education and Culture of Ukraine No. 1/3371-22 dated March 6, 2022. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/86062/
14. The level of involvement of children and youth in motor and physical activity and the impact of sports on physical and mental health. Report on the results of the study. Kyiv, 2023. 60 p. URL: https://dismp.gov.ua/wp-content/uploads/Zvit_ruhova-aktivnist.pdf
15. Ukraine: severe consequences of war for educational institutions and the future of children. URL: <https://www.hrw.org/uk/news/2023/11/08/ukraine-wars-toll-schools-childrens-future>
16. Ukrainian sports in times of war: the task is to survive. URL: <https://tyzhden.ua/ukrainskyj-sport-v-chasy-vijny-zavdannia-vyzhyty/>
17. Khomchenko M. Ukrainian athletes in war conditions: the main difficulties. URL: <https://www.depo.ua/ukr/sport/ukrainski-sportsmeni-v-umovakh-viyni-osnovni-trudnoshchi-202311201454225>
18. Figures you need to know: the results of 5 studies on the impact of the war on Ukrainian children and education. URL: <https://osvitoria.media/experience/tsyfry-yaki-treba-znaty-rezultaty-5-doslidzhen-pro-vplyv-vijny-na-ukrayinskyh-ditej-i-osvitu/>
19. How the state of health of children changed during the war. Results of the first major study on physical education and sports. URL: <https://rubryka.com/2023/09/07/yak-zminyvsya-stan-zdorov-ya-ditej-za-chas-vijny-rezultaty-pershogo-velykogo-doslidzhennya-shhodo-fizkultury-ta-sportu/>
20. How does the Soviet system of DYUSSh destroy Ukrainian sports? URL: <https://eusport.org.ua/2023/05/dussh/>
21. Bazenko V.A. Improvement of management by development of physical culture and sport at the level

- decentralization. The scientific methods. Poland, 2018. № 21. Vol.1. P. 39-43.
22. Bazenko V.A. Managing efficient development of physical culture and sport by local self-government. New Insights in Public Administration [Electronic source]: materials of Scientific Seminar of PhD Students. Odessa, December 3, 2015 ; Edited by N.Kolisnichenko. Odessa: ORIPA NAPA, 2015. P. 8-11.
23. Dorofieieva T., Prikhodko V. Importance of decentralization for the further development of sports in Ukraine. Slobozhanskyi herald of science and sport: [scientific and theoretical journal]. Kharkiv: KhSAPC, 2020. Vol. 8. No. 5, pp.17-33.
24. Ukraine rapid damage and needs assessment (RDNA3). February 2022 – december 2023. URL: <https://documents1.worldbank.org/curated/en/099021324115085807/pdf/P1801741bea12c012189ca16d95d8c2556a.pdf?fbclid=IwAR10el6fARLL7kJV0EJT1QRVMHmFtFVZtDDnHROJsnlc8BOH3W91V4SniAo>
- of territorial community in the conditions of decentralization. The scientific methods. Poland, 2018. № 21. Vol.1. P. 39-43.
22. Bazenko V.A. Managing efficient development of physical culture and sport by local self-government. New Insights in Public Administration [Electronic source]: materials of Scientific Seminar of PhD Students. Odessa, December 3, 2015 ; Edited by N.Kolisnichenko. Odessa: ORIPA NAPA, 2015. P. 8-11.
23. Dorofieieva T., Prikhodko V. Importance of decentralization for the further development of sports in Ukraine. Slobozhanskyi herald of science and sport: [scientific and theoretical journal]. Kharkiv: KhSAPC, 2020. Vol. 8. No. 5, pp.17-33.
24. Ukraine rapid damage and needs assessment (RDNA3). February 2022 – december 2023. URL: <https://documents1.worldbank.org/curated/en/099021324115085807/pdf/P1801741bea12c012189ca16d95d8c2556a.pdf?fbclid=IwAR10el6fARLL7kJV0EJT1QRVMHmFtFVZtDDnHROJsnlc8BOH3W91V4SniAo>

Приходько Володимир

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, м. Дніпро, 49094, Україна
e-mail: komandaodi@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0001-6980-1402>

Долбишева Ніна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, м. Дніпро, 49094, Україна
e-mail: ninadolb@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-7306-9194>

Балджи Ілона

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, м. Дніпро, 49094, Україна
e-mail: ilona.perelygina@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-5157-5638>

Яковенко Артем

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, м. Дніпро, 49094, Україна
e-mail: yakovenkoartem2012@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0338-8437>

Чернявська Олена

Український державний університет науки і технологій,
пр. Науки, 4, м. Дніпро, 49600, Україна
e-mail: lekachernyavska77@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-9242-1846>



ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ
ТХЕКВОНДО ВТФ ТА ЇХ ВПЛИВ
НА ФОРМУВАННЯ СТРУКТУРИ
ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
ТХЕКВОНДИСТІВ ВИСОКОЇ
КВАЛІФІКАЦІЇ

Пшенічніков Павло, Мітова Олена

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-262

Annotation

Introduction. An analysis of contemporary domestic literature on Taekwondo WTF reveals a lack of information about its development during the period when the structure of technical-tactical activities in Taekwondo was shaped under the influence of complex historical and political processes in South Korea from the end of World War II to the present. This article aims to identify the historical aspects of the creation of modern national martial art Taekwondo, its transformation into the Olympic sport of Taekwondo WTF, and how they contributed to the formation of its contemporary technical and tactical arsenal.

Purpose of the Study is to analyze the impact of historical aspects on the creation of the new Korean national martial art Taekwondo, its transformation into a competitive martial art and Olympic sport (Taekwondo WTF), and the development of the modern arsenal of technical and tactical skills based on an analysis and synthesis of scientific and methodological literature.

Materials and Methods of the Study. In order to achieve the objectives, theoretical research methods including analysis and synthesis of literature and documentary materials, information from the Internet, systematic analysis, chronological method, historical-logical method, and descriptive method were used. To study the historical aspects of forming the modern technical and tactical arsenal of highly qualified Taekwondo athletes, 45 literary and Internet sources were analyzed.

Results of the Study. The history of Taekwondo is presented as an evolutionary process originating from ancient Korean martial arts such as Subak, Kwonbop, and Taekkyon, which accompanied the history of states of the Korean Peninsula. However, over the past two decades, several scientists have questioned this narrative, arguing that Taekwondo emerged as a transformation of Karate influenced by the complex historical processes during the formation of South Korea. Between 1944 and 1946, martial arts schools, now known as the «five kwans», began operating in South Korea. The term «kwan» (館) is literally translated as «hall» or «house» in Korean. The difficult general situation in the country led to the emergence of many uncoordinated martial arts schools. Choi Hong Hi (1918–2022) played a significant role in unifying Korean martial arts under the single term «Taekwondo». Together with Colonel Nam Tae Ki, Choi Hong Hi made up the term «Taekwondo» using three Chinese characters (跆拳道). The name was approved during several meetings of the Chung Do Kwan school in 1955. South Korea's President Lee Syng Man endorsed the name and wrote it in Chinese calligraphy. Initially, Chung Do Kwan and Oh Do Kwan schools adopted the name. In 1959, the «Korean Taekwondo Association» was registered, which at a meeting of the leaders of nine kwans, which later entered the history of taekwondo as the «Nine Main Kwans», was re-founded in 1961 as the «Korean Taesudo Association», which in 1963 introduced sports competitions in contact sparring in

vests, with an emphasis on kicking, into the official program of the Korean National Sports Festival. In 1965, the organization reverted to the name «Korea Taekwondo Association».

In 1972, the «Korea Taekwondo Association» officially opened Kukkiwon, with the aim of centralized management of other organizations. In 1973, the first World Taekwondo Championships were held in Kukkiwon and the «World Taekwondo Federation» was founded. In 1988, WTF taekwondo competitions were included in the program of the Olympic Games in Seoul, as a demonstration sport. In 2000, WTF taekwondo competitions were included in the program of the Olympic Games in Sydney for the first time. After the 2008 Beijing Olympics, the use of protective electronic systems PSS (Protector Scoring System) was introduced in WTF taekwondo competitions.

Conclusions. In the process of the research, we determined that it was during this period of time, 1960-70, that taekwondo training methods were divided into «traditional» and «sport» ones. Kukkiwon is the main organization developing «traditional taekwondo». The «World Taekwondo Federation», which in 2017 changed its name to «World Taekwondo», develops «sport taekwondo», which after 2000 began to be called «Olympic taekwondo». The introduction of changes to the competition rules and the introduction of protective electronic systems PSS (Protector Scoring System) after 2008 and up to now contributed to the emergence of technical and tactical preparedness, which was called «new style» due to the widespread use of new technical and tactical actions and their combinations. In contrast to the «new style», the technical-tactical preparedness that was formed in the period from the 1970s to the 1990s was called the «old style».

Keywords: taekwondo, taekwon-do, martial arts, Kukkiwon, history

Анотація

Вступ. Аналіз сучасної вітчизняної літератури з єдиноборств дозволяє констатувати відсутність інформації щодо розвитку тхеквондо ВТФ саме в період формування структури техніко-тактичної діяльності тхеквондо під впливом складних історико-політичних процесів, що відбувалися в Південній Кореї після закінчення другої світової війни й по наш час. Стаття присвячена визначенню історичних аспектів створення сучасного національного бойового мистецтва тхеквондо, перетворення його на олімпійський вид спорту тхеквондо ВТФ, що сприяли формуванню його сучасного техніко-тактичного арсеналу.

Мета дослідження – проаналізувати вплив історичних аспектів на створення нового корейського національного бойового мистецтва тхеквондо, перетворення його на спортивне єдиноборство та олімпійський вид спорту тхеквондо ВТФ і формування сучасного арсеналу техніко-тактичної підготовленості на основі аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети даного етапу дослідження було використано *методи теоретичного рівня дослідження*. Аналіз та узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів, інформації, розміщеної в мережі Інтернет; метод системного аналізу; хронологічний метод; історико-логічний метод; описовий метод. З метою дослідження історичних аспектів формування сучасного арсеналу техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації нами було проаналізовано 45 літературних та Інтернет-джерел.

Результати дослідження. Історія тхеквондо зображується як еволюційний процес стародавніх корейських бойових мистецтв – субак, квонбоп, тхекьон, які супроводжували всю історію держав, що існували на території Корейського півострова. Однак протягом останніх двох десятиліть деякі вчені почали ставити під сумнів цю історичну презентацію, стверджуючи, що тхеквондо є продуктом перетворення карате під впливом складних історичних процесів формування нової держави Південна Корея. В період з 1944-1946 років в Південній Кореї почали свою діяльність школи бойових мистецтв, які зараз в історії тхеквондо називають «п'ять кванів». Переклад слова кван з корейської мови (館, буквально «зал або дім»). Складна загальна ситуація в країні сприяла виникненню великої кількості необ'єднаних шкіл бойових мистецтв. Важливим діячем, яким сприяв об'єднанню корейських бойових мистецтв під єдиним терміном «тхеквондо» є Чой Хон Хі (1918-2022). Чой Хон Хі разом із полковником Нам Тхе Кі зробили винахід нової назви «тхеквондо», який було складено із трьох китайських ієрогліфів (跆拳道). Прийняття назви «тхеквондо» відбувалось, на декілька зібраннях школи Чунгдо кван в 1955 році. Нове ім'я сподобалось президенту Південної Кореї Лі Син Ман, який особисто затвердив назву тхеквондо та написав каліграфію на китайській мові. Першими назву тхеквондо використовували школи Чунгдо кван та Одо кван. У 1959 року було зареєстровано «Корейську асоціацію тхеквондо», що на зібранні керівників дев'яти кванів, які потім ввійшли в історію тхеквондо, як «Дев'ять головних кванів», було наново засновано в 1961 році в «Корейську Асоціацію Тхесудо», яка в 1963 році ввела спортивні змагання з контактних спарингів в жилетах, з акцентом на ударах ногами в офіційну програму Корейського Національного спортивного фестивалю. В 1965 році організації було повернуто назву «Корейська асоціація тхеквондо». У 1972 році «Корейська асоціація тхеквондо» офіційно відкрила

Кукківон, з метою централізованого управління над іншими організаціями. У 1973 році в Кукківон було проведено перший Чемпіонат Світу з тхеквондо та засноване «Всесвітню федерацію тхеквондо». У 1988 році, змагання з тхеквондо ВТФ, включені до програми Олімпійських Ігор в Сеулі, в якості демонстраційного виду спорту. У 2000 році, змагання з тхеквондо ВТФ, вперше було включено до програми Олімпійських Ігор в Сіднеї. Після Олімпійських Ігор в Пекіні 2008 року в змагання з тхеквондо ВТФ впроваджено використання захисних електронних систем PSS (Protector Scoring System).

Висновки. У процесі дослідження нами визначено, що саме в цей період часу (1960-70 роки), методи підготовки в тхеквондо було розділено на «традиційні» та «спортивні». Кукківон є головною організацією, що розвиває «традиційне тхеквондо». «Всесвітня організація тхеквондо», що в 2017 році змінила назву на «Всесвітнє тхеквондо», розвиває «спортивне тхеквондо», яке після 2000 року почали називати «олімпійське тхеквондо». Внесення зміни в правила змагань і впровадження захисних електронних систем PSS (Protector Scoring System) після 2008 року й до цього часу сприяло виникненню техніко-тактичної підготовленості, що отримало назву «new style» або «новий стиль» внаслідок широкого використання нових техніко-тактичних дій та їх сполучень. На відміну від «нового стилю» техніко-тактична підготовленість, що була сформована в період з 1970-их до 1990-их отримала назву «old style» або «старий стиль».

Ключові слова: тхеквондо, тасквон-до, єдиноборства, кукківон, історія.

Вступ. Тхеквондо як демонстраційний вид спорту було вперше представлено на XXIV Олімпійських іграх 1988 року, які проходили в столиці Південної Кореї, місті Сеул. XXII Олімпійські ігри в Москві в 1980 році бойкотували деякі країни на знак протесту проти введення радянських військ в Афганістан. XXIII Олімпійські ігри 1984 року проходилися в Лос-Анджелес, куди не поїхали радянські спортсмени [19]. Це привернуло особливу увагу до XXIV Олімпійських Ігор в Сеулі, які ознаменували новий поворотний момент політичного й спортивного протистояння в період «холодній війни» між СРСР та США. Церемонія відкриття XXIV Олімпійських Ігор, в якій брали участь 1008 тхеквондистів з показовою програмою із символічною назвою «Поза стіною», стала надпотужною рекламою тхеквондо того часу, яку транслювали на весь Світ [31].

Змагання зі спарингу тхеквондо ВТФ з використанням захисного спорядження (жилет та шолом) були включені в програму XXIV Олімпійських Ігор як демонстраційний вид. У змаганнях з тхеквондо ВТФ вручалися золоті, срібні та бронзові медалі, як і в офіційних змаганнях Олімпійських Ігор. Але ці нагороди не

включались до офіційного заліку Олімпійських Ігор. Це був великий крок до глобалізації тхеквондо ВТФ, що проклав шлях до можливості подати заявку на офіційну участь в Олімпійських іграх [31].

Висока ймовірність прийняття тхеквондо до офіційної програми Олімпійських Ігор сприяла можливості офіційної появи тхеквондо в СРСР, де на той час, незважаючи на велику зацікавленість вітчизняного населення різними видами єдиноборств, все ще діяла офіційна заборона східних єдиноборств, які вважались різновидом карате, згідно «Наказу спорткомітету СРСР від 17 травня 1984 року № 404 «Про заборону навчання карате в спортивних товариствах». Незважаючи на те, що офіційна презентація тхеквондо, як ймовірного майбутнього олімпійського виду спорту, була проведена за підтримки уряду Південної Кореї, спортивні чиновники СРСР мали інші пріоритети з точки зору налагодження міжнародних стосунків. Тому першими інструкторами тхеквондо, які були запрошені до СРСР були фахівці з Північної Кореї. Але виявилось, що вони представляли «Міжнародну федерацію тасквон-до» (ІТФ), зі штаб-квартирою в Пхеньян, в той час коли на майбутній олімпійський статус претендувала

«Всесвітня федерація тхеквондо» (ВТФ) зі штаб-квартирою в Сеулі. Було виявлено, що крім політичного, ідеологічного та військового протистояння між Північною Кореєю та Південною Кореєю, що відзначалось на діяльності обох спортивних міжнародних федерацій тхеквондо, існують великі відмінності в правилах змагань та техніко-тактичної діяльності спортсменів двох різних організацій.

Наступним кроком до розвитку тхеквондо в СРСР було запрошення інструкторів тхеквондо саме з Південної Кореї, зі «Всесвітньої федерації тхеквондо». Після розпаду СРСР в нових пострадянських країнах було зареєстровано національні федерації з окремих видів тхеквондо, які відповідно ввійшли до складу «Міжнародної федерації тасквон-до» (Пхеньян, Північна Корея) або «Всесвітньої федерації тхеквондо» (Сеул, Південна Корея).

Виявилось, що, крім різних правил змагань, наявна дискусія, щодо правильного фонетичного звучання назви виду спорту. Вирішенням цього питання стала реєстрація схожих, але різних назв виду спорту. Встановлено, що в «Реєстр визнаних видів спорту в Україні» [15], затверджений Наказом Міністерства молоді та

спорту України 11.03.2015 № 639, включено до розділу «Олімпійські види спорту» – тхеквондо (ВТФ); до розділ «Неолімпійські види спорту» – таеквон-до, таеквон-до І.Т.Ф., які розвиваються відповідними національними громадськими організаціями. Наявність в реєстрі двох видів неолімпійського таеквон-до пояснюється тим, що смерть засновника «Міжнародної федерації таеквон-до» Чой Хон Хі, в 2002 році, призвела до розколу організації ІТФ на декілька крупних і малих федерацій, які мають представництва в різних країнах.

Сучасна популярність корейського тхеквондо та його масовий розвиток в Україні спонукали низку фахівців зі спортивних єдиноборств [5, 6, 7, 10] дослідити історію, становлення та тенденції розвитку тхеквондо ВТФ в Україні та на міжнародній арені. Науковцями [4, 23] досліджено історію розвитку та становлення таеквон-до ІТФ в Україні. В дослідженні [17] із особливостей спортивної термінології в корейській мові, досліджено історію та особливості спортивних традицій і звичаїв в Південній Кореї, визначено вплив корейського спорту на світову арену. Вітчизняними вченими [2, 3, 8, 16, 18, 20] досліджено особливості та специфічність традицій Південної Кореї, вплив постколоніальної зовнішньої і внутрішньої політики, особливості політичних способів і націоналістичної ідеології правління Південною Кореєю, роль використання політики «м'якої сили», роль взаємного сприйняття Південної Кореї та Японії на формування світогляду південнокорейського суспільства.

В наукових дослідженнях фахівців із різних видів тхеквондо George Vitale [26], Gillis A. [27], John A. Jonson, Sanko Lewis [29], Steven D. Capener [33, 34], Udo Moenig [36, 37, 39, 42], визначено, що керівні органи ІТФ та ВТФ в 1970-1980-их років, у процесі

популяризації своїх організацій вільно формували історичні наративи, зображаючи історичні події у сприятливому світлі для покращення іміджу саме своєї федерації, створивши міфологію сугубо корейського походження тхеквондо з багатовіковою історією.

Незважаючи на велику кількість сучасних наукових публікацій закордонних фахівців з історії тхеквондо (Eric Madis [24], George Vitale [26], Gillis A. [27], John A. Jonson, Sanko Lewis [29], Kang Won Sik, Lee Kyong Myong [30], Kukkiwon [31], Steven D. Capener [33, 34], Udo Moenig [36, 37, 39, 42, 43]), аналіз вітчизняних наукових статей [4, 5, 6, 7, 10, 17, 23], сайтів різних організацій тхеквондо ВТФ та таеквон-до ІТФ, показав, що в переважній більшості, основним джерелом інформації вітчизняних авторів все ще використовуються шаблонно-типові твори про історію тхеквондо, які було взято з підручників 1970-1980-их років, написаних під час гострої боротьби між двома організаціями ІТФ та ВТФ.

В наукових роботах закордонних фахівців [24, 26, 27, 29, 30, 31, 33, 34, 36, 37, 40, 42, 43], досліджено вплив складних історико-політичних процесів формування національної ідентичності, як населення, так й уряду Південної Кореї на формування сучасного тхеквондо: встановлені історичні факти з діяльності та використанням назв першими школами (кван) й першими федераціями корейських бойових мистецтв; визначені особливості впровадження нових тренувальних методів з використанням формальних комплексів і спарингів, що не були однаково сприйняті лідерами корейських бойових мистецтв того часу та сприяли одночасному розвитку декількох видів тхеквондо, як бойового мистецтва та як виду спорту; визначено чинники глобалізації та поширення корейських бойових мистецтв в Світі; визначено

вплив державної підтримки уряду Південної Кореї на розвиток тхеквондо ВТФ як олімпійського виду спорту.

В.М. Платонов [11] визначає, що зміна правил та спортивного інвентарю помітно впливає на техніко-тактичну підготовленість спортсменів. Вченими (П.М. Пшенічніков, О.О. Мітова [12, 13, 14], C. Menescardi and all [32]), охарактеризовано сучасні особливості техніко-тактичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у тхеквондо ВТФ, та критерії її результативності. У тхеквондо ВТФ, це пов'язано з такими чинниками: з введенням тхеквондо ВТФ до програми Олімпійських Ігор; зі змінами у застосуванні захисного спорядження; зі змінами у правилах змагань з більш високою оцінкою складної техніки ударів ногами; зі зміною технічного арсеналу, появою нових «некласичних» ударів.

На нашу думку, тема історії створення сучасного національного бойового мистецтва тхеквондо, перетворення його в олімпійський вид спорту тхеквондо ВТФ та формування його сучасного техніко-тактичного арсеналу, що має свої специфічні особливості, пов'язані з використанням, складно координативних, високо амплітудних ударів ногами, досить цікава, повчальна і багата подіями, котрі потребують науково-дослідницького аналізу. Однак розгляд історії тхеквондо під цим кутом до цих пір не знайшов свого відображення в вітчизняній літературі, про що свідчить перелік робіт, виконаних українськими науковцями [4, 5, 6, 7, 10, 17, 23].

У зв'язку з вищезазначеним, даний напрям дослідження є актуальним для теорії та практики, розвитку, вдосконалення різних аспектів східних єдиноборств.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконується згідно тематичного плану наукових досліджень Придніпровської дер-

жавної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 роки за темою «Теоретико-методичні основи підготовки спортсмена в олімпійському та професійному спорті» номер державної реєстрації 0121U10825.

Мета дослідження – проаналізувати вплив історичних аспектів на створення нового корейського національного бойового мистецтва тхеквондо, перетворення його в спортивне єдиноборство та олімпійський вид спорту тхеквондо ВТФ та формування сучасного арсеналу техніко-тактичної підготовленості на основі аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Методи дослідження. Для досягнення мети даного етапу дослідження було використано *методи теоретичного рівня дослідження*. Аналіз та узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів, інформації, розміщеної в мережі Інтернет; метод системного аналізу; хронологічний метод; історико-логічний метод; описовий метод.

Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури став основою даного етапу дослідження, під час якого було опрацьовано 45 наукових праць, які безпосередньо стосуються поставленої проблеми. За допомогою цього методу вивчалися і аналізувалися джерела літератури історичного напрямку.

За допомогою методу системного аналізу вивчалися системи спортивної підготовки спортсменів в олімпійському спорті та у тхеквондо, система техніко-тактичної підготовки тхеквондистів і здійснювалось намагання систематизувати історичні аспекти з боку їх впливу на формування системи техніко-тактичної діяльності у тхеквондо.

Хронологічний метод дозволив дослідити виникнення, формування та розвиток тхеквондо, як виду спорту та розвиток техніко-тактичної діяльності тхеквон-

дистів у хронологічній послідовності.

В історичному аспекті вивчалися етапи виникнення тхеквондо, доолімпійський та олімпійський періоди розвитку цього виду спорту і техніко-тактичної діяльності.

Описовий метод дозволив описати та представити історичні події, що вплинули на предмет дослідження.

Матеріал дослідження. З метою дослідження історичних аспектів формування сучасного арсеналу техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації нами було проаналізовано 45 літературних та Інтернет-джерел.

Результати дослідження.

Історія тхеквондо зображується як еволюційний процес зі стародавніх корейських бойових мистецтв – субак, квонбоп, тхекьон, які супроводжували всю історію держав, що існували на території Корейського півострова. Однак протягом останніх двох десятиліть деякі вчені почали ставити під сумнів цю історичну презентацію, стверджуючи, що тхеквондо є продуктом перетворення карате під впливом складних історичних процесів формування нової держави Південна Корея [24, 33, 34, 37, 41, 42].

І.В. Семенюк [16] визначає, що на території Корейського півострова існували декілька держав: у 1 столітті – Когурьо, Пекче і Сілла; у 10 столітті – Корьо; з 1392 – 1910 роки – Чосон. У 1910 році за підсумками російсько-японської війни Чосон офіційно увійшов до складу Японської імперії і став називатися Кореею. Японія управляла Кореею до своєї поразки у Другій світовій війні в 1945 році.

Під час японського колоніального правління (1910-1945 роки) в Корей впроваджувалась японська система освіти. В програму навчання входили японські бойові мистецтва – дзюдо та кендо. Деякі

корейці одержували вищу освіту в Університетах Японії, де мали можливість займатись карате-до. В той час, як в самій Корей місцеві бойові мистецтва не підтримувались та занепадали. Деякі з корейських студентів, які вивчали карате-до в Японії, після закінчення другої світової війни повернулись до Південної Корей. В період з 1944-1946 років в Південній Корей почали свою діяльність школи бойових мистецтв, які зараз в історії тхеквондо називають «п'ять кванів». Переклад слова кван з корейської мови (館, буквально «зал або дім»). Перші «п'ять кванів» використовували назви – Чунгдо кван, Сонгму кван, Мудо кван, Чосон Йонму кван Квонбоп-бу, YMCA Квонбоп-бу. Для назви своїх стилів засновники «п'яти кванів» частіше використовували терміни – тангсудо, квонбоп, конгсудо [24, 30, 31, 37].

Вчений із Південної Корей Udo Moenig [36] вказує, що в боротьбі за легітимність із Північною Кореею лідери Південної Корей не могли виявити поблажливість до свого колишнього колоніального правителя Японії. Їм потрібно було створити культуру корейської ідентичності, яка не має зв'язку з Японією. В той час, як використання назви тангсудо, конгсудо, квонбоп вказувало на прямий зв'язок з японським карате-до та його історією. У наукових працях [22, 33, 36] досліджено, що засновник карате-до японець Гитин Фунакоши, який вивчав бойові мистецтва в Окінаві в 1920-их роках вказував, що в той час використовувались назви місцевих бойових мистецтв на окінавський манер – то-де (табл. 1) або на китайський манер цюаньфа (табл. 2).

Вітчизняний фахівець із карате-до М.І. Богдан [1] зазначає, що серед фахівців існує дискусія щодо історії карате-до, коли по-різному описували карате-до як: окінавське бойове мистецтво; японське бойове мистецтво; япон-

Таблиця 1.

Фонетика, що використовується для «то-де» (Udo Moenig, 2013)

Китайські ієрогліфи	Окінавська фонетика	Японська фонетика	Корейська фонетика	Переклад на українську мову
唐手	<i>то-де</i>	<i>кара-те</i>	<i>танг-су</i>	<i>руки воїна</i>

Таблиця 2.

Фонетика, що використовується для цюаньфа (Udo Moenig, 2013)

Китайські ієрогліфи	Китайська фонетика	Японська фонетика	Корейська фонетика	Переклад на українську мову
拳法	<i>цюаньфа</i>	<i>кенпо</i>	<i>квонбоп</i>	<i>метод кулака</i>

ське бойове мистецтво, яке відрізняється своїм окінавським походженням. Відзначено, що існують суперечки, щодо визначення карате-до як бойового мистецтва або спортивного єдиноборства. Встановлено, що Гитин Фунакоши, повернувшись з Окінави в столицю Японії Токіо в 1922 році, почав викладати окінавське бойове мистецтво то-де, під назвою окінава-те. Історіограф Л.В. Чернишевська [21] визначає, що в Японської Імперії першої половини 20 століття були сильні національні настрої. Незважаючи на те, що в політичних питаннях окінавці визнавалися приналежними до японської етнічної групи, проте в реальності окінавці зазнавали дискримінації з боку населення основної Японії, як менш розвинута етнічна група. В роботі [22] визначено, що в зв'язку з тим, що використання назви окінава-те не стало популярним в Японії, Гитин Фунакоши змінив назву на «карате-до», що в перекладі означає «шлях китайської руки». Але використання терміну «шлях китайської руки» в Японії під час японсько-китайської війни 1937-1945 року стало неможливим з політичних мотивів. В зв'язку з чим Гитин Фунакоши змінив перший

ієрогліф в назві карате-до, що в перекладі стало називатись «шлях порожньої руки» (табл. 3). Відповідно до назви, в тренувальних програмах вже нового японського карате-до перестали використовувати різні типи холодної зброї, на відміну від попереднього окінавського карате-до.

В дослідженні еволюції тхеквондо з корейських шкіл карате-до [24] визначено, що антияпонські настрої, які так поширені в сучасному корейському суспільстві, базуються на корейських спогадах про японську окупацію. Як і їхні колеги на Формозі та островах Рюкю (інші колонії, захоплені Японією між 1878 та 1895 роками, сучасні назви Тайвань та Окінава), багато корейців під час окупації вирости, вважаючи, що їхня доля полягає в тому, щоб бути громадянами Японії другого сорту. Вітчизняний політолог Ю. Богданов [2] вказує, що у сучасній Південній Кореї період окупації Японією оцінюється дуже полярно – від оцінок, що то були «золоті часи» і до оцінок, що це все було свідомим геноцидом. Проте значна частина корейської аристократії стала активними діячами японської імперської адміністрації. Визначено що, якщо кореєць

приймав японські правила гри, то міг здобути освіту і як японець інтегруватися в імперську систему.

