

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ДВНЗ «ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ»**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ І
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ТУРИЗМУ**

Колективна монографія
за загальною редакцією професора Н. Є. Пангелової

Переяслав – 2020

Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди» (протокол № 7 від 11.02.2020 р.)

Редакційна колегія: **Пангелова Наталія Євгенівна**, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», доктор наук з фізичного виховання і спорту, професора (головний редактор); **Пангелов Борис Петрович**, доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», кандидат педагогічних наук, доцент (заступник головного редактора); **Пангелова Марія Борисівна**, доцент кафедри української і зарубіжної літератури та методики навчання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», кандидат філологічних наук, доцент; **Пивовар Андрій Анатолійович**, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; **Троценко Тетяна Юрївна**, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», кандидат педагогічних наук, доцент; **Базилевич Наталія Олександрівна**, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», кандидат педагогічних наук, доцент; **Рубан Владислав Юрійович**, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», кандидат наук з фізичного виховання і спорту; **Кравченко Тетяна Петрівна**, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Марченко Оксана Юрївна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання та спорту України (м. Київ);

Москаленко Наталія Василівна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, проректор з наукової діяльності Придніпровської Державної академії фізичної культури і спорту (м. Дніпро);

Томенко Олександр Анатолійович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, кафедри теорії і методики фізичної культури, Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка (м. Суми).

Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія / за заг. ред. Н. Є. Пангелової. – Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2020. – 436 с.

ISBN 978-617-7747-00-0

У монографії розглянуті питання гуманістичної, духовно-моральної цінності фізичної культури, спорту, туризму і рекреації, їх місце у сучасній системі освіти; психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання, спорту і туристсько-краєзнавчої діяльності; медико-біологічні аспекти галузі фізичної культури і спорту. Висвітлені теоретичні і практичні результати досліджень у фізичному вихованні, олімпійському та професійному спорті, рекреаційній діяльності. Розкриті теоретичні, методичні та організаційні основи туризму і краєзнавства, теоретико-методичні засади фізичної рекреації, проблеми здорового способу життя в сучасних умовах.

Колективну монографію адресовано викладачам вищих навчальних закладів, студентам, аспірантам, учителям фізичної культури, тренерам, молодим науковцям, які працюють в галузі фізичної культури.

ISBN 978-617-7747-00-0

ЗМІСТ

Абрамов В.В., Писарєва І.В. Негативні фактори, що впливають на розвиток спортивного туризму в Україні.....	11
Бакіко І.В., Ніколаєв С.Ю., Дмитрук В.С., Ковальчук В.Я., Гребік О.В. Формування ставлення підлітків до предмета «фізична культура».....	21
Божук Т.І., Тучапець А.А. Організація активних форм туризму (на прикладі фітнес-туру).....	33
Браславська О.В., Рожі І.Г. Сучасний стан туризму й рекреації в Черкаській області.....	43
Півень О.П., Горбенко М.І. Формування ціннісного ставлення до фізичної культури студентів педагогічних вузів.....	53
Данилко В. М. Формування ціннісних орієнтацій старшокласників до занять фізичною культурою.....	63
Закопайло С.А, Палатний А.Л. Особливості силового тренування зі студентською молоддю.....	72
Кириченко Т.Г., Мовчан В.П. Психолого-педагогічні основи підготовки висококваліфікованих пауерліфтерів до спортивних змагань.....	83
Конох А.П, Конох О.Є, Конох А.А. Формування культури здоров'я у майбутніх учителів фізичної культури.....	98
Коцур Н.І. , Товкун Л.П. Фізичний розвиток молодших школярів та його оцінка і корекція засобами фізичного виховання.....	109

Кравченко Т.П., Чупрун Н.Ф.

Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями молодшого шкільного віку в умовах сільської школи.....122

Красов О.І.,Кусай М.В.

Інноваційні технології в фізичному вихованні школярів.....138

Кривенко Ю.О., Курочкін В.Г., Кадиров Р.Р.

Відродження і перспективи розвитку хокею на траві перед п'ятим чемпіонатом Європи.....147

**Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благий О.Л.,
Погасій Л.І., Головач І.І.**

Умови реалізації програми позакласних занять з використанням засобів екологічного туризму.....157

Круцевич Т.Ю., Трачук С.В., Мамедова І.С.

Стан та перспективи реалізації рухової активності серед дітей та підлітків в європейських країнах.....168

Куйбіда В.В, Коханець П.П, Лопатинська В.В.

Пліометричне навантаження: теоретичні основи зміцнення кісток.....182

Лой Б.І.

Здоров'я студентської молоді як соціально-педагогічна проблема.....202

Орлов А.А.

Оптимізація тренувального навантаження важкоатлеток на базовому етапі підготовки у річному макроциклі.....212

Палатний І.А., Палатна О.М.

Методика проходження та суддівства етапів «Підйом по схилу» та «Підйом по скельній ділянці» на змаганнях із пішохідного туризму.....223

**Панасюк О.О., Файдевич В.В., Тарасюк В.Й.,
Ковальчук В.В., Базюк В.Д.**

Профілактика травматизму під час занять із фізичної культури й перша долікарська допомога.....235

Пангелов Б.П., Танєв П. Чинники впливу на рекреаційну діяльність людини.....	243
Пангелова Н.Є., Рубан В.Ю., Женьцян С. Особливості організації і проведення уроків фізичної культури з учнями початкових класів сільської школи.....	258
Пангелова Н.Є., Цапук Д.Ю. Ретроспективний аналіз показників фізичного розвитку дітей 5 – 6 років.....	271
Пивовар А.А., Солових Т.І. Факторна структура рухової та пізнавальної сфери дітей 6-го року життя.....	284
Поліщук В.В. Особливості організації й проведення фізкультурно-оздоровчих занять з елементами туристського багатоборства школярами з вадами слуху.....	296
Попрошаєв О.В., Білик О.А., Поліщук Т.В. Викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти України: проблеми та перспективи.....	308
Потужній О.В. Застосування сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді.....	319
Самоленко Т.В., Апайчев О.В., Караулова С.І. Аналіз результатів виступів національної збірної команди України на командних чемпіонатах Європи з легкої атлетики протягом 2009-2019 років.....	329
Сембрат С.В., Погребний В.В. Вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на точність кидків м'яча у кільце з урахуванням кваліфікації баскетболістів.....	342
Сіренко Р.Р., Можаровська С.П. Теоретико-методичні засади формування здорового способу життя молоді.....	351

Смирнов І.Г., Любіцева О.О.

Кам'янецька доба директорії УНР та її туристичний потенціал.....362

Степаненко В.М.

Вікові зміни морфофункціонального стану та спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.....379

Лукашевич Ю.Л., Танана С.М.

Професійна майстерність як чинник формування професійної культури екскурсоводів.....388

Троценко Т. Ю., Троценко В.В., Базилевич Н.О.

Педагогічні умови формування моральних якостей учнів 3-4 класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності.....399

Чусьва І.О., Сидорук А.В., Жестков С.Г., Ткачов І.В.

Інноваційна діяльність в туристичній галузі України та деяких країн зарубіжжя.....415

CONTENT

<i>Abramov V.V, Pisareva I.V.</i> Negative factors affecting the development of sports tourism in Ukraine.....	11
<i>Bakiko I.V., Nikolaev S.Yu., Dmytruk V.S., Kovalchuk V.Ya., Hrebik O.V.</i> Formation of teens' attitude to the subject «physical culture»....	21
<i>Bozhuk T.I., Tuchapets A.A.</i> Organizing active forms of tourism (as an example of a fitness tour).....	33
<i>Braslavska O.V., Rozhi I.H.</i> The current state of tourism and recreation in Cherkasy region...	43
<i>Piven O.P., Horbenko M.I.</i> Formation of value attitude to physical culture of students of pedagogical universities.....	53
<i>Danylko V.M.</i> Formation of value orientations of high school students to physical education.....	63
<i>Zakopailo S.A. Palatnyi A.L.</i> Features of strength training with student youth.....	72
<i>Kyrychenko T.H., Movchan V.P.</i> Psychological and pedagogical bases of preparation of highly skilled powerlifters for sports competitions.....	83
<i>Konokh A.P., Konokh O.Ye., Konokh A.A.</i> Forming a health culture for future physical education teachers.....	98
<i>Kotsur N.I., Tovkun L.P.</i> Physical development of younger students and its assessment and correction by means of physical education.....	109
<i>Kravchenko T.P., Chuprun N.F.</i> Peculiarities of organization of physical and health work with pupils of primary school age in rural school conditions.....	122

Krasov O.I., Kusai M.V. Innovative technologies in physical education of schoolchildren.....	138
Kryvenko Yu.O., Kurochkin V.H., Kadyrov R.R. The Revival and Prospects for the Development of Field Hockey before the Fifth European Championship.....	147
Krutsevych T.Yu., Andreieva O.V., Blahiy O.L., Pohasiy L.I., Holovach I.I. Conditions for implementation of the program of extracurricular activities using the means of ecological tourism.....	157
Krutsevych T. Yu., Trachuck S. V., Mamedova I. S.. Status and prospects of physical activity among children and teens in European countries.....	168
Kuibida V. V., Kokhanets P. P., Lopatynska V. V. Plyometric load: theoretical basis of bone strengthening.....	182
Loi B. I. Student health as a social and pedagogical problem.....	202
Orlov A.A. Optimization of weightlifting training load at the basic training stage in the annual macrocycle.....	212
Palatnyi I. A., Palatna O. M. Methods of passing and judging the stages «Climbing on a slope» and «Climbing on a rocky section» at competitions on foot tourism.....	223
Panasiuk O.O., Faidevich V.V., Tarasiuk V.Y., Kovalchuck V.V., Baziuk V.D. Prevention of Injury during Physical Education and First Aid..	235
Panhelov B. P., Taniev P. Factors influencing the recreational activity of man.....	243
Panhelova N. Ye., Ruban V. Yu., Zhentsian S. Features of organizing and conducting physical education lessons with elementary school students in rural schools.....	258

<i>Panhelova N. Ye., Tsapuck D. Yu.</i> Retrospective analysis of indicators of physical development of children 5 – 6 years.....	271
<i>Pyvovar A.A., Solovykh T.I.</i> Factor structure of the motor and cognitive sphere of children 6 years of age.....	384
<i>Polishchuck V.V.</i> Peculiarities of organization and conducting of physical and health classes with elements of tourist all-round schoolchildren with hearing impairments.....	296
<i>Poproshaiev O.V., Bilyck O.A., Polishchuck T.V.</i> Physical education teaching in higher education in Ukraine: problems and prospects.....	308
<i>Potuzhniy O.V.</i> Application of modern fitness technologies in physical education of youth.....	319
<i>Samolenko T.V., Apaichev O.V., Karaulova S.I.</i> Analysis of the results of performances of the national team of Ukraine at the team championships of Europe in track and field during 2009-2019.....	329
<i>Sembrat S. V., Pohrebnyi V. V.</i> The impact of training loads of different focus on the accuracy of the ball throws in the ring, taking into account the skills of basketball players.....	342
<i>Sirenko R.R., Mozharovska S.P.</i> Theoretical and methodological principles of formation of healthy lifestyle of young people.....	351
<i>Smirnov I.H., Liubitseva O.O.</i> Kamianets era of the UNR directory and its tourist potential....	362
<i>Stepanenko V.M.</i> Age-related changes in the morphofunctional state and special fitness of young football players at the stage of preliminary basic training.....	379

Lukashevuch Yu.L., Tanana S.M.

Professional skill as a factor in the formation of a professional guide culture.....388

Trotsenko T.Yu., Trotsenko V.V., Bazylevych N.O.

Pedagogical conditions of formation of moral qualities of pupils of 3-4 forms in the course of tourist-local lore.....399

Cuieva I.O., Sydoruck A.V., Zhestkov S.H., Tkachov I.V.

Innovative activity in the tourism industry of Ukraine and some countries abroad.....415

НЕГАТИВНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Абрамов В.В. Писарєва І.В.

Харківський національний університет міського
господарства імені О.М. Бекетова

Abstract. The article gives a brief description of the reasons for there fusally Soviet unions to finance amateur tourism in the late 80s of the twentieth century. The analysis of the development of sports tourism on the example of the Kharkov region in the periods from 1980 to 1991 and from 2006 to 2017 is carried out. The negative trends of the over estimation by the sports tourism Federation of Ukraine at the beginning of the 2000s of the complexity categories of sports tourist routes on the territory of the Crime an Peninsula and the Carpathian region are analyzed, which significantly worsened the safety of sports tourist trips in other, more complex geographical areas. The article also touches on the acute issue of the importance of financial support by the state in the training and retraining of public tourism personnel and public tourism assets.

Keywords: trade unions, sports tourism, tourist public organization, public tourism personnel, amateur tourism

Анотація. У статті подано коротку характеристику причин відмови радянськими профспілками фінансування самодіяльного туризму в кінці 80-х років ХХ століття. Проведено аналіз розвитку спортивного туризму на прикладі Харківської області в періоди з 1980 по 1991 і з 2006 по 2017 роки. Проаналізовано негативні тенденції завищення Федерацією спортивного туризму України на початку 2000-х років категорій складності спортивних туристських маршрутів на території Кримського півострова і Карпатського регіону, що в значній мірі погіршило безпеку проведення спортивних туристських походів в інших, більш складних географічних районах. Також в статті порушено гостре питання про значення фінансової підтримки державою при підготовці та перепідготовці громадських туристських кадрів і громадського туристського активу.

Ключові слова: профспілки, туризм спортивний, туристська громадська організація, громадські туристські кадри, самодіяльний туризм.

Аннотация. В статье дана краткая характеристика причин отказа советскими профсоюзами финансирования самодельного туризма в конце 80-х годов ХХ века. Проведен анализ развития спортивного туризма на примере Харьковской области в периоды с 1980 по 1991 и с 2006 по 2017 годы. Проанализированы негативные тенденции завышения Федерацией спортивного туризма Украины в начале 2000-х годов

категорій складності спортивних туристських маршрутів на території Кримського півострова і Карпатського регіону, що в значительній мірі ухудшило безпеку проведення спортивних туристських походів в інших, більш складних географічних районах. Також в статті затронут гострий питання про значення фінансової підтримки державою при підготовці і перепідготовці суспільних туристських кадрів і суспільного туристського активу.

Ключеві слова: профсоюзи, туризм спортивний, туристська суспільна організація, суспільні туристські кадри, самодеятельний туризм.

Постановка проблеми. Совершенно точним являється той факт, що в зв'язі з розпадом СРСР реорганізація Центрального ради по туризму і екскурсіям (ЦСТЭ) працював під керівництвом Всесоюзного Центрального Ради Профсоюзів (ВЦСПС) [1], катастрофічно впливав на подальше розвиток такого унікального соціального явища як туризм спортивний.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В своїх роботах [2; 3; 4; 5] автором піднімалися питання історії розвитку спортивного туризму, особливостей його організації в радянське час і проблеми, які гальмують розвиток спортивного і спортивно-оздоровчого туризму зараз.

Визначення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Основними питаннями, які розглянуті в статті, є причини відмови радянськими профсоюзами фінансування самодеятельного туризму в кінці 80-х років ХХ століття і негативні тенденції завищення Федерацією спортивного туризму України в початку 2000-х років категорій складності спортивних туристських маршрутів в країні. Увага приділено розвитку спортивного туризму на прикладі Харківської області в періоди з 1980 по 1991 і з 2006 по 2017 роки, а також затронут гострий питання про значення фінансової підтримки державою при підготовці і перепідготовці суспільних туристських кадрів і суспільного туристського активу.

Ціль статті. Головною метою статті є визначення негативних факторів, гальмуючих

развитие спортивного и спортивно-оздоровительного туризма в Украине.

Изложение основного материала. Зародившись в недрах Всесоюзного добровольного Общества пролетарского туризма и экскурсий (1930-1936 гг.) спортивный туризм, согласно постановления Всесоюзного Центрального Исполнительного комитета Союза ССР (ВЦИК СССР) «О развитии туризма и экскурсий в стране» от 17 апреля 1936 года, был передан в ведение ВЦСПС. Профсоюзам, помимо других функций, вменялось руководство не только планового (социального) туризма, но и самодеятельного, имевшего спортивную направленность. Советы профсоюзов всех уровней фиксировали развитие самодеятельного (спортивно-оздоровительного) туризма в добровольно-спортивных обществах профсоюзов (в Украине: «Авангард», «Спартак», «Буревестник», «Локомотив», «Колос», «Зенит», «Трудовые резервы»). На предприятиях, в организациях, в учебных заведениях, колхозах и совхозах секции туристов и клубы туристов коллективов физической культуры (КФК) и спортивных клубов (СК) финансирование спортивно-оздоровительного туризма осуществлялось за счет фабричных, заводских, местных комитетов профсоюзов (ФЗМК). Содержание туристских клубов системы советов по туризму и экскурсиям осуществлялось за счет этих советов. К примеру, Харьковский областной совет по туризму и экскурсиям нес расходы по аренде, коммунальным услугам и содержанию помещения Харьковского городского туристского клуба общей площадью 384 кв.м., а также выплачивал зарплату директору клуба, старшему инструктору и четырем инструкторам-методистам клуба.

Профсоюзы в основном финансировали проведение слетов и соревнований по технике видов туризма, подготовку общественных туристских кадров (руководители и участники походов, инструктора туризма, судьи туристских соревнований, общественный туристский актив: председатели федераций, правлений клубов туристов, секций, председатели видовых и межвидовых комиссий),

организационно-массовую работу, походы выходного дня и работу по агитации и пропаганде туризма. Харьковский областной совет профсоюзов в 1989 году выделил Харьковскому областному туристско-экскурсионному производственному объединению (бывшему ХОСТЭ) на развитие самостоятельного спортивно-массового и оздоровительного туризма в области 40 тыс. рублей (официальный курс одного доллара по данным Госбанка СССР на конец 1989 года составлял 0,67 рубля).

Но в середине 1990-го года профсоюзы резко сократили финансирование физической культуры и спорта и прекратили финансирование самостоятельного туризма, который с 1949 года был включен в Единую Всесоюзную спортивную классификацию как туризм спортивный. Это было связано со сменой общественно-политического строя (Законот 14 марта 1990г. исключил из текста 6-й статьи Конституции СССР упоминание о руководящей и направляющей роли КПСС [6]). 29 октября 1990 г. Решением XIX съезда профсоюзов СССР ВЦСПС был упразднен и вместо него была создана Всеобщая конфедерация профсоюзов СССР [7]. Кроме того, рыночная реформа (принципы хозрасчета и самофинансирования изменили приоритеты в сфере туристской отрасли. После распада СССР организация была распущена, а ее имущество передано в республиканские и местные профсоюзы.

Естественно, что при таких сложившихся негативных обстоятельствах туристские самостоятельные организации, культивирующие спортивный и спортивно-оздоровительный туризм (секции туризма, клубы туристов, туристско-спортивные союзы, федерации туризма и ассоциации по видам туризма), потеряли финансовую поддержку не только со стороны профсоюзов, но и государства. Это привело к сокращению материально-технической базы принадлежавшей клубам туристов как на предприятиях, организациях и НИИ, так и в учебных заведениях, не говоря уже о туристских клубах бывших советов по туризму и экскурсиями туристско-экскурсионных производственных объединений (ТЭПО).