В дослідженнях проведених [24, 31, 37] визначено, що четверо із п'яти засновників «П'яти Кванів» отримали вищу освіту в Японії, де займались саме японським карате-до та отримали чорні пояси, рівня 4-5 дан, що надавало їм легітимність на викладання карате-до через лінію наступності, в Кореї, що сприяла відкриттю своїх шкіл, що є важливою традицією в бойових мистецтвах

Методом аналізу книг з корейських бойових мистецтв (рис.1) випущених в період 1949-1968 років, проведених корейськими вченими [37], встановлено, що основна діяльність перших кванів була побудована за методикою японського карате-до того часу: використовувався етикет (поклони залу, тренеру, партнерам та інше); використовувалась біла уніформа та поясна градація; основна спрямованість тренувань направлена на здобуття навиків самозахисту, слідуючи ідеї карате «іккен хіацу» або «вбити одним ударом», в зв'язку з чим, у техніці більший акцент на захист руками з послідуочим контратакуючим ударом рукою; вдосконалювались

Таблиця 3.

Фонетика, що використовується для карате-до (Udo Moenig, 2013)

Японські ієрогліфи	Японська фонетика	Корейська фонетика	Переклад на українську мову
唐手道	<i>карате-до</i>	<i>тангсудо</i>	<i>Шлях китайської руки</i>
空手道	<i>карате-до</i>	<i>конгсудо</i>	<i>Шлях порожньої руки</i>

навики розбивання предметів; спаринги якщо й використовувались, то «без контакту»; основний час тренувань присвячувався вдосконаленню виконання формальних комплексів, які в своїй більшості були Ката від Гитина Фунакоши і при цьому не використовувались форми тренувань із холодною зброєю, характерні для окінавського карате-до.

В дослідженні [36] визначено, що в Південній Кореї були сильні націоналістичні антияпонські настрої. І підтвердженням антияпонських настроїв, є те, що японське карате-до (буквально «шлях порожньої руки»), по корейськи звучить як конгсудо і цю назву в Південній Кореї використовував лише один із «п'яти кванів». У той час, як в двох із «п'яти кванів» використовували термін тангсудо (буквально «шлях китайської руки»). А ще в двох із «п'яти кванів» використовували термін квонбоп, що є прямим посилом на окінавські або китайські назви (табл. 4), які не використовувались в Японії того часу, з причини

японсько-китайської війни 1937-1945 років.

Дослідник історії японських та корейських бойових мистецтв Eric Madis [24], вважає що до Корейської війни (1950-53 років) в цілому японські тренування шанувалися в корейському співтоваристві бойових мистецтв. Отже, не було потреби або бажання приховувати японське походження школи. І це при тому, що він розповідає, що в 1947 році Лі Вон Гуку, який довгий час жив в Японії, потім повернувся до Кореї де в 1944 році став засновником Чунгдо кван, запропонували, щоб п'ять тисяч членів Чунгдо кван обов'язково підтримали на виборах президента Південної Кореї Лі Син Ман. Коли Лі Вон Гук відмовив, то його було заарештоване та звинувачуване саме в про японських настроях. І це незважаючи не те, що після закінчення Другої Світової Війни, Лі Вон Гук наладив співвідношення з поліцей Сеула в боротьбі проти гангстерів. В той час, Чунгдо Кван називали центральним залом поліції Сеула

[30]. В 1950 році його звільнили і він повернувся до Японії.

Вітчизняний політолог Ю. Богданов [3] вказує на державну ідеологію режиму першого президента Південної Кореї Лі Син Мана – ільмінізм, який було важко відрізнити від нацизму з його ствердженням етнічної переваги корейців над іншими та ненависті до китайців і японців. Розробив доктрину міністр освіти Ан Хосанг, який навчався у Німеччині в 1920-их. Дослідження [24, 33, 34, 36, 37, 40] одночасного впливу японських тренувальних методів та антияпонських постколоніальних наративів, тобто, своєрідних настроїв, в Південній Кореї на формування нових корейських бойових мистецтв, є важливим не тільки з історичної точки зору, а й з дослідження логіки прийняття наступних рішень.

Корейська війна 1950-1953 років, стала самою трагічною подією історії Кореї. Ця війна закріпила розділ Кореї на дві ворожі держави Південну Корею (Республіка Корея) та Північна

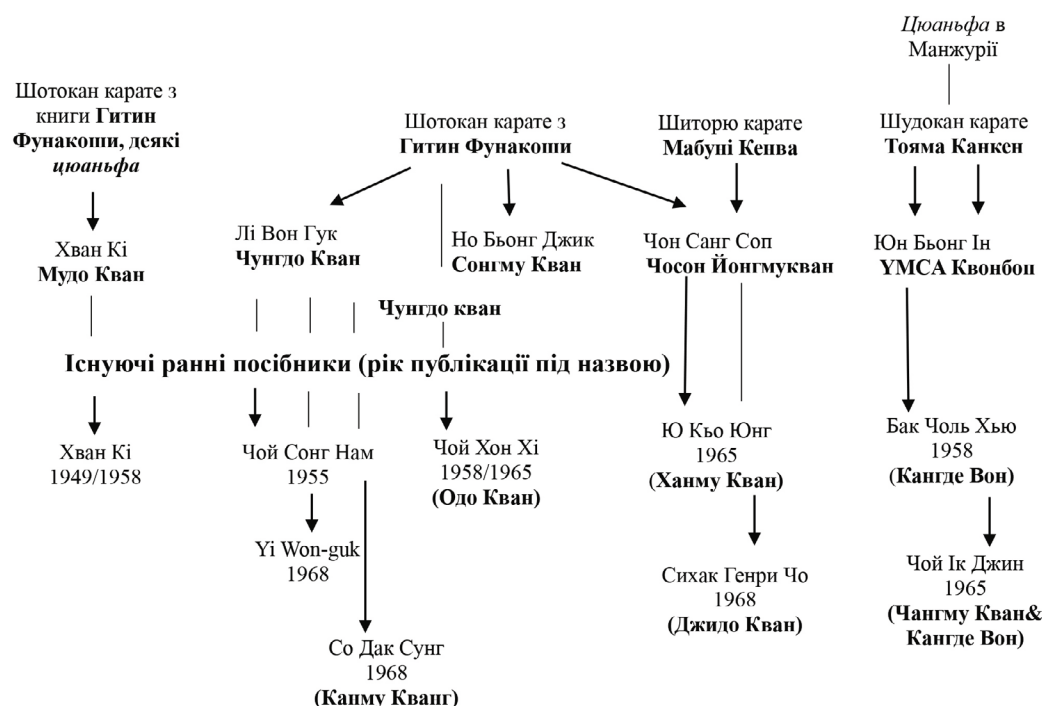


Рисунок 1. Існуючі публікації засновників і учнів перших «п'яти кванів», а також Чой Хонг Хі, період 1949-1968 роки (Udo Moenig, Sungkyun Cho, Taek-Yong Kwak, 2014).

Таблиця 4.

**Засновники та назви стилів «п'яти кванів» та «дев'яти головних кванів»
(Udo Moenig, 2013).**

	Перші «п'ять кванів» та роки заснування	Переклад назви	Засновник	Назва стилю	Стилі, що вивче- ні засновником	Головні «дев'ять кванів» та роки заснування
1	Чунгдо кван (1944 рік)	靑濤館 школа бла- китної хвилі	Лі Вон Гук	тангсудо	Карате під ке- рівництвом Фунакоши в Японії.	Чунгдо кван, школа блакит- ної хвилі (1944 рік) Одо кван, школа мого путі (1955 рік) Джунго кван, школа правед- ного шляху (1956 рік)
2	Сонгму кван (1944 рік)	松武館 школа хвой- ного дерева	Но Бьонг Джик	конгсудо	Карате під ке- рівництвом Фунакоши в Японії	Сонгму кван, школа хвойно- го дерева (1944 рік)
3	Мудо кван (1945 рік)	武徳館 школа бойо- вої чесноти	Хван Ки	хвасудо (1945) тангсудо (1947) субакдо (після 1950)	Карате по кни- гам; стверджував, що навчався тхекьон і цю- аньфа	Мудо кван, школа бойової чесноти (1945 рік)
4	Чосон Йо- нму кван Квон-боп-По (1946)	朝鮮研武館 拳法 метод кулака держави Чо- сон	Чон Санг Соп	квонбоп	Карате під ке- рівництвом Фунакоши та дзюдо в Японії.	Джидо кван, школа вивчення бойових мистецтв (1960) Ханму кван, корейська бойо- ва школа (1954)
5	YMCA Квон-боп-По (1946)	拳法部 метода кулака	Юн Бьонг Ін	квонбоп	Цюаньфа в Маньчжурії. Карате під Тоя- ма Канкен в Японії.	Чангму кван, школа розвитку бойових мистецтв (1953) Канду вон, зал щедрого нав- чання (1953)

Корея (КНДР). В роботах [24, 31, 33, 36] досліджено, що під час Корейської війни загинуло багато членів та лідерів перших «п'яти кванів». В цей період керівники «п'яти кванів» намагались підтримувати одне одного. Тому в Пусані було засновано першу спільну організацію корейських бойових мистецтв «Корейська асоціація конгсудо» (ККА). Складна ситуація для ККА в післявоєнний період почалась з виходу Хван Кі (Мудо кван) та Сон Дук Сон (новий директор Чунгдо кван) з цієї Асоціації. Майстер Хван Кі спробував створити «Корейську

Асоціацію Тангсудо», що не викликало підтримки інших кванів. Складна загальна ситуація в країні сприяла виникненню великої кількості необ'єднаних шкіл бойових мистецтв, великі та впливові школи потім отримали назву «дев'ять головних кванів» – Чунгдо кван, Одо кван, Джунго кван, Сонгму кван, Мудо кван, Джидо кван, Ханму кван, Чангму кван, Канду вон, які продовжували використовували такі назви, як тангсудо, конгсудо, квонбоп. Школи бойових мистецтв часто були на службі різних політичних сил. Це не сприяло їх об'єд-

нанню під єдиним керівництвом та визивало часті суперечки.

Важливим діячем, що сприяв об'єднанню корейських бойових мистецтв під єдиним терміном «тхеквондо» є Чой Хон Хі (1918-2022). За дослідженнями [27, 29, 42] визначено, що Чой Хон Хі, народився в Кореї, під час її окупації Японською імперією. Під час навчання на юридичному факультеті японського університету Тюо, займався шотокан карате-до в університетському клубі та отримав чорний пояс 2 дан. У роки другої світової війни, з 1943 року, Чой Хон Хі служив офіце-

ром японської армії, хоча пізніше стверджував, що його «примусили» це зробити. Чой Хон Хі був серед лідерів, заарештованих під час повстання молодих корейських призовників 42-го загону японської «спеціальної системи добровольців армії». Після того, як змова була розкрита японськими військовими, Чой Хон Хі отримав семирічний термін ув'язнення японським військовим судом у червні 1945 року та його було звільнено по закінченні Другої світової війни. Під час Корейської війни Чой Хон Хі отримав звання генерала. В 1953 році, генерал Чой Хон Хі впровадив навчання тангсудо в 29-ій дивізії, що знаходились в його підпорядкуванні. Викладання проводилось групою інструкторів із Чунгдо кван. Головним інструктором став Нам Тхе Кі. З 1954 року генерал Чой Хон Хі почав називати свою школу Одо кван тангсудо. В сучасній історії тхеквондо [30] визначено, що коли в військові підрозділи, вступали нові рекрути, які мали чорний пояс ступеню дан з інших кванів, Одо кван стверджував тільки дан-сертифікати, видані Чунгдо кван. Звання дан з інших кванів не затверджувалися і називалися «громадянськими званнями дан», тому новобранці мали пройти ще одне випробування, щоб отримати звання дан в армії. Це викликало ускладнення між Одо кван та іншими кванами. Однак, діяв високий статус Чунгдо кван в південнокорейській спільноті бойових мистецтв, що в поєднанні з адміністративним впливом генерала Чой Хон Хі, легалізувало такі дії.

У дослідженнях [26, 27, 36] визначено, що під час сумісних показових виступів Чунгдо кван та Одо кван, президент Південної Кореї Лі Син Ман вигукнув «Так це ж тхекьон». Цей вигук, наштовхнув генерала Чой Хон Хі разом з полковником Нам Тхе Кі на винахід нової назви «тхеквондо», який було складено із трьох

китайських ієрогліфів (跆拳道). Назва тхеквондо мала декілька політичних цілей. По-перше, використання китайського ієрогліфа «тхе», що значить «топати», це посилення до старовинної корейської народної гри «тхекьон», що надало легітимність історії про корейське походження нового бойового мистецтва. По-друге, використання китайського ієрогліфа «квон», що має значення «кулак», зробило нову назву «тхеквон» співзвучною зі старою корейською назвою «тхекьон». Також використання китайського ієрогліфа «квон», одночасно було привабливим для кванів, які використовували назву квонбоп та вирішувало антияпонське питання, щодо використання терміну «су», в кванах що використовували назви тангсудо та конгсудо. Термін «су», був прямим символом ідеї карате «іккен хіацу», так як означав «відкриту руку», що надавала можливість виконати захват та «вбити одним ударом». По-третє, використання китайського ієрогліфу «до», було привабливо для кванів, які використовували назви тангсудо або конгсудо.

В незалежних дослідженнях George Vitale [26], Steven D. Capener [33], встановлено, що пізніше Чой Хон Хі стверджував, що змішав японське карате-до (техніка рук) і корейський тхекьон (техніка ніг), хоча незадовго до

своїєї смерті, в інтерв'ю зізнався, що ніколи не вивчав тхекьон у своїй молодості і що вигадав цю історію лише для загального визнання тхеквондо в широкій корейській громадськості, яка хотіла корейських змін. В роботах [26, 27] зазначено, що прийняття назви «тхеквондо» відбувалось на декілька зібраннях Чунгдо кван, які протягом 1955 року, проводились під керівництвом Сон Дук Сон. Пізніше Чой Хон Хі почав називати цю подію «засіданням комітету з найменувань таеквон-до». Визначено, що дата 11 квітня 1955 року була приурочена даті показових виступів Чунгдо кван та Одо кван перед президентом Лі Син Ман, коли він вигукнув «так це ж тхекьон» [33]. В дослідженні A. Gillis [27] збережено світлини, як із самих показових виступів перед президентом Південної Кореї (світлина 1), так й з засідання Чунгдо кван, яке відбулось в кісен-хаусі Кугельгван, де одночасно збирались не тільки майстри бойових мистецтв, а й впливові люди – політики, бізнесмени, військові, журналісти (світлина 2).

В роботах [27, 22] визначено, що першочергове несприйняття презентації майбутньої назви бойового мистецтва відбулось через те, що слово «тхеквондо» було написано трьома ієрогліфами китайською мовою, що було відзнакою високої освіти в світських кругах



Світлина 1. 11 квітня 1955 року, Південна Корея. Чой Хон Хі спілкується з першим президентом Південної Кореї під час показового виступу Чунгдо Кван та Одо Кван, (A. Gillis, 2016).

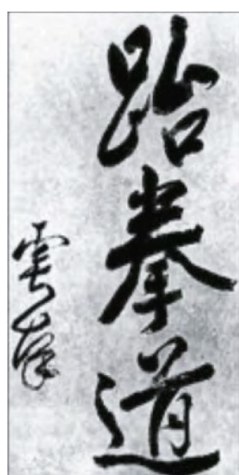


Світлина 2. Засідання Чунгдо Кван, яке відбулось в кісен-хаусі Кугельгван, де було затверджено назву «тхеквондо» (A. Gillis, 2016).

корейського суспільства, в той час, як назва гри «тхекбон», що мала походження з низьких прошарків корейської бідноти, не мала відповідних записів китайською мовою та була написана корейською мовою (хангуль). Крім однакового звучання «тхе», – китайською й корейською мовами, чимало спільного, що визивало спори. Головним аргументом прийняття назви тхеквондо була обіцянка генерала Чой Хон Хі адміністративної підтримки президента країни. Нове ім'я сподобалось президенту Південної Кореї Лі Син Ман, який особисто затвердив назву тхеквондо та написав каліграфію на китайській мові (світлина 3).

В дослідженні [39] визначено, що перший час назву тхеквондо використовували тільки Одо кван та Чунгдо кван. Більшість тренерської навчальної роботи в Одо кван, виконували Нам Тхе Кі і Хан Ча-Гьо, які були провідними інструкторами в Чунгдо кван. Назви технік все частіше замінювалися новими корейськими термінами, а формальні комплекси Ката карате-до поступово замінювалися новими формальними комплексами Чанхун Хьонг, розробленими Чой Хонг Хі, разом Нам Тхе Кі і Хан Ча-Гьо.

У 1959 році генерал Чой Хон Хі, користуючись підтримкою Президента Південної Кореї Лі Син



Світлина 3. Каліграфія «тхеквондо» написана китайською мовою, особисто першим президентом Південної Кореї Лі Син Ман (A. Gillis, 2016).



Світлина 4. Лідери Корейської Асоціації Тхеквондо, 1959 рік (A. Gillis, 2016).

Ман, примусив декілька кванів об'єднатись під егідою «Корейської асоціації тхеквондо» (КТА) (світлина 4). Нижній ряд, зліва направо: Хван Кі (Мудо кван); Бьон Юн Квей (Джидо кван); Чой Хон Хі (Одо кван та Чунгдо кван); невідомий представник Корейської атлетичної асоціації; Лі Нам Сук (Чанму кван); Ум Вун Кю (Чунгдо кван); Хьон Чон Мьон (Кван чун і Одо кван). Верхній ряд зліва: Кім Сун Бе (Чанму кван); Ко Дже Хва (Кван чу і Одо кван); Нам Тхе Хі (Чунгдо кван і Одо кван); невідомий; невідомий (A. Gillis, 2016).

Цей період ознаменував початок активного втручання уряду Південної Кореї в спільноту бойових мистецтв. Вітчизняним політологом Ю. Богдановим [2] визначено, в 1948 Лі Син Ман ставши президентом країни почав з репресій комуністів та з вбивства свого конкурента. На рахунок у Лі Син Ман кілька масових вбивств. Так, сучасні експерти Комісії з встановлення істини Південної Кореї встановили, що під час повстання у Чеджу 86% загиблих цивільних були жертвами сил безпеки. З початком Корейської війни Лі Син Ман наказав вбити десятки тисяч політв'язнів. Під час Корейської війни, президент та його уряд відрізнялися виключною корупцією, розмір південнокорейської армії було збільшено на кілька сотен тисяч «мертвих душ», яким випла-

чували зарплату з американської допомоги, в той час, як діючим солдатам воюючої армії місяцями не платили зарплати. Визначено, що в 1950-1951 як мінімум 20 тисяч бійців Південної Кореї загинули через голод і холод, бо в них не було ані їжі, ані зимової форми. В післявійськовий час, близька до президента армійська верхівка досить глибоко інтегрувалася до системи патронажу, за якої успішні бізнесмени повинні були ділитися з президентом доходами в обмін на політичні гарантії свого подальшого процвітання [17, 20]. Скрутне економічне становище всього південнокорейського народу визвало акції протесту, які переросли в «Квітневу революцію» 1960 року, в результаті якої Лі Син Ман був змушений покинути країну і до кінця свого життя залишався на Гавайях. Втративши підтримку першого президента Південної Кореї, генерал Чой Хон Хі не зміг удержати квани в «Корейській асоціації тхеквондо». Перша організація тхеквондо – КТА завершила своє існування в 1960 році. І знову першим, хто покинув єдину організацію, як й в випадку з конгсудо, був Хван Кі, керівник Мудо кван [39].

Хван Кі (1914-2002), за його власними словами, вивчав китайське цюаньфа, корейський тхекьон в юності та самостійного вивчав книги з окінавського карате-до [24, 30]. В більш пізніх спогадах багато хто з майстрів того часу вказував на «заняття тхекьон в юності» хоча згадувань про це, не було в печатних виданнях до 1965 року [36]. В пошуках корейської ідентичності, Хван Кі змінював назву свого стилю. Спочатку це було хвасудо, де перший слог «хва» давав натяк на зв'язок з древніми корейським воїнами-хварангами. В дослідженні [39] визначено, що шляхетний «дух воїна хваранг» є заміною японського «етносу бусідо», що було адаптовано до націоналістичної, корейської ідеології, яку про-

пагував Ї Сон Гун, який був одним із найвпливовіших антияпонських ідеологів в історії Південної Кореї, спадщина якого зберіглася до наших днів. Потім Хван Кі використовував назву тангсудо. В 1960 році заснував «Корейську асоціацію субакдо» (КСА), де субак є посилом на зв'язок з назвою древнього бойового мистецтва, яке згадувалося в ілюстрованому посібнику з бойових мистецтв «Муе тобо т'онггі (武藝圖譜 通志), який знаходиться в колекції Національної бібліотеки Кореї [39]. При цьому технічні комплекси Мудо кван того часу були ідентичні книгам з карате випуску 1930-их років [24].

В 1961 році до «Корейської асоціації субакдо» приєднався лідер Джидо кван, який на той час був самим відомим за своїми досягненнями в карате-до – Юн Квей Бьон (1922-2000), який вивчав карате-до в Японії під керівництвом Мабуні Кенва, продовжив під керівництвом Тоями Канкен, одночасно навчаючись в Університеті Ніхон в Токіо. Юн Квей Бьон отримав чорний пояс 7 дану з карате-до, в 1940 році заснував Канбука (Корейський інститут бойових мистецтв) в Токіо, вважався новатором в спарингах, ввів повноконтактні спаринги з використанням захисту, запозиченого з кендо. В 1948 році повернувся в Корею, став головним інструктором Юнмукван Квонбоп. Після зникнення засновника під час Корейської війни, став директором та в 1953 році перейменував в Джидо Кван [24].

В 1961 році під наглядом Міністерства Освіти була заснована нова організація під назвою «Корейська Асоціація Тхесудо» (КТА). Лідери кванів погодилися на назву «тхесудо» як (компроміс між «тхеквондо» та «тангсудо», «конгсудо»). З моменту відкриття КТА в 1959 році, пізніше нової реєстрації КТА в 1961 році, в організації виникали постійні конфронтації в боротьбі за владу та зміни керівників. В 1959 року президен-

том КТА став генерал Чой Хон Хі. В 1962 році президентом вже в нової КТА став генерал Пак Чхон Тхе. По поверненню в Південну Корею в січні 1965 року Чой Хон Хі, звільнений з поста посла в Малайзії, зайняв посаду президента КТА та повернув організації назву «Корейська асоціація тхеквондо». І якщо, президенти КТА часто змінювали одне одного, то Ум Вун Кю (голова школи Чунгдо кван), Лі Чон Ву (голова школи Ханму кван), Лі Нам Сок (голова школи Чанму кван) впевнено обіймали ключові посади та були лідерами організації [31, 40, 42].

В 1962 року під егідою КТА вперше було проведено Національний тест з ранжирування на пояси, де в програмі тестування були використані спаринги в жилетах, з акцентом на ударах ногами; формальні комплекси, де використовувались, як формальні комплекси Ката Карате-до, так й нові формальні комплекси Чанхун Хьонг, засновані Чой Хон Хі; тести з розбивання предметів. Претендент на 3 дан або вище подав наукову роботу за темою «Уніфікація різних формальних комплексів». Як видно з назви дослідницької роботи, у той час КТА приділяла значну увагу уніфікації формальних комплексів, які практикувалися по-різному в кожному квані [31, 40].

В 1963 році під егідою КТА вперше були проведені змагання зі спарингу в жилетах, з акцентом на ударах ногами, в програмі Корейського Національного спортивного фестивалю, що сприяло впровадженню інших великих змагання – Корейської Національної олімпіади середньої школи, Корейської Національної олімпіади Університетів тощо. Завдяки новим правилам спарингу організація КТА змогла вийти за рамки традиційного бойового мистецтва і почала розвиток сучасного виду спортивного єдиноборства [31, 35, 40].

За підсумками народного повстання у квітні 1960 року в Пів-

денній Кореї встановлювалась парламентська система управління на чолі з прем'єр-міністром. Демократизація режиму не сподобалась військовим. 16 травня 1961 року було здійснено військовий переворот [16, 20]. Нову адміністрацію сформували військові, номінально її кілька місяців очолював генерал Чанг. Але в липні 1961 його заарештували й тоді вже повноцінно керівником став генерал Пак Чжон Хі. За місяць до того було створено новий орган влади – Корейське центральне розвідувальне управління, яке очолив родич Пака по лінії дружини, генерал Кім Джон Пхіль, в руках якого зосередилося керівництво всіма державними структурами національної безпеки, включаючи армію. Це забезпечило генералу Пак Чжон Хі електоральну підтримку на президентських виборах [3]. Новий президент Південної Кореї Пак Чжон Хі, виходячи зі своїх міркувань про «демократію корейського типу» (хангук-чок мінчжучжуї), став будувати корейську економіку, де держава здійснювала верховний контроль над всією діяльністю за допомогою сили [16].

Дослідник історії тхеквондо А. Gillis [27] зазначає, що генерал Чой Хон Хі брав участь в військовому перевороті, але розраховував на приход до влади іншого генерала. Генерал Чой Хон Хі перебував у конфронтації з генералом Пак Чжон Хі, який став другим президентом Південної Кореї. З приходом Пак Чжон Хі до влади в країні, Чой Хон Хі покинув службу в армії. В 1962-64 роки Чой Хон Хі перебував на посаді посла Південної Кореї в Малайзії, яку використовував як для організації міжнародних турів з показовими виступами по тхеквондо, так й для відкриття національних федерацій в різних країнах. Однак в 1964 році, Чой Хон Хі було відізнано з посади посла Південної Кореї, можливо, за звинуваченням в розтраті державних коштів.

Важливішою складовою нової економічної стратегії другого президента Південної Кореї Пак Чжон Хі стала політика у сфері освіти і спорту. В 1964 року в столиці Японії, Токіо було проведено Олімпійські Ігри, де вперше в офіційну програму було допущено японську боротьбу дзюдо. Уряд Південної Кореї поставив собі завдання стати другою азіатською державою, що проведе Олімпійські Ігри. Почалась боротьба та пошук «корейського національного виду спорту», який можна використовувати як «інструмент м'якої сили» для підвищення статусу держави на міжнародному рівні [40].

До 1965 року 70% практикуючих бойові мистецтва в Кореї були членами «Корейської Асоціації Субакдо» (КСА), найбільшою частиною якої були члени Мудо кван та Джидо кван. Хван Кі, що був президентом КСА, був противником використання контактних спарингів і мав традиційні погляди на тренувальні методики споріднені з шотокан карате-до, з використанням формальних комплексів для вдосконалення техніки [24]. В той час, як учні Юн Квей Бьон (голови Джидо кван) завдяки зв'язкам з офіційними особами «Всеяпонської федерації карате-до», деякі з яких були його колишніми учнями, виступали на чемпіонатах зі спарингу з карате-до в Японії в період 1961-1971 років [30]. Члени Джидо кван успішно використовували техніку ударів ногами на чемпіонатах в Японії [31]. Однак в 1965 року більшість членів Мудо кван, а в 1967 році велика група членів Джидо кван вийшли з «Корейської асоціації субакдо», щоб приєднатися до «Корейської асоціації тхеквондо» з метою участі в спортивних змаганнях зі спарингу [30, 31].

Чой Хон Хі був противником контактних спарингів, він наполягав на розвитку бойового мистецтва тхеквондо за методиками, що

беруть традицію з шотокан карате-до, спрямовані на вдосконалюванні в навичках виконання формальних комплексів, розбиванні предметів та з акцентом на дисципліні, ритуалі. На його погляд у спарингах, можна було зазначати удар кулаком у голову але не допускався жорсткий контакт, як й в шотокан карате-до [40, 42]. В 1965 році лідери КТА зняли Чой Хон Хі з поста президента з формулюванням «постійний баламут» [27]. В 1966 року, у відповідь на виключення з КТА, Чой Хон Хі реєструє в Сеулі (Південна Корея) «Міжнародну федерацію тхеквон-до» (ITF), що включала в себе дев'ять національних організацій, які були засновані в інших країнах під час міжнародних турне з показовими виступами. Одо кван, що був основною силою ITF, зазнав першого розколу, коли не всі захотіли покидати «Корейську асоціацію тхеквондо». ITF, що була заснована в 1966 році, ніколи і ніяк юридично не була пов'язана з КТА, що була заснована в 1961 році. На початку 1970-их до складу ITF входило більше 30 країн [27, 40, 42].

В 1967 році лідери КТА запросили на посаду президента організації Кім Йон Чае, через його політичний вплив, як члена-засновника домінуючої політичної партії того часу (Об'єднаних ліберальних демократів) та здібності до збору коштів. Кім Йон Чае до політичної кар'єри активно виступав на змаганнях зі спарингу та зробив вагомий внесок у розвиток правил змагань, запропонувавши використовувати жилети з поліпропіленовими пластинами, замість шматків бамбука, як було до цього. За його пропозицією, вперше було відправлено за кордон, саме інструкторів зі спарингу «Корейської асоціації тхеквондо». Тому того ж року, за рахунок збору коштів, почалося будівництво «Чунганг Доджанг» («Центральний спортзал») КТА. Ймовірно, під впливом ідеї з японської бо-

ротьби сумо та його штаб-квартири, «Kokugikan» (国技館 «Національна спортивна гімназія») було вирішено змінити назву на «Кукківон» (國技院 «Kukkiwŏn»). Розробники назви «Кукківон» просто замінили останній символ (館, що звучить японською «kan»; корейською «kwan»; українською «будинок» або «зал») на дуже схожий за значенням символ «wŏn» (院, «заклад» або «зал»), тим самим уникаючи асоціацію зі словом кван. Структура кван пов'язана з міцною ієрархією лояльності до кван і з окремими політичними силами, робила їх схожими з гангстерськими організаціями, що підривало імідж тхеквондо [30, 31, 40, 45].