Социально-экономическая обстановка в Украине в период 90-х годов XX века способствовало к исчезновению социального туризма, а также негативно повлияла на развитие спортивного туризма. Низкая платежеспособность труда среднего украинца, инфляционные потрясения, угроза безработицы, сокращение продолжительности тарифного отпуска, дороговизна туристского и спортивного снаряжения, введение туристских формальностей все это негативно сказалось на количестве занимающихся спортивным туризмом. В подтверждение к сказанному приведем данные освоенных харьковскими туристами спортивных походов до и после 1991 года (Табл.1, Рис.1).

Таблица 1

**Количество харьковских туристских групп,
совершавших спортивные походы.**

Годы	Количество походов	Количество участников	Годы	Количество походов	Количество участников
1980	387	3649	2006	146	1324
1981	436	3877	2007	62	553
1982	459	4136	2008	105	986
1983	399	3444	2009	83	746
1984	301	2714	2010	94	690
1985	320	2864	2011	99	832
1986	278	2589	2012	96	776
1987	306	2970	2013	95	547
1988	353	3432	2014	56	230
1989	313	2898	2015	57	280
1990	256	2383	2016	42	464
1991	164	1620	2017	76	528

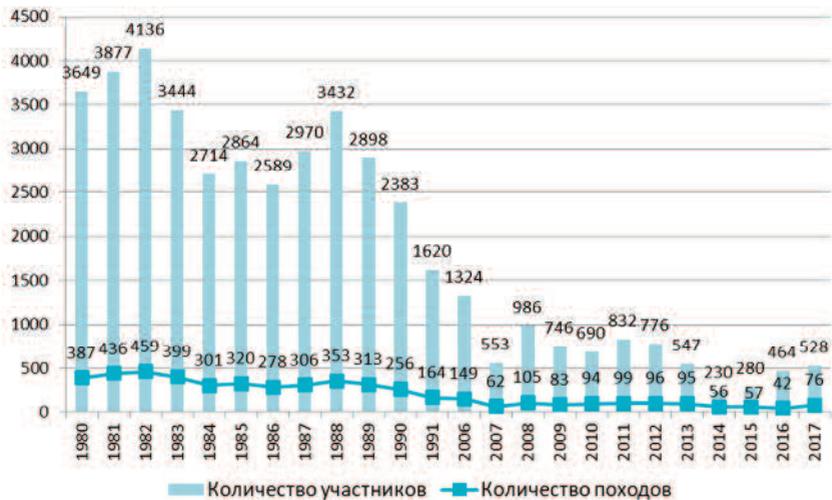


Рис.1. Аналіз розвитку спортивного туризму на прикладі Харківської області в періоди з 1980 по 1991 і з 2006 по 2017 роки.

При цьому варто зауважити, що Харківські туристи входили в п'ятерку сильніших областей України за розвитком спортивного туризму. В даний час Харківська обласна маршрутно-кваліфікаційна комісія (МКК) має друге після Центральної МКК повноваження на випуск туристських спортивних груп (120 – 00-5555413 в піші, лижні, гірські, водні, велосипедні, авто-мото, спелеологічні, парусні походи).

Туристські самодіяльні організації як громадські організації в створеній ситуації змушені були шукати шляхи виживання. На місцях громадський туристський актив, звиклий до обслуговування штатними працівниками туристських клубів, рад по туризму та екскурсіям, переходив на самообслуговування (не маючи при цьому досвіду) і одночасно шукав спонсорів.

22 сентября 2000 года в Виннице без ведома Туристско-спортивного союза Украины (правопреемника УРСТЭ в вопросах развития массово-оздоровительного и спортивного туризма) и Федерации спортивного туризма под патронажем партии «Собор» и с помощью бывшего председателя федерации туризма Соколова В.А. был проведен (под видом совместного заседания членов ГСК и участников последней Олимпиады Украины по спортивному многоборью) учредительный съезд новой федерации спортивного туризма (ФСТУ). Причем ни судьи, ни представители и капитаны команд, участвующих в Олимпиаде, не имели на тот момент мандаты от своих туристских организаций на участие в этом учредительном съезде и создания новой федерации. На I-м съезде ФСТУ после утверждения 18 марта 1991 года новой редакции Устава ФСТУ и согласования его 7 июня в Министерстве юстиции Украины Федерация стала легитимной. С появлением ФСТУ ее руководство взяло курс на искусственное завышение технических сложностей спортивных туристских маршрутов по территории Украины.

Кроме того, в Крыму появились горные и лыжные походы второй категории сложности (Табл.2).

Естественно, что недостаточный технический и тактический опыт, который туристы получают на этих маршрутах может со временем привести к завышению самооценки спортсменом своих возможностей, что повышает риск аварийных ситуаций при прохождении спортивных маршрутов более сложных горных и таежных районах.

Таблиця 2

**Сравнение максимальных категорий сложности
спортивных походов с 1973 по 2001 год**

№п/п	Вид туризма	Географические районы Украины	Категории сложности спортивных походов				
			I	II	III	IV	V
1	пешеходный	Крым	1973-2001	1973-2001	2001	-	-
		Карпаты	1973-2001	1973-2001	1973; 2001	-	-
2	лыжный	Крым	2001	2001	-	-	-
		Карпаты	1973-2001	1973-2001	1973-2001	2001	-
3	горный	Крым	2001	2001	-	-	-
		Карпаты	2001	2001	-	-	-
4	водный	Карпаты	1973-2001	1973-2001	1973-2001	2001	-
5	велосипедный	Крым	1973-2001	1973-2001	1973-2001	1973; 2001	2001
		Карпаты	1973-2001	1973-2001	1973-2001	1973-2001	2001
6	авто-мото	Крым	1973-2001	1973-2001	1973	1973	-
		Карпаты	1973-2001	1973-2001	1973-2001	1973-2001	1980-2001

В этой ситуации хочется вспомнить олимпийский девиз: «Citius, Altius, Fortius», что означает «быстрее, выше, сильнее». Эта фраза из трех слов впервые была сказана доминиканским монахом, французским проповедником, писателем Анри Дидоном (17.03.1840 – 13.03.1900) при открытии спортивных соревнований в его колледже. Этот девиз впоследствии поддержал инициатор и организатор современных Олимпийских игр Пьер де Фреды, барон де Кубертен (01.01.1863 – 02.09.1937 гг.) Туризм спортивный хотя и неолимпийский вид спорта, однако завышение категорий сложности маршрутов на давно апробированных районах априори не допустим. Это равносильно тому, что спортсмен в прыжках в высоту выполняет норматив мастера

спорта взяв 2,15 метра, а на следующий год этот норматив снизили до 2 метров. Чтобы больше было мастеров спорта.

Вторая очень серьезная проблема, возникшая с отсутствием финансирования, касается системы подготовки и переподготовки общественных туристских кадров. Техническая подготовка в тех масштабах, которая проводилась до 1992 года практически сошла на нет, за исключением некоторых районов страны. Вот и приходится переводить туристским общественным объединениям подготовку кадров на самофинансирование. И все это происходит на низком жизненном финансовом уровне. Как говорится, тут бы деньги наскрести на поход, не то что на учебу. Конечно, практика - критерий истины, но чтобы истина была правильной, надо знать теорию. В результате теряется школа мастерства. Все идет на самотек, как получится.

В свое время зам. министра обороны СССР заметил, что спортивный туризм это второй эшелон десантных войск, имеющий военно-прекладную направленность, особенно, если это касается походов IV – VI категории сложности. Это высказывание, особенно в наше время, является актуальным. Умение принимать правильные решения в экстремальных ситуациях, грамотные действия в автономном режиме, владение техникой и тактикой выживания – это то, что необходимо бойцу и командиру.

Выводы и предложения. Спортивный поход – это комплексное мероприятие. Оно требует от туриста присутствие таких качеств как сила, выносливость, ловкость, скорость, гибкость, а также и наличие интеллекта, чтобы решать тактические и технические задачи. Помимо экономических проблем в Украине, социальная значимость этого вида спорта заключается в том, что сегодня одна из самых острых проблем общества является физическое и духовное здоровье молодежи. Поэтому для решения этой проблемы от государства требуется внимание и финансовая поддержка. Если федерация туризма, турсоюз, клуб туристов выполняли государственные функции по развитию физического воспитания и спорта, то почему мэры городов и

в частности Харькова отказываются предоставлять им льготы по коммунальным услугам для содержания помещений, в которых они располагаются. На одних членских взносах эти общественные организации долго не протянут. Кроме того ФСТУ давно пора на министерском уровне решить вопрос о том чтобы все руководители коммерческих групп турфирм, занимающихся коммерческим туризмом обязаны проходить подготовку и переподготовку в федерациях туризма, турсоюзах и клубах туристов, имеющих от ФСТУ на это соответствующие полномочия.

Литература

1. Всесоюзный центральный совет профессиональных союзов. – Режим доступа : [https:// ru.wikipedia.org/wiki/ Всесоюзный_центральный_совет_профессиональных_союзов](https://ru.wikipedia.org/wiki/Всесоюзный_центральный_совет_профессиональных_союзов)
2. Історія туризму: підручник. / В. В. Абрамов, М. В. Тонкошкур– Харків: Видавництво «Форт», 2010. – 286 с.: іл.
3. Спортивный туризм : підручник / В. В. Абрамов; Харків. нац. Ак. міськ. госп-ва – Харків : ХНАМГ, 2011. – 367 с.
4. Діяльність туристської самодіяльної організації : підручник / В. В. Абрамов; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2020. – 301 с. ISBN 978-966-695-507-7
5. Годы и тропы: Альманах Харьковского областного туристско-спортивного союза (Серия «Харьковский туризм»). Харьков: «Новое слово», 2008. – 274 с.
6. Закон СССР от 14 марта 1990 г. N 1360-I «Об учреждении поста Президента СССР и внесении изменений и дополнений в Конституцию (Основной Закон) СССР» (утратил силу) – Режим доступа : http://constitution.garant.ru/history/ussrrsfsr/1977/zakony/185465/chapter/49599213504d6956cf5503c571d6cc11/#block_200.
7. XIX съезд профессиональных союзов СССР. 23-27 октября 1990 года.– Режим доступа : <http://www.vcsps.su/XIX.pdf>

ФОРМУВАННЯ СТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ ДО ПРЕДМЕТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Бакіко І.В.¹, Ніколаєв С.Ю.², Дмитрук В.С.³, Ковальчук В.Я.⁴,
Гребік О.В.⁵

Національний університет фізичного виховання і
спорту України¹

Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки²

Луцький національний технічний університет^{3 4 5}

Abstract. The article discusses the attitude to the lessons of physical education of students in grades 5-11. It was established that the lowest grade for the subject was in girls of the 5th grade, and the highest in children of the 10th and 11th grades, may be associated with the features of the onset of adolescence. It should also be noted the heterogeneity of responses to individual characteristics of the attitude to the subject of «physical education». So in the statement that “this subject is interesting”, the guys have a gradual increase in interest in the subject, while for girls, on the contrary, a decrease from grade 8 to 11. Due to the interest of physical culture around the subject, the children increase from 5th to 10th grade (from 3.18 to 3.5 points) and increase to 11th grade to 3.6 points, and the girls gradual an increase to grade 9 from 2.99 to 3.43 points. Conducting classes in sports sections there is a gradual decrease in desire from the 5th to 11th grade in children (from 3.23 to 2.96 points) and a low rating in girls (from 2.14 to 2.8 points).

Key words: subject «Physical Culture», attitude, interest, secondary schools, schoolchildren.

Аногація. У статті розглянуто ставлення до уроків фізичної культури учнів 5 – 11 класів. Установлено, що найнижча оцінка до предмету була у дівчат 5-го класу, а найвища у хлопців 10-го та 11-го класів, що може бути пов'язано з особливостями початку підліткового віку. Також слід відмітити неоднорідність відповідей на окремі характеристики відношення до предмету «фізична культура». Так у твердженні, що «даний предмет цікавий» у хлопців спостерігається поступове підвищення інтересу до предмета, в той час як у дівчат навпаки зниження з 8-го по 11-ий клас. Щодо інтересу оточуючих до предмета фізична культура, то у хлопців спостерігається збільшення з 5-го до 10-го класу (з 3,18 до 3,5 балів) та збільшення до 11-го класу до 3,6 балів, а у дівчат поступове збільшення до 9-го класу від 2,99 до 3,43 балів. Щодо занять в спортивних секціях спостерігається поступове зниження бажання з 5-го до 11-го класу в хлопців (з 3,23 до 2,96 бали) та низька оцінка у дівчат (з 2,14 до 2,8 бали).

Ключові слова: предмет «Фізична культура», ставлення, інтерес, заклади середньої освіти, школярі.

Анотація. В статті рассмотрено отношение к урокам физической культуры учащихся 5 – 11 классов. Установлено, что самая низкая оценка к предмету была у девушек 5-го класса, а самая высокая у ребят 10-го и 11-го классов, может быть связано с особенностями начала подросткового возраста. Также следует отметить неоднородность ответов на отдельные характеристики отношения к предмету «физическая культура». Так в утверждении, что «данный предмет интересен» у ребят наблюдается постепенное повышение интереса к предмету, в то время как у девушек наоборот снижение с 8 по 11 класс. По интересу окружающих к предмету физическая культура, то у ребят наблюдается увеличение с 5-го до 10-го класса (с 3,18 до 3,5 баллов) и увеличение до 11-го класса до 3,6 баллов, а у девушек постепенное увеличение до 9-го класса от 2,99 до 3,43 баллов. Проведения занятий в спортивных секциях наблюдается постепенное снижение желания с 5-го до 11-го класса у ребят (с 3,23 до 2,96 балла) и низкая оценка у девушек (с 2,14 до 2,8 балла).

Ключевые слова: предмет «Физическая культура», отношение, интерес, заведения среднего образования, школьники.

Постановка проблеми. Аналізуючи данні зарубіжної та вітчизняної літератури слід відзначити, що досить часто обговорюється питання про ефективність різних систем фізичного виховання школярів та їх концептуальних засад, що обумовлюється потребами суспільства і окремих осіб та рівнем розвитку матеріального виробництва, соціальними уявленнями про цілі, завдання, засоби та методи фізичного виховання [11, с. 68; 15, с. 103; 19, с. 205; 20, с. 96; 22, с. 20; 35, с. 35]. По всій Європі, концепції фізичного виховання, настільки ж різноманітні, як і її термінологічне визначення [4, с. 10; 9, с. 178; 10, с. 112; 13, с. 59; 22, с. 9].

За даними Capel S. [32, с. 189; 24, с. 33; 26, с. 100; 27, с. 70; 29, с. 78; 30, с. 12] в європейських школах виділяють п'ять концептуальних підходів у кожному з яких загальними є використання засобів фізичного виховання та керівна роль вчителя, відмінними рисами є ідеї, що визначають мету фізичного виховання, а значить і зміст самого процесу: «біологічно-орієнтований освітній», «теоретико-освітній», «особистісно-орієнтований», «конформістсько-спортивної соціалізації» і «критично-конструктивний».

Аналіз останніх досліджень і публікацій з питань формування мотивації і ціннісних орієнтацій у підлітків до занять фізичною культурою і спортом в умовах закладів середньої освіти свідчить, що на сучасному етапі становлення системи фізичного виховання потребує значного переосмислення підходів до організації процесу занять в умовах сучасної середньої школи з урахуванням програми з предмету «Фізична культура» [1, с. 3; 5, с. 234; 14, с. 2; 16, с. 73; 17, с. 17].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Виявлено протиріччя між складністю формування ціннісних орієнтацій підлітків до занять фізичними вправами і недостатньо вираженою спрямованістю освітньої практики на рішення поставлених завдань, наявністю об'єктивно заданого потенціалу в освіті для формування мотивації підлітків і його недостатньою реалізацією в реальному навчально-виховному процесі середньої школи; прагнення підлітків до збереження і зміцнення здоров'я, самовизначення, самореалізації як базових цінностей і відсутністю організаційно-педагогічних умов, що сприяють реалізації цього в навчально-виховному процесі середньої школи [2, с. 8; 3, с. 15; 6, с. 237; 23, с. 227; 25, с. 40; 31, с. 7; 33, с. 77; 36, с. 34].

Формування ефективної системи фізичного виховання учнівської молоді з урахуванням тенденцій в світі вимагає формування власної здоров'яформувальної системи фізичного виховання учнів в рамках навчального процесу [7, с. 186; 8, с. 43; 12, с. 241; 18, с. 7; 21, с. 62; 28, с. 15; 34, с. 5].

Мета дослідження – визначити основні вектори формування ставлення підлітків до предмету «Фізична культура».

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення ставлення до навчання і до навчальних предметів за методикою Казанцевої Г. Н. у модифікації Круцевич Т. Ю., яка включає відповіді на 23 питання, що характеризує організацію і проведення занять фізичною культурою, проаналізовано за

п'ятибальною системою, в якій більший бал відповідає позитивному відношенню до предмету фізична культура.

Аналіз загальної оцінки відношення до предмета «фізична культура» підлітків, які навчаються в 5 – 11 класах поданий у табл. 1 і табл. 2.