У 1967 року лідери КТА, у відповідь на реєстрацію ІТФ, випустили перші формальні комплекси Пальгве для тренувань та проведення тестів з поясною градацією, щоб не використовувати формальні комплекси, розроблені Чой Хон Хі [31, 42]. За словами Пак Хе Ман, що є нинішнім директором Чунгдо Кван, він особисто дав назву Пальгве, яка пов'язана з національним прапором Південної Кореї [40]. Формування повного набору формальних комплексів було закінчено в 1972 році. За той час було розроблено вісім комплексів Пальгве та вісім комплексів Тхегук для кольорових поясів, дев'ять Пумсе для чорних поясів з першого по дев'ятий дан. Пальгве пумсе було скасовано в 1988 році за схожість з Пінан Ката Карате [31, 40, 44, 45].

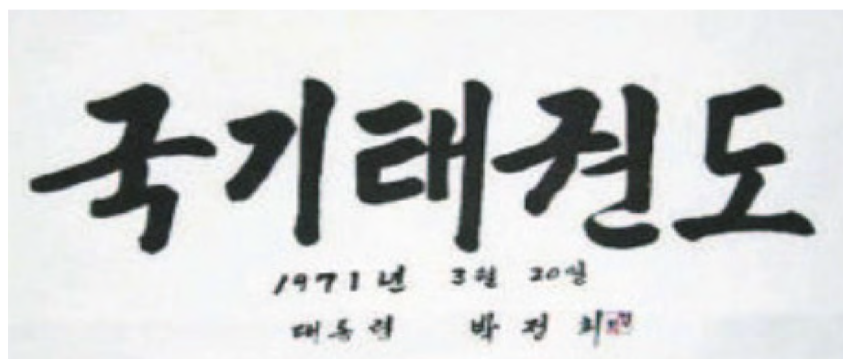
Дослідниками історії сучасного тхеквондо [33, 34, 35, 37, 44] визначено, що саме в 1960-70-их роках тхеквондо вперше розділилось на дві ідентичності. Перша ідентичність тхеквондо має назву «традиційне» або «класичне», через історичну наступність використання традиційних тренувальних методів з японського карате-до – ритуалів, ранжирування на поясну градацію, вдосконалення формальних комп-

лексів, розбивання предметів тощо. Друга ідентичність отримала назву «спортивне» тхеквондо, де основним засобом тренувальної та змагальної діяльності став спаринг в жилетах, з акцентом на ударах ногами, що сприяв виникненню нового сучасного аутентичного саме корейського спортивного єдиноборства, повністю розробленого в Південній Кореї. Впровадження різних тренувальних методів сприяли формуванню окремих арсеналів технічної підготовки, що отримали умовні назви «традиційна техніка», «спортивна техніка».

У наукових дослідженнях [27, 33, 36, 40] визначено, що в 1971 році президентом «Корейської асоціації тхеквондо», фактично було назначено чоловіка із близького кола Президента Пак Чжон Хі, високопоставленого офіцера Центрального розвідувального управління Південної Кореї та Президентських сил охорони Кім Унг Йонг. З моменту приходу Кім Унг Йонг до влади в КТА, він зробив наголос, що головним критерієм вибору тхеквондо стала саме спортивна спрямованість тхеквондо, з використанням спарингу в жилетах, для просування тхеквондо як міжнародного виду спорту, на відміну від інших видів корейських бойових мистецтв з їх зосередженістю на традиційних тренувальних методах із самозахисту. Існує версія [40], що голова

президентських сил охорони Пак Чонг Кю, який мав чорні пояси з хапкідо та дзюдо, лобював інше корейське бойове мистецтво хапкідо, на отримання статусу «національне». Враховуючи більш широкий арсенал технічних дій, як бойового мистецтва самозахисту з використанням больових захватів, кидків та вправ зі зброєю, разом з ударами руками та ногами, хапкідо можливо мало більш високі шанси на отримання статусу «національне» як бойове мистецтво, ніж тхеквондо, з його вузьким арсеналом ударів руками та ногами. Незважаючи на більш високу посаду та вплив Пак Чонг Кю, тхеквондо отримало перемогу в боротьбі за статус «національне» саме як нове корейське спортивне єдиноборство. Символічним актом визнання тхеквондо стало особисте написання президентом країни Пак Чжон Хі каліграфії корейською мовою «куккі тхеквондо», де слово «куккі» буквально значить «національний» (Світлина 5).

У 1967 року місто Сеул пожертвувало землю на будівництво «Чунганг Доджанг» («Центральний спортзал») «Корейської асоціації тхеквондо», що фінансувалось за рахунок збору коштів та отримання будівельних матеріалів від заможних чоболь (бізнесменів). З метою підкреслити символічне значення центрального зала КТА, було вибрано вер-



Світлина 5. Каліграфія «національне тхеквондо» написана корейською мовою, особисто другим президентом Південної Кореї Пак Чжон Хі в 1971 році (Udo Moenig, Minho Kim, 2019).

шину невеликої гори Каннам на півдні Сеула. Зараз це всесвітньо відоме місце завдяки пісні «Каннам стайл» південнокорейського виконавця та автора пісень PSY, що вийшла 15 липня 2012 року. «Каннам стайл» – розмовний вислів у корейській мові, що означає розкішний спосіб життя, яким славиться Каннам, багатий і модний район Сеула. Гори завжди відігравали центральну роль у корейській міфології для використання символізму просвітлення і духовності. Намагаючись передати корейські традиції, архітектура будівлі включала елементи символіки Ін-Ян та восьми триграм І-Цзин. Формальні комплекси Тхегук, що були введені в той період, були названі на честь національного прапора Південної Кореї і пов'язані з символом «восьми триграм» (корейською «тхегук»). Асоціація з символікою тхегук (太極 китайською: «тайцзи» або «найвища абсолютна») додала тхеквондо езотеричного наповнення, що добре сприйнялось багатьма людьми, які були зачаровані міфологією бойових мистецтв. Назва «Кукківон» в поєднанні з національними символами символізувала консолідацію центральної влади з «Корейською асоціацією тхеквондо» з об'єднання окремих кванів в єдину організацію. Кім Унг Йонг, ставши президентом КТА в 1971 році, завдяки посадам в КЦРУ та Президентських силах охорони, забезпечив стабільність отримання таких внесків, чим значно прискорив будівництво. В 1972 році було завершено будівництво центрального спортивного комплексу тхеквондо – Кукківон. Президентом Кукківон став Кім Унг Йонг [30, 31, 40].

У 1971 році, Кім Унг Йонг, ставши президентом «Корейської асоціації тхеквондо», зупинив боротьбу за владу між різними школами та організаціями, які не визнавали назву тхеквондо. По-перше, через Міністерство

освіти було впроваджено систему ліцензування інструкторів тільки як інструкторів «Корейської асоціації тхеквондо». По-друге, зупинив боротьбу за владу між кванами, фактично усунув їх від політичного впливу. По-третє, ввів державні стипендії для кращих спортсменів КТА, впровадив нагородження кращих діячів КТА державними нагородами. По-четверте, розпочав підготовку до проведення першого Чемпіонату Світу, для чого розширив стипендіальну програму для інструкторів, які мешкають за кордоном. Після чого існування шкіл тангсудо, конгсудо, кванпоб, субакдо в Південній Кореї стало фактично неможливим. Не всім подобалась така політика. У результаті деякі лідери різних кван емігрували в інші країни, де продовжували розвиток власних організацій за межами Кореї. В 1972 році Чой Хон Хі переїхав із Південної Кореї до Канади та переніс штаб-квартиру «Міжнародної федерації таеквон-до» (ІТФ) в Торонто. Більша частина членів Одо кван та ІТФ залишились жити в Південній Кореї [27, 40, 42].

25 травня 1973 року в Кукківон було проведено перший Чемпіонат Світу з тхеквондо, в якому взяли участь 161 спортсмен із 16 країн. Чемпіонати світу зі спарингу проводяться кожні два роки. З 1987 року в Барселоні, Іспанія в програму Чемпіонатів світу ввели змагання серед жінок. В дослідженнях [27, 41] визначено, активну участь південнокорейських спецслужб в фінансуванні заходів тхеквондо за межами Південної Кореї.

28 травня 1973 року в Кукківон, Сеул, Південна Корея була заснована «Всесвітня федерація тхеквондо» (ВТФ). Президентом ВТФ став Кім Унг Йонг. Таким чином, Кім Унг Йонг очолив одразу три основні керівні органи тхеквондо, «Корейська асоціація тхеквондо», Кукківон, «Всесвітня федерація тхеквондо», які от-

римували фінансову й політичну підтримку уряду Південної Кореї [30, 31, 40, 45].

В 1974 році в Монреалі, Канада, було проведено перший Чемпіонат Світу з таеквон-до ІТФ. Проведення першого Чемпіонату Світу з тхеквондо в Південній Кореї в 1973 році та проведення першого Чемпіонату Світу з таеквон-до ІТФ в Канаді в 1974 році, остаточно завершили перший розкол південнокорейського тхеквондо, на дві частини, які стали окремими видами спорту. В 1980 році за рішенням Чой Хон Хі управління ІТФ було перенесено в Пхеньян, Північна Корея, де до того не було таеквон-до, щоб отримати державну підтримку від уряду комуністичного диктаторського режиму Північної Кореї. Таке рішення хоч і колишнього, але генерала та дипломата Південної Кореї, не було підтримано південнокорейськими членами ІТФ частина перейшла до ВТФ [41]. Пізніше, не підтримуючи зміни в ІТФ, пов'язані з підтримкою уряду Північної Кореї, частина членів ІТФ відкололась та заснувала «Глобальну федерацію тхеквондо» (ГТФ). Після смерті Чой Хон Хі в 2002 році, «Міжнародна федерація таеквон-до» розкололась на декілька організацій, деякі з яких вели між собою судові тяжби, щодо права на використання назви, емблеми, уніформи тощо. Відомо що в Україні, існують визнані види спорту, різними правилами змагань, різними видами змагальної програми та різною, як традиційною технікою, так й спортивною технікою, що можна поділити на дві групи: олімпійський вид спорту тхеквондо ВТФ та неолімпійські види спорту таеквон-до ІТФ. Крім громадських об'єднань визнаних неолімпійських видів спорту таеквон-до І.Т.Ф. та таеквон-до існують ще кілька громадських об'єднань, які розвивають також таеквон-до, зі схожою структурою техніко-тактичної підготовленості, що не ма-

ють офіційного визнання як виду спорту в зв'язку з малою поширеністю.

Дослідниками [33, 34, 37, 44] визначено, що залежність корейського суспільства від конфуціанської філософії розділило тхеквондо в 1960-их роках на дві ідентичності. Перша ідентичність тхеквондо, це корейське бойове мистецтво, що через історичну наступність використання традиційних тренувальних методів з японського карате-до, яке використовує наступність з окінавського карате-до та його китайських попередників, часто називають «традиційне» або «класичне» тхеквондо. Друга ідентичність, яку називають «спортивне» тхеквондо, яке є спортивним єдиноборством та олімпійським видом спорту – тхеквондо ВТФ, що було повністю розроблене в Південній Кореї. Саме спортивне тхеквондо, де основним засобом тренувальної та змагальної діяльності є спаринг в жилетах (керугі), з 2000 року стало «олімпійським тхеквондо». І вже потім, сприяло розвитку неолімпійських змагальних дисциплін – традиційних формальних комплексів (пумсе) та вільних комплексів під музику (фрестайл).

В роботах [31, 40, 45] визначено, що в 1978 році, на загальних зборах керівників «дев'яти кванів», що були засновниками «Корейської асоціації тхеквондо» в 1961 році, яка потім стала засновником Кукківон в 1972 році та співзасновником «Всесвітньої федерації тхеквондо» в 1973 році (рисунок 2), було прийнято рішення щодо консолідації з розвитку тхеквондо ВТФ як бойового мистецтва (світлина 6). Було введено нову уніформу єдиного зразка «добок» з v-воротком, на відміну від куртки, схожої з карате-до або дзюдо, всі права на стандартизацію традиційної техніки, розробки правил проведення тестування на ступені дан та видачу сертифікатів були передані Кукківон [31].

В той час «Всесвітня федерація тхеквондо» за підтримки уряду Південної Кореї експортувало тхеквондо ВТФ по всьому світу завдяки державній рекламній кампанії з прагненням введення корейського виду спорту до офіційної програми Олімпійських ігор. У 1974 році в Сеулі відбувся перший чемпіонат Азії з тхеквондо ВТФ. В 1975 році ВТФ вступила до GAISF. GAISF була заснована в Лозанні, Швейцарія, в 1967 році з метою проводити

Всесвітні ігри, які можна порівняти з Олімпійськими іграми. Перший раз змагання з тхеквондо ВТФ були включені в офіційну програму підготовчого турніру до Всесвітніх Ігор, які проводились в Сеулі, Південна Корея в 1978 року. Завдяки членству ВТФ в GAISF, тхеквондо було прийнято до Міжнародної ради військового спорту (CISM) у 1976 році. У 1980 році Генеральна асамблея Міжнародного олімпійського комітету (МОК), що відбулася в Москві, затвердила тхеквондо як офіційний міжнародний вид спорту. Того ж року в Сеулі відбулися перші міжнародні військові змагання з тхеквондо, у яких взяли участь 15 країн. Тхеквондо ВТФ було включено в офіційну програму перших Всесвітніх Ігор, які відбулись у липні 1981 року в Санта-Кларі, США. У 1986 році Кім Унг Йонг було обрано членом МОК та обрано президентом GAISF. Тхеквондо ВТФ було включено до програми Азійських іграх 1986 року (які було проведено в Сеулі), Панамериканських Ігор у 1987 року та Африканських ігор у 1988 року. В 1986 році тхеквондо було включено до програми заходів FISU (Fédération Internationale du Sport Universitaire), що розвиває



Рисунок 2. «Дев'ять головних кванів», що стали засновниками «Корейської асоціації тхеквондо» в 1961 році, яка потім стала засновником Кукківон в 1972 році та співзасновником «Всесвітньої федерації тхеквондо» в 1973 році.



Світлина 6. Логотипи «Дев'яти головних кванів» тхеквондо та підписи лідерів на договорі 1978 року щодо консолідації зусиль з розвитку тхеквондо, як бойового мистецтва через Кукківон (підручник Kukkiwon, 2022).

студентський спорт [30, 31, 40]. В дослідженнях [30, 31, 33, 40] визначені етапи сучасної історії формування тхеквондо ВТФ як бойового мистецтва та спортивного єдиноборства (рисунок 3).

У роботі [8] визначено, що після звільнення від японської окупації в 1945 році територія Корейського півострову стала однією зі сфер «холодної війни» між СРСР та США. Символічно, що саме XXIV Олімпійські Ігри 1988 року, які проходили в столиці Південної Кореї, місті Сеул стали поворотним моментом політичного й спортивного протистояння в «холодній війні» між СРСР та США. Проведення Олімпійських Ігор в Сеулі дало можливість продемонструвати економічний прогрес Південної Кореї. Більше того, це забезпечило, дебют корейського виду спорту тхеквондо ВТФ в якості демонстраційного виду спорту, що сприяло визнанню та включенню тхеквондо ВТФ в програму Олімпійських Ігор починаючи з Олімпійських Ігор в Сіднеї в 2000 році [31].

Подальше впровадження тхеквондо ВТФ в офіційну програму Олімпійських Ігор стало можливим завдяки фінансовій підтримки уряду Південної Кореї та особистим зусиллям Кім Ун Йонг, який у минулому був ви-

сокопосадовим офіцером корейських спецслужб. Вітчизняними вченими [14] визначено, що не зважаючи на високу популярність тхеквондо ВТФ у світі, Міжнародний Олімпійський Комітет встановив чіткий ліміт для членів Всесвітньої Федерації Тхеквондо на можливу участь в олімпійських змаганнях – не більш, ніж 2 чоловіки та 2 жінки від країни. Що значно менше в порівнянні з іншими видами олімпійських єдиноборств. Фахівцями [40] зазначено, що після проведення змагань з тхеквондо ВТФ, в якості демонстраційного виду на Олімпійських Іграх у Сеулі в 1988 році, коли корейські спортсмени виграли всі золоті медалі у змаганнях з тхеквондо серед чоловіків (крім титулу у важкій вазі), тхеквондо серйозно не розглядалося як майбутній офіційний вид спорту. Тхеквондо виглядало як суто корейський вид спорту. Незважаючи на ці обставини, після інтенсивного лобювання з боку Кім Ун Йонг, тхеквондо ВТФ всупереч усім олімпійським прецедентам було запрошено як демонстраційний вид спорту на Олімпійські Ігри в Барселоні в 1992 року. Щоб знизити домінування корейських спортсменів, Кім Ун Йонг обмежив участь спортсменів будь-якої країни 2 чоловіками та 2 жінка-

ми. 4 вересня 1994 року в Парижі МОК включив тхеквондо ВТФ до програми Олімпійських Ігор. В 2000 році тхеквондо ВТФ стартувало в офіційній програмі, починаючи з Олімпійських Ігор в Сіднеї, Австралія.

І.В. Семенюк [16] визначає зміни, що відбулись у політичному укладі Південної Кореї. Обраний у грудні 1992 року Кім Ен Сам стає першим в історії цивільним президентом Південної Кореї після військового перевороту 1961 року. Важлива складова його політики, включила боротьбу з корупцією. За хабарництва він посадив до в'язниці навіть свого сина. Кім Де Чжун вступив на посаду президента 25 лютого 1998 року. Він став першим південнокорейським президентом, який отримав Нобелівську премію. Но Му Хйон, який став 16-м президентом Республіки Корея, 23 травня 2009 року був обвинувачений в отриманні 6 мільйонів доларів в якості хабара від американської фірми, покінчив життя самогубством, стрибнувши зі скелі в ущелину.

В 2004 році президента «Всесвітньої федерації тхеквондо» Кім Ун Йонга звинуватили в корупції у зв'язку з Олімпійськими Іграми. Протягом багатьох років Кім Ун Йонг обіймав низку посад в країні та за кордоном, був членом Націо-

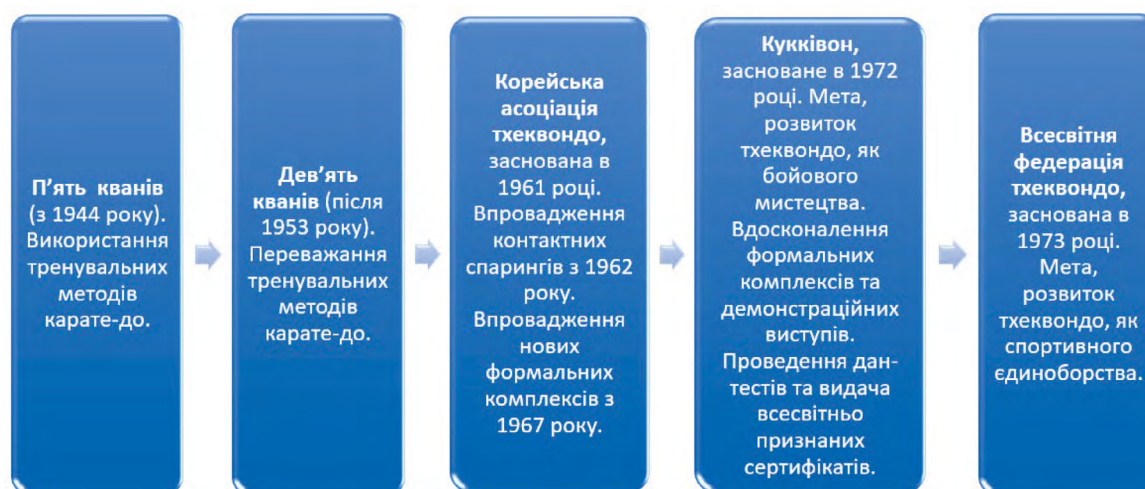


Рисунок 3. Етапи сучасної історії формування тхеквондо ВТФ, як бойового мистецтва та спортивного єдиноборства

нальної асамблеї Південної Кореї, членом Виконкому МОК, президентом Корейської аматорської спортивної асоціації та президентом Корейського олімпійського комітету. Кім Ун Йонг навіть вважався головним кандидатом на посаду майбутнього президента МОК в 2004 році і вважався недоторканим. Його звинуватили в фінансових порушеннях протягом багатьох років. Незабаром корейський суд визнав Кіма винним у розтраті понад 3 мільйонів доларів. Як наслідок – у 2004 році його засудили до двох з половиною років ув'язнення [27, 38].

Новим президентом «Всесвітньої федерації тхеквондо» було обрано Чоуе Чхун Вон, який демонстративно дистанціюється від «Корейської асоціації тхеквондо» та Кукківон. Основною метою КТА було проведення корейських спортсменів на п'єдестал пошани міжнародних змагань всіма засобами, включаючи тиск на міжнародних суддів, щоб отримати право на збільшення державного фінансування та збереження статусу світового лідера тхеквондо. Головна мета ВТФ – збільшення розвитку тхеквондо в світі та збереження членства тхеквондо в Олімпійських іграх. За часи керівництва Кім Ун Йонг до 2004 року, більшість офіційних осіб у ВТФ, КТА та Кукківон були корейці, які одночасно займали кілька посад і були інтегровані в ієрархічну мережу відносин і зобов'язань. Однак під новим керівництвом Чоуе Чхун Вона виникла ситуація збільшення кількості некорейців в керівних органах ВТФ [38]. З метою зробити турніри з тхеквондо ВТФ більш цікавими та популярними для глядачів, керівництво ВТФ послідовно впроваджує зміни в правила змагань, використання в змаганнях електронного захисного спорядження PSS (Protector Scoring System), систем відео-повтору тощо. Це надало можливість рівного суддівства та суттєво змінило загальний роз-

клад медалей між країнами як на Чемпіонатах Світу, так й на Олімпійських Іграх. Зміни в правилах змагань і введення у використання в змаганнях електронного захисного спорядження PSS (Protector Scoring System) призвели до змін в техніко-тактичну підготовленість спортсменів тхеквондо ВТФ [9, 12]. Адаптація техніко-тактичної підготовленості до застосування електронного захисного спорядження PSS (Protector Scoring System) включає як розвиток нових прогресивних техніко-тактичних дій, так й інші нетрадиційні техніко-тактичні дії, які багатьом людям (не тільки фахівцям, а й глядачам, включаючи випадкових глядачів, які дивляться трансляцію змагань та бачать, як за якусь дивну дію, що важко назвати ударом, дають залікові бали) та час від часу після нових редакцій правил змагань, потрапляють під заборону [14, 25]. В роботах [13, 28, 32] зазначено, що існує багато «сучасних» техніко-тактичних дій, що надають суттєву перевагу в балах, які виникли в результаті адаптації к правилам та використанню захисних електронних систем PSS, названих на честь виконавців (кат-кік, пуш-кік, джолт-кік, манкі-кік; скорпіон-кік; фіш-кік; аронкук-кік; сендвіч; двійка; трійка; монгол-кік; абагуш-кік; гарбар-кік; круш-кік та багато інших).

Нами визначено, що тактично-технічний арсенал тхеквондо ВТФ сформований під впливом впровадження захисних електронних систем PSS (Protector Scoring System) та змін в правилах змагань з диференційованою системою оцінки, відповідно до складності ударів, отримав назву «new style» або «новий стиль».

Нами визначено, що на відміну від «нового стилю» техніко-тактичного арсеналу олімпійського тхеквондо, що постійно формується та змінюється, під впливом змін у правилах змагань і впровадження захисних електронних

систем PSS (Protector Scoring System), виникла назва «old style» або «старий стиль», що означає техніко-тактичний арсенал спортивного тхеквондо, що було сформовано в 1970-90-х роках та практично незмінно використовувався до Олімпійських Ігор 2008 року, після яких почалось упровадження захисних електронних систем PSS (Protector Scoring System). За дослідженнями [9, 13] визначено, що в змагальному поєдинку з тхеквондо ВТФ «старого стилю» дозволеними ударами та їх сполученнями є: джумок-джиругі (удар кулаком); ап-чагі (прямий удар ногою); йоп-чагі (боковий удар ногою); пандель-чагі (косий удар ногою); бітуро-чагі (викручений удар ногою); дольо-чагі (круговий удар ноги); бакат-дольо-чагі (круговий удар ногою назовні); момдольо-чагі (круговий удар ногою з обертанням); твід-чагі (удар ногою назад); твід-дольо-чагі (круговий удар ногою назад); нерьо-чагі (удар ногою зверху); сево-ан-чагі (удар ногою всередину); сево-бакат-чагі (удар ногою назовні).

Дискусія. У дослідженнях фахівців [27, 29, 31, 41] визначено чинники, що сприяли поширенню корейських бойових мистецтв у світі, а саме: декілька хвиль еміграції корейців із Кореї після Другої Світової війни та Корейської війни з економічних або політичних причин, які засновували клуби або інші організації корейських бойових мистецтв за межами Кореї; участь країн-союзників в Корейській війні, розміщення іноземних військових баз на території Південної Кореї, участь Південнокорейської армії в війні во В'єтнамі, коли велика кількість іноземних солдат почали вивчати корейські бойові мистецтва та по поверненню до своїх країн, засновували різноманітні організації бойових мистецтв під тими назвами, під якими вони проходили навчання. Найбільш відомим є приклад американського актора,

зірки в жанрі «бойовиків» Чака Нориса, який проходив службу в Південній Кореї, де почав займатись корейським бойовим мистецтвом і зараз є грандмайстром, володарем 9 дану тангсудо [27, 41]. Наступним чинником глобалізації тхеквондо стало навчання бойовим мистецтвам в армії Південної Кореї, впроваджене генералом Чой Хон Хі. Особисті зусилля та політичний вплив Чой Хон Хі, спочатку як генерала Південнокорейської армії, а потім як дипломата Південної Кореї та організатора міжнародних турів з демонстраційною командою, значно допомогли світовому визнанню тхеквондо та надали можливість легалізації створених в інших країнах організацій під егідою «Міжнародної федерації таеквон-до», що була зареєстрована Чой Хон Хі в березні 1966 року в Сеулі, Південна Корея.

Прагнення уряду Південної Кореї до підвищення міжнародного статусу країни через проведення Олімпійських Ігор з метою впровадження корейського виду спорту в програму Олімпійських Ігор надало державну підтримку «Корейської асоціації тхеквондо», що була зареєстрована в 1961 році та впровадила спортивні змагання зі спарингу в жилетах з 1963 року, що сприяло проведенню першого Чемпіонату Світу з тхеквондо та заснуванню «Всесвітньої федерації тхеквондо» в травні 1973 року в Сеулі, Південна Корея [31].

Біографія Чой Хон Хі (1918-2002 рік), який першим придумав та запропонував назву «тхеквондо» або «таеквон-до» (що є предметом окремих дискусій) в Південній Кореї досліджена в роботах [27, 29, 42], є об'єктом, що визиває інтерес серед широкої аудиторії східних єдиноборств та дає напрямки для наукових дискусій, що потребує окремих досліджень, враховуючи службу Чой Хон Хі генералом та дипломатом Південної Кореї в 1950-60 роках та відкрити підтримку Чой Хон

Хі комуністичного, агресивного, ворожого, як до Південної Кореї так й всього демократичного світу, режиму Північної Кореї з 1980 року, одночасно проживаючи в демократичній Канаді з 1972 року. Поховано Чой Хон Хі в 2002 році в Північній Кореї.

У дослідженнях [24, 27, 29] визначено, що за словами Чой Хон Хі: «Пак Чжон Хі хотів отримати доступ до управління «Міжнародної федерації таеквон-до». Він бачив, що це може бути потужним м'язом для його диктатури». В 1972 році Чой Хон Хі переїхав із Південної Кореї до Канади та переніс штаб-квартиру «Міжнародної федерації таеквон-до» в Торонто. В роботі А. Gillis [27] визначено, що перші контакти дипломата Південної Кореї Чой Хон Хі з агентами розвідки Північної Кореї, пройшли вже під час перебування на посаді посла в Малайзії в 1962-1964 роках, що скривалось навіть від близьких людей. В той час, коли багато інструкторів таеквон-до ІТФ, включаючи Нам Тхе Кі, головного помічника та соратника Чой Хон Хі, в 1960-1970-их років, були офіцерами саме південнокорейських спецслужб.

В 1980 році, за рішенням Чой Хон Хі, управління «Міжнародної федерації таеквон-до» перенесено в Пхеньян, Північна Корея. Дослідники [24, 26, 27, 29] вказують, що причиною переїзду Чой Хон Хі була погроза життю, за його незгоду з режимом диктатури в Південній Кореї та бажанням розвивати таеквон-до, як бойове мистецтво на відміну від мети розвивати тхеквондо, як спортивне єдиноборство, на службі держави, що протирічить ідеології бойових мистецтв.

Аналізуючи складний політичний стан у Південній Кореї в 1970-их роках, який був небезпечним навіть для перших осіб держави, про що свідчать вбивство дружини президента країни в 1974 році, а потім вбивство самого президента Пак Чжон Хі в 1979

року, необхідно визначити реальність погроз життю. У той час, як впровадження в таеквон-до ІТФ спарингів у легкий контакт з використанням захисних рукавичок схожих за правилами з кікбоксінгом, який в той час набував популярність в США та Канаді, де саме й було проведено перший Чемпіонат Світу з таеквон-до ІТФ в 1974 році в Монреалі (Канада) ставить під сумнів аргументацію, щодо мети розвивати таеквон-до ІТФ тільки як бойове мистецтво й не розвивати його як спортивне єдиноборство.

Щодо незгоди з диктатурою в Південної Кореї: по-перше, знаючи про добрі відношення між Чой Хон Хі з диктатором Лі Син Ман, правління якого скінчилось внаслідок бунту громадян Південної Кореї; по-друге, знаючи про участь Чой Хон Хі у військовому перевороті в Південній Кореї 16 травня 1961 року; по-третє, знаючи про переведення штаб-квартири ІТФ в 1980 році до Північної Кореї, що поставило таеквонд-до ІТФ на службу комуністичного, агресивного, ворожого, як до Південної Кореї так й всього демократичного Світу, режиму Північної Кореї, ці доводи про «не бажання ставити таеквон-до ІТФ на службу диктаторському режиму» виглядають дуже й дуже сумнівно.

Спільнота таеквондо ІТФ, яке зараз поділено на багато різних організацій, ще при житті Чой Хон Хі зазнала перших розколів, не визнаючи сумнівні рішення засновника «Міжнародної федерації таеквон-до» Чой Хон Хі, колишнього генерала, а потім дипломата Південної Кореї, про переведення штаб-квартири «Міжнародної федерації таеквон-до» спочатку за межі Південної Кореї, а потім до Північної Кореї, якою також керував диктатор, ворожий не тільки до Південній Кореї, а й до більшості країн Світу. В роботах [2, 3] відзначено, що сучасна ідеологія Північної Кореї – чучхе

містить в собі багато спільних рис з ільмінізмом, в тому числі, елементи расової теорії й ультра-націоналізму.

Аналіз сучасних публікацій в соціальних мережах фотографій із змагань різних федерацій тасквон-до ІТФ, вказує на обов'язкове або широко поширене використання фотографій Чой Хон Хі на банерах, сертифікатах, нагородної атрибутики тощо, що вказує на існування культового шанування Чой Хон Хі в різних федераціях тасквон-до ІТФ. Визначено [29], що іншою крайністю щодо Чой Хон Хі є багаторічне замовчування його історичної ролі в публікаціях історії офіційними лицями тхеквондо ВТФ в Південній Кореї. Тільки нещодавно, протягом останніх двох десятиліть, південнокорейська спільнота тхеквондо іноді поверхово визнає Чой Хон Хі в публікаціях [42]. Також тепер його визнають у «Залі слави тхеквондо» в Муджу, Південна Корея. На думку дослідників [29] визначено, що політичний клімат у Південній Кореї змінився, 28 листопада 2018 року в Корейському національному спортивному університеті пройшла наукова конференція до 100-річчя Чой Хонг Хі. В липні 2022 року, на території Кукківон, встановлено пам'ятники «Дев'яти основним Кван», серед яких на пам'ятнику Одо Кван, вписано ім'я Чой Хон Хі. Окремо, вшановано пам'ять засновника Кукківон та ВТФ Кім Унг Йонг. Дослідником А. Gillis [27] визначено, що історія тхеквондо 1960-х і 1970-х років – це історія спорту, змішана з політикою, шпигунством та міфами.

Висновки. На основі аналізу науково-методичної літератури досліджено історичні аспекти

створення та формування сучасного корейського національного бойового мистецтва тхеквондо, перетворення його в спортивне єдиноборство та олімпійський вид спорту тхеквондо ВТФ, в новоствореній державі Південна Корея, що була заснована в 1948 році, в період після закінчення другої світової війни, звільнення Кореї від японської окупації, розділу Кореї на дві зони впливу між США та СРСР.

У процесі дослідження нами визначено, що саме в цей період часу 1960-70 роки, методи підготовки в тхеквондо було розділено на «традиційні» та «спортивні».

Назва «традиційне тхеквондо» використовується через історичну наступність застосування традиційних тренувальних методів запозичених з японського карате-до з його особистою повагою до вдосконалення формальних комплексів, з використанням статичних технічних дій, хоча самі комплекси є сучасними винаходами, що були розроблені в Південній Кореї. Кукківон, є головною організацією, що розвиває «традиційне тхеквондо».

Назва «спортивне тхеквондо» використовується для техніко-тактичної діяльності, де основним засобом тренувальної та змагальної діяльності стало використання спарингу в жилетах, з акцентом на ударах ногами, та всіх видів підготовки до нього, що сприяли виникненню нового сучасного автентичного саме корейського спортивного єдиноборства, повністю розробленого в Південній Кореї. «Всесвітня організація тхеквондо», що в 2017 році змінила назву на «Всесвітнє тхеквондо», розвиває «спортивне тхеквондо», яке після 2000 року

почали називати «олімпійське тхеквондо».

Збільшення кількості змагань та рівня конкуренції, включення змагань в офіційну програму Олімпійських Ігор, внесення зміни в правила змагань та впровадження захисних електронних систем PSS (Protector Scoring System) після 2008 року й до цього часу сприяло виникненню техніко-тактичної підготовленості, що в середовищі фахівців з тхеквондо ВТФ отримало назву «new style» або «новий стиль» із-за широкого використання нових техніко-тактичних дій та їх сполучень.

На відміну від «нового стилю» техніка-тактична підготовленість, що була сформована в період з 1970-их до 1990-их й використовувалась без великих змін до впровадження зміни в правила змагань та впровадження захисних електронних систем PSS (Protector Scoring System) отримала назву «old style» або «старий стиль».

Перспективи подальших досліджень полягають в аналізі історії формування структури техніко-тактичної діяльності тхеквондистів під впливом змін в організації змагальної діяльності та впровадженням нового обладнання, що надасть перспективу прогнозування можливої еволюції техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів під впливом наступних змін у правила змагань, які відбуваються у кожному новому олімпійському циклі.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Література

1. Богдан М.І. (2022). Передумови різноманітних поглядів на практику карате. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та*

References

1. Bogdan M.I. (2022). Prerequisites of various views on the practice of karate. *Modern problems of physical education, sports and human health:*

- здоров'я людини: матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022 р.). – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. С. 32-37. dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/16233
2. Богданов Ю. (2024). Південна Корея, її дива і демони. Частина 1. Трагічна історія і спустошення Корейської війни. <https://www.patreon.com/posts/pivdenna-koreia-105029912>
 3. Богданов Ю. (2024). Південна Корея, її дива і демони. Частина 2. Диктатура розвитку. <https://www.patreon.com/posts/pivdenna-koreia-105236112>
 4. Бондаренко В.В., Терещенко В. . (2024). Історія розвитку та становлення Таеквон-до ІТФ в Україні. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини: мат-ли VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю* (18-19 квітня 2024); Полтав. нац. пед. ун-т імені В.Г. Короленка. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 29-33.
 5. Давидов П.О., Бачинська Н.В. (2013). *Тхеквондо-ВТФ: історія і тенденції розвитку в Україні*.
 6. Кондрацька Г., Гнатенко Ю. (2022). Історичні віхи розвитку тхеквондо у системі фізичного виховання дітей та юнацтва. *Věda a perspektivy*, (4 (11)).
 7. Кошечев А.С. (2016). История становления, развития тхеквондо втф на международной спортивной арене. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (10), 61-63.
 8. Лиско С. (2022). «М'яка сила» Республіки Корея: її особливості та роль у міжкорейських відносинах. Бакалаврська робота. Національний університет «Києво-Могилянська академія».
 9. Лукіна О., Стрельчук С., Gandziarski K., Puszczalowska, E. Lizis (2019). Аналіз змагальної діяльності тхеквондистів-кадетів до та після змін правил (версія ВТФ). *Спортивний вісник Придніпров'я*, № 3, 19-29.
 10. Махін'ко М.П., Ставрін М.Г., Лукіна О.В., Кусовська О.С. (2019). Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). *Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. Дніпро*.
 11. Платонов В.М. (2020). Сучасна система спортивного тренування. Перша друкарня, Київ.
 12. Пшенічніков П.М., Мітова О.О., (2024). «Проблеми контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації», *Єдиноборства. № 2(32)* (2024):
 - materials of the VI Internet conference* (Odessa, November 17-18, 2022). Odesa: publisher Bukayev Vadim Viktorovich, 2022. P. 32-37. dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/16233
 2. Bogdanov Yu. (2024). South Korea, Its Wonders and Demons. Part 1. The Tragic History and Devastation of the Korean War. <https://www.patreon.com/posts/pivdenna-koreia-105029912>
 3. Bogdanov Yu. (2024). South Korea, its wonders and demons. Part 2. The Dictatorship of Development.. <https://www.patreon.com/posts/pivdenna-koreia-105236112>
 4. Bondarenko V.V., Tereshchenko V.O. (2024). History of development and formation of Taekwon-do ITF in Ukraine. *Problems and prospects of development of physical education of sports and human health: materials of the VII All-Ukrainian scientific-practical conference with international participation* (April 18-19, 2024); Poltava National Pedagogical University named after V. G. Korolenko. Poltava: V.G. Korolenko National Pedagogical University, 2024. pp. 29-33.
 5. Davidov P.O., Bachins'ka N.V. (2013). *Taekwondo-WTF: history and development trends in Ukraine*.
 6. Kondrats'ka G., Gnatenko Yu. (2022). Historical milestones in the development of taekwondo in the system of physical education of children and youth. *Věda a perspektivy*, (4 (11)).
 7. Koshcheev A.S. (2016). History of the formation and development of taekwondo wtf in the international sports arena. *Scientific Journal [of the National Pedagogical University named after MP Dragomanov]. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, (10), 61-63.
 8. Lisko S. (2022). «Soft power» of the Republic of Korea: its features and role in inter-Korean relations. Bachelor's thesis. National University «Kyiv-Mohyla Academy».
 9. Lukina O., Strel'chuk S., Gandziarski K., Puszczalowska, E. Lizis (2019). Analysis of the competitive activity of cadet taekwondo players before and after the changes in the rules (WTF version). *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, No. 3, 19-29.
 10. Makhin'ko M.P., Stavrinov M.G., Lukina O.V., Kusov'ska O.S. (2019). History of the development of Olympic martial arts (Greco-Roman wrestling, freestyle wrestling, judo and taekwondo). *Methodological recommendations for independent work of higher education students in the discipline «TM wrestling», TMS of the selected sport. Dnipro*.
 11. Platonov V.M. (2020). Modern system of sports training. First printing house, Kyiv.
 12. Pshenichnikov P.M., Mitova O.O., (2024). Problems of controlling the technical and tactical preparedness

13. Пшенічніков П.М., Мітова О.О., (2024). Формування системи засобів контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації на основі моделювання змагальної діяльності, *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 2024,
14. Пшенічніков П.М., Мітова О.О., (2024). Ставлення тренерів щодо проблем контролю техніко-тактичної підготовленості у сучасному тхеквондо ВТФ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. 2024,
15. «Реєстр визнаних видів спорту України» (WEB сторінка електронного видання: <https://mms.gov.ua/npasearch?&tags=reyestr-viznanih-vidiv-sportu>)
16. Семенюк І.В. (2013). Особливості історичної традиції південнокорейського суспільства. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*, (55), 45-55.
17. Сімохіна М.О. (2024). Спортивна термінологія (на матеріалі корейської мови. Курсова робота з корейської філології. Київський національний лінгвістичний Університет.
18. Сіра О.В. (2016). Особливості та проблеми взаємного сприйняття в Південній Кореї та Японії (1998–2015 рр.). *Вісник Одеського національного університету. Соціологія і політичні науки*. Том 21 № 2(25) (2016).
19. Сушко Р.О. (2013). Історичні тенденції участі українських баскетболісток в Олімпійських Іграх. *Слобожанський науково-спортивний вісник* №1. с. 113-115
20. Тесленко С.С. (2022). Порівняльний аналіз авторитарної модернізації в Індонезії та Південній Кореї. *РЕГІОНАЛЬНІ СТУДІЇ*, 49.
21. Чернишевська Л.В. (2014). Окінавознавство: до питання про історіографію. *Сходознавство*, вип. 65-66 (Червень), 145-61. <https://doi.org/10.15407/skhodoznastvo2014.65-66.145>.
22. Єланський К. (2019). Карате для кожного. Харків: Юнісофт, 2019. 104 с.: іл. ISBN 978-966-935-851-6.
23. Ясько Л., Сова В. (2022). Становлення та розвиток тхеквондо в Україні. *Спортивна наука та здоров'я людини*, (1 (7))
24. Eric Madis (2003). The evolution of taekwondo from Japanese karate. In *Martial Arts in the Modern World*, edited by Thomas A. Green and Joseph R. Svinth. Westport: Praeger Publishers, 2003, 185–209
25. Carlos Hernández (2023) (WEB сторінка електронного видання: <https://mundotaekwondo.com/34504-people-participated-in-tkd-events-in-europe>)
26. George Vitale (2023). April 11, 1955. What exactly happened that day? <https://www.facebook.com/plugins/post.php?href=https%3A%2F%2F> of highly qualified taekwondo players. *Martial Arts*. No. 2(32).
13. Pshenichnikov P.M., Mitova O.O., (2024). Formation of a system of means of controlling the technical and tactical preparedness of highly qualified taekwondo players based on modeling of competitive activity, *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. No. 1. 2024.
14. Pshenichnikov P.M., Mitova O.O., (2024). Attitudes of coaches towards the problems of controlling technical and tactical preparedness in modern taekwondo WTF. *Sports Bulletin of Prydniprov'ya*. No. 2. 2024,
15. Register of recognized sports of Ukraine (WEB page of the electronic publication: <https://mms.gov.ua/npasearch?&tags=reyestr-viznanih-vidiv-sportu>)
16. Semenyuk I.V. (2013). Peculiarities of the historical tradition of South Korean society. *Humanitarian Bulletin of the Zaporizhzhia State Engineering Academy*, (55), 45-55.
17. Simokhina M.O. (2024). Sports terminology (based on Korean language material. Coursework in Korean philology. Kyiv National Linguistic University.
18. Sira O.V. (2016). Peculiarities and problems of mutual perception in South Korea and Japan (1998–2015). *Bulletin of Odessa National University. Sociology and Political Sciences*. Volume 21 No. 2(25) (2016).
19. Sushko R.O. (2013). Historical trends in the participation of Ukrainian women's basketball players in the Olympic Games. *Slobozhanskyi scientific and sports bulletin*. No. 1. pp. 113-115
20. Teslenko S.S. (2022). A Comparative Analysis of Authoritarian Modernization in Indonesia and South Korea. *REGIONAL STUDIES*, 49.
21. Chernishevs'ka L.V. (2014). Okinawan Studies: On the Question of Historiography. *Oriental Studies*, vol. 65-66 (June), 145-61. <https://doi.org/10.15407/skhodoznastvo2014.65-66.145>.
22. Clans'kii K. (2019). Karate for Everyone. Kharkiv: Unisoft, 2019. 104 p.: ill. ISBN 978-966-935-851-6.
23. Yas'ko L., Sova V. (2022). The formation and development of taekwondo in Ukraine. *Sports science and human health*, (1 (7))
24. Eric Madis (2003). The evolution of taekwondo from Japanese karate. In *Martial Arts in the Modern World*, edited by Thomas A. Green and Joseph R. Svinth. Westport: Praeger Publishers, 2003, 185–209
25. Carlos Hernández (2023) WEB page of the electronic edition: <https://mundotaekwondo.com/34504-people-participated-in-tkd-events-in-europe>
26. George Vitale (2023). April 11, 1955 – What exactly happened that day? <https://www.facebook.com/plugins/post.php?href=https%3A%2F%2F>

27. Gillis A. (2016). A killing art: The untold history of Tae Kwon Do – updated and revised edition (1 st ed.). Toronto, Canada: ECW Press, Inc.
28. Jia, M., Liu, L., Huang, R., Ma, Y., Lin, S., Peng, Q., Zheng, W. (2024). Correlation analysis between biomechanical characteristics of taekwondo double roundhouse kick and effective scoring of electronic body protector. *Frontiers in Physiology*, 14, 1269345.
29. John A. Jonson, Sanko Lewis (2018). Report on the Conference for the 100 th Anniversary of Choi Hong Hi: Taekwon-Do and Life; How to View Choi Hong Hi. *Revista de Artes Marciales Asiáticas/ Volumen 13(2)*, 177-183 ~ Julio-Diciembre 2018/ DOI: 10.18002/rama.v13i2.5628 <http://revpubli.unileon.es/ojs/index.php/artesmarciales>
30. Kang Won Sik, Lee Kyong Myong (1999). A Modern History of Taekwondo. Translated from the original korean book to english by Glenn U. And studens (2001).
31. Kukkiwon (2022). Taekwondo Textbook -1. Introduction to taekwondo. Korea.
32. Menescardi, C., Falco, C., Ros, C., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2019). Technical-tactical actions used to score in taekwondo: an analysis of two medalists in two Olympic Championships. *Frontiers in Psychology*, 10, 472248.
33. Steven D. Capener (1995). Problems in the Identity and Philosophy of T'aegwondo and Their Historical Causes. *STUDENT FORUM from Korea Journal, Winter, 1995*.
34. Steven D. Capener (2016). The Making of a Modern Myth: Inventing a Tradition for Taekwondo. *Korea Journal*, vol. 56, no. 1 (spring 2016): 61-92.
35. Udo Moenig (2011). The Evolution of Kicking Techniques in Taekwondo, publicado en el *Journal of Asian Martial Arts*, volumen 20, número 1 (8-31), 2011
36. Udo Moenig (2013). The Influence of Korean Nationalism on the Formational Process of *T'aekwōndo* in South Korea. *ORIENTALARCHIVE* 81, 2013. 321-344.
37. Udo Moenig, Sungkyun Cho, Taek-Yong Kwak (2014). Evidence of Taekwondo's Roots in Karate: An Analysis of the Technical Content of Early Taekwondo Literature. *Korea Journal*, vol. 54, no. 2 (summer 2014): 150-178
38. Udo Moenig (2015). Rule and equipment modification issues in World Taekwondo Federation (WTF) competition. *Journal of Martial Arts Anthropology*, Vol. 15, no. 4 (2015), pp. 3–12, <https://doi.org/10.14589/ido.15.4.2>
39. Udo Moenig, Minho Kim (2016). The inventetion of taekwondo tradition, 1945-1972: when mythology becomes «history». *Academia Koreana, Keimyung*
27. Gillis A. (2016). A killing art: The untold history of Tae Kwon Do – updated and revised edition (1 st ed.). Toronto, Canada: ECW Press, Inc.
28. Jia, M., Liu, L., Huang, R., Ma, Y., Lin, S., Peng, Q., Zheng, W. (2024). Correlation analysis between biomechanical characteristics of taekwondo double roundhouse kick and effective scoring of electronic body protector. *Frontiers in Physiology*, 14, 1269345.
29. John A. Jonson, Sanko Lewis (2018). Report on the Conference for the 100 th Anniversary of Choi Hong Hi: Taekwon-Do and Life; How to View Choi Hong Hi. *Revista de Artes Marciales Asiáticas/ Volumen 13(2)*, 177-183 ~ Julio-Diciembre 2018/ DOI: 10.18002/rama.v13i2.5628 <http://revpubli.unileon.es/ojs/index.php/artesmarciales>
30. Kang Won Sik, Lee Kyong Myong (1999). A Modern History of Taekwondo. Translated from the original korean book to english by Glenn U. And studens (2001).
31. Kukkiwon (2022). Taekwondo Textbook -1. Introduction to taekwondo. Korea.
32. Menescardi, C., Falco, C., Ros, C., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2019). Technical-tactical actions used to score in taekwondo: an analysis of two medalists in two Olympic Championships. *Frontiers in Psychology*, 10, 472248.
33. Steven D. Capener (1995). Problems in the Identity and Philosophy of T'aegwondo and Their Historical Causes. *STUDENT FORUM from Korea Journal, Winter, 1995*.
34. Steven D. Capener (2016). The Making of a Modern Myth: Inventing a Tradition for Taekwondo. *Korea Journal*, vol. 56, no. 1 (spring 2016): 61-92.
35. Udo Moenig (2011). The Evolution of Kicking Techniques in Taekwondo, publicado en el *Journal of Asian Martial Arts*, volumen 20, número 1 (8-31), 2011
36. Udo Moenig (2013). The Influence of Korean Nationalism on the Formational Process of *T'aekwōndo* in South Korea. *ORIENTALARCHIVE* 81, 2013. 321-344.
37. Udo Moenig, Sungkyun Cho, Taek-Yong Kwak (2014). Evidence of Taekwondo's Roots in Karate: An Analysis of the Technical Content of Early Taekwondo Literature. *Korea Journal*, vol. 54, no. 2 (summer 2014): 150-178
38. Udo Moenig (2015). Rule and equipment modification issues in World Taekwondo Federation (WTF) competition. *Journal of Martial Arts Anthropology*, Vol. 15, no. 4 (2015), pp. 3–12, <https://doi.org/10.14589/ido.15.4.2>
39. Udo Moenig, Minho Kim (2016). The inventetion of taekwondo tradition, 1945-1972: when mythology becomes «history». *Academia Koreana, Keimyung University*. Vol/19, no.2,

- University. Vol/19, no.2, December 2016: 131-164, <https://doi.org/10.18399/acta.2016.19.2.006>
40. Udo Moenig, Minho Kim (2019). A Critical Review of the Historical Formation of Olympic-Style Taekwondo's Institutions and the Resulting Present-Day Inconsistencies. The International Journal of History of Sport on June 23, 2019, available online: <https://doi.org/10.1080/09523367.2017.1385603>
41. Udo Moenig, Young Il Kim (2021). The Early Globalization Process of Taekwondo, from the 1950s to 1971. The International Journal of the History of Sport. <https://doi.org/10.1080/09523367.2020.1845151>
42. Udo Moenig, Hyun Min Choi, Miho Kim (2022). The Founder of the International Taekwon-Do Federation (ITF) Choi Hong Hi: An Exploration of Fiction and Fact. 2022, The International Journal of the History of Sport. <https://doi.org/10.1080/09523367.2021.1984232>
43. Udo Moenig, Hyun Min Choi (2023). The So-called 'First' Korean Taekwondo School: the Ch'ŏngdo Kwan. The International Journal of the History of Sport on 12 Sep 2023. <https://doi.org/10.1080/09523367.2023.2252766>
44. Udo Moenig, Miho Kim, Hyun Min Choi (2023). Traditional martial arts versus martial sports: the philosophical and historical academic discourse. Revista de Artes Marciales Asiáticas. Volume 18(1), 41-58 ~ January-June 2023, <https://doi.org/10.18002/rama.v18i1.7604>
45. Udo Moenig, Hyun Min Choi (2024). World Taekwondo (WT) versus the Kukkiwon: Disputes over Black Belt Promotional Rights. Korea Journal, vol. 64, no. 1 (Spring 2024): 101-122. <https://doi.org/10.25024/kj.2024.64.1.101>
- December 2016: 131-164, <https://doi.org/10.18399/acta.2016.19.2.006>
40. Udo Moenig, Minho Kim (2019). A Critical Review of the Historical Formation of Olympic-Style Taekwondo's Institutions and the Resulting Present-Day Inconsistencies. The International Journal of History of Sport on June 23, 2019, available online: <https://doi.org/10.1080/09523367.2017.1385603>
41. Udo Moenig, Young Il Kim (2021). The Early Globalization Process of Taekwondo, from the 1950s to 1971. The International Journal of the History of Sport. <https://doi.org/10.1080/09523367.2020.1845151>
42. Udo Moenig, Hyun Min Choi, Miho Kim (2022). The Founder of the International Taekwon-Do Federation (ITF) Choi Hong Hi: An Exploration of Fiction and Fact. 2022, The International Journal of the History of Sport. <https://doi.org/10.1080/09523367.2021.1984232>
43. Udo Moenig, Hyun Min Choi (2023). The So-called 'First' Korean Taekwondo School: the Ch'ŏngdo Kwan. The International Journal of the History of Sport on 12 Sep 2023. <https://doi.org/10.1080/09523367.2023.2252766>
44. Udo Moenig, Miho Kim, Hyun Min Choi (2023). Traditional martial arts versus martial sports: the philosophical and historical academic discourse. Revista de Artes Marciales Asiáticas. Volume 18(1), 41-58 ~ January-June 2023, <https://doi.org/10.18002/rama.v18i1.7604>
45. Udo Moenig, Hyun Min Choi (2024). World Taekwondo (WT) versus the Kukkiwon: Disputes over Black Belt Promotional Rights. Korea Journal, vol. 64, no. 1 (Spring 2024): 101-122. <https://doi.org/10.25024/kj.2024.64.1.101>

Пшенічніков Павло

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
<https://orcid.org/0009-0002-7659-2244>

Мітова Олена

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
<https://orcid.org/0009-0003-2306-5464>



РОЛЬ ТА МІСЦЕ ЛІДЕРІВ ЗБІРНИХ
КОМАНД В КОНТЕКСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ НА ОЛІМПІЙСЬКОМУ
ТУРНІРІ З ГАНДБОЛУ В ПАРИЖІ

*Соловей Олександр, Соловей Дмитро, Овчаренко Сергій,
Яковенко Артем, Малойван Ярослав, Матяш Вадим*
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-285

Annotation

Introduction. The matches held at the Olympic tournament in Paris provide information on a number of indicators of the components of the competitive activity of handball players, which may be interesting and important for specialists and teams in the training process to prepare for competitions of various levels. The information obtained requires further scientific analysis and emphasizes the relevance and practical significance of the chosen direction of research.

The purpose of the study is to analyze the indicators of the competitive activity of national teams and their leaders at the Olympic handball tournament in Paris 2024.

Material and methods: the indicators of competitive activity of 38 matches with the participation of 12 national teams – participants of the Olympic tournament were analyzed using theoretical scientific research methods, the method of system analysis for organizing and structuring the obtained data, the chronological method that reflected the essence of the research from the beginning to the end of the competition, the method of analyzing competitive activity, mathematical statistics methods aimed at calculating the total and average values of indicators and their effectiveness, percentage representation of the obtained results using the Excel 2007 application package.

Research results. According to the systematic evaluation methodology, certain results were established: 183 players of national teams participated in the tournament and only 86 played 100% of the matches; at the final stage of attacks, 2219 shots reached the target, the efficiency was 62.5%; high indicators were noted in the German national team (shots from close and long distances), efficiency 71.4% and 56.4%, respectively; Sweden (attacks from the flanks), efficiency 72.5%; Slovenia (free throws), efficiency 77.5% in the tournament and 77.8% in a separate match; Spain and Denmark (with a quick breakaway and during a breakthrough) efficiency 87.2% and 90.5%, respectively.

Conclusions. The leaders in men's handball are the players of the national teams and national teams of Denmark, Germany, Spain, Slovenia and France, both in the composition of their national teams and in the handball clubs of the leading handball countries for which they play. The results of the national teams in the tournament are the main indicators of the effectiveness of the development of handball in the countries and contribute to the achievement of certain international ties.

Keywords: handball, national teams, Olympic tournament, competitive activity, throws, efficiency.

Анотація

Вступ. Проведені матчі на олімпійському турнірі в Парижі надають інформацію про низку показників складових змагальної діяльності гандболістів, які можуть бути цікавими та важливими для спеціалістів і команд в тренувальному процесі для підготовки до змагань різного рівня. Отримана інформація потребує

подальшого наукового аналізу і підкреслює актуальність і практичну значущість обраного напрямку дослідження.

Мета дослідження – проаналізувати показники змагальної діяльності національних збірних команд та їх лідерів на олімпійському турнірі з гандболу в Парижі 2024 року.

Матеріал і методи: проаналізовано показники змагальної діяльності 38 матчів за участі 12 національних збірних команд – учасників олімпійського турніру за допомогою теоретичних наукових методів дослідження, методу системного аналізу для організації та структурування отриманих даних, хронологічного методу, що відображав сутність дослідження від початку до закінчення змагань, метод аналізу змагальної діяльності, методи математичної статистики, спрямовані на підрахунок загальних та середніх значень показників та їх ефективність, відсоткового представлення отриманих результатів із застосуванням пакету прикладних програм Excel 2007.

Результати дослідження. Відповідно до методології системного оцінювання встановлено певні результати: на турнірі брали участь 183 гравці національних збірних команд і тільки 86 – зіграли 100% матчів; на завершальній стадії атак 2219 кидків досягли цілі, ефективність склала 62,5%; високі показники відмічено у збірній Німеччини (кидки з близької та далекої відстані), ефективність 71,4% та 56,4% відповідно; Швеції (атаки з флангів), ефективність 72,5%; Словенії (штрафні кидки), ефективність 77,5% на турнірі і 77,8% в окремому матчі; Іспанії та Данії (при швидкому відриві та під час прориву) відповідно ефективність 87,2% та 90,5%.

Висновки. Лідерами у чоловічому гандболі є гравці збірних і збірні команди Данії, Німеччини, Іспанії, Словенії та Франції, як у складах своїх збірних, так і гандбольних клубах провідних гандбольних країн, за які вони виступають. Результати збірних команд на турнірі є основними показниками ефективності розвитку гандболу в країнах і сприяють досягненню певних міжнародних зв'язків.

Ключові слова: гандбол, національні збірні, олімпійський турнір, змагальна діяльність, кидки, ефективність.

Вступ. Олімпійські ігри є основними змаганнями, підсумком Олімпійського циклу підготовки національних збірних команд світу, які проводяться під егідою Міжнародної федерації гандболу. В міжнародному гандболі в повному обсязі було проведено олімпійський турнір, який традиційно подарував нам низку цікавих протистоянь.

Сучасний гандбол є видом спорту, який в системі олімпійського та професійного спорту відрізняється особливою популярністю. Аналіз змагань високого рівня сьогодення свідчить про те, що гандбол перетворюється на потужну індустрію, яка збирає десятки тисяч уболівальників на спортивних аренах і багатомільйонні аудиторії телеглядачів [1, 10, 16, 21].

Оцінка змагальної діяльності в гандболі на змаганнях різного рангу вимагає врахування різних критеріїв і показників: як гравців, так і команди в цілому, рівень яких багато в чому визначає результативність гри [3, 9]. Користь

аналізу змагальної діяльності того чи іншого гандбольного турніру загальновідома і включає зниження ризику при підготовці до нового турніру чи окремого матчу. Крім того, аналіз цих показників позитивно впливає на планування і організацію тренувального процесу і може допомогти підтримувати рівень підготовленості команди і гравців.

Розглядаючи структуру змагальної діяльності в гандболі, провідні науковці зазначають, що зі зростанням спортивної майстерності найбільше значення має техніко-тактична підготовленість окремих гравців та команди загалом [8, 12, 18, 24].

Однак останніми роками відбулися суттєві перетворення в організації групових і командних взаємодій нападу та захисту багато уваги приділяється індивідуальним і груповим діям гравців, швидкому переходу від захисту до нападу і навпаки [6, 14, 22, 28].