Таблиця 1

**Відношення підлітків середніх класів до предмета
«Фізична культура», бали**

№	Люблю предмет, тому що:	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас	
		х (n=30)	д (n=30)	х (n=30)	д (n=30)	х (n=30)	д (n=30)	х (n=30)	д (n=30)	х (n=30)	д (n=30)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Даний предмет цікавий	3,13	2,14	3,15	2,24	3,17	3,13	3,17	3,13	3,33	2,24
2	Подобається, як проводять заняття	3,6	3,48	3,6	3,48	3,6	3,48	3,25	3,48	3,25	3,4
3	Теоретичні знання треба знати всім	3,67	3,14	3,67	3,14	3,67	3,14	2,73	3,14	2,73	3,14
4	Він потрібний для майбутньої професії	2,93	2,66	2,93	2,66	3,00	3,00	2,52	2,73	2,93	2,77
5	На заняттях потрібно думати	3,7	2,83	3,7	2,83	2,71	3,53	3,09	3,17	3,37	3,07
6	Він вимагає спостережливості, кмітливості	3,2	3,07	3,2	3,07	3,25	3,53	3,33	3,47	3,1	3,47
7	Він вимагає терпіння	3,73	3,17	3,73	3,17	3,13	3,4	3,45	3,13	3,23	3,13
8	Друзі цікавляться ним	3,18	2,99	3,18	2,99	3,3	3,07	3,3	3,23	3,5	3,43
9	Цікаві всі справи	3,83	2,93	3,83	2,93	3,29	2,93	3,00	3,47	3,00	3,13
10	В мене хороші стосунки з вчителем	3,93	2,66	3,93	2,66	3,42	3,13	3,38	3,13	3,38	3,33
11	Вчитель часто хвалить	3,47	2,45	3,47	2,45	3,58	3,2	3,61	3,4	3,43	3,23
12	Вчитель цікаво пояснює та показує вправи на заняттях	3,4	2,66	3,4	2,66	3,5	3,33	3,58	3,6	3,47	3,53
13	Отримую задоволення на заняттях	3,7	2,93	3,7	2,93	3,55	3,23	3,55	3,6	3,54	3,67
14	Заняття з предмету необхідні для самостійних занять	3,27	3,3	3,27	4,17	3,38	3,27	3,3	3,3	3,57	3,23
15	Він сприяє розвитку загальної культури	3,17	3,53	4,0	2,76	3,17	3,53	3,33	3,63	3,27	3,43
16	Він сприяє покращенню здоров'я	3,3	3,07	3,3	3,07	3,25	3,2	3,36	3,37	3,43	3,33
17	Цікаво	3,5	3,66	3,5	3,66	3,46	3,4	3,42	3,2	3,1	3,53

18	Фізичні навантаження на заняттях завищені	3,47	2,03	3,47	2,03	3,38	3,07	2,97	3,1	3,17	2,67
19	Фізичні навантаження на заняттях занижені	3,2	2,93	3,2	2,93	2,96	3,27	3,03	3,03	3,2	2,9
20	Більше люблю самостійні заняття	3,47	2,93	3,4	2,9	3,17	2,47	3,12	3,23	2,83	3,23
21	Хтів би займатися вправами за вибором	3,3	2,52	3,3	2,52	3,29	3,1	3,33	3,37	3,1	3,4
22	Погоджуюсь виконувати вправи, які пропонує вчитель	3,27	3,17	3,27	3,17	3,00	2,87	2,7	3,07	3,03	2,87
23	Хочу займатися додатково в спортивній секції	3,23	2,14	3,23	2,14	2,96	2,73	3,12	2,73	3,07	2,8
χ		3,51	2,89	3,23	3,19	3,19	3,21	3,2	3,21	3,2	3,21
S		0,28	0,48	0,23	0,3	0,28	0,2	0,18	0,27	0,18	0,27
Сума		78,65	66,39	79,43	66,56	75,19	73,01	73,64	74,71	74,03	72,93

Таблиця 2

**Відношення підлітків старших класів до предмета
«Фізична культура», бали**

№	Люблю предмет, тому що:	10 клас		11 клас	
		х (n=30)	д (n=30)	х (n=30)	д (n=30)
1	2	3	4	5	6
1	Даний предмет цікавий	3,93	2,24	3,93	2,24
2	Подобається, як проводять заняття	3,09	3,0	3,03	3,0
3	Теоретичні знання треба знати всім	3,67	2,67	3,67	2,67
4	Він потрібний для майбутньої професії	3,0	2,73	3,0	2,73
5	На заняттях потрібно думати	3,7	2,83	3,7	2,83
6	Він вимагає спостережливості, кмітливості	3,25	3,07	3,25	3,3
7	Він вимагає терпіння	3,23	3,13	3,23	3,07
8	Друзі цікавляться ним	3,5	3,23	3,6	3,07
9	Цікаві всі вправи	3,29	3,13	3,29	3,37
10	В мене хороші стосунки з вчителем	3,38	3,33	3,23	3,47
11	Вчитель часто хвалить	3,43	3,23	3,43	3,23
12	Вчитель цікаво пояснює та показує вправи на заняттях	3,47	3,53	3,47	3,53
13	Отримую задоволення на заняттях	3,54	3,23	3,17	3,6

14	Заняття з предмету необхідні для самостійних занять	3,27	3,3	3,27	3,3
15	Він сприяє розвитку загальної культури	3,33	3,63	3,27	3,43
16	Він сприяє покращенню здоров'я	3,45	3,33	3,45	3,37
17	Цікаво	3,46	3,4	3,42	3,2
18	Фізичні навантаження на заняттях завищені	2,97	3,1	3,17	2,67
19	Фізичні навантаження на заняттях занижені	3,03	3,03	3,2	2,9
20	Більше люблю самостійні заняття	2,83	3,23	2,83	2,93
21	Хтів би займатися вправами за вибором	3,1	3,4	3,33	3,1
22	Погоджуюсь виконувати вправи, які пропонує вчитель	2,7	3,07	2,7	3,3
23	Хочу займатися додатково в спортивній секції	3,12	2,73	3,07	2,8
	\bar{x}	3,2	3,21	3,2	3,21
	S	0,18	0,27	0,18	0,27
	Сума	75,74	71,57	75,71	71,11

Варто зазначити, що найнижча оцінка була у дівчат 5-го класу, а найвища у хлопців 10-го та 11-го класів, що може бути пов'язано з особливостями початку підліткового віку.

Також слід відмітити неоднорідність відповідей на окремі характеристики відношення до предмету «фізична культура». Так у твердженні, що «даний предмет цікавий» у хлопців спостерігається поступове підвищення інтересу до предмета, в той час як у дівчат навпаки зниження з 8-го по 11-ий клас.

Оцінюючи питання «подобається, як проводять заняття» у хлопців спостерігається поступове зниження оцінки (з 3,6 до 3,03 балів) з 5-го до 11-го класу, а у дівчат зниження з 9-го до 11-го (з 3,48 до 3,03 балів).

Аналізуючи твердження про необхідність теоретичних знань слід відмітити, що: у хлопців спостерігається зниження з 8-го до 9-го (з 3,67 до 2,73 балів); в той же час у дівчат спостерігалось зниження з 10-го до 11-го класу (з 3,14 до 2,67 балів).

Щодо потреби для майбутньої роботи спостерігалось збільшення оцінки з 5-го до 7-го класу та подальше зменшення з 7-го до 8-го класу і збільшення з 8-го до 11-го класів, при цьому у хлопців ці зміни були суттєвішими, ніж у дівчат.

Відносно необхідності думати на заняттях найвища оцінка була у хлопців 6-го класу (3,7 бала) в той час як у дівчат вона була найменша (2,83 бала) у відмінності з 7-го класу, де спостерігалась протилежна ситуація (2,71 бала та 3,53 бала у відповідності до статі) та в подальшому спостерігалось поступове збільшення у хлопців та зниження у дівчат кількості балів.

Надаючи характеристику твердженню про те, що вимагає спостережливості, кмітливості, слід відмітити поступове збільшення у хлопців з 5-го до 8-го класу та зниження до 3,1 бала в 9-му класі. В той час як у дівчат спостерігається збільшення з 5-го до 7-го класу (з 3,07 до 3,53 балів) та подальше зниження до 3,3 балів в 11-му класі. Водночас, така якість, як терпіння спостерігається у хлопців зменшення з 5-го до 7-го класу (з 3,73 до 3,13 балів) та з 8-го до 11-го класів (з 3,45 до 3,23 бали), а у дівчат відбувається збільшення з 5-го до 7-го класів (з 3,17 до 3,4 балів) та зниження до 3,07 балів до 11-го класу.

Щодо інтересу оточуючих до предмета фізична культура, то у хлопців спостерігається збільшення з 5-го до 10-го класу (з 3,18 до 3,5 балів) та збільшення до 11-го класу до 3,6 балів, а у дівчат поступове збільшення до 9-го класу від 2,99 до 3,43 балів.

Стосовно твердження, що всі вправи цікаві, то у хлопців спостерігається зниження балів з 5-го до 9-го класів (з 3,83 до 3 бала), а у дівчат збільшення з 5-го до 7-го та від 8-го до 9-го класів (з 2,93 до 3,47 бали та з 3,13 до 3,37 бали відповідно).

Щодо відносин із вчителем фізичної культури спостерігається зростання оцінки у дівчат з 5-го до 11-го класів (з 2,66 до 3,47 бали) та у хлопців зниження з 5-го до 10-го класу (з 3,93 до 3,42 бали) і зниження до 3,23 балів до 11-го класу. При цьому на стосунки не оказують суттєвого

впливу, а ні похвала викладача, а ні пояснення вправ не дивлячись навіть на досить високу оцінку у хлопців цих складових.

Підлітки відмічають отримання задоволення на заняттях: так у хлопців спостерігається поступове зниження з 5-го до 11-го класів (з 3,7 до 3,17 балів), а у дівчат – збільшення з 5-го до 9-го класів та з 10-го до 11-го класів (з 2,93 до 3,67 бали та з 3,23 до 3,6 бали відповідно).

Найвища оцінка, щодо необхідності предмету фізична культура для самостійних занять спостерігається у дівчат 6-их класів (4,17 бала), а найнижча, у дівчат з 9-го класу (3,23 бала).

Досить позитивно оцінили вплив занять фізичною культурою на розвиток загальної культури – хлопці 6-их класів (4 бала), а у дівчат спостерігається найнижча оцінка (2,76 бала).

Відносно впливу на поліпшення здоров'я у хлопців спостерігається коливання в діапазоні від 3,25 до 3,45 балів, а у дівчат поступове збільшення з 5-го до 11-го класу (з 3,07 до 3,37 бали). Щодо цікавості предмета фізична культура спостерігається поступове зниження його від класу до класу, крім дівчат 9-го класу.

Відносно фізичних навантажень на заняттях фізичною культурою у підлітків немає єдиної думки у підлітків, що в свою чергу потребує подальших досліджень.

Необхідно відмітити, що до самостійних занять фізичними вправами, де спостерігається зменшення оцінки у хлопців з 5-го до 11-го класу (з 3,4 до 2,83 бала), а у дівчат суттєве зменшення з 5-го до 7-го класу (з 2,93 до 2,47 бали) та з 8-го до 11-го класу (з 3,23 до 2,93 бали).

Відносно варіативності вправ, які бажають виконувати школярі, ми прослідковуємо, що у хлопців спостерігається оцінка в діапазоні 3,1 – 3,33 бали, а у дівчат суттєве збільшення з 5-го до 10-го класу та подальше зниження в 11-ому класі.

Аналізуючи згоду, щодо виконання вправ, які пропонує вчитель у хлопців спостерігається поступове зниження з 5-го

до 10-го класу (з 3,27 до 2,7 бали), а у дівчат, також з 5-го до 7-го класу (з 3,17 до 2,87 бали) та подальше збільшення в 11-му класі до 3,3 балів.

Щодо занять в спортивних секціях спостерігається поступове зниження бажання з 5-го до 11-го класу в хлопців (з 3,23 до 2,96 бали) та низька оцінка у дівчат (з 2,14 до 2,8 бали).

Висновки. Констатуючи отримані дані, слід відмітити неоднорідність відповідей, щодо позитивного відношення до предмету «фізична культура» в залежності від гендерних особливостей. З віком спостерігається поступове зменшення інтересу підлітків до занять, а також низьку загальну оцінку у дівчат та значну варіативність їхніх відповідей.

Перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку в цьому напрямку будуть спрямовані на розробку науково обґрунтованих пріоритетів у формуванні мотивації до занять фізичним вихованням підлітків в урочних і позаурочних формах.

Література

1. Артюшенко А.О. Мотиваційна мобільність як складова функціональної структури довільного управління руховою діяльністю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 2. С. 3–6.
2. Булгаков О.І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня : автореф. дис. ... канд. фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Х., 2013. 20 с.
3. Виленський М.Я., Черняєв В.В. Гуманитарные ориентиры физической культуры в подготовке специалистов. *Педагогическое образование и наука*. 2003. № 3. С. 15-19.
4. Дрибинский П. Л. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей младшего и среднего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Смоленск, 2009. 18 с.

5. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: учеб. пос. СПб.: изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. 486 с.
6. Ігнатенко С.О. Виховання в старших підлітків загальноосвітньої школи інтересу до фізичної культури і спорту Адаптаційні можливості дітей та молоді. Матеріали VII (IX) Міжнародної науково-практичної конференції. Одеса 17-19 вересня 2008 року. Одеса: ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, 2008. 535 с.
7. Іщенко О.С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. К., 2015. 265 с.
8. Коберник О. Стимулювання фізично-оздоровчої активності сільських школярів. *Рідна школа*. 2001. № 3. С. 43-46.
9. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Косенко А.Ф., Кочергіна Т.І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Навч. посіб. К.: Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.
10. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
11. Круцевич Т.Ю., Іщенко О.С., Імас Т.В. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2014. № 2. С. 68 – 72.
12. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 368 с.
13. Лисак І. Співпраця сім'ї та школи у процесі фізичного виховання школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 1. С. 59–63.
14. Лисак І.В. Потребово-мотиваційний підхід до формування програм фізичної культури для учнів середніх класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. К., 2013. 19 с.
15. Лисяк В. М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6-11 класів : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Х., 2006. 211с.

16. Лук'янченко М. І. Педагогіка здоров'я через призму сімейного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ, 2011. №9. С.73-76.
17. Мінчук І. Формування позитивного ставлення підлітків до власного здоров'я. *Здоров'я та фізична культура*. 2010. №32. С. 17-18.
18. Пальчук М.Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. К., 2014. 20 с.
19. Піндер Л. Новий погляд на структуру вивчення становища щодо розвитку політики пропагування здоров'я в Канаді. *Пропагування здоров'я*. Вид-во Оксфордського університету, 1988. Т. 3. № 2. С. 205-212.
20. Попов В.А., Кондратьєва О.Ю. Изменение мотивационно-ценностных ориентаций учащейся молодежи. *Социологические исследования*. 1999. № 6. С. 96-99.
21. Саїнчук М. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною культурою. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 62–66.
22. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. К., 2012. 22 с.
23. Саїнчук М. М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць*. Вип. 15: у 4-х т. Л.: ЛДУФК. 2011. Т.2. С. 227-232.
24. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 1. С. 33-36.
25. Столітенко Є. Виховання позитивного ставлення до фізичної культури в учнів 5-7 класів. *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 3. С.40-44.

26. Томенко О.А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія : монографія. Суми : Вид-во «МакДен», 2012. 276 с.
27. Федоренко Є. Ціннісні орієнтації учнів старших класів, які навчаються в школах різних типів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 70–73.
28. Федоренко Є.О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 20 с.
29. Фридман Л.М., Кулавгина И.Ю. Психологический справочник учителя. М.: Просвещение, 1991. 288с.
30. Хохлова Л.А. Організаційно-методичні засади вдосконалення діяльності загальноосвітніх навчальних закладів як «Шкіл сприяння здоров'ю»: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Івано-Франківськ, 2012. 20 с.
31. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. 272 с.
32. Capel S. Approaches to Teaching Games: Issues in Physical Education. London : Routledge/Falmer, 2000. 260 p.
33. Phillips P. Effective Physical Education. – Ideas II. 1994. P. 77–90.
34. Pospiech J. Stan i status wychowania zycznego w krajach Europejskich. Lider. 2000. P. 5 – 11.
35. Talbot M. The case for Physical Education. *World summit on Physical Education*. Berlin, 2001. P. 39.
36. Wuest D. Foundations of Physical Education and Sport. St. Louis : Mosby-Year Book, 1995. P. 76.

ОРГАНІЗАЦІЯ АКТИВНИХ ФОРМ ТУРИЗМУ (НА ПРИКЛАДІ ФІТНЕС-ТУРУ)

Божук Т.І.¹, Тучапєць А.А.²

Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка¹.
Фітнес клуб «Slim fitness»²

Abstract. The article focuses on the importance of physical recreation in the field of tourism. The features of fitness tourism are considered as an element of physical recreation. It is emphasised on its positive environmental impact and balanced use of the environment. The increase in the number of fitness tour offers and, in general, the research importance of this new direction in tourism, which is gaining popularity among the planet's population thanks to its complexity and combination of three key elements: activity, recreation and tourism, were substantiated in the article.

Key words: Physical recreation, fitness tourism, environmental protection, fitness tours, healthy lifestyle, activity.

Анотація. У статті звернуто увагу на важливість фізичної рекреації у сфері туризму. Розглянуто особливості фітнес-туризму як елемента фізичної рекреації. Акцентовано увагу на його позитивному впливі на довкілля і збалансоване природокористування. Обґрунтовано зростання кількості пропозицій фітнес-турів та важливість дослідження цього нового напрямку в туризмі, який все більше набирає популярності серед населення планети, завдяки своїй комплексності і поєднанню трьох ключових елементів: активності, рекреації та туризму.

Ключові слова: фізична рекреація, фітнес-туризм, захист довкілля, фітнес-тур, здоровий спосіб життя, активність.

Аннотация. В статье обращено внимание на важность физической рекреации в сфере туризма. Рассмотрены особенности фитнес туризма как элемента физической рекреации. Акцентировано внимание на его позитивном влиянии на окружающую среду и сбалансированное природопользование. Обосновано возростание количества предложений фитнес туров и важность исследования этого нового направления в туризме, который набирает все большей популярности среди населения планеты, благодаря своей комплексности и соединению трех ключевых элементов: активности, рекреации и туризма.

Ключевые слова: физическая рекреация, фитнес туризм, защита окружающей среды, фитнес тур, здоровый образ жизни, активность.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Туристичний ринок активно розвивається у зв'язку із збільшенням чисельності охочих до мандрівок з метою пізнання нових та маловідомих дестинацій, а це призводить до виникнення проблем щодо невідповідності пропозицій попиту. Додатково, на сьогоднішній день виникають численні проблеми зі здоров'ям, що пов'язано із стресом, малорухливим способом життя, невнормованим робочим графіком, неправильним харчуванням, нестачею фізичного навантаження та часу, тому активно пропагується фізична рекреація як спосіб впливу на вибір суспільством здорового способу життя чи залученням до активності. Ці проблеми торкаються кожного члена суспільства і вимагають вирішення, тому запропонована до розгляду тема є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, на які посилається автор. Питання фізичної рекреації та фітнес-туризму в Україні та в світі досліджували такі науковці: К. Кордес [13, 14], Х. Ібрагім [13], Ф. Арроє [11], Д. Бембен [12], О.В. Колотуха [3], О.О. Любіцева [4], О.О. Дембіцька [2], О.В. Заруба [5], Б.П. Пангелов [5] та інші. Результати наших попередніх досліджень доповідалися на всеукраїнських і міжнародних науково-практичних конференціях [1, 6, 7, 8, 9] (м. Кропивницький, м. Житомир, м. Миколаїв, м. Херсон, м. Харків, 2019).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Туризм розглядаємо у взаємозв'язку з фізичною рекреацією, так як вирішення проблеми пропаганди та забезпечення підтримки здорового способу життя, задоволення потреб туристів у поєднанні рекреації та активностей.

Попри активний розвиток фізичної рекреації, створення нових її форм та постійному розвитку туризму як складової фізичної рекреації, існують проблеми розвитку видів туризму, пов'язаних з фізичною рекреацією, а саме всі види спортивного туризму, гірський туризм, зелений туризм, оздоровчий та рекреаційний, фітнес-туризм. Важливим

засобом цих видів туризму є природа та процес природокористування.

Формулювання цілей статті полягає у розробці внутрішнього фітнес-туру для задоволення потреб туристів у поєднанні відпочинку і оздоровлення з активним проведенням часу і підтриманням здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. З розвитком сфери фітнесу, з виникненням нових форм фізичної рекреації, з розвитком попиту на нові туристичні продукти, розвивається такий напрям як фітнес-туризм. Донедавна туристичні оператори не пропонували такий напрямок, фітнес-тури організовувались самостійно працівниками фітнес-клубів, проте, з кожним роком фітнес-тури ставали і стають все більш популярними, відповідно виникає потреба розвивати цей напрямок. Найбільшою популярністю користуються фітнес-тури серед жителів мегаполісів та великих міст, оскільки потреба та можливість вирушити у такий тур є більшою. Тому, був розроблений та організований фітнес-тур «Фітнес-друзі», у якому поєднуються тренування, спортивні заходи, екскурсійні заходи культурно-пізнавального характеру та відпочинок.