В.М. Костюкевич (2017) та О.О. Мітова (2020) зосередили

свої дослідження на вдосконаленні контролю змагальної діяльності та різних аспектів підготовки висококваліфікованих спортсменів у командних спортивних іграх. У своїх працях автори Р. Сушко і Е. Дорошенко (2019), О. Соловей та інші (2022) наголошують, що показники змагальної діяльності провідних гандбольних клубів Європи та національних збірних команд постійно впливають на становлення та розвиток інших збірних команд Європи та світу.

Тренерський склад до початку формування плану підготовки до нових змагань має володіти інформацією про кількісні та якісні показники гравців, які будуть брати участь у тренувальному і змагальному процесах.

Низка авторів наголошують, що вивчення змагальної діяльності гандболістів дозволяє: виявити фактори, які впливають на результат матчу; розробити моделі гри для спортсменів різних амплуа та визначити тенденції розвитку гри і техніко-тактичні особливості гри

окремих команд, про що пишуть Р.М. Стасюк, Т.Г. Клименченко, Т.О. Гриб (2020), P.R. Francisco et al. (2020), С. R. Kumar, (2021). Науковці концентрують увагу на тому, що різнобічна підготовленість гравців необхідна для максимізації продуктивності та мінімізації виснаження при виступах у тривалих турнірах, а також рекомендують проводити корекцію тренувального процесу з урахуванням аналізу ігрової діяльності [19, 25, 29, 30].

В. Лочман та інші (2021) розглядають змагальну діяльність як найважливішу форму комплексного контролю, а досягнення спортивних результатів – як один з провідних критеріїв успішності та ефективності тренувального процесу.

Загальна структура змагальної діяльності може охоплювати низку показників, які різняться за ступенем та способом спільної участі гравців. Під час матчів, починаючи від зосередження уваги виключно на захисті до залучення до активних дій у нападі, всі гандболісти намагаються діяти злагоджено. Цілком ймовірно, що не всі гравці команди володіють необхідними навичками або мотивацією на завершальних стадіях атак, виконуючи роль лідера. Що важливо, у кожного гравця команди є своє ігрове амплуа, свої функції, і вони беруть на себе роль лідерів задля виконання головного завдання – взяття воріт, зокрема, та перемоги – в цілому.

Враховуючи вищезазначене, даний напрям дослідження є актуальним для теорії та практики гандболу сьогодення.

Мета роботи – проаналізувати показники змагальної діяльності лідерів в команді і національних збірних команд на олімпійському турнірі з гандболу в Парижі 2024 року.

Матеріал і методи дослідження. Під час дослідження використовувався набір теоретичних наукових методів дослідження,

що дозволило повно та об'єктивно показати результати, досягти мети роботи. За допомогою методу аналізу було проаналізовано 38 матчів за участю національних збірних команд – учасників олімпійського турніру 2024 року в Парижі. Матеріали результатів змагань використано із офіційних протоколів доступних на сайтах Міжнародної федерації гандболу (https://ru.wikipedia.org/wiki/Гандбол_на_Олимпийских_играх; <https://www.ihf.info/competitions/men/308/2024-olympic-games-paris-mens-tournament/159985/groups-rankings>) [4, 5]. Проаналізовано такі показники змагальної діяльності: кількість гравців та їх участь у турнірі; командну та індивідуальну статистику – закинуті м'ячі на турнірі взагалі та окремо у матчі при позиційному (з близької та далекої відстані, з позиції крайніх та 7 метрових штрафних) і стрімкому (швидкий відрив, прорив) нападі та їх ефективність, що характеризували хід матчів. Цей аналіз дав можливість отримати глибоке розуміння результативності гри команди та їх лідерів.

Опрацювання наукових джерел, серед яких частина складалася з праць відомих зарубіжних науковців, дозволило якісно представити досвід інших країн у контексті досліджуваної теми. Метод системного аналізу виявився вельми корисним для організації та структурування отриманих даних. Хронологічний метод був використаний для систематизації даних і вивчення джерел, що відображали сутність дослідження від початку до закінчення змагань. Це дозволило розширити контекст дослідження та зробити більш обґрунтовані висновки. Метод аналізу змагальної діяльності використовували для визначення командної та індивідуальної статистики на турнірі взагалі та окремо у матчі при позиційному і стрімкому нападі.

Методи математичної статистики спрямовані на підрахунок

загальних і середніх значень показників та їх ефективність, відсоткового представлення отриманих результатів. Для математичного аналізу результатів дослідження використовувалися стандартні статистичні методи і розрахунки кількісних та якісних показників змагальної діяльності гандболістів – учасників олімпійського турніру із застосуванням пакету прикладних програм Excel 2007.

Результати дослідження.

В олімпійському турнірі в Парижі брали участь 12 національних збірних команд. Відповідно до регламенту, зіграно 38 матчів: на груповому етапі – 30 матчів (кожна збірна зіграла по 5 матчів) та на етапі плей-офф – 8 матчів (1/4, 1/2, фінал).

Відповідно до методології системного оцінювання та на основі використаних матеріалів встановлено певні результати. Кількість гравців і їх участь у турнірі свідчить, що на олімпійському турнірі в Парижі брали участь 183 гравці національних збірних команд і тільки 86 – зіграли 100% матчів (Хорватія – 11 гравців (78,6% від заявочного складу) зіграли по 5 матчів, Аргентина – 10 (66,7%) по 5, Японія – 8 (57,1%) по 5, Норвегія – 8 (57,1%) по 6, Іспанія – 8 (50,0%) по 6, Німеччина – 7 (46,7%) по 8 матчів та Франція – 7 (43,8%) по 6 матчів). 20 гандболістів брали участь у складах своїх команд від 83,3% до 87,5% матчів. Решта гандболістів були частково задіяні у матчах, або числилися у заявочному складі.

На олімпійському турнірі гандболісти проявляли достатню активність на завершальній стадії атак. Виконано 3551 кидок м'яча в ворота своїх опонентів, 2219 із яких досягли цілі, ефективність склала 62,5%, в середньому за матч, відповідно 93,4 кидки та 58,4 м'ячі.

Кінцеві результати матчів безпосередньо залежали від високої реалізації кидків на завершальній

стадії атаки протягом усього турніру і окремого матчу. Так, збірна Данії у 8 матчах закинула в ворота своїх опонентів 267 м'ячів, що є найкращим показником на турнірі, при цьому виконала 383 кидки із різних ігрових позицій, ефективність склала 69,7%, в середньому, відповідно 33,4 та 47,9 за матч. Відзначено показник у 40 м'ячів у одному матчі національної збірної Швеції (Швеція – Японія 40:27, груповий етап), що є найбільш результативним на турнірі, ефективність кидків у матчі склала 75,0%.

Закинуті м'ячі на турнірі при позиційному та стрімкому нападі, – взагалі, та окремому матчі є широко визнаними інтегральними показниками серед національних збірних команд на змаганнях різного рангу. Вони характеризують хід турніру і матчів.

Дане дослідження розглядало цю проблему, вивчаючи ступінь, в якому лідерство збірних команд і гандболістів пов'язане з рейтингом і турнірним положенням, як спортсменів так і команд.

При позиційному нападі гандболісти збірних команд виконали 893 кидки м'яча в ворота своїх опонентів з близької відстані (6 метрів), 592 з яких досягли цілі, що складає, відповідно 25,1% та 26,7% від загальних показників, в середньому на турнірі 15,6 м'ячів та 23,5 кидків. Ефективність склала 66,3%. Високі показники на турнірі відмічено у національної збірної Німеччини (8 матчів) 75 м'ячів після 105 кидків, ефективність 71,4%, в середньому за матч, відповідно 9,4 м'ячі та 13,1 кидок з 6-ти метрової відмітки. Кращі показники у матчі відмічено у збірної команди Єгипту на груповому етапі (Єгипет – Угорщина 35:32), де гандболісти виконали 24 кидки за матч і 17 з яких були результативними, ефективність склала 70,8%.

Показники атакуючих дій гандболістів із позицій крайніх надають фахівцями більш детальної

інформації про вирішення проблеми турніру, матчу і завершальної стадії атаки. Відзначено, що на олімпійському турнірі гандболісти виконали 12,4% кидків із позицій крайніх (439) і 12,5% кидків завершилися взяттям воріт (277) від загальної кількості, ефективність кидків 63,1%, в середньому на турнірі показники склали, відповідно 11,6 та 7,3. Національна збірна команда Швеції у 8 матчах на турнірі досягла найвищих показників на завершальній стадії атак з флангів. Шведські гандболісти виконали 51 кидок з флангів і закинули 37 м'ячів у ворота опонентів на всіх етапах турніру, ефективність кидків склала 72,5%, в середньому за матч показники склали, відповідно 6,4 кидки та 4,6 закинутих м'ячів.

Гандболісти збірних Данії (Данія – Німеччина 39:26, фінал) та Швеції (Швеція – Японія 40:27 груповий етап) виконали за матч по 9 результативних кидків, ефективність яких склала, відповідно 75,0% та 69,2%.

Завдяки високій рівнобіжній підготовленості у матчах зі своїми опонентами гандболісти національних збірних команд на олімпійському турнірі відзначилися високою щільністю результатів від першого до заключного матчу, з першої до останньої хвилини матчу. Детальний аналіз вказує на те, що більш активно гандболісти на турнірі проводили результативні атаки з далекої відстані (9 і більше метрів). Відзначено, що на олімпійському турнірі гандболісти виконали 1187 дальніх кидків (33,4% від загальних) при цьому закинули в ворота 527 м'ячів (23,7% від загальних), в середньому за матч показники складають, відповідно: 31,2 кидків та 13,9 закинутих м'ячів; ефективність кидків – 44,4%.

У той же час спостерігається, що гандболісти збірної Німеччини у 8 матчах більш активно використовували кидки з далекої відстані (135 кидків) і 50,4%

кидків (68 м'ячів) були точними, в середньому за матч, відповідно: 16,9 кидків та 8,5 м'ячів. На турнірі в Парижі місцеві гандболісти (Франція – Німеччина 34:35) у 1/4 фіналу із далекої відстані закинули у ворота суперника 14 м'ячів із 25 кидків, ефективність склала 56,0%.

Аналіз виконання 7-метрових штрафних кидків свідчить, що тенденція досягти позитивного результату, у своїй більшості, має місце для збірних команд незалежно від їх місця у світовому рейтингу. На олімпійському турнірі було призначено 267 штрафних кидків (7,7% від загальних), де гандболісти команд реалізували 207 (9,3% від загальних), в середньому за матч гравці виконували, відповідно: 7,0 кидків проти 5,4 реалізованих; ефективність на турнірі склала 77,5%.

Висока міра готовності грає ключову роль в досягненні позитивного результату. Прикладами можуть служити виконані кидки і їх висока ефективність гандболістами збірної команди Словенії (31 м'яч із 40 кидків, 77,5% ефективність; відповідно, за матч – 3,9/5,0), в окремому матчі (Словенія – Японія 29:28 груповий етап, 7/9, 77,8%).

Показники стрімкого нападу свідчать, що у нападі тактичні дії є результативно-визначеним чинником змагальної діяльності гандболістів упродовж усіх етапів олімпійського турніру.

Використання кидків та кидків, які досягли цілі на завершальній стадії атак, при стрімкому нападі (при швидкому відриві та підчас прориву) варіювалися: на олімпійському турнірі, відповідно 8,8% і 11,2% та 10,8% і 13,8%. Аналогічні показники збільшувалися, як у кращих збірних (Іспанії 41 закинутий м'яч із 47 кидків, ефективність 87,2% та Данії – 57/63, 90,5%), відповідно 12,0% і 18,1% та 16,4% і 21,3%, так і в окремих матчах (Франція – Єгипет 26:26, 8/9, 88,9% та Данія – Аргентина

38:27, 12/13, 92,4%), відповідно – 36,4% і 30,8% та 48,1% і 31,6%.

Відповідно до зміни правил змагань, коли в команді вилучено гравця, воротаря можуть замінити польові гравці для збільшення кількості гравців на майданчику, поширилися кидки м'яча в пусті ворота. Так, 2,1% кидків і 2,7% закинутих у ворота м'ячів від загальних показників (61/73, 83,6%, 1.6/1.9 за матч) спостерігається на турнірі. 100% показники відзначено у збірної Данії – як кращої на турнірі (16/16, 100%, 2.0/2.0 за матч), так і в окремому матчі на груповому етапі (Данія – Франція 37:29, 6/6, 100%).

У командах розрізняють гравців, які володіють лідерськими якостями, як у матчі взагалі, так і в окремій ігровій ситуації; та гравців, які можуть ефективно доповнювати та адаптуватися до потреб команди. Все це свідчить про збалансованість цих ролей з особистими характеристиками гравців, що визначає реальну структуру даної команди.

Що стосується індивідуальних досягнень, то результати виступів гандболістів збірних команди в динаміці цього турніру дуже показові.

У кожного гравця на турнірі було багато шансів показати, на що вони здатні, їм постійно надавали творчу роль на вістрі атаки і багато свободи дій. Це зіграло важливу роль лідерів, додавало впевненості в собі.

Так, данський гандболіст Матіас Гідсель в 5 компонентах змагальної діяльності був кращим: бомбардир загального заліку на олімпійському турнірі, зіграв 8 матчів, закинув 62 м'ячі після 83 кидків, ефективність 74,7%, в середньому, відповідно 7,8 м'ячів та 10,4 кидки за матч; бомбардир стрімкого нападу – при організації проривів на турнірі 25 м'ячів після 27 кидків, ефективність 92,7% та в окремому матчі (Данія – Німеччина 39:26) 7 м'ячів після 8 кидків, ефективність 87,5%). Ма-

тіас Гідсель проявив спритність і влучність після перехоплення м'яча і кидків м'яча в пусті ворота на турнірі 5 з 5 (100%) та в одному матчі (Данія – Норвегія 32:25) 2 м'ячі з 2 можливих (100%).

Себастьян Карлссон (Швеція) зіграв 6 матчів на позиції крайнього і в 2 компонентах змагальної діяльності на турнірі був кращим бомбардиром, з позиції крайнього, на турнірі закинув 16 м'ячів після 19 кидків, ефективність 84,2%, показники в середньому за матч склали, відповідно: 2,0 м'ячі та 2,4 кидки. Себастьян Карлссон у матчі Швеція – Німеччина (27:30 на груповому етапі) 4 рази організовував швидкий відрив і 100% результативно завершував атаки.

Олександр Блонц (Норвегія) був кращим бомбардиром у матчі Норвегія – Словенія (28:33 1/4 фіналу) закинув 6 м'ячів після 7 кидків з позиції крайнього, ефективність 85,7%, а також у матчі Швеція – Німеччина (27:30 груповий етап) повторив досягнення Себастьяна Карлссона (Швеція), 4 рази організовував швидкий відрив і 100% результативно завершував атаки.

На олімпійському турнірі лідерами атак відзначено: Йоганнеса Голла (Німеччина) з близької відстані (6 м) виконав 37 кидків і 30 кидків були влучними, ефективність 81,1%; Ренарса Ушчінса (Німеччина) під час атаки з далекої відстані (9 м) виконав 47 кидків і закинув 28 м'ячів, ефективність 59,6%; Міккеля Хансена (Данія) – майстер 7-метрових штрафних кидків, після 36 кидків, 28 досягли цілі, ефективність 81,3%; Даніеля Фернандеса (Іспанія), який 16 разів організовував атаку швидким відривом і тільки одна атака не завершилася взяттям воріт; ефективність 93,8%.

Лідерами атак, кращими бомбардирами в окремому матчі на турнірі були: Алекс Влах (Словенія) у матчі (Словенія – Японія 29:28) на груповому етапі із 20 кидків 14 разів результативно

атакував ворота опонентів (6м – 4 м'ячі після 4 кидків, 9м – 2/6, 7м – 3/3, прорив – 5/6), ефективність 70.0%; Ахмед Адель (Єгипет) у матчі (Єгипет – Угорщина 35:32) з близької відстані (6 м) закинув 8 м'ячів після 12 кидків, ефективність 66.7%; француз Діка Мем у фінальному матчі Франція – Німеччина з далекої відстані (9 м) виконав 14 кидків у ворота німецької збірної і 64,3% (9 м'ячів) були успішними; майстром по виконанню 7-м штрафних кидків відзначено словенця Юре Доленця, у матчі за бронзові медалі (Словенія – Іспанія 22:36), 6 із 6 кидків реалізував успішно.

Лідери атак користуються авторитетом у гравців по команді. Вони добре зарекомендували себе, як на турнірі, так і окремому матчі і заслужили на шанс показати себе на найвищому рівні.

Дискусія.

У науково-методичній літературі відображені дані щодо обґрунтування вдосконалення різних складових системи підготовки спортсменів та систему знань щодо контролю змагальної діяльності у командних спортивних іграх, а також дані, які стосуються проведення комплексного контролю змагальної діяльності на різних етапах багаторічного вдосконалення гандболістів [2, 3, 7, 15, 18].

Головною метою нашого дослідження було аналіз показників змагальної діяльності лідерів команд і національних збірних на олімпійському турнірі з гандболу в Парижі 2024 року.

Науковці та спеціалісти командних спортивних ігор відзначають, що система підготовки до змагань у гандболі на сьогоднішній день має принципове значення і передбачає підготовку спортсменів до участі у офіційних і міжнародних змаганнях. Результати виступу національних збірних команд на цих змаганнях є основними показниками ефективності розвитку гандболу в країнах, на-

буває наявність певних міжнародних зв'язків [8, 16, 20, 24, 30].

Науковці та спеціалісти гандболу відзначають, що при формуванні складу команд тренер робить ставку гравців, які якісно організовують швидкі контратаки та ефективну гру при позиційному нападі і стандартних положеннях [7, 11, 13, 26,27].

Ці твердження простежуються в тенденціях при формуванні національних збірних команд. Результати дослідження свідчать, що на олімпійському турнірі 2024 року значно збільшилась кількість гравців (до 86, 47% від загальної), які складають основу збірних, і в кожному матчі (100% матчів) формували складові змагальної діяльності своїх команд.

На думку В.І. Циганка (2021), О. V. Bairachnyi & О. P. Levchuk (2024), Е., Angulo et al. (2022), В. Giovanini et al. (2021), гандбольна філософія спеціалістів не потребує особливого представлення, насамперед, – це контроль і швидкий розіграш м'яча, комбінації, універсальність виконавців та якісний високий командний пресинг, який вимагає від своїх команд яскравого атакуючого гандболу.

Аналіз результатів виступів чоловічих збірних команд на олімпійському турнірі в Парижі свідчить, що основними лідерами чоловічого гандболу залишаються збірні команди Данії – Олімпійський чемпіон 2024 р. та 2016 р, срібний призер ОІ-2020, Німеччини – срібний призер ОІ-2024 та бронзовий призер ОІ-2016 р., Іспанії – бронзовий призер ОІ-2024 та 2020 р.

Науковці і спеціалісти гандболу В.О. Тищенко (2017), Boryi Becerra-Patino et al. (2023), P.Francisco et al. (2020), D. W. Mola & G. T. Bayisa (2020) свідчать, що аналіз кидків і їх результативність ведеться по кожному гравцеві протягом всього турніру, враховуючи їх індивідуальні особливості, командну підтримку, психологічну стійкість в іграх проти різних по силі команд. У національних збірних командах є багато гандболістів, які виконують великий обсяг роботи, як у захисті так і нападі, і дуже приємно бачити, наскільки вони конкурентоспроможні. Зараз не можна сказати, що один гравець в команді є на 100% лідером.

На сьогодні, лідерами атак на різних ігрових позиціях зберігають датські гандболісти Матіас Гідсель та Міккель Хансен, Йоганнес Голла та Ренарс Ушчінса (Німеччина), Алекс Влах та Юре Доленца (Словенія), Даніель Фернандес (Іспанія), Себастьян Карлссон (Швеція) та Олександр Блонц (Норвегія). Пріоритетного значення набуває у лідерів національних збірних команд наявність таланту, обдарованості та потенційних можливостей для досягнення найвищих спортивних результатів, як на турнірі так і в окремих матчах.

Проведені дослідження спрямовані на визначення та порівняння показників лідерів команд та показників збірних команд в контексті змагальної діяльності на олімпійському турнірі в Парижі щодо забезпечення позитивних результатів, як на турнірі так і у матчах на різних етапах турніру.

Це дозволяє визначати тенденції розвитку гри та напрями вдосконалення програми тренувальної і змагальної діяльності.

Висновки. На сучасному етапі розвитку гандболу особливого значення набуває участь гандболістів у олімпійському турнірі з подальшим підвищенням професіоналізму, як у клубній так і міжнародній системах.

Результати змагальної діяльності свідчать про характер спортивної боротьби протягом олімпійського турніру, інтеграцію стилю гри нового турніру в тренувальний і змагальний процес. Отримані результати можуть бути корисні тренерам при плануванні та побудові стратегії тренувального та змагального процесів, приділяючи особливу увагу статистиці, пов'язаній з іграми, які в більшій мірі будуть впливати на майбутні результати гри.

Аналіз виступів національних збірних команд у олімпійському турнірі довів, що основними світовими лідерами в чоловічому гандболі є збірні команди Данії, Німеччини, Іспанії, Словенії та Франції, їх гра базується на успішному виступі гравців у офіційних міжнародних змаганнях, як у складах своїх збірних, так і гандбольних клубах провідних гандбольних країн, за які вони виступають.

Перспективи подальших досліджень передбачають аналіз виступів спортсменів у змаганнях рівня чемпіонатів і кубків Європи та України з гандболу.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність будь-якого конфлікту інтересів.

Література

1. Борисова, О., Шутова, С., Нагорна, В., Шльонська, О., Серебряков, О., & Мітько, А. (2020). Характеристика змагальної діяльності збірних команд України зі спортивних ігор на міжнародній арені. Спортивна наука та здоров'я людини, 2(4), 15-22. [https:// doi.org/10.28925/2664-2069.2020.2.3](https://doi.org/10.28925/2664-2069.2020.2.3).

References

1. Borysova, O., Shutova, S., Nahorna, V., Shlonska, O., Serebriakov, O., & Mitko, A. (2020). Characteristics of the competitive activities of national teams of Ukraine in sports games in the international arena. Sportyvnna nauka ta zdorovia liudy, 2(4), 15-22. [https:// doi.org/10.28925/2664-2069.2020.2.3](https://doi.org/10.28925/2664-2069.2020.2.3).

2. Костюкевич В.М, Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті [монографія]. Вінниця ТОВ «Планер»; 2017. 191 с.
3. Мітова О.О. Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020;10(29):83-91.
4. Міжнародна федерація гандболу: [електронний ресурс] //режим доступу: https://ru.wikipedia.org/wiki/Гандбол_на_Олимпийских_играх.
5. Міжнародна федерація гандболу: [електронний ресурс] //режим доступу: <https://www.ihf.info/competitions/men/308/2024-olympic-games-paris-mens-tournament/159985/groups-rankings>.
6. Соловей О.М., Соловей Д.О., Овчаренко С.В., Яковенко А.В., Матяш В.В. Аналіз змагальної діяльності гандбольного клубу «Мотор» у єврокубковому турнірі Лізі чемпіонів. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро: ПДАФКиС. 2024 № 2. С. 195-203. (262 с.). DOI:10.32540/2071-1476-2024-2-195.
7. Стасюк Р.М., Клименченко Т.Г., Гриб Т.О. Модельні характеристики основ змагальної діяльності та контролю гандболістів. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2020. – Вип. 2. – С. 154-158. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2020_2_34.
8. Сушко Р, Дорошенко Е. Технологія підготовки збірних команд у спортивних іграх з урахуванням чинників міграції. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;3:68-77, doi: 10.32540/2071-1476-2019-3-068.
9. Тищенко В. Контроль тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу [монографія] Запоріжжя: Статус, 2017. 462 с. ISBN 978-617-7353-54-V.
10. Циганок В.І. Управління змагальним процесом у гандболі з використанням експрес-оцінок інтегральних показників змагальної діяльності. [автореферат]. Дніпро: ПДАФКиС; 2021. 25 с.
11. Angulo E., Romero FP., López-Gómez JA. (2022). A comparison of different soft-computing technique for the evaluation of handball goalkeepers. *Soft Computing*, 26(6), 3045-3058. doi: 10.1007/s00500-021-06440-7.
12. Anwar, M.Q.H.K., Jamaludin, M., Razali, M.R.M., Talip, N.K.A., & Ismail, Z. (2022). Offensive and defensive team performances: Relation to successful and unsuccessful participation in the UEFA Champions League 20/21. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(11), 2649-2654. doi: 10.7752/jpes.2022.11336.
13. Bairachnyi, O. V., & Levchuk, O. P. (2024). The phenomenon of leadership in sports teams: significance.
2. Kostiukovich, V. (Ed.). (2017). *Theoretical and methodological foundations of control in physical education and sports*. Vinnytsia: Planer LLC. S.191.
3. Mitova, O. (2020). *Technology of implementation of the control system of team sports games in the process of long-term improvement*. *Physical Culture Sports and Health of the Nation*, 10(29), 83-91.
4. International Handball Federation: [electronic resource] //access mode: https://uk.wikipedia.org/wiki/Гандбол_на_літніх_Олімпійських_іграх_2024_—_чоловічий_турнір.
5. International Handball Federation: [electronic resource] //access mode: <https://www.ihf.info/competitions/men/308/2024-olympic-games-paris-mens-tournament/159985/groups-rankings>.
6. Solovei O.M., Solovei D.O., Ovcharenko S.V., Yakovenko A.V., Matias V.V. Analysis of the competitive activities of the Motor handball club in the European Cup tournament, the Champions League. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. Dnipro: PDAFKiS. 2024 № 2. S. 195-203. (262 s.). DOI:10.32540/2071-1476-2024-2-195.
7. Stasiuk R.M., Klymenchenko T.H., Hryb T.O. Model characteristics of the basics of competitive activity and control of handball players. *Naukovyi chasopys [Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova]*. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). – 2020. – Vyp. 2. – S. 154-158. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2020_2_34
8. Sushko, R., & Doroshenko, E. (2019). The technology of training national teams in sports games taking into account factors of migration. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 3, 68-77. doi: 10.32540/2071-1476-2019-3-068.
9. Tyshchenko V. Control of training and competitive activities of highly qualified handball teams [monohrafiia] Zaporizhzhia: Status, 2017. 462 s. ISBN 978-617-7353-54-V.
10. Tsyhanok V.I. Management of the competitive process in handball using express assessments of integral indicators of competitive activity. [avtoreferat]. Dnipro: PDAFKiS; 2021. 25 s.
11. Angulo E., Romero FP., López-Gómez JA. (2022). A comparison of different soft-computing technique for the evaluation of handball goalkeepers. *Soft Computing*, 26(6), 3045-3058. doi: 10.1007/s00500-021-06440-7.
12. Anwar, M.Q.H.K., Jamaludin, M., Razali, M.R.M., Talip, N.K.A., & Ismail, Z. (2022). Offensive and defensive team performances: Relation to successful and unsuccessful participation in the UEFA Champions League 20/21. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(11), 2649-2654. doi: 10.7752/jpes.2022.11336.

- icance and features of formation. *Sport Science Spectrum*, 2, 41-46. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-2-6>.
14. Boryi Becerra-Patino, Juan Carlos Sarria Lozano, Francisco Javier Palomino (2023). Characterization of variables associated with sports performance: interdisciplinarity in women's soccer in Colombia. *Journal of Physical Education and Sport. (JPES)*, Vol. 23 (issue 1), Art 9, pp. 76-85. DOI:10.7752/jpes.2023.01009.
15. Brey, SR & Brouli, LR (2002). Role effectiveness, role clarity and role performance effectiveness *Small Group Res.* 33, 233-253. doi: 10.1177/104649640203300204.
16. Krahenbühl, T., Leonardo, L. The relative age effect: coaches' choices as evidence of social influence on youth handball. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol.20 (5), Art 337, pp. 2460- 2467, 2020.
17. Lochman, V., Tyshchenko, V., Tovstopiatko, F., Pyptiuk, P., Ivanenko, S., & Pozmogova, N. (2021). Use of innovative technical means to increase the training process effectiveness in handball. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1695-1704. doi: 10.7752/jpes.2021.04215.
18. Manchado C., Pueo B., Chiroso-Rios L J., Tortosa-Martínez J. (2021). Time-Motion Analysis by Playing Positions of Male Handball Players during the European Championship 2020. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2787.
19. Fenta, B. G., & Mola, D. W. (2023). Effect of eight-week callisthenics exercise on selected physical fitness quality and skill performance in handball. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(3), 550-566.
20. Francisco P. Romero, Eusebio Angulo, Jesús Serrano-Guerrero, José A. Olivas (2020). A Fuzzy Framework to Evaluate Players' Performance in Handball. *International Journal of Computational Intelligence Systems*. Vol. 13(1), pp. 549-558. DOI: <https://doi.org/10.2991/ijcis.d.200416.001>.
21. Giovanini, B., Conte, D., Ferreira-Junior, A., & Nascimento, V.B. (2021). Assessing the key game-related statistics in Brazilian professional basketball according to season phase and final score difference. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(2), 295-305. doi: 10.1080/24748668.2021.1881358.
22. Ismail, Z. (2022). Offensive and defensive team performances: relation to successful and unsuccessful participation in the UEFA Champions League 20/21. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(11), 2649-2654.
23. Kumar, C. R. (2021). A comparative study of speed among basketball and handball players of khammam
13. Bairachnyi, O. V., & Levchuk, O. P. (2024). The phenomenon of leadership in sports teams: significance and features of formation. *Sport Science Spectrum*, 2, 41-46. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-2-6>.
14. Boryi Becerra-Patino, Juan Carlos Sarria Lozano, Francisco Javier Palomino (2023). Characterization of variables associated with sports performance: interdisciplinarity in women's soccer in Colombia. *Journal of Physical Education and Sport. (JPES)*, Vol. 23 (issue 1), Art 9, pp. 76-85. DOI:10.7752/jpes.2023.01009.
15. Brey, SR & Brouli, LR (2002). Role effectiveness, role clarity and role performance effectiveness *Small Group Res.* 33, 233-253. doi: 10.1177/104649640203300204.
16. Krahenbühl, T., Leonardo, L. The relative age effect: coaches' choices as evidence of social influence on youth handball. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol.20 (5), Art 337, pp. 2460- 2467, 2020.
17. Lochman, V., Tyshchenko, V., Tovstopiatko, F., Pyptiuk, P., Ivanenko, S., & Pozmogova, N. (2021). Use of innovative technical means to increase the training process effectiveness in handball. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1695-1704. doi: 10.7752/jpes.2021.04215.
18. Manchado C., Pueo B., Chiroso-Rios L J., Tortosa-Martínez J. (2021). Time-Motion Analysis by Playing Positions of Male Handball Players during the European Championship 2020. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2787.
19. Fenta, B. G., & Mola, D. W. (2023). Effect of eight-week callisthenics exercise on selected physical fitness quality and skill performance in handball. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(3), 550-566.
20. Francisco P. Romero, Eusebio Angulo, Jesús Serrano-Guerrero, José A. Olivas (2020). A Fuzzy Framework to Evaluate Players' Performance in Handball. *International Journal of Computational Intelligence Systems*. Vol. 13(1), pp. 549-558. DOI: <https://doi.org/10.2991/ijcis.d.200416.001>.
21. Giovanini, B., Conte, D., Ferreira-Junior, A., & Nascimento, V.B. (2021). Assessing the key game-related statistics in Brazilian professional basketball according to season phase and final score difference. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(2), 295-305. doi: 10.1080/24748668.2021.1881358.
22. Ismail, Z. (2022). Offensive and defensive team performances: relation to successful and unsuccessful participation in the UEFA Champions League 20/21. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(11), 2649-2654.

- district in telangana state. *International Research Journal of Education and Technology*, 3(2), 35–39.
24. Mola, D. W., & Bayisa, G. T. (2020). Effect of circuit training on selected healthrelated physical fitness components: the case of sport science students. *Turkish Journal of Kinesiology*, 6(4), 142–148.
25. Kusuma, I D.M.A.W., Kusnanik, N.W., Lumintuarso, R., Rozy, F., Phanpheng, Y., & Kusuma, D.A. (2023). The Differential Effects of Uphill Sprint and Side Jump Sprint Exercises and Various Anthropometric Characteristics on the Speed of Soccer Players. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(6), 811-818. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.6.01>].
26. Petridis, L., Pálincás, G., Tróznai, Z., Béres, B., & Utczás, K. (2021). Determining strength training needs using the force-velocity profile of elite female handball and volleyball players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(1), 123-30. doi: 10.1177/1747954120964043.
27. Rahman, M. H., & Sharma, J. P. (2023). An assessment of maximal isometric hand grip strength and upper body explosive strength and endurance in various ball sports. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(6), 932-939.
28. Romero FP, Angulo E, Serrano-Guerrero J, Olivas JA (2020) A fuzzy framework to evaluate players' performance in handball. *Int J Comput Intell Syst* 13(1):549–558.
29. Singh, L. S., Singh, N. R., Singh, W. J., Singh, O. R., & Mola, D. W. (2024). Optimizing the Speed and Explosive Power Performance of Football Players: The Effect of a Six-Week Neuromuscular Training. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(5), 697-703. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.5.03>].
30. Solovey, O., Tsyhanok, V., Lutsenko, S., Solovei, D., Vaniuk, O., & Doroshenko, E. (2022). Dynamics of indicators of competitive and special physical fitness of highly qualified handball players in the annual macrocycle. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 3, 215-224. doi: 10.32540/2071-1476-2022-3-215.
23. Kumar, C. R. (2021). A comparative study of speed among basketball and handball players of khammam district in telangana state. *International Research Journal of Education and Technology*, 3(2), 35–39.
24. Mola, D. W., & Bayisa, G. T. (2020). Effect of circuit training on selected healthrelated physical fitness components: the case of sport science students. *Turkish Journal of Kinesiology*, 6(4), 142–148.
25. Kusuma, I D.M.A.W., Kusnanik, N.W., Lumintuarso, R., Rozy, F., Phanpheng, Y., & Kusuma, D.A. (2023). The Differential Effects of Uphill Sprint and Side Jump Sprint Exercises and Various Anthropometric Characteristics on the Speed of Soccer Players. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(6), 811-818. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.6.01>].
26. Petridis, L., Pálincás, G., Tróznai, Z., Béres, B., & Utczás, K. (2021). Determining strength training needs using the force-velocity profile of elite female handball and volleyball players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(1), 123-30. doi: 10.1177/1747954120964043.
27. Rahman, M. H., & Sharma, J. P. (2023). An assessment of maximal isometric hand grip strength and upper body explosive strength and endurance in various ball sports. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(6), 932-939.
28. Romero FP, Angulo E, Serrano-Guerrero J, Olivas JA (2020) A fuzzy framework to evaluate players' performance in handball. *Int J Comput Intell Syst* 13(1):549–558.
29. Singh, L. S., Singh, N. R., Singh, W. J., Singh, O. R., & Mola, D. W. (2024). Optimizing the Speed and Explosive Power Performance of Football Players: The Effect of a Six-Week Neuromuscular Training. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(5), 697-703. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.5.03>].
30. Solovey, O., Tsyhanok, V., Lutsenko, S., Solovei, D., Vaniuk, O., & Doroshenko, E. (2022). Dynamics of indicators of competitive and special physical fitness of highly qualified handball players in the annual macrocycle. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 3, 215-224. doi: 10.32540/2071-1476-2022-3-215.

Соловей Олександр

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
Дніпро, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-8480-2323>

Соловей Дмитро

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-8105-2061>

Овчаренко Сергій

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
Дніпро, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-4545-4021>

Яковенко Артем

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
Дніпро, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-0338-8437>

Малойван Ярослав

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
Дніпро, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-6026-5057>

Вадим Матяш

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
Дніпро, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-7892-2011>

АНАЛІЗ ВИСТУПУ УКРАЇНСЬКИХ
СТРИБУНІВ ПОТРІЙНИМ НА ЛІТНІХ
ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ ЗА ЧАСІВ
НЕЗАЛЕЖНОСТІ



*Степаненко Дмитро, Печко Ганна,
Гребенюк Олег, Новак Тетяна*

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-295

Annotation

Introduction. In recent years, scientific research, in order to identify significant results, has had to take into account a large number of factors when studying a particular issue. This approach confirms the need for large-scale work on the scientific substantiation of the effectiveness of direct preparation for major international competitions, by summarizing modern theoretical developments and practical experience in the preparation of national teams that occupy the first positions at the Olympic Games and world championships. That is why the current state of development of a particular sport should begin with an analysis of the effectiveness of the performances of Ukrainian athletes at the highest level competitions.

Purpose of the study: to study the dynamics of sports results of Ukrainian triple jumpers at the summer world championships during the period of independence.

Material and methods. In the course of the presented study, the following methods were used: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, analysis of competition protocols, pedagogical observation, methods of mathematical statistics.

Results. An analysis of the performances of the strongest triple jumpers of Ukraine at the summer world championships during the period of independence of our state was conducted. It was established that the men's team was represented in this type of athletics at 50% of the world championship competitions, and the women's team at 14 of the 16 summer world championships held. During the studied period, the women's team has two gold, one silver and two bronze medals in its achievements, as well as a world record, while the best performance of the men's team is limited to 9th place, which is unsatisfactory.

Conclusions. The results of the study confirm the existence of a problem in implementing the acquired level of sports form in the main competitions of the season using the example of the summer world championships. The men's national team of Ukraine in athletics was represented only at half of the world championships held during the years of independence, and only in 20% of cases, the athletes managed to show a high result, which indicates the presence of shortcomings in the construction of direct preparation of athletes for the main competitions.

Key words: triple jump, winners, members of the national team of Ukraine, summer world championship, athletics.

Анотація

Вступ. Останніми роками наукові дослідження для виявлення вагомих результатів мають враховувати велику кількість факторів при вивченні того чи іншого питання. Такий підхід підтверджує необхідність масштабної роботи з наукового обґрунтування ефективності безпосередньої підготовки до найбільших між-

народних змагань шляхом узагальнення сучасних теоретичних напрацювань і практичного досвіду з підготовки національних команд, які займають перші позиції на Олімпійських іграх та чемпіонатах світу. Саме тому сучасний стан щодо розвитку того чи іншого виду спорту варто розпочинати з аналізу результативності виступів спортсменів України на змаганнях найвищого рівня.

Мета дослідження: вивчення динаміки спортивних результатів українських стрибунів потрійним на літніх чемпіонатах світу за часів незалежності.

Матеріал і методи. У ході представленого дослідження застосовувалися методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, аналіз протоколів змагань, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Проведено аналіз виступів найсильніших стрибунів України потрійним на літніх чемпіонатах світу за часів Незалежності нашої держави. Встановлено, що чоловіча збірна була представлена у цьому виді легкої атлетики на 50% змагань світової першості, а жіноча – на 14 з 16 проведених літніх чемпіонатів світу. За досліджений період, жіноча збірна має у своєму доробку дві золотих, одну срібну і дві бронзові медалі, а також світовий рекорд, натомість найкращий виступ чоловічої збірної обмежується 9-м місцем, що є незадовільним.

Висновки. Результати дослідження підтверджують наявність проблеми, щодо реалізації набутого рівня спортивної форми у головних змаганнях сезону на прикладі літніх чемпіонатів світу. Чоловіча збірна команда України з легкої атлетики мала своє представництво лише на половині з проведених світових першостей за роки незалежності, і лише у 20% випадків, спортсменам вдалося показати високий результат, що свідчить про наявність недоліків у побудові безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань.

Ключові слова: потрійний стрибок, переможці, члени збірної команди України, літній чемпіонат світу, легка атлетика.

Вступ. Сучасна історія українського спорту визначається достатньо нетривалими часовими межами (з 1991 р. і до сьогодні). За цей час вдалося на рівних представити нашу країну на різноманітних змаганнях найвищого рівня. Однак, першочергово розвиток спорту в країні асоціюється із здобутками на чемпіонатах світу чи Олімпійських іграх [2, 3, 8, 13].

Як зазначає Козлова О.К. [4, 5] та інші автори [7, 9, 10], досвід передової спортивної практики свідчить про те, що в останні роки українські спортсмени часто не виходять на пік готовності до головних змагань року. Такі результати, як правило, пов'язані з неефективністю безпосередньої підготовки, однак для ствердження цього необхідно провести більш глибокий аналіз і дослідження динаміки спортивних результатів українських спортсменів протягом тривалого часу.

Ряд робіт було присвячено дослідженням проблем щодо особливостей підготовки спортсменів у потрійному стрибку [4, 6, 9, 11, 13], однак без ґрунтового аналізу

досягнень вітчизняних стрибунів доволі важко робити висновки щодо ефективності вирішення питань, які підіймаються науковцями.

У дослідженнях Палатного А. [8] розглядалося питання вивчення досягнень спортсменів України у спортивних єдиноборствах на різних міжнародних змаганнях і визначення узагальнених тенденцій розвитку окремих видів у цій групі видів спорту.

У роботах Бобровніка В.І. [1] наводиться аналіз та характеристика результатів виступів бігунів на короткі дистанції на основних змагальних форумах за часів незалежності України.

Зважаючи на славні традиції українських спортсменів у потрійному стрибку та нестабільність результатів, показаних на міжнародній арені, проведення аналізу виступів українських стрибунів потрійним на літніх чемпіонатах світу є актуальним та своєчасним.

Робота виконувалась відповідно Тематичному плану наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 роки

за темою «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті» номер держреєстрації 0121U108253.

Мета дослідження: вивчення динаміки спортивних результатів українських стрибунів потрійним на літніх чемпіонатах світу за часів Незалежності.

Матеріал і методи. У ході представленого дослідження застосовувалися методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, аналіз протоколів змагань, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Учасники. У статті представлені результати дослідження виступів стрибунів потрійним – членів збірної команди України та найсильніших спортсменів Світу у цьому виді легкої атлетики під час виступів на літніх чемпіонатах світу. Дослідження проводились за період 1993 – 2023 рр. Загалом було проаналізовано виступи 19 чоловіків, з них 9 членів збірної команди України та 21 жінки, з яких 12 представниць вітчизняної школи потрійного стрибка.

Результати дослідження.

Чемпіонат світу з легкої атлетики – змагання, які проводяться Міжнародною асоціацією легкоатлетичних федерацій (IAAF). За популярністю серед любителів спорту і частотою згадувань у ЗМІ займає третє місце після Олімпійських ігор та чемпіонатів світу з футболу. Перший чемпіонат світу з легкої атлетики відбувся у 1983 році. Спочатку чемпіонати проводилися раз на 4 роки, з 1991 року – раз на два роки [14, 15].

Аналіз виступу українських спортсменів на літніх чемпіонатах світу з легкої атлетики варто розпочинати з 1993, коли в місті Штутгарт (Німеччина) проводився IV літній чемпіонат світу з легкої атлетики, в якому взяли участь 1629 спортсменів з усього світу. Чоловічу команду у потрібному стрибку представляв Володимир Іноземцев, який у кваліфікації показав результат 16 м 84 см, але йому не вистачило 3 см для потрапляння у фінал. Перемогу в цьому виді здобув представник США Майк Конлі, показавши результат 17 м 84 см. Потрібно сказати, що жіночий потрібний стрибок на літніх чемпіонатах світу дебютував у 1993 році. Команда України не мала представниць у потрібному стрибку цього року [14, 15, 16].

У 1995 р. в місті Гетеборг (Швеція) проводився V чемпіонат світу з легкої атлетики, в якому взяли участь 1804 спортсмени. Переможцем у цьому виді був Джонатан Едвардс, представник Великої Британії, встановив світовий рекорд 18 м 29 см. Цей світовий рекорд неперевершений і до сьогоднішнього часу, (стрибуні потрібним з України не пробілися до цих змагань).

Жіночу збірну представляли дві спортсменки: Олена Говорова, що показала у кваліфікації результат 14 м 5 см і потрапила у фінал. Та Інеса Кравець так само, без проблем, пройшла до фіналу стрибнувши у кваліфікації на 14 м 44 см. У фіналі Олена Гово-

рова показала результат 14 м 7 см і залишилася на 10 місці. Інеса Кравець стрибнула на 15 м 50 см і не тільки перемогла на цих змаганнях, а й встановила світовий рекорд, який тримався до 2021 р. Цей чемпіонат світу був одним із найсильніших за всю історію легкої атлетики, а саме у потрібному стрибку, так як на цих змаганнях були встановлені світові рекорди як в чоловічих так і в жіночих змаганнях, один із яких залишається чинним до сьогоднішнього часу.

У 1997 р. в місті Афіни (Греція) проходив VI чемпіонат світу з легкої атлетики, в якому взяли участь 1882 спортсмени. Чоловічу збірну представляли два українських спортсмени: Володимир Кравченко, який показав результат у кваліфікації 16 м 23 см і не потрапив у фінал. Юрій Осипенко, який показав результат 16 м 13 см і так само не потрапив у фінал. Перемогу в цьому виді здобув представник Куби Юлбі Кусада показавши результат 17 м 84 см. Жіноча збірна України була представлена трьома учасницями. Олена Хлусович у кваліфікації показала результат 13 м 83 см і з цим результатом вона не потрапила у фінал. Олена Говорова у кваліфікації стрибнула на 14 м 39 см, що дозволило їй пробитися у фінал. Інеса Кравець з невідомих нам причин в сектор не вийшла, хоча була заявлена. У фіналі Олена Говорова показала результат 14 м 67 см, встановивши особистий рекорд і посівши третє місце. Перемогу здобула представниця Чехії Сарка Каспарова, яка показала результат 15 м 20 см [14].

У 1999 р. в Іспанському місті Севілья проходив VII чемпіонат світу з легкої атлетики, в якому взяли участь 1821 спортсмен. У чоловіків збірну команди України представляв Віталій Колпаков, який показав результат у кваліфікації 15 м 64 см, не потрапивши у фінал. Перемогу у фіналі здобув представник Німеччини Міхаель Фрідек, який показав результат

17 м 59 см. У жінок збірну України представляли дві спортсменки: Інеса Кравець у кваліфікації показала результат 13 м 49 см, який не дозволив їй пробитися у фінал та Олена Говорова, що показала результат 14 м 21 см і впевнено пройшла у фінал. У фіналі Олена показала результат 14 м 47 см і посіла 7 місце. Перемогу в цьому виді здобула представниця Греції Параска Тсаміта показавши результат 14 м 88 см [14].

У 2001 р. в Канадському місті Едмонтон пройшов VIII чемпіонат світу з легкої атлетики, в якому взяли участь 1621 спортсмен. Чоловіча збірна команда України не була представлена на цьому чемпіонаті. Перемогу в фіналі здобув представник Великої Британії Джонатан Едвардс, показавши результат 17 м 92 см. У жінок збірну команди України представляла Олена Говорова, яка показала результат у кваліфікації 14 м 48 см і впевнено вийшла у фінал. У фіналі Олена стрибнула на 13 м 85 см, посівши лише 10 місце.

У 2003 р. в Французькому місті Париж проходив IX чемпіонат світу з легкої атлетики, в якому взяли участь 1679 спортсменів. Чоловіча збірна команда не була представлена жодним спортсменом. Перемогу в цьому виді здобув представник Швеції Крістіан Олсон, що показав результат 17 м 72 см. У жінок збірну команди України представляла Олена Говорова, яка показала результат у кваліфікації 14 м 18 см. У фіналі Олена стрибнула на 14 м 38 см і зайняла 7 місце [14].

У 2005 р. в Фінському місті Гельсінкі проходив X чемпіонат світу з легкої атлетики, в якому взяли участь 1688 спортсменів. У чоловіків, збірну команду України представляло два спортсмена. Микола Саволайнен показав результат у кваліфікації 16 м 35 см, який не дозволив йому пробитися у фінал. Віктор Ястребов показав результат 16 м 69 см, і це дозволило йому виступати у фінальній ча-

стині. У фіналі Віктор показав результат 16 м 90 см і посів 9 місце. Перемогу в цьому секторі здобув представник США Волтер Девіс, який показав результат 17 м 57 см. У жінок збірну команду України представляла Тетяна Дьяченко, показала результат у кваліфікації 13 м 32 см, але цього результату не вистачило для потрапляння у фінал. Перемогу здобула тут представниця Ямайки Трейсі Сміт показавши результат 15 м 11 см [14].

У 2007 р. в Японському місті Осака проходив XI чемпіонат світу з легкої атлетики, в якому взяло участь 1981 спортсмен. У чоловіків, збірну команду України представляли два спортсмени: Віктор Ястребов, показав результат у кваліфікації 16 м 58 см і не потрапив у фінал, та Микола Саволайнен, показав результат на 1 см краще свого колеги по команді 16 м 59 см, що так само не вистачило для потрапляння у фінал. Перемогу в цьому виді здобув представник Португалії Нельсон Евора показавши результат 17 м 74 см, при цьому він встановив національний рекорд. У жінок збірну команду України представляла Ольга Саладуха, яка показала результат у кваліфікації 14 м 43 см, що дозволив їй потрапити у фінал. У фіналі Ольга показала результат 14 м 60 см і опинилася на 7 місці. Перемогу здобула представниця Куби Яльгінія Савен показавши результат 15 м 28 см.

У 2009 р. у Німецькому місті Берлін проходив XII чемпіонат світу з легкої атлетики, в якому взяли участь 2013 осіб – це максимальна кількість учасників за час проведення літніх чемпіонатів світу. Чоловічу збірну команду України представляло три спортсмени. Віктор Ястребов, Євген Семененко і Микола Саволайнен, які не потрапили до фіналу, показавши результати 16 м 31 см, 16 м 54 см, 16 м 72 см відповідно. Перемогу в цьому секторі здобув представник Великої Британії Філіп Айдоу, показавши результат

17 м 73 см. Жіночу збірну України так само представило троє учасниць. Лілія Кулик показала результат 13 м 41 см й не потрапила у фінал. Наталя Ястребова з результатом 13 м 74 см, так само, не зуміла пробитися у фінал. Світлана Мамєєва з результатом 13 м 92 см зупинилася в кроці від попадання у фінал, Світлані не вистачило 12 см. Перемогу в цьому виді здобула представниця Куби Яльгінія Савен показавши результат 14 м 95 см [14].

У 2011 року в місті Тегу, що в Південній Кореї, проходив 13 чемпіонат світу з легкої атлетики в якому взяли участь 1848 спортсменів. Чоловічу збірну команду України представляло двоє спортсменів. Євген Семененко показав результат у кваліфікації 15 м 96 см, не потрапив у фінал. Шериф-Ель-Шериф показав результат 16 м 81 см, який дозволив йому пройти у фінал. У фіналі Шериф показує результат 16 м 38 см і займає 12 місце. Перемогу в цьому виді здобув представник США Крістіан Тейлор, який стрибнув на 17 м 96 см. У жінок, збірну команду України представляло троє спортсменок. Руслана Цихоцька, яка показала результат 13 м 38 см, не потрапила до фіналу. Наталя Ястребова показала результат 14 м 21 см і впевнено пройшла у фінал, як і Ольга Саладуха, що стрибнула на 14 м 40 см. У фіналі Наталя Ястребова показала результат 14 м 12 см і зайняла 9 місце. А от Ольга Саладуха показала результат 14 м 94 см і принесла Україні довгоочікуване золото у цьому виді програми, де останній раз золото у нас було в далекому 1995 році [14, 15].

У 2013 р. в російському місті Москва проходив XIV літній чемпіонат світу з легкої атлетики, в якому взяли участь 1974 спортсмени. Чоловічу збірну команду України представляв Віктор Кузнецов, який показав результат у кваліфікації 16 м 60 см, що не дозволило йому пробитися у фі-

нал. Перемогу в цьому виді здобув представник Франції Тедді Тамго, який показав чудовий результат 18 м 4 см. Зауважимо, що з 1996 року за 18 м не було жодного стрибка. Жіночу збірну команду України представляло дві спортсменки. Руслана Цихоцька, яка показала результат 13 м 51 см, але його не вистачило для потрапляння у фінал. Ольга Саладуха показала результат 14 м 69 см і впевнено вийшла у фінальну частину змагань. У фіналі Ольга показує результат 14 м 65 см і посідає 3 місце. Перемогу в цьому виді зайняла представниця Колумбії Катерин Ебаргуен, показавши результат 14 м 85 см [14].

У 2015 р. у м. Пекін (КНР) відбувся XIV літній чемпіонат світу з легкої атлетики, в якому взяли участь 1771 спортсмен. Україну в секторі для стрибків потрібним представляли Тетяна Пташкіна, яка не пройшла до фіналу з результатом 13 м 5 см та Ольга Саладуха, що посіла 6 місце з результатом 14 м 34 см. Перемогу у цьому виді у чоловіків здобув Крістіан Тейлор (США) з надзвичайно високим результатом – 18 м 21 см та у жінок – представниця Колумбії Катерин Ебаргуен, показавши результат 14 м 90 см.

На XV літньому чемпіонаті світу з легкої атлетики у Лондоні, взяли участь 2036 спортсменів. Наших співвітчизників у секторі для потрібного стрибка не було. Перемогу у цьому виді здобули Крістіан Тейлор зі США показавши результат 17 м 68 см та представниця Венесуели Юлімар Рохас, показавши результат 14 м 91 см [14].

У 2019 р. у м. Доха (Катар) відбувся XVI літньому чемпіонат світу з легкої атлетики. Боротьбу за нагороди вели 1172 спортсмени. Україну в секторі для потрібного стрибка представляла Ольга Саладуха, яка в підсумку посіла 5-те місце з результатом 14 м 52 см. Перемогу знову здобули Крістіан Тейлор зі США по-

казавши результат 17 м 92 см та представниця Венесуели Юлімар Рохас, показавши результат 15 м 37 см [14].

Наступний чемпіонат світу, через Всесвітню пандемію було перенесено на рік, тому XVII літній чемпіонат світу з легкої атлетики відбувся у Юджині (США) 2022 року, де мали змогу виступити 1887 атлетів. Україну в потрійному стрибку на цих змаганнях представляла Марина Бех-Романчук, яка посіла 11 місце з результатом 13 м 91 см, хоча у кваліфікації її результат був другим – 14 м 54 см. Перемогу у цьому виді здобули Педро Печардо (Португалія), показавши результат 17 м 95 см та втретє, вже в статусі рекордсменки світу – представниця Венесуели Юлімар Рохас, показавши результат 15 м 47 см [14].

На XVIII літньому чемпіонаті світу з легкої атлетики, який проходив у м. Будапешт (Угорщина) 2023 р. прийняв 2187 атлетів із 202 країн. До складу збірної команди України увійшли дві спортсменки: Марія Сіней не змогла потрапити до фіналу, показавши результат 13 м 38 см, натомість Марина

Бех-Романчук, кваліфікувавшись з 4-го місця, у фіналі показала особистий рекорд сезону і здобула срібну нагороду подолавши 15 м рівно. Перемогу у потрійному стрибку здобули Уг Фабріс Занго (Буркіна-Фасо) з результатом 17 м 64 см та вкотре представниця Венесуели Юлімар Рохас, показавши результат 15 м 08 см [14, 15].

Аналіз результатів переможниць літніх чемпіонатів світу у потрійному стрибку серед жінок за часів Незалежності показав, що найбільше переможних результатів демонструють спортсменки з Латинської Америки (табл. 1.1). При цьому можна спостерігати, що до 2007 року результати переможниць, за виключенням 1999 р., були за 15 метрів. Потім спостерігалось десятирічне зниження результатів і лише з появою чинної рекордсменки Світу у цьому виді легкої атлетики – Юлімар Рохас, результати знову зросли.

З 16 розглянутих і проаналізованих нами чемпіонатів світу, у 12 – жіноча збірна України мала своїх представниць у секторі для потрійного стрибка. Однак, були випадки, коли з трьох спортсме-

нок, що виконали кваліфікаційний норматив для участі у світовій першості – жодна не потрапила до фіналу змагань.

За період Незалежності жіноча збірна України в потрійному стрибку принесла дві золотих медалі: 1995 р. Інеса Кравець і 2011 р. Ольга Саладуха; одну срібну натомість Марина Бех-Романчук 2023 р. і дві бронзові медалі: 1997 рік Олена Говорова та 2013 р. – Ольга Саладуха.

Динаміка результатів виступів (рис. 1.1) явно демонструє два піки зростання результатів: у 1995 році, коли Інеса Кравець встановила Світовий рекорд та у 2022 році, коли Юлімар Рохас, перебуваючи на піку форми у ранзі світової рекордсменки, також показала надзвичайно високий результат.

Аналіз результатів переможців літніх чемпіонатів світу у потрійному стрибку серед чоловіків за часів Незалежності (табл. 1.2) показав, що найбільше переможних результатів демонструють спортсмени зі США. Водночас, відмічається певний паритет між європейськими спортсменами та рештою переможців.

Таблиця 1.1

Результати переможниць у потрійному стрибку серед жінок на літніх чемпіонатах світу (за часів незалежності)

№ з/п	Рік	Результат	Місто	П.І. чемпіона, країна
1	1993	15,09 WR	Штутгарт	Ганна Бірюкова
2	1995	15,50 WR	Гетеборг	Інеса Кравець (Україна)
3	1997	15,20	Афіни	Шарка Кашпаркова (Чехія)
4	1999	14,88	Севілья	Параскеві Ціаміта (Греція)
5	2001	15,25	Едмонтон	Тетяна Лебедєва
6	2003	15,18	Париж	Тетяна Лебедєва
7	2005	15,11	Гельсінкі	Треша Сміт (Ямайка)
8	2007	15,28	Осака	Яргеліс Савіньє (Куба)
9	2009	14,95	Берлін	Яргеліс Савіньє (Куба)
10	2011	14,94	Дегу	Ольга Саладуха (Україна)
11	2013	14,85	москва	Катерін Ібаргуен (Колумбія)
12	2015	14,90	Пекін	Катерін Ібаргуен (Колумбія)
13	2017	14,91	Лондон	Юлімар Рохас (Венесуела)
14	2019	15,37	Доха	Юлімар Рохас (Венесуела)
15	2022	15,47	Юджин	Юлімар Рохас (Венесуела)
16	2023	15,08	Будапешт	Юлімар Рохас (Венесуела)

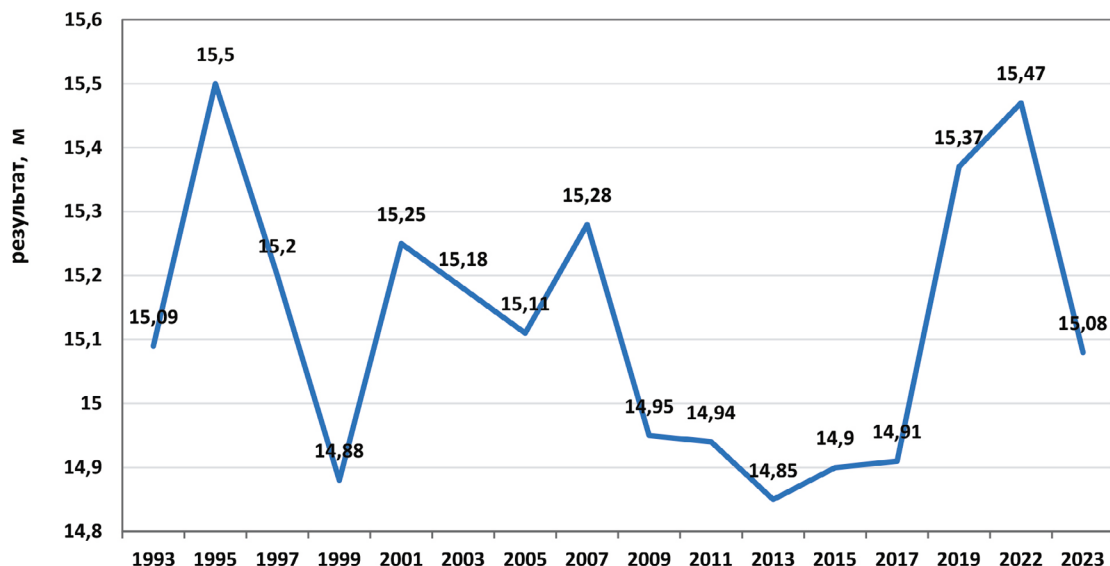


Рис. 1.1. Динаміка результатів переможниць у потрійному стрибку серед жінок на літніх чемпіонатах світу (за часів Незалежності)

Таблиця 1.2.