Назва туру «Фітнес-друзі» висвітлює те, що у мандрівку вирушають люди, які мають спільний інтерес, тобто фітнес, а впродовж декількох днів, у нашому випадку 8 днів, спільні інтереси, групові заходи, перебування разом на відпочинку об'єднує та зближує людей, які за 8 днів стають друзями. Гасло туру: «Тренуймося та відпочиваймо разом!».

У даному турі туристи відвідають місто Львів, Хирів, Стрий та селище Славське. Основною складовою туру є фізична активність, представлена різними видами тренувань, заняття рафтингом, екскурсійні заходи спрямовані на розширення світогляду, які поєднують культурно-пізнавальну програму з фізичними навантаженнями у вигляді велопрогулянок або ж пішохідних прогулянок, відпочинок, відновлення та оздоровлення у спортивно-оздоровчому

комплексі, вилазка пішим туристичним маршрутом в урочищі Буклагів.

Даний маршрут контролюється державним підприємством «Славське лісове господарство» Опорецького лісництва. Лісова дорога протяжністю 5,3 км в одну сторону має призначення пішохідного маршруту для короткотермінового відпочинку. Підходить як для пішого, так і для велосипедного туристичного одноденного походу. Урочище Буклагів назване так, тому що головною породою в деревостанах був бук лісовий, який в період 30–60-х років 20 століття практично повністю замінений на швидкоростучу і продуктивну ялину європейську. Розташоване в західній частині селища Славське на території 3,5,6 кварталів Опорецького лісництва. Площа урочища в складі Держлісфонду 356 га, в тому числі покрита лісом 328 га. Категорія лісів: рекреаційно-оздоровча. На маршруті є два місця відпочинку та туристичне ознакування.

Впродовж туру будуть організовані екскурсії по м. Львову та м. Хирову. Екскурсія «Зелена мапа Львова» ознайомить туристів з мальовничими парками та історією м. Львова, туристи відвідають Високий Замок, скансен «Шевченківський гай», «Львівський Некрополь», Стрийський парк, парк Погулянку, Цитадель та найстаріший парк Львова — парк ім. І. Франка.

Екскурсія в гори у м. Хирів ознайомлює туристів не лише з мальовничими пейзажами Передкарпаття, а й історією краю. Маршрут туру включає Ставки, Пам'ятник загиблим у II Світовій війні, Грюнвальдську алею, Водозбірник, водоспад, прогулянку в сосновому лісі, Єзуїтську галявину, хребет гори Кошарки, Розстріляний хрест та вертолітний майданчик. А екскурсія у м. Хирів дає можливість познайомитись з містом, його історією, розвитком та діяльністю, включає такі туристичні об'єкти: Ставки, Професорську колонію, готель «Полонія», Будинок Сокола, річка Стрв'яж, пл. Ринок, костел св. Лаврентія, Залізничний вокзал, Будинок Просвіти, Будинок Левіцьких, мавзолей Єзуїтів та Панорами.

Маршрут туру: м. Львів – м. Хирів — м.Стрий – смт. Славське – м. Львів. Загальна протяжність маршруту – 401 км (рис. 1.)

Тривалість туру – 8 днів/7 ночей, а сезонність з квітня по листопад. Цільовою групою є дорослі віком від 18 до 55 років з середньою та хорошою фізичною підготовкою. До основних послуг туру відносяться трансфер, проживання, харчування, послуги тренера-провідника.

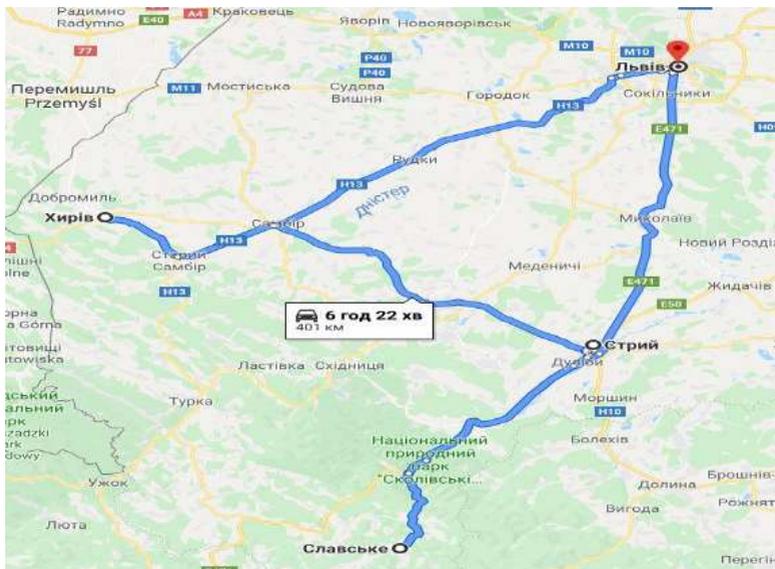


Рис. 1. Маршрут туру «Фітнес-друзі» [10]

Для трансферу було обрано автобус економ-класу, адже поїздка не є тривалою, не вимагає вищого класу перевезення, більш того, це знижує витрати. Трансфер здійснюється з м. Львова до м. Хирова, з м. Хирова до м. Стрий, з м. Стрий до смт. Славське, з смт. Славське до м. Львів.

Розміщення туристів заплановано у готелі «Соната», у спортивно-оздоровчому комплексі «Layar Palace», у гостинному дворі «Рандеву» у двомісних, трьохмісних або чотирьохмісних номерах, що буде узгоджено перед бронюванням розміщення, оплата відбувається за людину, а

не за номер. Харчування здійснюватиметься у ресторані «Соната», у ресторані швидкої та здорової їжі «Орен», у ресторані дієтичного харчування «Смаколик», у ресторані «El Venezianno», у ресторані «Green Garden» та у ресторані «Рандеву». Тренер-нутриціолог за тиждень до приїзду у спортивно-оздоровчий комплекс «Layar Palace» та у гостинний двір «Рандеву» узгоджує з адміністрацією та головним кухарем меню основне та альтернативне на час перебування, щоб воно відповідало всім вимогам програми здорового харчування. Вид обслуговування – обслуговування офіціантами. Орієнтовний план харчування на один день наведений у таблиці 1.

Таблиця 1.

План харчування на один день [складено авторами]

Сніданок	Омлет з 2 яєць, приготований на сухій сковороді Нежирний сир 30 г Відварений зелений горошок або квасоля 75-100г 1 фрукт або 100 г ягід Чай трав'яний або зелений без цукру/кава без цукру (або зі стевією)
Перекус 1 (бранч)	Сендвічі з хлібців, оливкової або лляної олії, відвареного курячого філе, листя салату, огірок, трави.
Перекус 2 (полуденок)	Фрукти або ягоди.
Обід	Бурий рис з овочами, яйце відварене.
Вечеря	Запечена на мангалі риба / курятина/ індичка, запечені на мангалі овочі, салат із зелених овочів. Трав'яний чай.
Вода	Протягом дня потрібно випити свою норму чистої води.

Керівник групи є тренером-провідником та нутриціологом, тому його послуги відносяться до основних та найбільш важливих в організації даного туру. Також, основними послугами туру є проживання, харчування, трансфер, екскурсії, спа-послуги, організація рафтингу та вилазки пішохідним туристичним маршрутом.

До додаткових послуг відносяться послуги з оренди велосипедів, організація кінної прогулянки, майстер-клас з кулінарії, страхування, реалізація сувенірів, чан, басейн.

Вихідні дані для обчислення вартості туру представлені у таблиці 2.

Ціна турпакета в розрахунку на одного туриста визначається за формулою:

Таблиця 2

**Вихідні дані для обчислення вартості туру
[складено авторами]**

Чисельність туристів	15 осіб
Трансфер (оренда автобуса)	16 грн. за 1 км Ц= 509км *16 грн.=8144грн.
Проживання	Готель «Соната» - 600 грн. за ніч. Спортивно-оздоровчий комплекс «Laya Palace» - 1200 грн. за ніч (у ціну входить харчування) Гостинний двір «Рандеву» - 400грн. за ніч * ціни вказані з особи Ц= (600*16)+(1200*5*16)+(400*2*17)= 119200 грн.
Харчування	Сніданок включений у вартістьпроживання у кожному готелі. Харчування впродовж 5 днів у спортивно-оздоровчому комплексі «Laya Palace» входить у вартість проживання. Всі інші прийоми їжі оплачуються туристами самостійно.
Екскурсія «Зелена мапа Львова»	280грн. з особи + оренда велосипеду Ц = 280*16=4480 грн.
Екскурсія в гори у м. Хирів	100 грн. Ц = 100 *16=1600 грн.
Екскурсія у м. Хирів	100 грн. Ц=100*16=1600грн.
Рафтинг у м. Стрий	350 грн. Ц = 350*16=5600 грн.
Сауна у гостинному дворі «Рандеву»	Римська 500 грн./год. Чан 800 грн./год. Ц = (500+800) * 2 год.= 2600 грн.
Майстер-клас з кулінарії (додатково оплачується та не входить у вартість туру)	300 грн/год за особу.
Кінна прогулянка (не входить у вартість туру)	200 грн./1 год.
Оплата тренера	5 000грн.
Страховання	126 грн./особа Ц= 126*16=2016 грн.

$$Ц = [(\Sigma Vi + \Sigma Ni) + (Вп + П + К + Vчi + \Sigma Zn(k)) * 1,2] / Чт ,$$

де, Ц – ціна турпакета в розрахунку на одного туриста, грн.;

ΣVi – вартість послуг, які входять до пакету, складеного туроператором, грн.;

ΣNi – непрямі податки на окремі види послуг, грн.;

$Vп$ – умовно-постійні витрати туроператора, грн.;

$П$ – прибуток туроператора, грн.;

$К$ – комісійна винагорода турагенту чи іншому посереднику, який реалізує турпакет (без урахування ПДВ);

$V_{ч1}$ – вартість послуг осіб, які супроводжують групу туристів, грн.;

$\Sigma Zн(к)$ – комерційні знижки для окремих туристів чи туристських груп;

$Чт$ - чисельність туристів у групі, осіб;

1,2 - коефіцієнт, що враховує податок на додану вартість з маржинального доходу.

Отже, вартість туру на одного туриста:

$Ц = (8144 + 119200 + 4480 + 1600 + 1600 + 5600 + 2600 + 5000 + 2016) * 1.2 / 15 = 12020$ грн.

Даний тур був організований двічі у літній та зимовий період, залучаючи аудиторію різного віку, статі та фізичної підготовки. У тур в літній період вирушило 93 особи, а в зимовий період даний тур був організований в індивідуальному форматі, залучаючи 4 туристів. Тобто, фітнес-тур не має обмеження у сезонності, кількості туристів та формату (індивідуальний чи груповий).

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку. Розглядаючи процес формування фітнес-турів, варто зазначити, що існує ряд проблем при їх організації:

недостатнє забезпечення ресурсами та інфраструктурою для організації фітнес-туру (для прикладу, фітнес-готелів в Україні поки не існує, а матеріально-технічна база інших готелів не завжди дає змогу провести повноцінний фітнес-тур, не всі заклади розміщення мають належну інфраструктуру для проведення тренування для фітнес-групи);

- потреба в екологічно чистих природних територіях;
- постійне поновлення пропозицій;
- розроблений тур постійно видозмінюється, доповнюється через зміну туристичної групи (кожного разу необхідно змінювати програму туру, враховуючи гендерні, фізіологічні, вікові тощо особливості туристів, їх вподобання, потреби у виді тренувань та додаткових атракціях);

- висока вартість туру;
- недостатня кількість професійних кадрів.

Проте, не зважаючи на ряд проблем та труднощів при організації різноманітних турів, пов'язаних з фізичною рекреацією, перспектива розвитку даних видів туризму, особливо фітнес-туризму, існує та є актуальною сьогодні. Тому, доцільно розробляти фітнес-тури та орієнтуватися як на вітчизняних, так і на іноземних туристів; розвивати туристичну інфраструктуру, необхідну для розвитку даних видів туризму; розширювати асортимент послуг різних DESTINAЦІЙ, тривалості та цінової політики; пропагувати здоровий спосіб життя, заняття фізичною рекреацією та мандрівки.

Література

1. Божук Т., Тучапець А. Фітнес-туризм як складова фізичної рекреації. *Матеріали 5 Міжн. наук.-практ. конф. «Теоретичні і прикладні напрямки розвитку туризму та рекреації в регіонах України»*: збірник наукових праць. Кропивницький: ЛА НАУ, 2019. С. 202-208.
2. Дембіцька О.О. Фітнес-тури як засіб оздоровлення населення. *Тези Міжнародної науково-практичної конференції «Туристичний, готельний і ресторанний бізнес: інновації та тренди»*. Київ, 2017. С. 353-354.
3. Колотуха О.О. Словник-довідник зі спортивного туризму та активної рекреації: географія, систематизація, практика. Кропивницький, 2017. 391с.
4. Любіцева О.О. Методика розробки турів. Навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2003. 104 с.
5. Пангелов Б.П., Заруба О.В. Фітнес-туризм як різновид спортивно-оздоровчого сервісу. *Молодий вчений*, 2018. № 4.2(56.2) С. 184-187.
6. Тучапець А.А., Божук Т.І. The influence of physical recreation on environmental improvement. *Україна. Європа. Світ: актуальні проблеми та*

- міждисциплінарні досягнення розвитку іншомовної компетенції: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції для студентів і молодих вчених. Житомир: Видавець Левковиць Н.М., 2019. С. 194 - 195.
7. Тучапець А.А., Божук Т.І. Вплив фітнес-туризму як елемента фізичної рекреації на збалансоване природокористування. *Проблеми екології та енергозбереження: матеріали XIII Міжнародної науково-технічної конференції*. Миколаїв: Видавець Торубара В.В., 2019. С. 39-41.
 8. Тучапець А.А., Божук Т.І. Вплив фітнес-туризму на покращення здоров'я суспільства. *Регіональні проблеми України: географічний аналіз та пошук шляхів вирішення : Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю), м. Херсон 3-4 жовтня 2019 р.* За заг. ред. І. Пилипенка, Д. Мальчикової. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2019. С. 234-236.
 9. Тучапець А.А., Божук Т.І. Методичні аспекти формування фітнес-турів. *Регіон-2019: стратегія оптимального розвитку: матеріали міжнародної науково-практичної конференції* Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2019. С. 42-45.
 10. Сайт «Google Maps» URL: <https://www.google.com.ua/maps/> (дата звернення 09.10.2019).
 11. Arroyo F. Designing Play for All. *Parks and recreation* 25 (8). 2000. P. 41-43.
 12. Bemben D. Female Health and Fitness. *Fitness and Health Promotion*. Dubuque, IA: Eddie Bowers. 2003. P.157.
 13. Ibrahim H., Cordes K. *Outdoor Recreation*. Dubuque, IA: Brown and Benchmark. 2013. P. 156.
 14. K. Cordes. *Applications in recreation and leisure for today and the future*. New York: McGraw-Hill. 2018. 349p.

СУЧАСНИЙ СТАН ТУРИЗМУ Й РЕКРЕАЦІЇ В ЧЕРКАСЬКІЙ ОБЛАСТІ

Браславська О.В., Рожі І. Г.
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

Abstract. The article describes the current state of tourism and recreation in the Cherkasy region, which covers the territorial organization of tourist and recreational activities in the region. The works of national authors who have studied the issues of tourism and recreation and in general the tourist and recreational potential of the territory and the issues of its research are considered. The tourist and recreational objects, the modern tourist stream of Cherkasy region are characterized. The definitions of interpretation of tourist and recreational potential are described both in vocabulary and in the works of scientists. Generalized tourist and recreational resources of Cherkasy region, which reflect the various stages of development of history and culture of the region, nature, life and activities of famous people, have artistic and scientific value.

Key words: tourist and recreational potential, recreation, tourism, tourist infrastructure, tourist stream, Cherkasy region.

Анотація. У статті здійснено опис сучасного стану туризму й рекреації Черкаської області, який охоплює територіальну організацію туристсько-рекреаційної діяльності в регіоні. Розглянуто праці вітчизняних авторів, які вивчали у своїх роботах питання туризму й рекреації та в цілому туристсько-рекреаційного потенціалу території, питання його дослідження. Охарактеризовано туристсько-рекреаційні об'єкти, сучасний туристичний потік Черкаської області. Описано дефініції трактування туристсько-рекреаційного потенціалу як у словникових виданнях так і у авторських працях науковців. Узагальнено туристсько-рекреаційні ресурси Черкаської області, які відображають різні етапи розвитку історії і культури краю, природи, життя і діяльність відомих людей, мають мистецьку і наукову цінність.

Ключові слова: туристсько-рекреаційний потенціал, рекреація, туризм, туристська інфраструктура, туристський потік, Черкаська область.

Аннотация. У нас есть все, что нужно знать о поездке в Черкасские области, в городскую администрацию, туристическую и рекреационную помощь в регенерации. Вы можете посмотреть, какие из них были написаны, чтобы сделать все возможное, чтобы роботизировал туристов и отдыхал в туристической и рекреационной сфере. Охарактеризовано туристско-рекреационные районы, туристический тур Черкаской

області. Професійна допомога туристам і рекреаційним силам в словесних поглядах на авторські науки. Національні туристичні ресурси Черноморської області, країни, де вони проживають в сільській місцевості, в сільській місцевості, в природі і в інших країнах, в тому числі і в сім'ї.

Ключові слова: туристсько-рекреаційний потенціал, рекреаційний туризм, туристична інфраструктура, туристський потік, Черкаська область.

Постановка проблеми. Тенденцією останніх десятиліть стало перетворення рекреації й туризму в одну з найприбутковіших і динамічно розвинутих галузей світового господарства. Нові тенденції соціально-економічного розвитку країни зумовлюють більш відповідальне ставлення до формування регіонального туристсько-рекреаційного продукту, що вимагає в свою чергу попередньої оцінки туристсько-рекреаційного потенціалу кожного регіону.

Черкаська область (її природна й історико-культурна спадщина, регіональне розмаїття об'єктів відвідування на теперішній час) є однією з найбільш привабливіших областей країни, що реалізує стратегію рекреації і туризму. Туристсько-рекреаційний потенціал та інфраструктура є визначальними у вивченні ландшафтної, туристської, рекреаційної, краєзнавчої, культурно-історичної складових нашої держави, що потребує поглибленого вивчення сучасного стану туризму й рекреації Черкаської області.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Практично кожна область України володіє рекреаційними ресурсами та має свою інфраструктуру для розвитку туризму і рекреації. Про це свідчать сучасні наукові доробки науковців дослідників, а саме: Я. Д. Атаманюк (Соціально-економічні передумови розвитку рекреаційно-туристичної індустрії в Івано-Франківській області), Я. В. Василевська (Туристсько-рекреаційні ресурси Херсонської області: суспільно-географічні особливості), С. В. Дутчак (Туристсько-рекреаційні ресурси ландшафтів), В. І. Новікова (Туристсько-інформаційні центри як важлива складова інфраструктурного забезпечення рекреаційної діяльності в Україні), М. Л. Орлова (Рекреаційно-

туристичні ресурси та туристичне господарство Мальдівської республіки), Т. М. Павленко (Історико-культурні рекреаційні ресурси Полтавської області), І. М. Філоненко (Рекреаційно-туристичні ресурси України з основами туристичного ресурсознавства: навчальний посібник) та інші.

Щодо туристсько-рекреаційного потенціалу Черкаської області, то цими питаннями займалися: В. І. Новікова (Територіальна організація рекреаційної діяльності у контексті збалансованого розвитку регіону (на прикладі Черкаської області)) [8], К. С. Калініченко (Історико-культурна спадщина Черкащини як ресурсний потенціал розвитку туристичної галузі) [5], Т. М. Нераденко (Історія, культура і природа Черкащини на туристичних маршрутах регіону) [4, 7], С. Г. Кандич (Національний історико-культурний заповідник «Чигирин»: путівник) [6, 10], К. В. Побиванець (Проблеми управління використання курортно-рекреаційного потенціалу Черкаської області) [9] та інші.

Формулювання цілей статті. Полягає в обґрунтуванні та характеристиці туристсько-рекреаційного потенціалу Черкаської області.

Виклад основного матеріалу дослідження. Планом реалізації Стратегії розвитку Черкаської області передбачено проектування розвитку її туристсько-рекреаційної сфери через Програму «Підвищення конкурентоспроможності регіону» за такими проектами, як: «Історично-екскурсійний простір «Коло друзів» для мандруючих по Черкащині», Маньківщина туристична «Буцький Каньйон», Розбудова та облаштування туристичного об'єкту «Тясминський каньйон» в м. Кам'янка Черкаської області», «Підвищення інституційної спроможності суб'єктів туристичної сфери області», «Промоція туристичного потенціалу Черкаської області» «Розробка туристичного мобільного додатку «Черкащина туристична» (поширення на всю територію області)», «Проведення рекламного прес-туру по Черкаській області з урахуванням доступності для осіб з інвалідністю, учасників бойових дій та ветеранів АТО». Цілі проектів різноманітні: збільшення туристичного потоку в Черкаську

область, розвиток туристсько-рекреаційної галузі району; розвиток зеленого туризму; покращення соціально-економічного середовища сільських територій; підвищення рівня обізнаності та професіоналізму фахівців у туристичній галузі; популяризація туристичного потенціалу регіону в Україні та за її межами шляхом створення мобільного додатку для IOS та Android «Черкащина туристична» із зазначенням місць відпочинку та туризму; розвиток туристичної привабливості Черкаської області; розкриття та популяризація туристичного потенціалу області з забезпеченням організації місць відпочинку для осіб з інвалідністю, учасників бойових дій та ветеранів АТО [1].

Останнім часом проблема оцінки територій для туристсько-рекреаційного використання активно досліджується географами, архітекторами, дослідниками фахівцями в галузі туризму та рекреації. Існує кілька підходів до визначення туристсько-рекреаційного потенціалу, загальним для яких є те, що, всі вони звернені на детальне вивчення тих чи інших факторів (ресурсів, умов, факторів) туристсько-рекреаційної діяльності. Як правило, для визначення туристсько-рекреаційного потенціалу піддаються рельєф, клімат, водні об'єкти, ареали фауни і флори, транспортна доступність, наявність туристсько-рекреаційної інфраструктури (будівель (готелів), комплексів, інженерних систем).

У Черкаській області наявні природні ландшафти та історико-культурні пам'ятки, заповідні території, бальнеологічні ресурси, що створює усі передумови для формування в області високорозвинутого індустріального рекреаційно-туристичного комплексу, який повинен являти собою сукупність пов'язаних між собою галузей і підприємств господарського комплексу, об'єднаних загальною метою – створення конкурентоспроможних санаторно-курортних послуг та рекреаційно-туристичних продуктів [3, с. 426].

Тож, туристсько-рекреаційний потенціал трактуватимемо як особливу дефініцію, що передбачає наявність таких фундаментальних складників як рекреаційні

ресурси й туристська інфраструктура, достатність розвитку яких на певній території сприяє відновленню сил людини під час здійснення різноманітних туристських акцій. Сьогодні в Україні науковцями пропагується територіальна систематика туристсько-рекреаційного потенціалу, яка пов'язана з територіальною організацією туристсько-рекреаційної діяльності. О. Г. Топчієв, підтримуючи думку багатьох науковців, виділяє поняття «дестинації», яке включає (схема 1) [11, с. 132]:



Рис. 1. Територіальна систематика туристсько-рекреаційного потенціалу, (за [11]).

Вивчення природних передумов розвитку сфери рекреації і туризму традиційно є одним з перших етапів туристсько-рекреаційної оцінки території, так як природні ресурси служать одним з провідних чинників, які зумовлюють її рекреаційне використання. Туристсько-рекреаційний потенціал має яскраво виражену орієнтацію на використання природних ресурсів, причому в туристсько-рекреаційну діяльність включаються не окремі компоненти природи, а весь природний комплекс (ландшафт) в цілому. Тобто туристи при виборі місця для здійснення туристсько-рекреаційних занять, перш за все, враховують той набір природних ресурсів, яким володіє територія (особливості ландшафтів, сприятливість клімату, багатство і різноманітність рослинного і тваринного світу, природні можливості для занять спортом та інше).

Туристсько-рекреаційні ресурси Черкаської області відображають різні етапи розвитку історії і культури краю, природи, життя і діяльність відомих людей, мають мистецьку і наукову цінність. Головне управління Держгеокадастру у Черкаській області констатує наявність 0,2 тис. га курортних та лікувально-оздоровчих територій і 1,5 тис. га рекреаційних територій з 2091,6 тис. га загальної площі [2], що є досить обмеженим для розвитку туристсько-рекреаційного потенціалу.

Згідно офіційної статистики Черкаської обласної ради на державному обліку в Черкаській області перебувають 9078 пам'яток (діаграма 1) [1]:



Рис. 2. Пам'ятки, що перебувають на державному обліку в Черкаській області за даними Черкаської обласної ради.

Найвизначніші пам'ятки області об'єднані у 8 заповідників:

1. Шевченківський національний заповідник.
2. Національний заповідник «Батьківщина Тараса Шевченка».

3. Національний історико-культурний заповідник «Чигирин».
4. Державний історико-культурний заповідник «Трипільська культура».
5. Державний історико-культурний заповідник «Трахтемирів».
6. Кам'янський державний історико-культурний заповідник.
7. Корсунь-Шевченківський державний історико-культурний заповідник.
8. Державний історико-архітектурний заповідник «Стара Умань».

До туристсько-рекреаційного потенціалу відносять всесвітньо відомий Національний дендрологічний парк «Софіївка» НАН України, що виконує функції науково-дослідного інституту Національної академії наук України, центру інтродукції, мобілізації та акліматизації рослинного різноманіття Правобережного лісостепу України, навчально-виховної бази, туристичної установи, музею садово-паркового мистецтва. «Володіючи всіма складовими туристсько-рекреаційного потенціалу, парк щорічно приймає понад 500 тис. відвідувачів з усіх куточків світу» [10, с. 118].

Туристським осередком в області є Канівський район, на території якого розташований єдиний в області Канівський природний заповідник. «Популярністю у відвідувачів користується музей природи в меморіальному будинку академіка М. Біляшівського. Експозиція музею складається із 7 відділів (археологічного, палеонтологічного, лісового, ботанічного, зоологічного, відділу загальної екології, відділу вшанування пам'яті першого ректора Київського університету – професора М. Максимовича) та двох меморіальних кімнат академіка М. Біляшівського» [12, с. 120].

Парк-пам'ятка садово-паркового мистецтва загальнодержавного значення розташований в центрі міста Кам'янка на березі річки Тясмин. Парк перебуває у підпорядкуванні Кам'янського державного історико-культурного заповідника, створеного з метою охорони

комплексу пам'яток історії, культури, природи в тому числі пов'язаних з перебуванням у м. Кам'янка О. С. Пушкіна та П. І. Чайковського. Щороку парк відвідують понад 30 тис. осіб.

Корсунь-Шевченківський парк на р. Рось, створений в кінці XVIII ст. і розміщений на трьох островах. Парк є культурно-освітнім осередком, а також популярним туристичним об'єктом Черкащини.

Одним із найстаріших парків України є парк-пам'ятка садово-паркового мистецтва загальнодержавного значення «Козачанський» в селі Козацьке Звенигородського району, закладений у XVIII ст. архітектором І. І. Новохацьким за наказом князя Голіцина. У центральній частині парку знаходився фонтан, альтанка, а в глибині парку – фамільний склеп. Композиція маєтку є не типовою для регіону й унікальною за своєю структурою.

Парк-пам'ятка садово-паркового мистецтва загальнодержавного значення «Тальнівський парк» розташований на території колишнього маєтку Потоцьких-Шувалових та є одним з кращих садово-паркових комплексів України в стилі романтизму. Долина річки Тальянки сформована у вигляді набережних з водопадом і численними джерелами та місточками. Парк створювався на базі існуючого лісового масиву, хоча додатково заліснювався різними породами дерев.

Неймовірною окрасою міста Черкаси є парк-пам'ятка садово-паркового мистецтва загальнодержавного значення Сосновий бір, який розташований на березі річки Дніпро та включає в себе зони активного і тихого відпочинку з альпінізмом та каскадами озер, дитячий сектор, зону пляжів.

За даними головного управління статистики у Черкаській області кількість туристів, обслугованих туроператорами та турагентами з 2000 по 2018 роки досить відрізняється (рис. 3) [12].

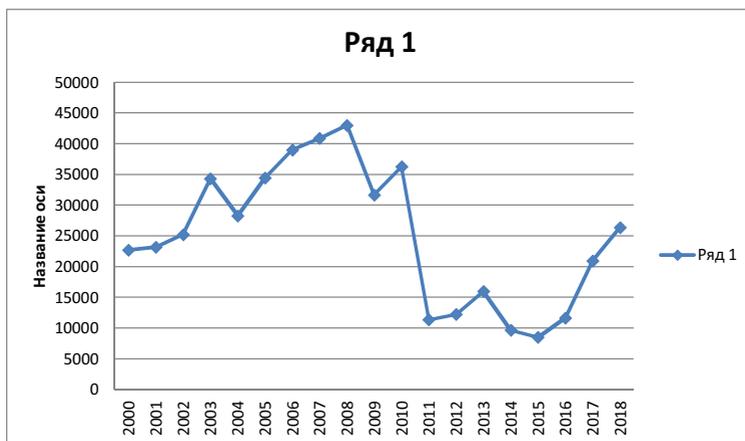


Рис. 3. Кількість туристів, обслужених туроператорами та турагентами Черкаської області з 2000 по 2018 роки.

Туризм на Черкащині відіграє значну роль у створенні нових робочих місць так як прослідковується позитивна динаміка щодо кількісних показників закладів тимчасового розміщення, щороку відкриваються нові туристичні інфраструктурні об'єкти. Якщо у 2011 році закладів тимчасового розміщення нараховувалось 65, у 2012 році їх кількість збільшилась до 69, у 2013 році – 72, то у 2017 році в області їх функціонувало 76, а також 758 закладів ресторанного господарства та 3 туристично-інформаційні центри (м. Канів, м. Черкаси та Чигиринський район) [12].

Висновки з даного дослідження і перспективи. Черкаська область володіє значними туристсько-рекреаційним потенціалом, який охоплює об'єкти туризму та рекреації, деякі з них визнані на рівні країни. Збільшилися туристські потоки відвідування. Але варто туристсько-рекреаційний потенціал Черкаської області покращувати за кількістю й за якістю. До перспективних питань дослідження необхідно віднести розширення критеріїв у класифікаціях рекреаційних ресурсів, покращити матеріально-технічну базу. Органам державної влади варто приділяти більше уваги питанню розвитку туризму й рекреації в регіонах. Адже саме

ці галузі господарства в Черкаській області мають чималий потенціал і за умови проведення заходів щодо їх покращення приносять значні надходження до місцевого бюджету.

Література:

1. Головне статистичне управління в Черкаській області. URL: www.ck.ukrstat.gov.ua (дата звернення: 06.02.2020).
2. Головне управління Держгеокадастру у Черкаській області. URL: <http://cherkaska.land.gov.ua/> (дата звернення: 06.02.2020).
3. Жмуденко В. О, Полянська А. В. Формування стратегії розвитку туризму Черкаської області. *Економіка і суспільство*. Випуск №17, 2018. С. 425–429.
4. Історія, культура і природа Черкащини на туристичних маршрутах регіону / авт.-упоряд. Т. Нераденко. Черкаси: видав. Чабаненко Ю. А., 2014. 204 с.
5. Калініченко К. С. Історико-культурна спадщина Черкащини як ресурсний потенціал розвитку туристичної галузі. *Вісник ЧДТУ*. Серія: Історичні науки. Черкаси, 2017. Вип. 9. С. 139–147.
6. Національний історико-культурний заповідник «Чигирин»: путівник. Черкаси: видавець Кандич С. Г., 2013. 100 с.
7. Нераденко Т. М. Археологія Черкащини: посібник-довідник. Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2011. 307 с.
8. Новикова В. И. Территориальная организация рекреационной деятельности в контексте сбалансированного развития региона (на примере Черкасской области): автореф. дис. ... канд. геогр. наук: 13.00.02. Київ, 2008. 24 с.
9. Побиванець К. В. Проблеми управління використання курортно-рекреаційного потенціалу Черкаської області. URL: http://www.rusnauka.com/12_kpsn_2009/economics/44584.doc.htm (дата звернення: 26.12.2020).
10. Регіональна доповідь про стан навколишнього природного середовища в Черкаській області у 2017 році. Черкаська обласна державна адміністрація.

- Управління екології та природних ресурсів. URL: http://www.eco.ck.ua/docs/Dop_2017.pdf (дата звернення: 26.12.2020).
11. Топчієв О. Г., Яворська В. В., Ніколаєва О. І. Рекреаційно-туристична діяльність як складова регіональних господарських комплексів: концептуально-понятійний огляд. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Географічні науки. 2016. Вип. 5. С. 128–134.
 12. Черкащина туристична. Туризм (обласне дочірнє підприємство). Черкаська обласна державна адміністрація. URL: <http://ck-oda.gov.ua/turyzm-oblasne-dochirnje-pidpryjemstvo/> (дата звернення: 23.11.2019р.).

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ВУЗІВ

Півень О.П., Горбенко М.І.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди

Abstract. Statt has the problem of formulating basic education in the sphere of physical culture of students of pedagogical universities. The concessions are formed in the process of acquiring special social benefits and combining in goals, reconnection, ideas, interests. To that, especially respect, you need to bring in the excitement to the mechanics of the form of the most valuable ideas for solving the problems of motivational excitement for the individual behavior and behavior, the system of behavior and navigation. The development of the values of physical culture and the youth of young people, the sophistication of life, the form of physical and spiritual potential.

An analysis of the scientific and methodological literature showing that the problem is the subject of the science of science and technology. formulating a healthy way of living in a student's environment; cultural and sports interests and more. Practically, the higher education in the field of physical education is more important for the achievement of high school students, as well as the main field of science.

Key words: student, appreciation, education, physical excellence.

Анотація. У статті визначено проблему формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури студентів педагогічних вузів. Ціннісні орієнтації формуються в процесі засвоєння особою соціального досвіду і відбиваються в цілях, переконаннях, ідеалах, інтересах. Тому, особливу увагу необхідно приділити впливам на механізми формування ціннісних орієнтацій для вирішення проблем мотиваційного впливу на свідомість і поведінку особистості, системі виховання і навчання. Освоєння цінностей фізичної культури дає можливість молодій людині розуміти складність життя, формувати фізичний та духовний потенціал.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що ця проблема є предметом наукового пошуку багатьох дослідників і здійснюється по наступними напрямками: оцінка рівня підготовленості студентів з фізичної культури; формування здорового способу життя в студентському середовищі; фізкультурно-спортивні інтереси та інше. Практичне використання досліджень ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури має важливе значення для досягнення цілей в майбутній професійній діяльності студентів педагогічних вузів, а отже майбутніх фахівців в сфері виробництва, науки, культури.

Ключові слова: студент, цінність, орієнтації, фізичне виховання.

Аннотация. В статье определено проблему формирования ценностных ориентаций в сфере физической культуры студентов педагогических вузов. Ценностные ориентации формируются в процессе усвоения лицом социального опыта и отражаются в целях, убеждениях, идеалах, интересах. Поэтому, особое внимание необходимо уделить воздействиям на механизмы формирования ценностных ориентаций для решения проблем мотивационного воздействия на сознание и поведение личности, системе воспитания и обучения. Освоение ценностей физической культуры дает возможность молодому человеку понимать сложность жизни, формировать физическое и духовный потенциал.

Анализ научно-методической литературы показывает, что эта проблема является предметом научного поиска многих исследователей и осуществляется по следующим направлениям: оценка уровня подготовленности студентов по физической культуре; формирование здорового образа жизни в студенческой среде; физкультурно-спортивные интересы и прочее. Практическое использование исследований ценностных ориентаций в сфере физической культуры имеет важное значение для достижения целей в будущей профессиональной деятельности студентов педагогических вузов, а следовательно будущих специалистов в сфере производства, науки, культуры.

Ключевые слова: студент, ценность, ориентации, физическое воспитание.

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку країни, зокрема реформування всієї її освітньої сфери,

смыслово-ціннісним пріоритетом виступає забезпечення здоров'я української нації, що актуалізує потребу підвищення ефективності виховання фізичної культури студентів в освітньому процесі вищого навчального закладу.

Положення про важливість залучення до фізичної культури відображено в Конституції України, де життя та здоров'я людини утверджуються як найвищі соціальні цінності. Здоров'я нації визнано пріоритетом державної політики у низці нормативно-правових документів: Національній доктрині розвитку освіти в Україні у ХХІ столітті, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки, Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016), Законах України: «Про фізичну культуру і спорт» (1993), «Про освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2014) та інших документах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування ціннісних орієнтацій студентів є об'єктом дослідження і широкого різнопрофільного загалу науковців, оскільки їх входження в соціально-культурологічний простір достатньо динамічна і без виваженого педагогічного впливу є достатньо складним завданням у формуванні ними власної позиції. Отже, наразі перед фахівцями спортивної галузі знань постає завдання більш глибокого розкриття привабливості цінностей фізичної культури і залучення до них молоді людини. Так, у філософсько-соціологічних дослідженнях вітчизняних науковців (Т.Ю. Круцевич, 2011; М.Р. Ібрагімов, 2011; Н.В. Москаленко, 2010; С.І. Марченко, 2010; С.О. Сичов, 2009; Г.В. Безверхня, 2010, 2004; С.А. Закопайло, 2003; М.М. Саїнчук, 2012); фахівців країн СНД (В.І. Столяров, 2011; Л.П. Матвеев, 2008; В.К. Бальсевич, 2006; М.М. Візитей, 2005; Л.І. Лубишева, 2005) встановлено, що цілеспрямоване використання цінностей фізичної культури та спорту забезпечує становлення особистості, її біосоціальних засад, суттєвих характеристик тілесної і духовної природи

людини з можливостями соціальної реалізації її інтересів, потреб та амбіцій [7]. Разом із тим, у методології комплексних досліджень переважає вузько спрямований підхід, який дає підстави констатувати, що зазначені педагогічні дослідження задали новий вектор осмислення проблеми виховання ціннісного ставлення до фізичної культури особистості студентів педагогічних вузів.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Назріла необхідність виявлення тенденцій, закономірностей та психолого-педагогічних чинників виховання фізичної культури студентської молоді за сучасних умов погіршення загального стану здоров'я населення України. Особливої уваги заслуговує питання проектування та упровадження педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих педагогічних закладів на основі вивчення її специфіки і потенціалу.