Результати переможців у потрійному стрибку серед чоловіків на літніх чемпіонатах світу
(за часів незалежності)

№ з/п	Рік	Результат	Місто	П.І. чемпіона, країна
1	1993	17,84	Штутгарт	Майк Конлі (США)
2	1995	18,29 WR	Гетеборг	Джонатан Едвардс (Великобр.)
3	1997	17,84	Афіни	Йоельбі Кесада (Куба)
4	1999	17,59	Севілья	Чарльз Фрідек (Німеччина)
5	2001	17,92	Едмонтон	Джонатан Едвардс (Великобр.)
6	2003	17,72	Париж	Христіян Ульсон (Швеція)
7	2005	17,57	Гельсінкі	Волтер Девіс (США)
8	2007	17,74	Осака	Нельсон Евора (Португалія)
9	2009	17,73	Берлін	Філіпс Ідову (Великобр.)
10	2011	17,96	Дегу	Крістіан Тейлор (США)
11	2013	18,04	москва	Тедді Тамго (Франція)
12	2015	18, 21	Пекін	Крістіан Тейлор (США)
13	2017	17, 68	Лондон	Крістіан Тейлор (США)
14	2019	17,92	Доха	Крістіан Тейлор (США)
15	2022	17,95	Юджин	Педро Печардо (Португалія)
16	2023	17,64	Будапешт	Уґ Фабріс Занго (Буркіна-Фасо)

Динаміка результатів виступів чоловіків у потрійному стрибку на літніх чемпіонатах світу (рис. 1.2), як і у жінок, демонструє два піки зростання, причому перший пік також відбувся у 1995 році і також характеризується встановленням світового рекорду Джонатаном Едвардсом з Великобританії. Другий пік відмічається у 2015 році, коли Крістіан Тейлор

(США) впритул наблизився до Світового рекорду.

Підсумки виступів чоловічої збірної команди України з легкої атлетики у потрійному стрибку вказують на наявність ряду проблем у цьому виді легкої атлетики. З 16 змагань світової першості, розглянутих у статті, лише 8 разів спортсменам вдалося виконати кваліфікаційний норматив, а

починаючи з 2013 року – Україна жодного разу не мала свого представника у чоловічому секторі для потрійного стрибка.

Такий стан питань свідчить про гостру проблему щодо процесу підготовки та необхідності пошуку можливих шляхів поліпшення існуючих моделей безпосередньої підготовки в потрійному стрибку і сучасної системи змагань, що в

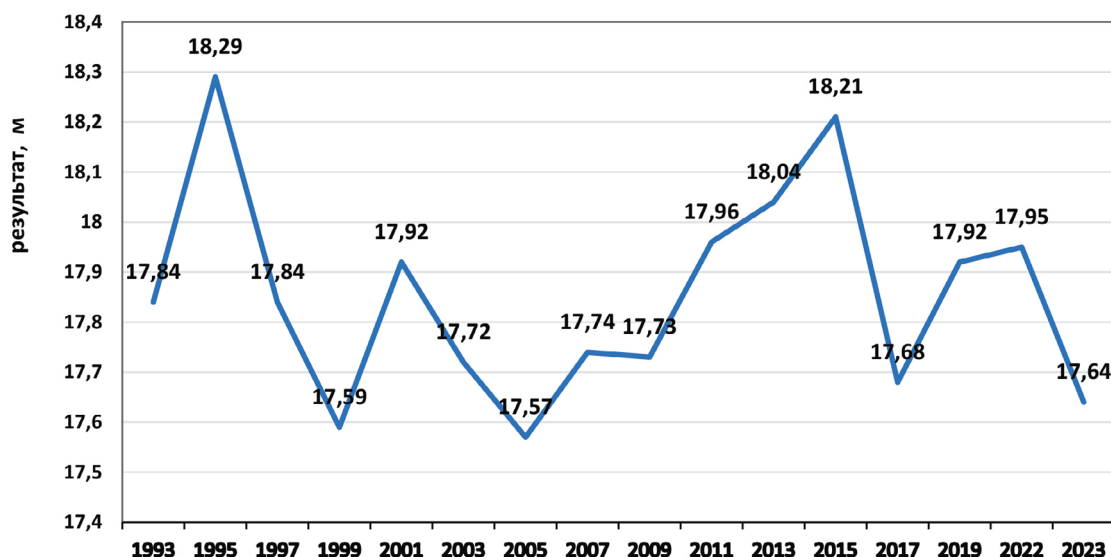


Рис. 1.2. Динаміка результатів переможців у потрійному стрибку серед чоловіків на літніх чемпіонатах світу (за часів незалежності).

цілому дозволить спортсменам бути конкурентоспроможними на світовій арені.

Дискусія.

Вектор сучасних наукових досліджень у спорті все більше спрямовується на виявлення та врахування великої кількості факторів при вивченні того чи іншого питання, щодо виступів на головних змаганнях сезону. Такі тенденції підтверджують необхідність ґрунтовної роботи з наукового обґрунтування ефективності безпосередньої підготовки до найбільших міжнародних змагань, шляхом узагальнення сучасних теоретичних напрацювань і практичного досвіду з підготовки національних команд, які займають перші позиції на Олімпійських іграх та чемпіонатах світу і т.д. Багато авторів займалися вивченням сучасного стану щодо розвитку різних видів спорту починаючи з аналізу результативності виступів спортсменів України на змаганнях найвищого рівня. Так, Палатний А. [8] дослідив досягнення спортсменів України в змаганнях зі спортивних єдиноборств на Іграх Олімпіад за часів Незалежності (1992–2016 рр.).

Автор встановив, що в цілому у спортивних єдиноборствах за зазначений період, членами збірної команди України було завойовано 43 нагороди, зокрема, у боксі – 15, у вільній боротьбі 10, у греко-римській боротьбі – 6, у дзюдо – 3, у фехтуванні – 9 нагород.

Слід зазначити, що отримані нами результати підтверджують визначені багатьма науковцями факти у раніше проведених дослідженнях [1, 3, 5], оскільки вони дозволяють виявити закономірності спорту вищих досягнень, динаміку покращення і зниження результатів, а також визначення можливих шляхів для удосконалення методології безпосередньої підготовки до головних змагань.

Своєчасне виявлення і усунення проблеми ефективної підготовки до головних змагань у потрійному стрибку дозволить українським стрибунам реалізувати увесь набутий потенціал фізичної, технічної та інших видів підготовленості у найкращому результаті сезону на змаганнях світового рівня.

Висновки.

1. Результат виступу спортсменів на чемпіонатах світу за-

лежить від багатьох чинників. Однак, якщо вважати об'єктивні умови рівними, то ефективність виступу національних команд на змаганнях найвищого рівня, обумовлена спроможністю тренерів та спортсменів розробити таку модель безпосередньої підготовки до головних змагань, яка дозволить вийти на найвищий рівень готовності у фінальній стадії виступів.

2. Аналіз динаміки спортивних результатів найсильніших стрибунів потрійним України протягом 1993-2023 р.р., які брали участь у літніх чемпіонатах світу, підтвердив необхідність подальшої розробки методології безпосередньої підготовки до головних змагань. Лише приблизно у 15 % випадків, спортсменам вдалося вийти на пік своєї готовності під час виступу на головних змаганнях сезону та посісти призові місця.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні підходів щодо безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань і реалізації досягнутого стану у високому спортивному результаті.

Література

1. Бобровник В.І., Ткаченко М.Л., Крушинська Н.М. Аналіз і характеристика результатів виступів бігунів на короткі дистанції (100, 200 м) на основних змагальних форумах 1992-2019 рр. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. – Київ, 2019. – Вип. 12(120)19. – С. 13-20.
2. Козлов К.В. Динаміка результативності змагальної діяльності стрибунів потрійним у другій стадії багаторічної підготовки. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції, 24-25 травня 2017 року* [Електронний ресурс]. – К., 2017. С.112-114.
3. Козлов К.В. Багаторічна динаміка спортивних результатів найсильніших спортсменів світу в легкоатлетичних стрибках. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 1. 2018. С. 13 – 18.
4. Козлова О. Особливості техніки потрійного стрибка найсильніших спортсменів світу. // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 3. 2015. С.24-29.
5. Козлова О.К., Воробйова А. В, Косминіна О.С., Богдан А.О. Динаміка спортивних результатів українських спортсменів у міжнародних змаганнях з легкої атлетики. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. – Київ, 2017. – Вип. 9 (91). – С. 76-82.
6. Конестяпін В., Павлось О., Ханікянц О., Дунець-Лесько А., Дух Т., Свищ Я. Кінематичні характеристики технічної підготовленості стрибунів потрійним різної кваліфікації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 2. 2022. С 14-20.
7. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидко-силових видах легкої атлетики: монографія / авт. кол.: Воронін Д.М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. – Львів: ЛДУФК, 2016. – С. 74-81.
8. Палатний А. Переможці та призери України у змаганнях зі спортивних єдиноборств на Іграх Олімпіад (1992 – 2016). *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. – Київ, 2017. – Вип. 9 (91). – С. 76-82.
9. Степаненко Д., Рижиков О., Майкова Т. Спеціальна фізична підготовленість висококваліфікованих стрибунів потрійним у підготовчому періоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 3. С. 99 – 102.
10. Степаненко Д., Печко Г., Хаджинов В., Новак Т., Максимов А. Модельні показники фізичної і технічної підготовленості легкоатлеток різної кваліфікації, які спеціалізуються у потрійному стрибку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 1. С. 215 – 223.

References

1. Bobrovnyk V.I., Tkachenko M.L., Krushynska N.M. Analysis and characterization of the results of short-distance runners (100, 200 m) at major competitive forums in 1992-2019. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova*. – Kyiv, 2019. – Vyp. 12(120)19. – 13-20. (In Ukrainian).
2. Kozlov K.V. Dynamics of the performance of competitive triple jumpers in the second stage of long-term training. *Molod ta olimpiyskyi rukh: Zbirnyk tez dopovidei X Mizhnarodnoi konferentsii, 24-25 travnia 2017 roku* [Elektronnyi resurs]. – K., 2017. 112-114. (In Ukrainian).
3. Kozlov K.V. Long-term dynamics of sports results of the world's strongest athletes in track and field jumping. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 1. 2018. 13 – 18. (In Ukrainian).
4. Kozlova O. Features of the triple jump technique of the world's strongest athletes. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 3. 2015. S.24-29. (In Ukrainian).
5. Kozlova O.K., Vorobiova A. V, Kosmynina O.S., Bohdan A.O. Dynamics of sports results of Ukrainian athletes in international athletics competitions. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova*. – Kyiv, 2017. – Vyp. 9 (91). – 76-82. (In Ukrainian).
6. Konestiapin V., Pavlos O., Khanikiants O., Dunets-Lesko A., Dukh T., Svyshch Ya. Kinematic characteristics of technical fitness of triple jumpers of different qualifications. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 2. 2022. 14-20. (In Ukrainian).
7. Optimization of physical and technical training in speed and power sports of athletics: monohrafiia / avt. kol.: Voronin D.M. ta in.; za zah. red V. Konestiapina ta Ya. Svyshcha. – Lviv: LDUFK, 2016. – 74-81. (In Ukrainian).
8. Palatnyi A. Winners and prize-winners of Ukraine in martial arts competitions at the Olympic Games (1992 – 2016). *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova*. – Kyiv, 2017. – Vyp. 9 (91). – 76-82. (In Ukrainian).
9. Stepanenko D., Ryzhykov O., Maikova T. Special physical fitness of highly qualified triple jumpers in the preparatory period. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2013. № 3. 99 – 102. (In Ukrainian).
10. Stepanenko D., Pechko G., Khadzhinov V., Novak T., Maksymov A. Model indicators of physical and technical fitness of female track and field athletes of different qualifications specializing in triple jump. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2024. № 1. 215 – 223. (In Ukrainian).
11. Eissa A. Biomechanical evaluation of the phases of the triple jump take-off in a top female athlete. *Journal of Human Kinetics*. 2014. № 40. 29-35.

11. Eissa A. Biomechanical evaluation of the phases of the triple jump take-off in a top female athlete. *Journal of Human Kinetics*. 2014. № 40. P. 29-35.
12. Mendoza, L., Nixdorf, E. «Biomechanical analysis of the horizontal jumping events at the 2009 IAAF World Championships in athletics», *New Studies in Athletics*, 2011. № 26. P. 25-60.
13. Vaseekaran J., Chandana A. Sagittal plane kinematics of triple jump. *Journal of sports and physical education*. 2021. № 8 (4). P. 53-60.
14. <https://uk.wikipedia.org/wiki>
15. <https://worldathletics.org/>
16. <https://uaf.org.ua/>
12. Mendoza, L., Nixdorf, E. «Biomechanical analysis of the horizontal jumping events at the 2009 IAAF World Championships in athletics», *New Studies in Athletics*, 2011. № 26. P. 25-60.
13. Vaseekaran J., Chandana A. Sagittal plane kinematics of triple jump. *Journal of sports and physical education*. 2021. № 8 (4). P. 53-60.
14. <https://uk.wikipedia.org/wiki>
15. <https://worldathletics.org/>
16. <https://uaf.org.ua/>

Степаненко Дмитро

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, 49094, Україна,
e-mail: stepanenkodima80@gmail.com,
<https://orcid.org/0000-0002-8778-878X>

Печко Ганна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, 49094, Україна,
e-mail: annapechko1986@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-3685-3158>

Гребенюк Олег

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, Україна,
e-mail: sportsmenoleggrebenyuk@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2127-2112>

Новак Тетяна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, 49094, Україна,
<https://orcid.org/0000-0001-8952-1192>

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ
КІБЕРСПОРТУ В УМОВАХ
ГЛОБАЛІЗАЦІЇ



Шинкарук Оксана

Національний університет фізичного виховання і спорту України

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-304

Annotation

Introduction. Esports has gained the status of a global phenomenon in the modern world, integrating technology, culture, and economy while becoming an integral part of youth life. The globalization of esports ensures regional integration, stimulates economic growth, and expands audiences, but it also introduces challenges related to regulation, health impacts, and commercialization.

Objective. To explore modern trends and determine the influence of economic, social, and technological factors on the development of esports in the context of globalization.

Methods. Analysis of scientific and methodological literature, Internet data, comparison, systematization, and generalization.

Results. The analysis revealed that the global esports market shows a high growth rate (CAGR 26.8% by 2030), driven by investments, sponsorships, crowdfunding, and the development of monetization models (free-to-play, microtransactions). Mobile games dominate the market (83%) due to their accessibility. The largest segment of players is in the Asia-Pacific region (53%), while Europe and North America lead in monetization levels. The implementation of hybrid tournaments, such as ESL One and League of Legends Championship Series, ensures a balance between online and offline formats.

Social trends indicate active participation from younger generations, who shape interactive engagement models with brands through platforms like Twitch and YouTube. Technological advancements (5G, VR/AR) enhance gaming experiences and attract new audiences. Saudi Arabia and China illustrate different approaches to esports development: the former focuses on infrastructure, while the latter emphasizes integrating local and global leagues.

Conclusion. Esports is evolving into a multidimensional ecosystem combining economic, social, and technological innovations. Its development is shaped by the integration of hybrid tournament formats, adaptation to changes in viewership, and the implementation of innovative technologies that foster the globalization of esports.

Keywords: esports, trends, globalization, professionalization, technology, economic impact, audience, games, tournament models.

Анотація

Вступ. Кіберспорт у сучасному світі набув статусу глобального явища, яке інтегрує технології, культуру та економіку, стаючи невід'ємною частиною життя молоді. Глобалізація кіберспорту забезпечує інтеграцію регіонів, стимулює економічне зростання та розширює аудиторію, але водночас породжує виклики, пов'язані з регуляцією, впливом на здоров'я і комерціалізацією.

Мета. Дослідити сучасні тенденції та визначити вплив економічних, соціальних і технологічних чинників на розвиток кіберспорту в умовах глобалізації.

Методи. Аналіз науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет, порівняння, систематизація та узагальнення.

Результати. Аналіз показав, що світовий ринок кіберспорту демонструє високий темп зростання (CAGR 26,8% до 2030 року), чому сприяють інвестиції, спонсорство, краудфандинг та розвиток моделей монетизації (free-to-play, мікротранзакції). Домінуючу частку ринку (83%) займають мобільні ігри, що спричинено їх доступністю. Найбільший сегмент гравців знаходиться в Азійсько-Тихоокеанському регіоні (53%), однак Європа та Північна Америка лідирують за рівнем монетизації. Впровадження гібридних турнірів, наприклад, ESL One і League of Legends Championship Series, забезпечує баланс між онлайн- та офлайн-форматами.

Соціальні тенденції вказують на активну участь молодого покоління, які формують інтерактивні моделі взаємодії з брендами через платформи Twitch і YouTube. Технологічний прогрес (5G, VR/AR) покращує ігровий досвід і сприяє залученню нових аудиторій. Саудівська Аравія та Китай ілюструють різні підходи до розвитку кіберспорту: перша зосереджується на інфраструктурі, тоді як друга – на інтеграції локальних і глобальних ліг.

Висновок. Кіберспорт трансформується у багатовимірну екосистему, де поєднуються економічні, соціальні та технологічні інновації. Його розвиток визначається інтеграцією гібридних форматів турнірів, адаптацією до змін у глядацькій аудиторії, а також упровадженням інноваційних технологій, що сприяють глобалізації кіберспорту.

Ключові слова: кіберспорт, тенденції, глобалізація, професіоналізація, технології, економічний вплив, глядацька аудиторія, ігри, моделі турнірів.

Вступ.

У сучасному світі кіберспорт перетворився на глобальне явище, яке охоплює мільйони гравців, глядачів та інвесторів. Цей феномен поєднує інноваційні технології, культуру і розваги, ставши невід'ємною частиною молодіжного життя. Глобалізація кіберспорту забезпечує інтеграцію різних регіонів, розширює аудиторію та формує нові можливості для економіки. Водночас із його популяризацією постають нові виклики: питання регуляції, впливу на здоров'я, технологічного прогресу та комерціалізації.

Дослідження тенденцій пов'язане з низкою чинників, зокрема економічними, технологічними, соціальними тощо. Так, розмір світового ринку кіберспорту продовжує зростати, що вимагає глибокого аналізу економічних моделей, зокрема інвестицій, спонсорства та моделей монетизації. Впровадження 5G, хмарних сервісів, VR/AR і штучного інтелекту кардинально змінюють кіберспортивну індустрію, роблять її більш доступною та привабливою для різних аудиторій [8, 11].

Кіберспорт сприяє формуванню спільнот і нових соціальних зв'язків, але також породжує ви-

клики, як-от токсичність у спільнотах та залежність від відеоігор. Поширення кіберспорту у таких регіонах, як Азія, Латинська Америка та Близький Схід, створює нові формати взаємодії між країнами та культурними групами.

Аналіз публікацій свідчить про дослідження науковцями окремих напрямів, їхні роботи формують багатовимірну картину кіберспорту, що дозволяє краще зрозуміти його сучасний стан і майбутнє в умовах глобалізації [3]. Досліджувався економічний вплив кіберспорту, акцентуючи увагу на інвестиціях і спонсорстві, аналізував моделі монетизації (free-to-play, мікротранзакції) та інвестиційні стратегії великих компаній, таких як Tencent і Riot Games. Karhulahti V.M. розглянув моделі власності кіберспортивних команд і вплив фінансових стратегій на розвиток індустрії [19].

Kowert R., & Quandt T. та інші аналізували соціальні та культурні аспекти кіберспорту, зокрема вплив на молодь. У роботах науковців [2, 20] розглядається зростання глядацької аудиторії кіберспорту (до 640 млн глядачів до 2025 року). Аналізується молодіжна демографія (16-35 років), яка впливає на формування

нових маркетингових стратегій. Newman J. I., Xue H., Du J. [26] розглядали формування спільнот гравців і глядачів через цифрові платформи, взаємодію культур у глобалізованому середовищі кіберспорту; подібний аналіз зробили Kowert R., & Quandt T., які досліджували соціальні аспекти багатокористувацьких ігор, психологічний вплив ігор на гравців, побудову соціальних зв'язків через ігрові платформи [21]. Kowert R., Festl R., Quandt T. досліджували стереотипи щодо гравців онлайн-ігор [22].

Kuss D. J., Griffiths M. D. здійснили систематичний огляд емпіричних досліджень впливу залежності на психічне здоров'я [23]. Дослідження De Grove F., Breuer J., та співавторів пов'язані з формуванням мотивації гравців у цифрових іграх у різних країнах, порівнянням культурних відмінностей у мотиваційних факторах [13].

Науковці досліджували екосистему кіберспорту, його інтеграцію в спортивне середовище [6, 27]. Yu H. розглядав розвиток кіберспорту в Китаї як стратегічний напрям, він акцентує увагу на політиці, інвестиціях та культурному впливі Китаю у міжнародному кіберспорті [30].

Taylor T.L. досліджував професіоналізацію кіберспорту, вплив змагань і ліг на розвиток індустрії, моделі комерціалізації [29]. Анохін Е. та інші визначили кіберспорт як дисципліну, його взаємозв'язок із традиційним спортом [1, 4].

Вивчення тенденцій розвитку кіберспорту є ключовим для формування стратегії розвитку галузі, її інтеграції в міжнародну систему спорту та забезпечення сталого зростання. Глибокий аналіз публікацій дозволяє виділити основні проблемні питання та перспективи, пов'язані з глобалізацією цієї індустрії.

Дослідження проводилися відповідно до тематичного плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр. за темою 1.7. «Теоретико-методологічні засади розвитку кіберспорту та інтелектуальних видів спорту», № державної реєстрації 0121U108211.

Мета – дослідити сучасні тенденції та визначити вплив економічних, соціальних і технологічних чинників на розвиток кіберспорту в умовах глобалізації.

Для досягнення мети дослідження використано комплекс **методів**: аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет, порівняння, систематизація та узагальнення.

Аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтер-

нет був спрямований на вивчення існуючих досліджень і концепцій, пов'язаних із розвитком кіберспорту, зокрема економічних, соціальних та технологічних, для збору актуальної статистичної інформації про зростання ринку, кількість гравців, популярність платформ і регіональні особливості розвитку кіберспорту. Синтез – застосовувався для інтеграції отриманих даних із різних джерел з метою створення єдиного уявлення про ключові тенденції розвитку кіберспорту.

Порівняння було використане для оцінки різних моделей розвитку кіберспорту, таких як регіональні особливості Саудівської Аравії та Китаю, і підходів до організації турнірів. Систематизація дозволила впорядкувати інформацію про основні напрями розвитку кіберспорту, зокрема зростання ринку, впровадження нових технологій і соціальні зміни. Узагальнення було спрямоване на формування висновків щодо сучасного стану і перспектив розвитку кіберспорту в умовах глобалізації, враховуючи виявлені тенденції та виклики. Ці методи забезпечили комплексний підхід до аналізу, що дозволило детально висвітлити сучасні тенденції розвитку кіберспорту.

Результати дослідження.

Розвиток кіберспорту в умовах глобалізації обумовлений взаємо-

дією економічних, технологічних, соціальних і культурних факторів, що сприяють його популяризації. Основні тенденції, такі як зростання ринку, професіоналізація, глобалізація, зміна демографії глядачів і впровадження нових моделей турнірів, демонструють, як кіберспорт трансформується у міжнародний феномен (табл.1).

Розглянемо тенденції та їх вплив на популяризацію кіберспорту. Очікуваний середньорічний темп зростання світового ринку кіберспорту (CAGR) у 26,8% до 2030 року є результатом збільшення доступності інтернету, розвитком ігрової інфраструктури та зростанням аудиторії. Ринок, який досягне 5,48 мільярда доларів у 2029 році, стимулюється активним залученням інвестицій, технологічними інноваціями та популярністю кіберспортивних заходів. Основні доходи забезпечуються через спонсорство, медіаправа, внутрішньоігрові мікротранзакції та продаж товарів.

Зростання ринку ігор пов'язано з отриманням доходів від ігор, зокрема у 2024 році найбільший дохід спостерігався за рахунок мобільних пристроїв – \$92,6 млрд (49%), ПК – \$43,2 млрд (23%) і консолей – \$51,9 млрд (28%) (рис.1).

Професіоналізація пов'язана з розширенням інфраструктури ліг, що забезпечує сталість і передбачуваність для команд і

Таблиця 1.

Характеристика світових тенденцій кіберспорту

Тенденція	Характеристика	Вплив
Зростання ринку	Середньорічний темп зростання 26,8%, дохід у 2029 році \$5,48 млрд	Залучення інвестицій, розвиток внутрішньоігрових мікротранзакцій, спонсорство
Професіоналізація	Розвиток ліг, збільшення аудиторії, високі стандарти організації турнірів	Формування стабільності індустрії, збільшення глядацького інтересу
Глобалізація	Інтеграція міжнародних дисциплін, розвиток ринків у Китаї, США, Японії	Зростання кількості гравців, зміцнення міжнародних зв'язків
Зміна демографії	Аудиторія 16-35 років формує нові стратегії взаємодії через трансляції та соціальні платформи	Підвищення інтерактивності турнірів, розвиток контенту для молоді
Моделі турнірів	Впровадження форматів ліг, як-от League of Legends Championship Series, Overwatch League	Розширення джерел доходів, збільшення участі спонсорів та брендів

гравців. Збільшення онлайн-трансляцій дозволяє розширювати аудиторію, особливо серед молоді. Великі турніри, такі як The International і League of Legends World Championship, не лише задають стандарти професійних змагань, а й сприяють залученню спонсорів та інвесторів.

Інтеграція різних регіонів у світову кіберспортивну систему є наслідком міжнародних змагань і партнерств. Найбільші ринки, включаючи США, Китай і Японію, демонструють, як регіональні особливості адаптуються до міжнародних трендів. Китай, наприклад, активно просуває локальні ігри, такі як Honor of Kings, водночас інтегруючи міжнародні дисципліни через співпрацю з Riot Games та Valve.

Саудівська Аравія активно позиціонує себе як міжнародний центр кіберспорту, що пояснюється її стратегічним прагненням до диверсифікації економіки в межах ініціативи *Vision 2030*. Значні інвестиції у кіберспорт свідчать про державний підхід до зміцнення культурного та економічного впливу через інтеграцію цифрових інновацій.

Придбання Savvy Games Group ESL FACEIT Group є одним із ключових кроків Саудівської Аравії. Ця угода дозволяє країні

контролювати організацію масштабних міжнародних турнірів, залучати міжнародну аудиторію та створювати сприятливі умови для інвесторів. Проведення Gamers8 з призовим фондом \$45 млн стало важливим маркером здатності країни організовувати події найвищого рівня, що стимулює залучення професійних команд і глядачів з усього світу.

Амбітний план створення міста для геймерів є ще одним підтвердженням довгострокового підходу Саудівської Аравії до розвитку кіберспорту. Цей проєкт сприятиме побудові комплексної інфраструктури, включаючи тренувальні бази, арени та офіси для кіберспортивних організацій. Залучення міжнародних команд і спеціалістів створює умови для обміну досвідом і підвищення рівня професіоналізації місцевих команд.

Китай залишається ключовим гравцем у світовій кіберспортивній індустрії, активно розширюючи свою участь у міжнародних змаганнях і інтегруючи локальні ініціативи в міжнародний контекст. Основними стимулами для такого розвитку є масштабна внутрішня аудиторія, інноваційний підхід до технологій та підтримка уряду.

Розширення локальних турнірів, таких як IEM China 2024

та Perfect World Shanghai Major 2024, демонструє зростаючий інтерес до залучення міжнародних дисциплін. Ці турніри слугують платформою для демонстрації технологічних можливостей Китаю, розвитку локальних команд та просування брендів.

Впровадження ліг для міжнародних ігор, зокрема Valorant Champions Tour та VCT 2024: Masters Shanghai, показує, як Китай адаптується до глобальних форматів кіберспорту. Такий підхід стимулює розвиток внутрішньої інфраструктури, залучає міжнародних гравців та збільшує інтеграцію країни у світову екосистему.

Інвестиції у популярні мобільні ігри, як-от Honor of Kings, підкреслюють важливість мобільного сегменту в Китаї. Компанія Tencent активно працює над створенням міжнародної турнірної екосистеми, використовуючи мобільні ігри як основу для подальшого глобального впливу (табл. 2).