Аналіз нормативних документів, наукових джерел, сучасного стану виховання фізичної культури студентів вищих педагогічних закладів надав можливість виявити такі *суперечності* між:

- важливістю формування у студентської молоді цінностей фізичної культури, активного інтересу до фізично-тілесного і морально-духовного самовдосконалення;
- необхідністю організації системної позааудиторної спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах та недостатньою теоретико-методичною розробленістю зазначеної проблеми;
- потребою посилення уваги до виховання фізичної культури студентської молоді.

Названі суперечності свідчать про необхідність комплексних наукових досліджень процесу фізичного виховання студентської молоді, актуалізують створення педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у вищого навчального закладу.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є: визначити й теоретично обґрунтувати педагогічні умови формування

ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури студентів педагогічних вузів у процесі фізичного виховання на основі наукової літератури.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах становлення та розвитку вищої освіти низка законодавчих, програмно-нормативних актів, прийнятих в Україні, покликана сприяти швидкому й ефективному реформуванню системи вищої освіти на принципах автономії вищих навчальних закладів, поєднання освіти з наукою та виробництвом з метою підготовки конкурентоспроможного людського капіталу для високотехнологічного та інноваційного розвитку країни, самореалізації особистості, забезпечення потреб суспільства.

Пошук нових шляхів формування особистості в системі вищої освіти вимагає врахування всіх сучасних поглядів на систему гуманістичних, культурних, професійних та інших цінностей, які є результатом життєвого досвіду розвитку людства, що передбачає новий тип взаємозв'язку освіти і суспільства в цілому.

Необхідність розширювати фізкультурну і спортивну роботу, поліпшувати її організацію за місцем проживання і навчання є однією з актуальних проблем фізичного виховання у ВНЗ. Велике значення має формування у студентів прагнення до фізичного самовдосконалення. Тому особисту увагу необхідно приділяти вивченню ціннісних орієнтацій студентської молоді та їх вплив на формування інтересу до занять фізичними вправами [5].

Згідно з трактуваннями деяких фахівців, ціннісні орієнтації – це система ціннісних ставлень особистості до об'єктивних цінностей людської культури. Ці ставлення, усвідомлені й пережиті особистістю, спрямовують, орієнтують її в процесі вибору життєвих цілей та засобів їх досягнення [5].

Основними причинами стійкої тенденції зниження здоров'я у підростаючого покоління Л. І. Лубишева називає інформатизацію та інтенсифікацію навчального процесу в

системі освіти на фоні виразного психолого-емоційного напруження; економічні негаразди; понижену увагу до соціальних проблем; послаблення державної політики в сфері профілактичної медицини, що призводить до зниження рухової активності молоді [6].

З огляду на це, основними завданнями формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури студентів педагогічних вузів є:

- виховання у студентів активно позитивної мотивації, сучасних поглядів і переконань на роль майбутніх учителів у формуванні особистості;
- оволодіння студентами системою загальнотеоретичних, психолого-педагогічних, спеціальних і методичних знань з використанням фізичної культури і спорту у виховній роботі;
- оволодіння студентами системою практичної підготовки, яка забезпечує надбання педагогічних, соціально-психологічних, інтелектуальних, рухових навичок діяльності з фізичного виховання дітей.

Вдосконалення студентської фізичної культури в сучасних умовах пов'язане з посиленням її освітнього компонента, і перш за все, з вихованням у студентів стійкої потреби в фізичному самовдосконаленні. У зв'язку з цим, набувають значущості дослідження, спрямовані на вивчення шляхів і особливості формування у студентів інтересу і потреби у засвоєнні цінностей фізичної культури і здорового способу життя (Кузнецова, Глеуленова, Якушевська, 2004).

Як свідчать результати дослідження, проблема фізичного виховання студентської молоді є предметом наукового пошуку багатьох дослідників і здійснюється за такими напрямками: оцінка рівня фізичної підготовленості і стану соматичного здоров'я студентів (І. Боднар, А. Козицька, Л. Пшенична, А. Помазан, Л. Хрипко), формування здорового способу життя у студентському середовищі (Г. Іванова, В. Лесик, В. Мартиненко, В. Сало, Л. Соколенко), фізкультурно-спортивні інтереси студентів (В. Бокурідзе, В. Вовк, О. Жданова, І. Карпюк, А. Кривенко), підвищення

ефективності організації фізичного виховання студентів (О. Тимошенко, Л. Хрипко, Л. Щербак), фізкультурно-оздоровча робота серед студентської молоді (В. Базильчук, І. Верблюдов, І. Демідова, Ю. Кулаков, І. Шеремет), деякі аспекти нормативно-правового регулювання відносин у сфері фізичної культури, зокрема у ВНЗ (Ю. Мічуда, В. Огаренко, А. Скрипник), історичні аспекти розвитку системи фізичного виховання в Україні (Н. Борейко, М. Борищак, І. Гузенко, С. Домбровська, С. Степанюк), форми і засоби фізичного розвитку студентів (І. Карпюк, А. Кривенко, В. Куделко, І. Полещук) тощо [8].

Національна ідея об'єднує й консолідує суспільство, сприяє виробленню активної життєвої позиції молодій людині, становленню її як особистості. Національний характер виховання полягає у формуванні людини як громадянина України незалежно від її етнічного та соціального походження, віросповідання та передбачає створення спільноти самодостатніх людей, які об'єднані національною ідеєю та оберігають свої цінності й свободи [2].

У попередніх наукових дослідженнях встановлено, що критерієм оптимальної норми рухової активності є економічність і надійність функціонування усіх систем організму, здатність адекватно реагувати на мінливі умови довкілля. Тому гігієнічною нормою рухової активності слід вважати науково обґрунтовані кількісні параметри такої рухової активності, що здатна була б повністю задовольнити біологічні потреби у рухах, сприяти фізичному і психічному розвитку організму, зміцненню здоров'я [3, 4].

Спосіб життя студентів педагогічних вузів характеризується гіпокінезією, в тому числі студентською, причинами якої є нераціональна організація навчально-виховного процесу: перевантаження навчальними заняттями, ігнорування фізичного виховання, відсутність вільного часу [1].

Доведено доцільність використання засобів і методів фізичного виховання у підвищенні фізичного стану студентів (Халайджі, 2006; Кривенко, 2007; Фанигіна, 2008).

Розробляються нові підходи до організації проведення занять з фізичного виховання. Так, на підставі розроблених модельних характеристик різних рівнів фізичного здоров'я студентів (Долженко, 2009) запропоновано диференційований підхід до розподілу їх на групи для занять фізичним вихованням; обґрунтовано концепцію клубної форми організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі (Королінська, 2007), що враховує фізкультурно-оздоровчі та спортивні інтереси студентів, а також наявну матеріально-технічну базу. Аналізуючи стан фізичного здоров'я студентів, українські фахівці (Романенко, 2005; Канишевський, 2007; Захаріна, 2008; Гуменний, 2010) стверджують, що серед більшої частини молоді не сформовано потреб піклуватися про власне здоров'я. Студентська молодь покладається на діяльність лікувальних закладів і нехтує ефективними та не затратними засобами оздоровлення – фізичними вправами.

Серед молоді недостатньо сформована мотивація до занять фізичними вправами, тому сьогодні ведеться активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання майбутніх студентів вищих навчальних закладів. Однак аналіз спеціальної літератури (Іванцев, 2001; Ткачова, 2006; Коровка, 2008; Круцевич, 2011; Вржесневський, 2011) свідчить про те, що сучасна організація фізичного виховання у ВНЗ не досить ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та зацікавленості значної кількості студентів до занять фізичними вправами [3, 4, 6].

Розвиваючи трактування поняття «фізична культура людини (індивідуума)» Т. Ю. Круцевич розглядає її як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої і рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат, рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та рухової активності.

У такій трактовці фізичної культури індивідуума процес оволодіння знаннями, вміннями та навичками видів

діяльності належить до споживання людиною вже наявних цінностей культури, а результат – це відтворення своїх цінностей, переосмислення їх і реалізація в поліпшенні й удосконаленні свого фізичного стану (Марченко, 2010). В наступних публікаціях Т. Ю. Круцевич удосконалює цю категорію з точки зору результативної частини, яка включає рівень фізичного і духовного здоров'я, яке людина змогла поліпшити, вдосконалити для забезпечення повноцінної біологічної, соціальної і духовної життєдіяльності [3].

Вивчення наукових джерел дозволяє визначити деякі умови формування ціннісних орієнтацій студентів педагогічних вузів у сфері фізичної культури: наступність програм фізичного виховання у загальноосвітній школі і ВУЗах; врахування інтересу до вибору видів спорту, якими бажають займатися студенти на заняттях з фізичного виховання; підвищення рівня неспеціальної фізкультурної освіти, основою якої є теоретичні знання і вміння реалізувати їх на практиці; забезпечення спортивними спорудами відповідно до програмно-нормативних актів та санітарно-гігієнічних норм; відношення керівництва вууз до місця фізичного виховання студентів у навчально-виховному процесі (обов'язкові чи необов'язкові заняття з фізичного виховання); неформальне, творче, інноваційне ставлення викладачів фізичного виховання до своєї діяльності; адекватність оцінки досягнень студента у самовдосконаленні як фактор формування мотивації до самостійних занять фізичними вправами.

Тому треба підкреслити, що для більшості студентів практичні заняття з фізичного виховання є основною і часто єдиною формою фізичної культури, а професійна діяльність викладача фізичного виховання – останньою можливістю впливати на фізичний розвиток, низький рівень фізичної підготовленості та рухово-координаційних якостей студентів у межах державної системи освіти. Тому відміна обов'язкових занять з фізичного виховання може негативно вплинути і на низький рівень фізичного здоров'я студентської молоді України.

Висновки і пропозиції. Аналіз філософської, психологічної, педагогічної літератури показав, що ціннісне ставлення до фізичної культури сприяє емоційно-позитивному сприйняттю занять фізичною культурою, прагненню до самоаналізу й самовиховання, забезпечує свідому поведінку, яка відображає нормативно-фізичні й моральні засади фізкультурно-спортивної діяльності.

Встановлено, що цінності набувають особистісного значення, коли трансформуються у відповідні потреби, ставлення та інтереси індивіда, які поступово не лише детермінуються цінностями, а й залежать від них.

Ціннісне ставлення до явищ і предметів навколишнього світу дає змогу індивіду адекватно їх сприймати й оцінювати, встановлювати не лише їх суб'єктивну цінність (для самого себе), а й об'єктивну (для всіх), тобто орієнтуватися у світі матеріальної і духовної культури.

Залучення до фізичної культури сприяє кращому пізнанню закономірностей фізичних якостей, рухових умінь і навичок, структури, функцій організму, забезпечує підвищення працездатності, внутрішню організацію життя та діяльності, розвиває почуття відповідальності та колективізму.

Література

1. Демінська Л. О. Аналіз ціннісної орієнтації майбутніх вчителів фізичного виховання / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2012. – № 7. – С. 53–58.
2. Концепція національного виховання студентської молоді, протокол № 7/2-4 від 25. 06. 2009 р.
3. Круцевич Т. Ю. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВНЗ / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2008. – № 3–4. – С. 103–107.
4. Левандовська Л. Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів / Л. Левандовська // Фіз. виховання, спорт у

- сучасному суспільстві: зб. наук. пр. – 2013. – №1 (21). – С. 181–185.
5. Лисяк В. М. Вивчення ціннісних орієнтацій до занять фізичними вправами у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / В. М. Лисяк // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Х., 2009. – № 7. – С. 92–95.
 6. Лубышева Л. И. Иновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 4. – С. 38–46.
 7. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. Виховання і спорту: спец. 24.00.02 / М. М. Саїнчук. – К., 2012. – 22 с.
 8. Фішев С. О. Деякі концепти формування у дітей та молоді культури здоров'я та здорового способу життя у процесі фізичного виховання / С. О. Фішев, Ю. О. Фішев // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2013. – Вип. 3. – С. 197–199.

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Данилко В. М.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди»

Abstract. The article determines the place of health in the individual hierarchy of senior pupils' values. It is necessary in educational establishments to pay attention to forming the valuable use of the physical training means in young people to lead a healthy lifestyle. Factors promoting the formation of these values are studied. As a result, the rational use of free time and the

application of various types and forms of physical activity considerably increase the efficiency of the process of recovering the pupils' physical and mental capacity, which promotes the harmonious development of their natural abilities.

Keywords: values, senior pupils, physical training, healthy lifestyle, physical and sport activity.

Анотація. У статті виявлено місце здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей старшокласників. Наголошується на тому, що варто в освітніх закладах приділяти увагу формуванню у молоді ціннісного використання засобів фізичної культури для ведення здорового способу життя. Визначено фактори, які сприяють формуванню цих цінностей. У результаті раціонального використання вільного часу та застосування різних видів і форм рухової активності суттєво підвищується ефективність процесу відновлення фізичної та розумової працездатності учнів, що в свою чергу сприяє гармонійному розвитку їх природних здібностей.

Ключові слова: цінності, старшокласники, фізична культура, здоровий спосіб життя, фізкультурно-спортивна діяльність.

Аннотация. В статье определяется место здоровья в индивидуальной иерархии ценностей старшеклассников. Подчеркивается, что нужно в образовательных учреждениях уделять внимание формированию в молодежи ценностного использования средств физической культуры для ведения здорового способа жизни. Выделены факторы, которые способствуют формированию этих ценностей. В результате рационального использования свободного времени и применения разных видов и форм двигательной деятельности значительно увеличивается эффективность процесса восстановления физической и умственной трудоспособности учеников, что в свою очередь способствует гармоничному развитию их природных способностей.

Ключевые слова: ценности, старшеклассники, физическая культура, здоровый способ жизни, физкультурно-спортивная деятельность.

Постановка проблеми. Україна як незалежна держава переживає значні зміни в економічній, політичній, духовній сфері діяльності. У контексті цих перетворень надзвичайно важливого значення набуває зміст освіти, який повинен відповідати сучасним вимогам суспільного прогресу, запитам реального життя й окремої особистості. Завдання освіти полягає у тому, щоб допомогти молоді здійснити свідомий вибір суспільних цінностей і сформувати на їх основі стійку індивідуальну систему орієнтацій, які б не суперечили вимогам сучасного суспільства й забезпечували розвиток цілісної особистості, яка прагне фізичного

самовдосконалення, самореалізації, має стійку мотивацію, ціннісні орієнтації та потреби у фізичній активності та здоровому способі життя [9].

Сучасна система освіти характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням кількості інформації, ускладненням змісту освіти й навчання, підвищенням вимог до якості знань, що призводить до зниження фізичного та підвищення нервово-психологічного навантаження, функціональних відхилень у діяльності різних систем організму [8, с. 225].

Статистичні дані свідчать, що майже 80% учнів 9-11 класів мають відхилення у стані здоров'я, при цьому у 65% випадків вони обумовлені наявністю хронічних хвороб [4] і це викликає стурбованість. За результатами тестування високий рівень фізичної підготовки має кожний шостий учень (15,4%), достатній і середній – кожен третій (31,0 – 33,6%), низький – кожен п'ятий (19,9%). Численні дослідження науковців підтверджують той факт, що сьогодні одним із основних факторів кризового стану здоров'я і фізичної підготовленості є недостатня рухова активність і низький рівень фізичної культури особистості [2, с. 27].

Беручи до уваги вище сказане, одним із напрямів вирішення даної проблеми є залучення учнівської молоді до активних занять фізкультурно-спортивною діяльністю, яка має потужний соціальний потенціал. Ця діяльність позитивно впливає на молодь та відіграє значну роль у розкритті творчого потенціалу особистості, її спрямованості та самовизначення, стабільно активної життєдіяльності у змінних соціальних умовах, готовності до сприйняття і розв'язання нових завдань [7; 11, с. 105]. Суттєвим доказом значимості фізкультурно-спортивної роботи для всебічно-гармонійного розвитку особистості є формування відповідної системи ціннісних орієнтирів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Реформування освіти в Україні дало потужний поштовх для активізації фахівців щодо впровадження творчого підходу у викладанні фізичної культури. Сьогодні проводяться

грунтовні дослідження щодо покращення організаційно-педагогічного та методичного підґрунтя системи фізичного виховання школярів у наукових працях Т.Ю. Круцевич (2012), Б.М. Шиян (2003). Удосконаленню програмно-нормативних основ фізичного виховання присвячено наукові розвідки М.М. Булатової, О.Т. Литвіна (2003). Обґрунтування змісту програм з фізичної культури у загальноосвітній школі представлено у дослідженнях Т. Ю. Круцевич (2012), Н.В. Москаленко (2009). Питання моделювання режимів рухової активності в процесі фізичного виховання розглядаються у працях Н. В. Москаленко (2011), С. В. Ткачук (2011), У.В. Крипко (2012), Л.М. Гриневич (2018) тощо.

Такими науковцями, як Н.О. Антонова (2003), І.М. Безверхня (2010), О.Ю. Марченко (2011), Н.М. Саїнчук (2012) встановлено, що цілеспрямоване використання цінностей фізичної культури та спорту забезпечує становлення особистості, її біосоціальних засад, суттєвих характеристик тілесної і духовної природи людини з можливостями соціальної реалізації її інтересів і потреб [1; 10].

Мета дослідження – розкрити ціннісний потенціал фізичної культури, обґрунтувати фізкультурно-спортивну роботу як систему цінностей та визначити її вплив на формування здорового способу життя старшокласників.

Виклад основного матеріалу дослідження. На даному етапі розвитку України в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфер, в тому числі й галузі фізичної культури та спорту, назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів і засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді.

Як зазначається у Національній стратегії розвитку освіти в Україні, пріоритетним завданням є трансформувати національну систему освіти як головну ланку формування громадянина, забезпечити пріоритетний розвиток його здібностей і обдарувань, збереження і зміцнення здоров'я. Це здійснюється шляхом розвитку фізичної культури, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму

навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору [9]. Таким чином, фізична культура виконує важливі функції, що тісно пов'язані з освітою, наукою, охороною здоров'я, культурою.

Сучасне суспільство відображає соціально-культурну ситуацію, що характеризується інноваційними змінами в усіх сферах освітньо-виховного процесу. Активне залучення молоді до цих процесів сприятиме розвитку особистості та творчої самореалізації кожного громадянина, вихованню покоління людей, здатних ефективно працювати та навчатися протягом життя.