Саудівська Аравія та Китай використовують різні стратегії для розвитку кіберспорту, проте обидві країни активно працюють над інтеграцією у світову екосистему. Саудівська Аравія зосереджується на інфраструктурі, міжнародній співпраці та організації масштабних подій, тоді як Китай акцентує

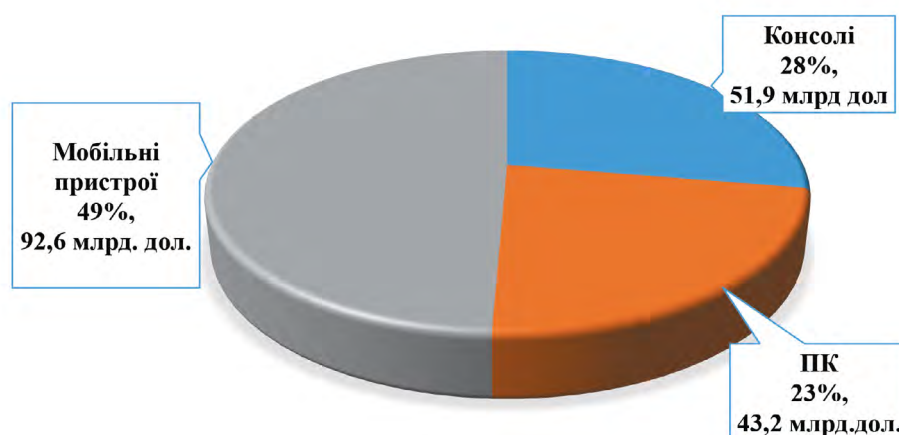


Рисунок 1. Доходи від ігор у 2024 році за сегментами

Особливості інвестицій Саудівської Аравії та Китаю

Параметр	Саудівська Аравія	Китай
Стратегічна мета	Диверсифікація економіки, інтеграція у світову кіберспортивну спільноту.	Розширення міжнародного впливу, розвиток внутрішньої та глобальної екосистеми.
Інвестиції	Придбання ESL FACEIT Group, розвиток інфраструктури, створення міста для геймерів.	Інвестиції у мобільні ігри (<i>Honor of Kings</i>), локальні турніри (<i>IEM China, VCT</i>).
Організація турнірів	Gamers8 з рекордним призовим фондом \$45 млн.	Розширення міжнародних ліг та локальних турнірів (<i>Perfect World Shanghai Major</i>).
Фокус	Створення інфраструктури, залучення міжнародних команд і спеціалістів.	Інтеграція локальних команд у міжнародні ліги, просування мобільного кіберспорту.
Вплив на ринок	Залучення глядачів, брендів і професійних гравців, зміцнення позицій у глобальній екосистемі.	Створення міжнародної турнірної екосистеми, розвиток внутрішньої аудиторії.

увагу на мобільному сегменті, локальних ініціативах і глобальних лігах. Ці підходи забезпечують двом країнам провідні позиції у світовій кіберспортивній індустрії.

Сучасна аудиторія кіберспорту (16-35 років) формує нові маркетингові стратегії. Молодіжна демографія віддає перевагу інтерактивному контенту, прямим трансляціям і соціальній взаємодії через платформи, такі як Twitch і YouTube. Це вимагає від організаторів турнірів адаптації під уподобання аудиторії, що включає впровадження інноваційних форматів та інтеграцію з соціальними мережами.

Кількість геймерів у 2023 році досягла 3,38 мільярда, що свідчить про масштабність впливу ігор на міжнародну культуру. Прогнозоване зростання до 3,759 мільярда гравців до 2027 року (із середнім темпом зростання 4,5% на рік) є результатом підвищення доступності ігор через мобільні пристрої та хмарні сервіси. Це зростання підтримується технологічним прогресом, зокрема розвитком мереж 5G, що покращують ігровий досвід навіть у регіонах із низькою купівельною спроможністю.

Азійсько-Тихоокеанський регіон лідирує за кількістю гравців (1,809 млн, 53%), що пов'язано з

високою популярністю мобільних ігор, значною кількістю населення та доступністю смартфонів. Інші регіони, такі як Північна Америка (7%) та Європа (13%), демонструють меншу кількість гравців, однак ці ринки характеризуються високим рівнем монетизації через консольні та ПК-ігри. Латинська Америка (11%) та Близький Схід і Африка (16%) стають важливими регіонами завдяки швидкому технологічному розвитку та поширенню мобільних ігор (рис.2).

Мобільні пристрої займають домінуючу частку ринку (83% або 2,848 млн гравців), що обумовлено доступністю смартфонів та популярністю моделей free-

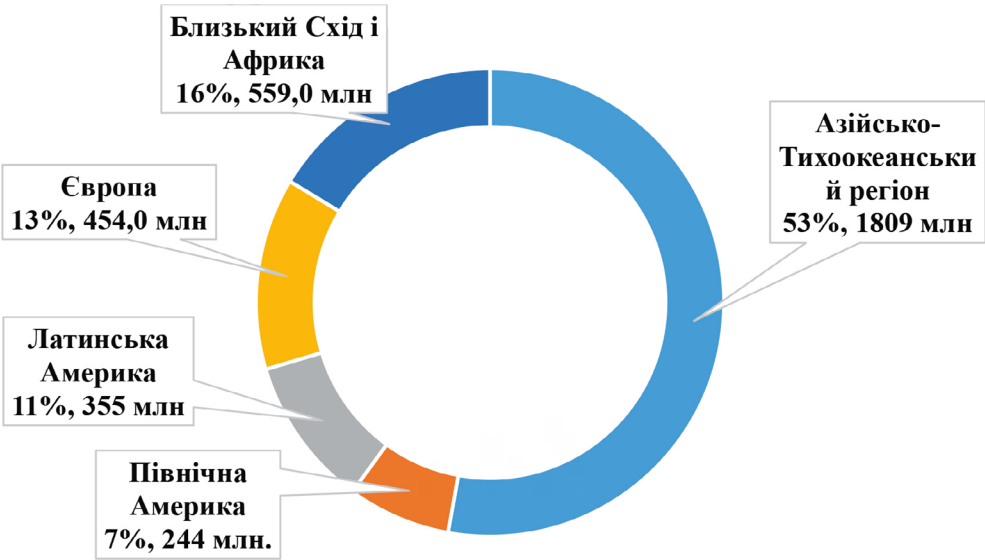


Рисунок 2. Кількість гравців за континентами та регіонами, млн.

to-play. ПК і консолі займають меншу частку, однак ці платформи є основою для професійного кіберспорту через високу якість графіки, стабільність та багатокористувацькі функції. Такий розподіл свідчить про зміну парадигми: мобільні ігри розширюють ринок завдяки масовості, тоді як ПК і консолі залишаються елітним сегментом (рис. 3).

Молоде покоління (1996 р.н та середина 2020-х рр. є основними рушіями зростання кіберспорту. 80% представників цього покоління регулярно грають у відеоігри, проводячи в середньому 7 годин 20 хвилин на тиждень за грою. Гравці активно взаємодіють із брендами, що робить їх привабливими для маркетингових компаній. 57% гравців молодого покоління віддають перевагу товарам, представленим у іграх, що свідчить про високий рівень інтеграції ігор у їхню повсякденну культуру.

Отримані дані демонструють, що кіберспорт є глобальним феноменом із високим рівнем регіональної та платформної диференціації. Зростання кількості гравців обумовлено технологічним розвитком, особливо у сфері мобільних ігор. Вплив молодого покоління стимулює інновації в маркетингу та розвитку контенту, що робить кіберспорт не лише розвагою, але й потужним інструментом комунікації та економічного зростання.

Важливою тенденцією є зміни моделей турнірів. Перехід до форматів ліг спричинений необхідністю забезпечення стабільності для команд, збільшенням спонсорських контрактів і зростанням інтересу глядачів. Ліги, створені Riot Games та Activision Blizzard, демонструють, як стандартизація сприяє збільшенню доходів через продаж медіаправ та залучення інвесторів.

Моделі кіберспортивних турнірів зазнали суттєвих змін у відповідь на зростання популярності індустрії, зростання інвестицій, виклики, пов'язані з пандемією COVID-19, технологічний прогрес. Ці фактори визначили новий підхід до організації турнірів, орієнтований на масштабність, стабільність та інтерактивність. Популяризація кіберспорту зумовила збільшення аудиторії та підвищення вимог до формату турнірів. Це сприяло стандартизації подій, які тепер повинні задовольняти очікування міжнародної аудиторії. Зростання інвестицій від спонсорів і брендів стимулювало впровадження професійних стандартів для забезпечення прозорості, регулярності та високої якості організації. Вплив пандемії COVID-19 прискорив перехід до онлайн-моделей, що дозволило зберегти активність під час обмежень. Цей досвід заклав основу для гібридних форматів. Технологічний прогрес зробив можливими інтерактивні

трансляції, віртуальну участь та використання аналітичних інструментів для оптимізації глядацького досвіду.

Наведемо приклади нових моделей турнірів

1. ESL (Electronic Sports League) запровадила стандартизацію турнірів через формати, такі як ESL One, які забезпечують чіткі правила, сталість і високий рівень організації.

2. Riot Games розвиває формати ліг для своїх ігор, наприклад, League of Legends Championship Series (LCS), які залучають аудиторію завдяки регулярності матчів і багаторівневій структурі ліг.

3. Valve Corporation успішно впровадила краудфандингові моделі для The International із Dota 2, що дозволило встановлювати рекордні призові фонди, залучаючи гравців і фанатів через внутрішньоігрові механізми.

Процес професіоналізації кіберспорту у 2024 році є продовженням загальної тенденції розвитку індустрії. Основні аспекти включають розширення ліг, впровадження гібридних моделей турнірів і краудфандинг призових фондів.

Розвиток ліг забезпечує стабільність і структуру для гравців і команд. Зростання кількості регіональних і глобальних ліг дозволяє залучати гравців із різних регіонів, підвищуючи конкурентність і якість змагань. Гібридні моделі поєднують онлайн-та офлайн-формати, це дозволяє оптимізувати витрати, зберігаючи ефект присутності для глядачів. Фінали на великих аренах створюють унікальну атмосферу і залучають локальну аудиторію. Краудфандинг призових фондів дозволяє гравцям безпосередньо впливати на турнір, збільшуючи їхню зацікавленість. Прикладом є The International, який завдяки підтримці гравців встановив рекорд у 2022 році з призовим фондом понад \$40 млн. Проте у 2024 році та на початку 2025 відбулася низка

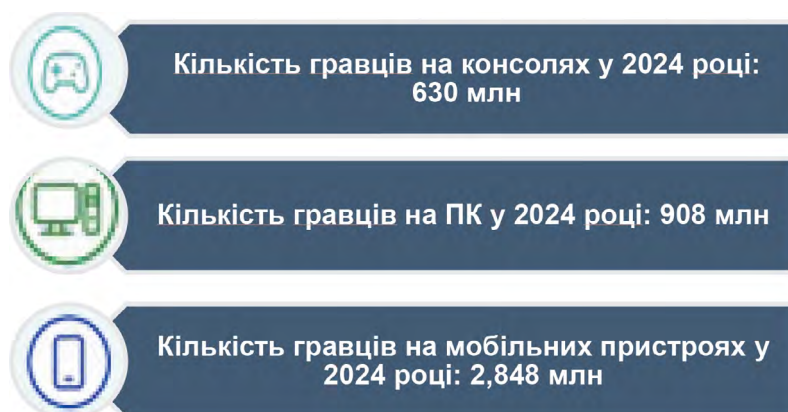


Рисунок 3. Кількість гравців на різних пристроях у 2024 р., млн

змін, які були введені власниками ігор, зокрема Valve (табл. 3).

Зміни моделей турнірів і процес професіоналізації кіберспорту тісно пов'язані зі змінами в економічному, соціальному та технологічному середовищі. Перехід до гібридних форматів турнірів забезпечив більшу гнучкість, а розвиток ліг підвищив стабільність індустрії. Краудфандинг демонструє ефективність нових механізмів залучення гравців і фанатів. Ці зміни сприяють створенню більш інтегрованої, професійної та стабільної екосистеми кіберспорту.

Подальший розвиток буде орієнтований на вдосконалення технологій, розширення географії учасників і підвищення рівня інтерактивності з глядачами, що зробить кіберспорт ще привабливішим для інвесторів, команд і аудиторії.

Дискусія.

Кіберспорт у сучасних умовах глобалізації демонструє багатовекторний розвиток, обумовлений зростанням ринку, професіоналізацією, глобалізацією та адаптацією до сучасних демографічних і технічних тенденцій. Розширення ринку кіберспорту (CAGR 26,8% до 2030 року) та популяризація інноваційних моделей турнірів (гібридних, ліг) визначають напрямки розвитку індустрії. Процес професіоналізації забезпечує стабільність через розвиток ліг, збільшення фінансування та залучення глобальної аудиторії [10].

Результати цього дослідження підтверджуються роботами таких дослідників, як Hamari and Sjöblom та іншими дослідниками, які вивчали глядацьку аудиторію кіберспорту та визначили, що інтерактивність, трансляції та якість контенту є ключовими факторами залучення. Зростання глядацької аудиторії (прогноз 640,8 млн до 2025 року) корелює з їхніми висновками, що демонструють зростаючу роль медіаплатформ, таких як Twitch і YouTube, у формуванні кіберспортивного простору [7, 9, 15, 28].

Дослідження Holden, Rodenberg, and Kaburakis акцентують увагу на фінансових питаннях кіберспорту, зокрема краудфандингових моделях фінансування. Приклад Valve Corporation із привокними фондами The International підтверджує ефективність такого підходу, дозволяючи гравцям і спільноті безпосередньо впливати на масштаб змагань [16, 17, 18].

У роботах Seo досліджується професіоналізація кіберспорту, що відповідає висновкам нашого дослідження. Створення структурованих ліг, як, наприклад, League of Legends Championship Series (Riot Games), забезпечує стабільність і постійний потік контенту, що приваблює спонсорів і медіапартнерів [26].

Моделі турнірів у кіберспорті значно еволюціонували. Наприклад, ESL (Electronic Sports League) створила стандартизо-

вані формати, такі як ESL One, що забезпечують прозорість та регулярність. Це перегукується з висновками Martončík, який стверджує, що стандартизація підвищує рівень довіри серед учасників і глядачів [24].

Водночас гібридні формати (онлайн + офлайн), що активно розвиваються після пандемії COVID-19, підкреслюють здатність індустрії адаптуватися до глобальних викликів [5]. Цей аспект досліджується Freeman and Wohn, які наголошують на важливості технологічної адаптивності у підтримці інтересу аудиторії під час криз [14].

Розвиток кіберспорту в Азії, що займає 53% гравців, підтверджує дослідження Cheung and Huang, які описують регіон як ключовий центр розвитку мобільного кіберспорту [12]. Висока популярність мобільних ігор у цьому регіоні корелює зі зростанням глобальної аудиторії мобільних гравців (83% у 2024 році).

Саудівська Аравія та Китай демонструють різні підходи до розвитку індустрії. Якщо Саудівська Аравія акцентує увагу на інфраструктурі та організації великих турнірів, як-от Gamers8, то Китай інтегрує локальні ініціативи з глобальними лігами, що підтверджується роботами Cheung and Huang [12].

Результати дослідження вказують на те, що кіберспорт є не лише розвагою, а й стратегічно

Таблиця 3

Порівняння змін у моделях турнірів та професіоналізації кіберспорту

Параметр	Зміни моделей турнірів	Професіоналізація кіберспорту
Мотивація змін	Популяризація, інвестиції, пандемія, технологічний прогрес	Підвищення стабільності, залучення гравців, розвиток ліг
Ключові інновації	Лігові формати, стандартизація, краудфандинг, гібридні моделі	Регіональні та глобальні ліги, інтеграція глядачів через онлайн
Приклади	ESL One, LCS (Riot Games), The International (Valve)	Overwatch League, League of Legends World Championship
Вплив на аудиторію	Збільшення інтерактивності, доступність через онлайн-формати	Підвищення зацікавленості через регулярність і високі стандарти
Фінансування	Спонсорство, інвестиції, краудфандинг	Партнерства з брендами, продаж медіаправ, спонсорські контракти

важливою індустрією. тенденція-ми та

Висновки. Встановлено, що сучасними тенденціями в умовах глобалізації є: перетворення кіберспорту на стратегічно важливу індустрію, яка поєднує інноваційні технології, культуру та економічний розвиток; стрімке зростання ринку, що обумовлене збільшенням інвестицій, спонсорства та моделей монетизації. Мобільний сегмент (83% гравців) став основним рушієм зростання завдяки доступності ігор та популярності моделей free-to-play.

Визначено вплив економічних, соціальних і технологічних чинників на розвиток кіберспорту. Молоде покоління є головними рушіями розвитку кіберспорту. Їхні вподобання формують нові

маркетингові стратегії, інтерактивний контент і комунікацію через платформи, як-от: Twitch та YouTube. Впровадження 5G, VR/AR і хмарних сервісів – створює нові можливості для інтерактивності, розвитку гібридних форматів турнірів та підвищення залученості аудиторії.

Азія залишається провідним регіоном із найбільшою часткою гравців (53%), тоді як Європа та Північна Америка демонструють високий рівень монетизації. Саудівська Аравія зосереджується на інфраструктурі, тоді як Китай інтегрує локальні ініціативи з глобальними лігами.

Процес професіоналізації кіберспорту забезпечує стабільність і конкурентоспроможність через розвиток регіональних і глобальних ліг, інтеграцію онлайн- та

офлайн-форматів, а також залучення краудфандингових моделей для фінансування.

Зміна моделей турнірів, адаптація до демографічних змін та інноваційність підтверджують конкурентну перевагу кіберспорту в міжнародному масштабі. У майбутньому розвиток кіберспорту буде визначатися інтеграцією освітніх програм, подальшим впровадженням VR/AR, вдосконаленням гібридних форматів і розширенням географії учасників, що сприятиме сталому зростанню індустрії та її економічній значущості.

Перспективами подальших досліджень є розгляд тенденцій розвитку кіберспорту в напрямку технологій.

Конфлікт інтересів. Відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Анохін Е., Бондар М. Зовнішні чинники, що впливають на змагальну діяльність в кіберспорті (на прикладі аналізу призового фонду). *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали VI Всеукр. електр. наук.-практ. конф. з міжн. участю [Інтернет]*. 31 трав. 2023. Київ: НУФВСУ; 2023. С. 76-77. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1oD6QuoCZggP2r7YXRfZojhT2OW7I6wII>
2. Анохін Е.В. Порівняльний аналіз чинників, що впливають на результативність в спорті та кіберспорті. *Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. XVI Міжнар. конф. молодих вчених, 29 червн. 2023, Київ*. Київ: НУФВСУ; 2023. С. 63–64. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hvi_zhovt-lyst_23_7_1.pdf
3. Подрігало Л., Пятисоцька С. Професіографічний аналіз спортивної діяльності кіберспортсменів, що спеціалізуються у різних ігрових жанрах. *Спортивні ігри*. 2024;1(31):51-64. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.05>
4. Шинкарук О. Розвиток екосистеми кіберспорту на сучасному етапі. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2024;1(11):233-245. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.115>
5. Шинкарук О. Сучасні проблеми розвитку кіберспорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*.

References

1. Anokhin E., Bondar M. External factors affecting competitive activities in esports (on the example of prize pool analysis). *Innovative and Information Technologies in Physical Culture, Sports, Physical Therapy, and Occupational Therapy: Materials of the VI All-Ukrainian Online Scientific-Practical Conference with International Participation [Internet]*. May 31, 2023. Kyiv: NUFVSU, 2023. P. 76-77. <https://drive.google.com/drive/folders/1oD6QuoCZggP2r7YXRfZojhT2OW7I6wII>
2. Anokhin E.V. Comparative analysis of factors affecting performance in sports and esports. *Youth and the Olympic Movement: Abstracts of the XVI International Conference of Young Scientists, June 29, 2023, Kyiv*. Kyiv: NUFVSU, 2023. P. 63–64. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hvi_zhovt-lyst_23_7_1.pdf
3. Podrigalo, L. P., & Piatysotska S. . (2024). Professional analysis of sports activities of e-athletes specializing in various game genres. *Sports Games*, (1(31), 51-64. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.05>
4. Shynkaruk O. Development of the esports ecosystem at the modern stage. *Sports Science and Human Health*, 2024. No. 1(11). P. 233-245. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.115>
5. Shynkaruk O. Modern problems of esports development. *Dnipro Sports Bulletin*, 2024. No. 1. P. 239–

- 2024;1:239–250. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-1-239>
6. Шинкарук О. Формування екосистеми кіберспорту (esports) як сучасного явища спорту, культури та освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023;1:251-260. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-251>
 7. Шинкарук О., Анохін Е., Юхно Ю., Лут І., Пінчук В., Бондар М. Вплив глядацької аудиторії на популяризацію кіберспортивних дисциплін та проведення змагань. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023;2:86–94. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.86–94>
 8. Шинкарук О., Лут І., Пінчук В., Васильєв М. Вплив об'єктивних та суб'єктивних чинників на результативність команд в кіберспорті. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2024;2(12):186–200. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.214>
 9. Шинкарук О., Ярмоленко М., Юхно Ю., Лениченко В. Стрімінгові платформи як інструмент популяризації та розвитку кіберспорту. *Sport Science Spectrum*. 2024;1:41–49. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-7>
 10. Яковенко О., Шинкарук О., Пінчук В., Кузьменко Д. Аналіз змагальної діяльності в кіберспорті та визначення напрямків його розвитку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024;12(185):221–225. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).46)
 11. Яковенко О., Шинкарук О., Строганов С., Петрик О., Голованов Н. Роль медіа у популяризації жіночого кіберспорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024;12(185):216–221. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).45)
 12. Cheung G, Huang J. Starcraft from the stands: Understanding the game spectator. In: Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems. 2011. p. 763-772.
 13. De Grove, F., Breuer, J., Chen, V. H. H., Quandt, T., Ratan, R., & Van Looy, J. (2017). Validating the Digital Games Motivation Scale for Comparative Research Between Countries. *Communication Research Reports*, 34(1), 37-47. <https://doi.org/10.1080/08824096.2016.1250070>
 14. Freeman G, Wohn DY. eSports as an emerging research context at CHI: Diverse perspectives on definitions. In: Proceedings of the 2017 CHI Conference Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems. 2017. p. 1601-1608.
 15. Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). «What is eSports and why do people watch it?» *Internet Research*, 27(2), 211-232.
 16. Holden, J. T., & Rodenberg, R. M. (2017). Esports: Children, stimulants and video-gaming-induced
 250. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-1-239>
 6. Shynkaruk O. Formation of the esports ecosystem as a modern phenomenon in sports, culture, and education. *Dnipro Sports Bulletin*, 2023. No. 1. P. 251-260. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-251>
 7. Shynkaruk O., Anokhin E., Yukhno Y., Lut I., Pinchuk V., Bondar M. The impact of the audience on the popularization of esports disciplines and competition organization. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 2023; 2: P. 86–94. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.86–94>
 8. Shynkaruk O, Lut I, Pinchuk V, Vasilyev M. Influence of objective and subjective factors on the performance of esports teams. *Sports Science and Human Health*. 2024;2(12):186–200. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.214>
 9. Shynkaruk, O., Yarmolenko, M., Yukhno, Y., & Lenychenko, V. (2024). Streaming platforms as a tool for the popularization and development of esports. *Sport Science Spectrum*, 1, 41-49. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-7>
 10. Yakovenko, O., Shynkaruk, O., Pinchuk, V., & Kuzmenko, D. (2024). Analysis of competitive activity in e-sports and determination of directions of its development. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (12(185), 221-225. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).46)
 11. Yakovenko, O., Shynkaruk, O., Stroganov, S., Petryk, O., & Golovanova, N. (2024). Роль медіа у популяризації жіночого кіберспорту. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (12(185), 216-221. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).45)
 12. Cheung G, Huang J. Starcraft from the stands: Understanding the game spectator. In: Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems. 2011. p. 763-772.
 13. De Grove, F., Breuer, J., Chen, V. H. H., Quandt, T., Ratan, R., & Van Looy, J. (2017). Validating the Digital Games Motivation Scale for Comparative Research Between Countries. *Communication Research Reports*, 34(1), 37-47. <https://doi.org/10.1080/08824096.2016.1250070>
 14. Freeman G, Wohn DY. eSports as an emerging research context at CHI: Diverse perspectives on definitions. In: Proceedings of the 2017 CHI Conference Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems. 2017. p. 1601-1608.
 15. Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). «What is eSports and why do people watch it?» *Internet Research*, 27(2), 211-232.
 16. Holden, J. T., & Rodenberg, R. M. (2017). Esports: Children, stimulants and video-gaming-induced

16. Holden, J. T., & Rodenberg, R. M. (2017). Esports: Children, stimulants and video-gaming-induced inactivity. *Journal of Law, Medicine & Ethics*, 45(3), 518-523.
17. Holden, J. T., Kaburakis, A., & Rodenberg, R. M. (2017). The Future Is Now: Esports Policy Considerations and Potential Litigation. *Journal of Legal Aspects of Sport*, 27(1), 46-78.
18. Holden, J. T., Rodenberg, R. M., & Kaburakis, A. (2017). Esports Corruption: Gambling, Doping, and Global Governance. *Maryland Journal of International Law*, 32(1), 236-273.
19. Karhulahti, V. M. (2017). Reconsidering Esport: Economics and Executive Ownership. *Proceedings of the 1st International Joint Conference of DiGRA and FDG*. <https://doi.org/10.26503/todigra.v4i1.84>
20. Kowert, R., & Quandt, T. (Eds.). (2014). *Multiplayer: The Social Aspects of Digital Gaming*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203627488>
21. Kowert, R., & Quandt, T. (Eds.). (2017). *New Perspectives on the Social Aspects of Digital Gaming: Multiplayer 2*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315629308>
22. Kowert, R., Festl, R., & Quandt, T. (2014). Unpopular, Overweight, and Socially Inept: Reconsidering the Stereotype of Online Gamers. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(3), 141-146. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0118>
23. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
24. Martončík M. e-Sports: Playing just for fun or playing to satisfy life goals? *Comput Human Behav.* 2015;48:208-211.
25. Newman, J. I., Xue, H., & Du, J. (2019). Narratives, identity and community in esports. *Leisure Studies*, 38(6), 845-861. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1640778>
26. Seo Y. Professionalized consumption and identity transformations in the field of eSports. *J Bus Res.* 2016;69(1):264-272.
27. Shynkaruk O, Byshevets N, Iakovenko O, Serhiyenko K, Anokhin E, Yukhno Yu., Usychenko V, Yarmolenko M., Stroganov S. Modern Approaches to the Preparation System of Masters in eSports. *Sport Mont* 19 (2021) S2: 41–47. DOI <https://doi.org/10.26773/smj.210912>
28. Sjöblom, M., & Hamari, J. (2017). «Why do people watch others play video games? An empirical study on the motivations of Twitch users». *Computers in Human Behavior*, 75, 985-996.
29. Taylor, T. L. (2012). *Raising the Stakes: E-sports and the Professionalization of Computer Gaming*. MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/8516.001.0001>
- inactivity. *Journal of Law, Medicine & Ethics*, 45(3), 518-523.
17. Holden, J. T., Kaburakis, A., & Rodenberg, R. M. (2017). The Future Is Now: Esports Policy Considerations and Potential Litigation. *Journal of Legal Aspects of Sport*, 27(1), 46-78.
18. Holden, J. T., Rodenberg, R. M., & Kaburakis, A. (2017). Esports Corruption: Gambling, Doping, and Global Governance. *Maryland Journal of International Law*, 32(1), 236-273.
19. Karhulahti, V. M. (2017). Reconsidering Esport: Economics and Executive Ownership. *Proceedings of the 1st International Joint Conference of DiGRA and FDG*. <https://doi.org/10.26503/todigra.v4i1.84>
20. Kowert, R., & Quandt, T. (Eds.). (2014). *Multiplayer: The Social Aspects of Digital Gaming*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203627488>
21. Kowert, R., & Quandt, T. (Eds.). (2017). *New Perspectives on the Social Aspects of Digital Gaming: Multiplayer 2*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315629308>
22. Kowert, R., Festl, R., & Quandt, T. (2014). Unpopular, Overweight, and Socially Inept: Reconsidering the Stereotype of Online Gamers. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(3), 141-146. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0118>
23. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
24. Martončík M. e-Sports: Playing just for fun or playing to satisfy life goals? *Comput Human Behav.* 2015;48:208-211.
25. Newman, J. I., Xue, H., & Du, J. (2019). Narratives, identity and community in esports. *Leisure Studies*, 38(6), 845-861. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1640778>
26. Seo Y. Professionalized consumption and identity transformations in the field of eSports. *J Bus Res.* 2016;69(1):264-272.
27. Shynkaruk O, Byshevets N, Iakovenko O, Serhiyenko K, Anokhin E, Yukhno Yu., Usychenko V, Yarmolenko M., Stroganov S. Modern Approaches to the Preparation System of Masters in eSports. *Sport Mont* 19 (2021) S2: 41–47. DOI <https://doi.org/10.26773/smj.210912>
28. Sjöblom, M., & Hamari, J. (2017). «Why do people watch others play video games? An empirical study on the motivations of Twitch users». *Computers in Human Behavior*, 75, 985-996.
29. Taylor, T. L. (2012). *Raising the Stakes: E-sports and the Professionalization of Computer Gaming*. MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/8516.001.0001>

- Gaming. MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/8516.001.0001>
30. Yu, H. (2018). Game On: The Rise of the eSports Middle Kingdom. *Michigan Journal of Asian Studies*, 5(1). <https://doi.org/10.3998/mij.15031809.0005.106>
30. Yu, H. (2018). Game On: The Rise of the eSports Middle Kingdom. *Michigan Journal of Asian Studies*, 5(1). <https://doi.org/10.3998/mij.15031809.0005.106>

Шинкарук Оксана

Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна, 03680.
<https://orcid.org/0000-0002-1164-9054>

На 1-й сторінці обкладинки:

ПАВЛІНСЬКА СОФІЯ – майстер спорту України з художньої гімнастики.
Багаторазова призерка чемпіонатів України,
призерка Всеукраїнських та міжнародних змагань
в особистих та групових вправах.

На останній сторінці обкладинки:

БЕРКОВСЬКА ДІАНА – майстер спорту України з художньої гімнастики.
Багаторазова учасниця чемпіонатів та кубків України,
чемпіонка міжнародних та Всеукраїнських змагань.

ЧЕБАТАРЬОВА ДАНІЕЛА – майстер спорту України,
член збірної команди України з художньої гімнастики.
П'ятиразова бронзова та семиразова срібна призерка
Чемпіонатів України та Кубків України у групових вправах.
Золота та срібна призерка міжнародних змагань в Угорщині,
Японії, Польщі в індивідуальній першості.

ТАРАСОВА ВЕРОНІКА – майстер спорту України з художньої гімнастики,
багаторазова призерка Чемпіонатів України і Кубків України,
чемпіонка та призерка Всеукраїнських і міжнародних змагань,
учасниця турніру Кубку Дерюгіних.