У концепції «Нова українська школа» та інших законодавчих актах зазначено, що пріоритетним напрямом діяльності сучасного суспільства має бути збереження здоров'я дітей та молоді. Адже лише здорове зростаюче покоління в змозі належним чином засвоювати отримані знання і займатися продуктивною і корисною діяльністю [6].

Нині важливим є вироблення і реалізація якісно нової, особистісно й компетентісно обґрунтованої основи до підходу збереження і підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності школяра на всіх етапах навчання із урахуванням особливостей їх рухового розвитку. Треба створювати освітнє середовище, яке стимулює фізично-рухову активність учнів та її організацію відповідно віковій та психофізичній специфіці розвитку організму, забезпечувати інтенсивне включення в освітній простір можливостей для додаткових форм фізичного виховання, створювати умови і механізми фізичного виховання для занять різної спрямованості по інтересам [5, с. 37].

У сучасній системі фізичного виховання як дітей, так і молоді найбільш актуальною соціально-педагогічною проблемою є формування ціннісної орієнтації на здоров'я, здоровий спосіб життя. Ставлення особистості до власного здоров'я визначається багатьма чинниками, які впливають із життєвого досвіду, через усвідомленість і сформованість ціннісних установок. Воно особливо активно формується у

юнацькому віці та є результатом впливу освіти й навколишнього соціального середовища. Від місця здоров'я у власній індивідуальній системі цінностей людини залежатимуть конкретні заходи щодо його збереження і пропаганди здорового способу життя. У ході дослідження було виявлено, що цінність здоров'я у старшокласників, якщо і усвідомлюється, то не актуалізується достатньою мірою і має декларативний характер.

Світ цінностей – це передусім світ культури в широкому значенні слова (у тому числі фізичної), це сфера духовної діяльності людини, моральної свідомості, оцінок, у яких виражається духовне багатство особистості. Як зауважує Т.П. Галенко, виховання на основі цінностей – це провідний шлях у формуванні особистості підлітка та його ставлення до власного здоров'я, оскільки людина як особа визначається системою її взаємодії зі світом [3]. Особливе місце в цій системі належить ціннісним відношенням, які мають соціально-історичну, культурну обумовленість і пов'язані з діяльністю людини по усвідомленню значення певних явищ дійсності для себе як суб'єкта. Людина не народжується з орієнтацією на певні цінності, вони формуються поступово в процесі життєдіяльності, а значить і піддаються корекції. Тому особливу увагу необхідно приділяти впливам на механізми формування ціннісних орієнтацій для вирішення проблем мотиваційного впливу на свідомість і поведінку особистості в системі виховання і навчання [10, с. 10].

У структурі системи ціннісних орієнтацій особистості виділяються наступні **компоненти**: когнітивний, мотиваційний, ціннісний, діяльнісний.

Основним змістом *когнітивного компоненту* виступають знання – уявлення про цінності, про їх зміст і значення; розуміння місця і ролі виділених гуманістичних цінностей в загальній ієрархії; уміння виділити ціннісні явища в об'єкті пізнання і пояснити власний вибір.

Мотиваційний компонент полягає в усвідомленні потреби в турботі про власне здоров'я; включає мотивацію до певного виду діяльності у відповідності до суб'єктивного

ціннісного досвіду, прояв гуманістичних ціннісних орієнтацій в поведінці, діяльності та спілкуванні. Критерії: спрямованість мотивів поведінки, заснованих на гуманістичних цінностях; прояв ціннісного ставлення до світу; готовність спиратися на засвоєнні знання як на регулятори свідомості та поведінки, вміння втілювати ці знання у різних видах діяльності.

Ціннісний визначає рівень спрямованості ціннісних орієнтацій до здорового способу життя, а *діяльнісний* – рівень рухової активності, умінь та навичок, залучення до регулярних занять в секціях та гуртках, дотримання правил особистої гігієни, загартування, раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок [8].

Мотивація до фізичної активності – це особливий стан людини, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення до щоденних занять фізичними вправами з використанням раціональних форм занять зробить більш осмисленою, цілеспрямованою [11, с. 104]. Варто зауважити, що формування зацікавленості до занять руховою активністю і ведення здорового способу життя в учнівської молоді вимагає певних зусиль.

Як стверджують учені [1; 2; 8; 10; 11], саме в закладі освіти необхідно залучати учнів не тільки до регламентованих розкладом занять, а й формувати культуру дозвілля, оскільки це час становлення основного бачення ідеалу проведення вільного часу. Від структури дозвілля залежить успіх формування ціннісних установок життя, інтересів і потреб. Саме вільний час зумовлює реалізацію потреб особистості в духовному та фізичному вдосконаленні.

Шляхом раціональної організації дозвілля підвищується не лише інтерес до занять фізичною культурою та спортом, а й виховуються почуття відповідальності за власне здоров'я. Це дозволяє позбавитися прояву асоціальних дій та набуття негативного досвіду шкідливий звичок, а головне підвищує прагнення позитивних змін.

Організація фізкультурно-спортивної роботи у загальноосвітньому навчальному закладі не повинна

обмежуватися виконанням різних фізичних вправ на заняттях фізкультурою, спрямованих на звичайне забезпечення потреб організму учнів у руховій активності. Основною метою цієї роботи сьогодні має стати залучення старшокласників до розвитку особистісного потенціалу на основі суспільних цінностей. Широкий спектр ціннісного потенціалу освітнього процесу може бути приведений у дію, якщо за змістом він орієнтований на вдосконалення особистості шляхом гармонійного розвитку фізичних, психічних, духовних якостей, крім того на отримання знань про свій організм і фізичний стан усвідомлення учнями необхідності дбайливого ставлення до власного здоров'я, формування потреби у здоровому способі життя.

Таким чином, у процесі фізкультурно-спортивної роботи відбувається залучення дітей до колективу, формування соціальної поведінки, збагачення емоційного життя, прищеплюється потреба в руховій активності, змінюється стан організму, створюється основа для вдосконалення духовних й інтелектуальних досягнень. У результаті засвоєні учнями цінності є запорукою їхнього здоров'я.

Висновки. Аналіз фахової літератури та практичного досвіду дозволив виявити, що необхідно приділяти належну увагу формуванню системи відповідних ціннісних орієнтацій, активної життєвої позиції старшокласників, мотивувати їх до саморозвитку та самовдосконалення, навчати відповідальності за власне здоров'я. Важливого значення в цьому набуває підвищення якості навчально-виховного процесу та забезпечення висококваліфікованими кадрами, сучасними науково-методичними комплексами й відповідним матеріально-технічним оснащенням. Фізичне виховання учнівської молоді має базуватися на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритеті оздоровчої спрямованості, широкому застосуванні різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення. Необхідно повсякденно ознайомлювати старшокласників з науково обґрунтованими знаннями щодо здорового способу життя, виробляти в них відповідні позитивні навички та звички.

Література

1. Безверхня Г.В., Маєвський М.У. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів. *Педагогіка психології та медико-біологічних проблем фізичного виховання і спорту*. 2010. №1. С. 10-13.
2. Благій О.Л., Андреева О.В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. «Актуальні проблеми фізичного виховання», матеріали науково-практичної конференції КПУ. 2011. С. 27-28.
3. Галенко Т. П. Ценности как основа формирования у старших подростков отношения к собственному здоровью. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2010. №8. С. 22-24.
4. Дудіна О.О., Лук'янчук О.В. Динаміка стану репродуктивного здоров'я населення. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідеологічної ситуації в Україні [за ред. В.В. Шафранського]. К., 2016. С.88-108.
5. Дубогай О.Д., Євтушок М. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: [збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки]. Т.1. Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2008. С. 36-40.
6. Концепція Нової української школи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua.../ukrainska-shkola-compressed>
7. Ляшенко О. У. (2018). Пріоритети розвитку української школи в умовах реформування освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://journals.urau.ua/index.php/2307-4507/article/view/94490>
8. Москаленко Н. В., Сороколіт Н. С., Турчик У. Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа». *Науковий часопис Національного педагогічного*

- університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». К., 2019. С. 223-229.
9. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
 10. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.0002. К., 2012. 22 с.

ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ЗІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДІЮ

Закопайло С.А, Палатний А.Л.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди,

Abstract. The modern system of strength training is characterized by progressive principles, a wide range of interrelated tasks, science-based selection of means and methods, long-term planning, high organization of control. Strength training reflect the process of sports training of athletes, which is characterized by the goal, objectives, means, methods, principles, parties and directions of sports training, as well as a clearly formed structure of the training process. Weightlifting is one of the main sports, the occupation of which poses the task of general physical development. In heavy athletes, they move in the right direction with obtyazhenenyami, so it makes the greatest impact on the body in the direction of the maximum development of the musculoskeletal system and muscle strength.

Key words: strength training, athletes, exercise, weightlifting, weight training, power burdens.

Анотація. Сучасна система силового тренування характеризується прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науковообґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю. Силове тренування має відображати процес спортивної підготовки спортсменів, який характеризується метою, завданнями, засобами, методами,

принципами, сторонами та напрямками спортивної підготовки, а також чітко сформованою структурою тренувального процесу. Важка атлетика – один з основних видів спорту, при занятті якою ставиться задача всебічного фізичного розвитку. У важкій атлетиці переважають вправи з обтяженнями, тому найбільший вплив на організм вона робить у напрямку максимального розвитку опорно-рухового апарата та сили м'язів.

Ключові слова: силове тренування, спортсмени, вправа, важка атлетика, силове обтяження.

Анотація. Современная система силовой тренировки характеризуется прогрессивными принципами, широким кругом взаимосвязанных задач, научнообоснованным подбором средств и методов, перспективным многолетним планированием, высокой организацией контроля. Силовая тренировка должна отражать процесс спортивной подготовки спортсменов, который характеризуется целью, задачами, средствами, методами, принципами, сторонами и направлениями спортивной подготовки, а также четко сформированной структурой тренировочного процесса. Тяжелая атлетика – один из основных видов спорта, при занятии которой ставится задача всеобщего физического развития. В тяжелой атлетике преобладают упражнения с отягощениями, поэтому наибольшее влияние на организм она делает в направлении максимального развития опорно-двигательного аппарата и силы мышц.

Ключевые слова: силовая тренировка, спортсмены, упражнение, тяжелая атлетика, силовое отягощение.

Постановка проблеми. Аналіз останніх публікацій з тематики статті. Система побудови занять силового тренування передбачає досить широкий спектр вибору засобів тренування. Цей вибір дає змогу розв'язувати завдання активного способу життя, гармонійного розвитку м'язової маси, підвищення рівня працездатності, зниження ризику серцево-судинних захворювань та усунення недоліків фізичного розвитку атлетів.

Результати аналізу літературних джерел теорії і практики фізичного виховання дають підставу для висновку, що на сучасному етапі ефективною формою підвищення фізичної підготовленості студентів є застосування в тренувальному процесі силових вправ. Наукове обґрунтування використання силових вправ в процесі силових тренувальних занять розкрили у своїх працях: Г. М. Арзютов,

М. О. Діленян, А. П. Купцов, В. М. Платонов, В. І. Сілін, С. О. Сичов та інші. Доведено, що застосування силових вправ в процесі силових тренувальних занять сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості, поліпшенню здоров'ю студентів та їх спортивної майстерності.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Фахівці багаторазово розробляли тренувальні програми оздоровчого спрямування для атлетів, але залишилося багато проблем щодо адекватного використання обсягів та інтенсивності фізичних навантажень, оптимального вибору засобів, а головне основних напрямів силового тренування (вільних обтяжень або роботи на тренажерах), оптимізації співвідношення базових і формуючих вправ з обтяженнями, які б сприяли насамперед збільшенню м'язової маси юних атлетів [2, ст.240; 7, ст.191]. Отже, пошук раціональних напрямів тренувальних програм силової спрямованості потребує додаткових досліджень і виступає однією з основних проблем фізичного виховання і розвитку атлетів.

Формулювання цілей статті: дослідити особливості та напрями занять силової спрямованості для атлетів в процесі силового тренування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Заняття важкою атлетикою мають велике прикладне значення, тому що піднімання та перенесення ваги різної форми – є життєво необхідними рухами людини.

У важкій атлетиці виконуються вправи зі штангою, гантелями, ваговими гирями та на спеціальних блокових системах. Але основним важкоатлетичним снарядом є штанга, пристрій якої дозволяє змінювати її вагу і виконувати з нею велику кількість різних вправ. На змаганнях з важкої атлетики виконуються тільки вправи зі штангою.

Такі вправи зі штангою як, ривок та поштовх, зветься класичними вправами, оскільки тільки серед них проводяться важкоатлетичні змагання та реєструються рекордні досягнення. Всі інші вправи зі штангою відносяться до розряду спеціально допоміжних [2, ст.219].

Варто підкреслити, що для кожного класичного руху встановлені правила виконання їх на змаганнях, а також розроблені прийоми та способи, що дозволяють спортсмену з великим ефектом використовувати свої фізичні якості. Враховуючи те, що силові здібності виявляються у різних видах фізичних вправ по-різному, прийнято говорити про силові і швидко-силові здібності людини, а також про її силову витривалість. Силові здібності в основному виявляються у повільних рухах з максимальними обтяженнями (опором) або ж в окремі моменти виконання тих чи інших вправ [5, ст.101].

Силові здібності характеризують, абсолютна та відносна сили. Перша – це найбільша (максимальна) сила, яку людина спроможна розвинути у певний проміжок часу. Друга визначається відношенням абсолютної сили до маси тіла людини.

Швидко-силові здібності людини (швидка сила) проявляються, як правило, у відносно швидких рухах, де максимальний прояв сили повинен відбуватися за якомога менший проміжок часу.

Силова витривалість характеризується здатністю людини виконати певну роботу в заданий проміжок часу. Такий розподіл поняття «силові якості» на складові частини допомагає конкретизувати уявлення про силову підготовку в різних видах спорту. Термінологічно «силу» розподіляють на статичну та динамічну. *Статичній* силі притаманний ізометричний режим роботи м'язів, при цьому довжина м'язів залишається майже незмінною. *Динамічна* сила виявляється при уступаючому режимі (пліометричному), коли довжина м'язів зменшується, і при переборюючому (міометричному) режимі, коли довжина м'язів збільшується [3, ст.168].

М'язи людини здатні виявляти свою активність у всіх режимах роботи, хоча для кожної вправи характерний свій режим або їх сполучення.

Останнім часом удосконалення методики спортивного тренування вкрай рідко містять елементи кардинальних відкриттів. У спортивній науці пошук найбільш раціональної

системи управління тренувальним процесом іде шляхом визначення оптимального режиму діяльності спортсмена, пізнання закономірностей взаємозв'язку ендогенних та екзогенних дій, оптимального збільшення об'ємів спеціальної та спеціально-підготовчої роботи.

Одним із ґрунтовних чинників у системі спортивної підготовки прийнято вважати адаптаційно-присосовні можливості організму людини. Якісна побудова сучасних тренувальних програм може бути забезпечена тільки з урахуванням загальнобіологічних закономірностей адаптації стосовно умов спортивного тренування [8, ст. 114-115].

Відомо, що у людей різна здатність адаптуватися до тренувальних навантажень. Спадковість відіграє основну роль в визначенні того, як швидко й інтенсивно організм адаптується до тренувальної програми. Тому адаптація різних людей до однієї і тієї ж програми навантажень буде відрізнятися. Коливання інтенсивності клітинного розвитку, обміну речовин, а також нервової та ендокринної регуляції також зумовлюють суттєві індивідуальні відмінності, що пояснюють, чому в одних людей спостерігається значне поліпшення після занять за даною програмою тренувальних навантажень, а у інших після такої самої програми поліпшення мінімальні або взагалі відсутні [5, ст. 103]. Саме тому будь-яка програма тренувальних навантажень повинна враховувати специфічні потреби і здібності окремих людей. Це – принцип індивідуальності.

Вважається, що на початку цілеспрямованого тренування процес адаптації протікає інтенсивно. В подальшому, в міру підвищення рівня розвитку рухових якостей і можливостей різних органів і систем, темпи формування довготривалих адаптаційних реакцій істотно уповільнюються. Ця закономірність виявляється на окремих етапах підготовки в межах тренувального макроциклу і протягом багаторічної діяльності. Розширення зони функціонального резерву органів і систем організму людини пов'язане зі звуженням зони, яка стимулює подальшу адаптацію: чим вища кваліфікація спортсмена, тим вузьчий

діапазон функціональної активності, здатної стимулювати подальше протікання пристосованих процесів [7, ст. 303]. Необхідно враховувати, що центральні перебудови, наприклад, ендокринних або терморегулюючих функцій, а також м'язи серця залежать лише від об'єму функціонуючих м'язів і не пов'язані з їх локалізацією.

У цілому здатність м'язів адаптуватися до фізичних навантажень ґрунтується на чотирьох принципах:

- Суперкомпенсації (надмірному анаболізмі) змісту речовин, що використовуються при м'язовій діяльності всередині субклітинних структур, які при цьому задіюються. Все, що витрачається при м'язовій діяльності, відновлюється в період відпочинку понад початковий рівень (з лишком). Повторення вправ у цій фазі підвищує функціональні можливості. Цей принцип включає також необхідність достатнього відновного періоду.

- Систематичного збільшення навантажень на м'язи (за силою, потужністю і тривалістю) в процесі тренувань.

- Гетерохронністю (різночасності) суперкомпенсації різних речовин і відновлення властивостей м'язів.

- Специфічності адаптації м'язів і транспортних систем організму. Відомо, що за зростанням адаптивності, за умови, що структура і зміст навантажень не змінюються (або дозволяє уникнути „звикання”, наприклад, при поступовому і плавному їх підвищенні), настає уповільнення темпу становлення спортивної майстерності і його стабілізація [1, ст. 213].

Особливу роль у протіканні адаптації має синтез регуляторних білків. При цьому виявляється важлива і ще недостатньо вивчена для адаптивних реакцій роль нейропептидів (нейроолігопептидів). Це особливий клас інформаційних молекул із високою специфічністю у вибірковості дії у відношенні до клітин-мішеней. В останнє десятиліття виявлений новий клас такого роду регуляторів нервової діяльності дуже широкого спектру дії. Ці речовини є короткими ланцюгами амінокислот, утворюються в певних зонах кори головного мозку (гіпоталамус, гіпофіз та ін.) з

білкових речовин, розщеплених у катаболічних процесах специфічними ферментами. Є дані про їх моделюючий вплив на вже відомі передавачі нервового збудження функції синапсів. Встановлено, що в одному синапсі, окрім основного медіатора (наприклад, ацетілхоліну), під впливом центральної кіркової або іншої активації може виділятися низка різних нейропептидів, кожний з яких має свій, строго специфічний ефект [6, ст.199].

Упродовж останніх 30 років у теорії розвитку силових якостей визначилися стійкі концепції, причому деякі з них деколи протирічать одна одній. Відомо про два шляхи вирішення проблеми в методиці розвитку власне силових здібностей: а) стимулювання м'язового напруження забезпечується, можливо, великим серійним повторенням вправ зі значними фіксованими обтяженнями, але з такими, що не сягають біля граничних величин; б) тенденція до нарощування обтяжень із наближенням до максимальних значень. При цьому обидві лінії (шляхи) поєднуються в певному порядку, набуваючи провідного значення на різних етапах розвитку силових здібностей.

Особливий інтерес для спортивного тренування має оцінка ефективності різних методів тренування з метою розвитку силових якостей, а також виявлення варіантів їх співвідношення в процесі фізичної підготовки людини. Усі методи, що використовуються, знаходяться у взаємозв'язку з режимами м'язової діяльності [9, ст.236].

Розрізняють три види режиму м'язової діяльності: - динамічний, або міометричний, що характерний для роботи, при якій відбувається зменшення довжини м'язів без зміни їх тонусу; - статичний, або ізометричний, при якому змінюється тонус м'язів, але не змінюється їх довжина; - пліометричний, характерний для уступаючої роботи. Встановлено, що в цілому методи, засновані на застосуванні динамічної роботи, переважають над ізометричними за ефективністю впливу на м'язову систему і щодо різних видів сили [8, ст. 118].

Методика побудови тренувального процесу залежить від багатьох чинників. До них, у першу чергу, відносяться

особливості процесів стомлення і відновлення в результаті навантажень окремих занять. Щоб правильно побудувати тренувальний процес, необхідно знати, як діють на організм людини навантаження різної величини і спрямованості, яка динаміка і тривалість процесів відновлення після них. Чергування навантажень і відпочинку може призвести до реакцій трьох типів: – максимального зростання тренуваності; – незначного тренувального ефекту або повної його відсутності; – перевтоми.

Реакція першого типу характерна для всіх випадків, коли застосовується оптимальна кількість занять із великими та значними навантаженнями при раціональному чергуванні їх як між собою, так і між заняттями з меншими навантаженнями. Якщо застосовується незначна кількість занять з навантаженнями, що здатні слугувати стимулом до зростання тренуваності, виникає реакція другого типу. І нарешті, зловживання великими навантаженнями або ж їх нераціональне чергування може призвести до перевтоми організму людини, тобто викликати реакцію третього типу [4, ст. 287].

Частота повторних, стандартних за деякими показниками тренувальних занять повинна визначатися функціональними можливостями того, хто займається, а саме: готовністю виконувати задане навантаження у фазі суперкомпенсації.

Суперкомпенсація є реакцією на навантаження, що призводять до достатньо глибокого вичерпання функціональних резервів організму людини, які забезпечують виконання конкретної роботи. У добре підготовлених спортсменів тільки граничні навантаження тренувальних занять або їх серія здатні привести до вираженої фази суперкомпенсації [5, ст.98]. Адаптаційні процеси стимулюються лише надпороговими навантаженнями, тобто такими, які змінюють стан організму і в тій чи іншій мірі загрожують стану здоров'я. Потрібно пам'ятати, що при великих фізичних навантаженнях значно зростає роль вольової стимуляції енергетичних процесів. Тому тренувальне

навантаження може тривати до стадії стомлення, коли виключаються механізми, які забезпечують виробництво енергії для роботи [9, ст. 296].

Залежно від кількості занять із великими навантаженнями процес відновлення функціональних можливостей організму атлета після сумарного навантаження мікроциклу може або закінчитися через декілька годин після останнього заняття, або затягнутися на декілька діб [4, ст.388]. При цьому важливо пам'ятати, що сучасне тренування кваліфікованих спортсменів у найбільш напружені періоди роботи характеризується сумарним навантаженням окремих мікроциклів з прогресуючим стомленням від одного мікроциклу до іншого.

Для управління тренувальним процесом важливо мати можливість точно визначати ступінь відновлення і при цьому встановлювати наявність фази суперкомпенсації. Чергування занять у процесі тренування повинне здійснюватися так, щоб фізичні навантаження однакової спрямованості задавалися через такі проміжки часу, які достатні для виникнення фази суперкомпенсації провідної функції, а навантаження іншої спрямованості, що використовуються в цей період, не впливали на відновлення основної функції [4, ст. 321].

У підґрунті системи чергування навантажень у мікроциклі знаходиться концепція, яка дозволяє виконання подальшого тренувального навантаження у фазі суперкомпенсації після попереднього. Якщо повторне навантаження здійснюється пізніше, коли наслідки від попередньої практично згладяться, ефект виявляється меншим. Повторні навантаження на тлі невідновлення функціональних можливостей організму призводять до перевтоми і перетренування.

Системоутворюючим чинником щодо структури функціональних систем є той або інший конкретний результат діяльності системи. А саме задля необхідності досягнення такого результату різні функціональні ланки організму поєднуються в єдиний комплекс (функціональну систему). При такому підході глибоке стомлення функціональної

системи, що визначає, наприклад, рівень максимальної сили конкретної групи м'язів людини, вимагає тривалих відновних реакцій [1, ст.254].

Суперкомпенсаторні зміни після великих навантажень тривають від 5 до 7 днів і більше. Водночас відомо, що відновлення після менш енергоємних вправ, які виконуються з відносно невисокими обтяженнями переважно локального характеру, настає швидше і не перевищує 3-5 днів. Період відновлення енергетичних показників, як доведено, значно коротший за період відновлення окремих показників скелетних м'язів.

Неодмінною умовою розвитку сили одні фахівці вважають застосування локальних м'язових зусиль, інші – комплексної спрямованості дій на всі групи м'язів [2, ст.263].

У методиці силового тренування використовується термін «повторний максимум». Він полягає в тому, що обтяження має бути таким, щоб людина могла підняти його тільки задану кількість разів і не більше. Ефективність такого методичного підходу пояснюється тим, що саме максимальні зусилля, будучи сильними подразниками, створюють передумови для повної мобілізації рухових елементів і діяльності всіх систем організму.

Досить поширена думка про те [3,ст.109], що в тижневому тренувальному мікроциклі слід виділяти важкі та відновлювальні навантаження. При цьому малі (відновлювальні) навантаження показані в основному після таких тренувань, які викликають значне стомлення, коли виникає необхідність у відновленні та надвідновленні. Водночас не рекомендується проводити підряд більше двох тренувань з малими навантаженнями.

Висновки з даного дослідження і перспективи. Підготовка спортсменів базується на основних напрямках спортивного тренування. Сам тренувальний процес розглядається у взаємозалежності мети і завдань, закономірностей та принципів спортивного тренування, а також раціонального використання засобів, методів та напрямів спортивного тренування.

Сьогодні не викликає сумнівів і судження, що ефективність тренувального процесу полягає не стільки в раціональному чергуванні різноспрямованих засобів тренування, скільки в концентрованому використанні односпрямованих засобів розвитку окремих можливостей організму людини.

У зв'язку з вище викладеним, цілком очевидно, що різноспрямовані силові навантаження можна повторювати через 4-24 години. Наприклад, тренувальне заняття, в якому переважно застосовуються вправи на м'язи ніг, можна планувати наступного дня після тренувального заняття, спрямованого на м'язи плечового поясу. Це можливо тому, що в потужних силових вправах, пов'язаних із статичними зусиллями, зміни гомеостазу відносно невеликі. Тому в даному випадку гомеостатичні константи не відіграють істотну роль у регуляції тренувальних ефектів і процесів відновлення.

Література

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимп. лит., 2002. – 294 с.
2. Гришанина Ю. И. Основы силовой подготовки: знать и уметь : учеб. пособие / Ю. И. Гришанина. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 280 с.
3. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М. : Спорт. Академ. Пресс, 2002. – 236 с.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 443 с.
5. Плехов В. Н. Домашня атлетика (філософія тренінга). – Киев : Демид, 2000. – 160 с.
6. Пуцов О. І. Атлетизм : навч. посіб. / О. І. Пуцов, І. О. Капко, В. Г. Олешко. – К. : ВПЦ «Київський університет», 2007. – 232 с.
7. Теорія та методика фізичного виховання та спорту / під ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. II. – К. : Олімп. л-ра, 2003. – 391 с.

8. Чернозуб А. А. Методологічні аспекти визначення величини фізичного навантаження в спорті / А. А. Чернозуб / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХПІ, 2012. – № 8. – С. 114–120.
9. Хоули Э. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Хоули, Б. Френкс. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 376 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ ДО СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ

Кириченко Т.Г., Мовчан В.П.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди

Abstract. The article emphasizes that psychological and pedagogical features of training highly qualified athletes to participate in competitive activities is a complex process of sports improvement. Emphasis is placed on the athlete's ability to overcome unexpected obstacles, possess themselves, quickly assess the situation, make decisions and implement them. The basic measures of general and special psychological training and mechanisms of psychological protection against negative actions during competitions of the athletes specializing in powerlifting are analyzed.

Key words: psychological-pedagogical features, sports competitions, powerlifting, psychological recovery, sports training.

Анотація. У статті наголошується, що психолого-педагогічні особливості підготовки висококваліфікованих спортсменів до участі у змагальній діяльності є складним процесом спортивного вдосконалення. Акцентовано увагу на умінні атлета долати несподівані перешкоди, володіти собою, швидко оцінювати ситуацію, ухвалювати рішення і реалізовувати їх. Проаналізовано основні заходи загальної і спеціальної психологічної підготовки та механізми психологічного захисту від негативних дій в ході змагань спортсменів, що спеціалізуються у пауерліфтингу.

Ключові слова: психолого-педагогічні особливості, спортивні змагання, пауерліфтинг, психологічне відновлення, спортивне тренування.

Анотація. В статтю відзначається, що психолого-педагогічні особливості підготовки висококваліфікованих спортсменів до участі в змагальній діяльності є складним процесом спортивного вдосконалення. Акцентовано увагу на вмінні атлета подолати несподівані перешкоди, владіти собою, швидко оцінювати ситуацію, приймати рішення і реалізовувати їх. Проаналізовані основні заходи загальної і спеціальної психологічної підготовки і механізми психологічної захисту від негативних впливів в ході змагань спортсменів, спеціалізуються в пауерліфтингу.

Ключові слова: психолого-педагогічні особливості, спортивні змагання, пауерліфтинг, психологічне відновлення, спортивна тренування.

Постановка проблеми. Психолого-педагогічні особливості підготовки висококваліфікованих спортсменів до спортивних змагань є складним багатоплановим і багатетапним процесом спортивного вдосконалення. У цьому процесі слід враховувати загальні закономірності адаптації спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень, особистісну своєрідність формування спортивної майстерності залежно від структури та динаміки фізичних і психічних якостей, морфофункціонального і психічного статусу спортсмена, наявності своєрідного поєднання спеціальних здібностей. У той же час, стає все більш зрозумілим, що система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань багато в чому виснажує свої можливості, що базуються на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень. Очевидним є той факт, що тільки при тренувальному навантаженні, адекватному психотипові спортсмена, підвищується реактивність центральної нервової системи і вдосконалюються механізми забезпечення ефективної спортивної діяльності в екстремальних умовах, які, по суті, супроводжують будь-яке змагання [2, 5, 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У пауерліфтингу умови, в яких проходять змагання, відрізняються від умов тренувальних занять. Тренерам та психологам слід готувати спортсменів не тільки у фізичному

і тактичному плані, але й розвивати в них уміння протистояти багатьом передзмагальним та змагальним чинникам, які мають дезорганізаційний вплив і викликають розузгодження функцій, тобто зменшують надійність у змагальній діяльності [10, 12, 16]. Основними компонентами досягнення результатів у пауерліфтингу, як і в інших видах спорту, є: фізична форма, технічна і психологічна підготовка. Одна з проблем психологічної підготовки – збереження бажання спортсменів до постійного вдосконалення впродовж тривалого часу [11, 13, 14].

Мета статті – розкрити психолого-педагогічні особливості підготовки до участі у спортивних змаганнях спортсменів-пауерліфтерів високої спортивної кваліфікації.

Виклад основного матеріалу. У системі психологічної підготовки спортсмена слід виділяти такі напрями:

- формування мотивації дозаять спортом;
- вольова підготовка;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення реагування;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- регулювання психічної напруженості;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- управління стартовими станами.

До основних завдань, засобів, методів і змісту психологічної підготовки спортсмена належать:

- виховання у спортсменів патріотизму, дисциплінованості та організованості; розвиток здатності довільно керувати своєю поведінкою в складних змагальних умовах;
- уміння долати несподівані перешкоди, володіти собою, швидко оцінювати ситуацію, ухвалювати рішення і реалізувати їх;
- підвищення психологічної стійкості в подоланні несприятливих зовнішніх умов на тренуваннях (змаганнях), тобто розвиток зосередженості та стійкості уваги, витримки і самоволодіння;

- навчання спортсменів способам збереження і відновлення психічного стану шляхом опанування різних прийомів словесного самовпливу (аутотренінгу), різними формами відволікання і переключення;
- безпосередня психологічна підготовка до конкретного виступу, навчання прийомам і методам самоаналізу та самооцінки [1, 15].

Розрізняють три основні взаємопов'язані видипсихологічної підготовки, які забезпечують самостійне вирішення завдань:

- загальна психологічна підготовка (проводиться постійно);
- спеціальна психологічна підготовка до змагань (починається з моменту прибуття спортсменів на турнір);
- психологічний захист від негативних дій в ході змагань [6, 10].

Загальна психологічна підготовка. В узагальненому вигляді така підготовка є оптимізацією психічної адаптації спортсмена до навантажень тренувальної діяльності.

Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу здійснюється за рахунок: безперервного розвитку і вдосконалення процесу спортивного тренування: позитивного ставлення до тренувального процесу.

Основні заходи загальної психологічної підготовки:

- аналіз психологічних умов майбутніх змагань;
- психодіагностика спортсменів з виділенням оцінки мотиваційних і цільових установок, вольового настрою, типових психічних реакцій на ті чи інші змагальні ситуації, відтворення найбільш сприятливих ситуацій для реалізації потенційних можливостей спортсменів;
- формування установки на подолання труднощів тренувального процесу на останньому етапі підготовки і подолання труднощів змагальної боротьби;
- моделювання психологічних умов змагань;
- складання програми психічних дій;

- перевірка ефективності окремих засобів психічної регуляції;
- перевірка ефективності стимулюючих виховних дій;
- перевірка ефективності засобів психічного відновлення після тренувальних навантажень [8, 11, 15].

В основі загальної психологічної підготовки лежить раціональне використання навіювання – перш за все, з боку тренера. Загальна психологічна підготовка, в основному, здійснюється двома шляхами.

Перший шлях передбачає навчання спортсмена універсальним прийомом, спрямованим на психічну готовність до найбільш відповідального змагання в спортивній кар'єрі: способам саморегуляції емоційних станів, рівня активації, що забезпечує ефективну діяльність; концентрації і розподілу уваги; способам мобілізації на максимальні вольові та фізичні зусилля.

Другий шлях передбачає навчання прийомом моделювання умов змагальної боротьби за допомогою словесно-образних моделей. Особливо значуща така форма психологічної підготовки в пауерліфтингу, де дається спроба, перед якою необхідно в думках виконати цілісну дію [4].

Одне із завдань загальної психологічної підготовки – формування емоційно-вольової бази спортсмена – ґрунтується на використанні психолого-педагогічних засобів психопрофілактики і корекції неадекватних адаптивних реакцій на тренувальне навантаження, спрямоване в першу чергу на:

- формування реальної самооцінки;
- формування реальної установки;
- структурування діяльності [3, 14, 16].

Це досягається за допомогою засобів ментального тренування (МТ). Термін «ментальне тренування» має на увазі систему словесних і образних дій на свідомість спортсмена з метою оптимізації психічних процесів і підвищення психічної дієздатності. По суті, це – система свідомого самопрограмування на досягнення успіху як в спорті, так і в житті на ґрунті органічного поєднання

релаксації та розумового тренінгу. МТ є комплексом психічних засобів, що містить у собі:

- розпізнавання і оцінку ситуації;
- контроль психофізіологічних і поведінкових реакцій;
- прийоми навіювання і самонавіювання, спрямовані на релаксацію та створення необхідних передумов для ефективної діяльності.

Таке комплексне МТ дозволяє спортсменові формувати необхідну установку на майбутню діяльність і долати негативні дії екстремальних тренувальних та змагальних умов.

Опанування прийомів МТ передбачає також опанування навичок уявної візуалізації і медитації. Це дозволяє спортсменові не тільки досягти необхідної релаксації, але й поліпшити здатність викликати у себе уявні образи виконуваних дій.

У всіх випадках застосування МТ психорегулювальні дії безпосередньо пов'язані із сприйняттям, уявленням і формуванням образу в широкому сенсі цього слова: зорового образу (наприклад, складної частини майбутньої вправи), слухового образу (наприклад, удару штанги об поміст), тактильного і м'язово-рухового образу (наприклад, відчуття при піднятті штанги і роботі рук, ніг) [9].

При уявній візуалізації бажано використовувати гіперболізовані образи, дія яких має свій психологічний «слід». Наприклад, пауерліфтер може уявити, як його погляд «супроводжує» штангу і її рух.

Як самостійні засоби загальної психологічної підготовки виділяють самонавіяння, самопереконання і самонаказ, які застосовуються постійно в тренувальному процесі. Головна відмінність самопереконання від самонавіяння полягає в тому, що в першому випадку вибудовують логічний ряд доказів, а в іншому – часом ігнорують всяку логіку. Але все-таки краще, коли до самонавіяння додається ясне ічітке самопереконання, а із самопереконання витікає чіткий самонаказ. Якщо, наприклад, важко примусити себе виконати певний об'єм навантаження,

слід використовувати більшу кількість самопереконань типу: «Треба потерпіти: без такої роботи я не реалізую свій функціональний резерв». Коли ведеться психорегулювальна робота із створення відчуття упевненості в своїх силах, то більше підійдуть формули самонавіяння: «Останнім часом у мене покращилися результати в жимі–мабуть, не дарма я займався ментальним тренінгом. Я талановита людина – рано чи пізно я зможу реалізувати свої можливості» [2].

Формули самонавіяння зазвичай містять повтори окремих слів: «Я можу, я можу зробити це!» В них треба всіляко уникати вживання частки «не», яка має вкрай негативну дію на підсвідомість. Наприклад, не можна навіювати собі: «Тепер я не боюся робити тягу». Краще сказати: «Тепер я впевненіше робитиму тягу». Або замість: «Не хвилюватимуся в цій ситуації!», краще сказати: «У цій ситуації помірне хвилювання – але не більше того – просто це необхідно».

Спеціальна психологічна підготовка спрямована, перш за все, на формування готовності спортсмена до старту, на підведення його до того стану, коли треба щось зробити «тут і негайно».

Спеціальна психологічна підготовка включає:

- організацію психологічного забезпечення тренувального процесу на тренувальних базах;
- оцінку психічного стану спортсменів і команд після прибуття на змагання;
- психодіагностику потенційних можливостей спортсменів напередодні старту змагань;
- ментальне тренування перед змаганнями, що включає візуалізацію найбільш імовірних моментів майбутньої боротьби і формування відчуття успіху на більш високому рівні, ніж на попередньому етапі підготовки;
- психічні дії безпосередньо перед стартом;
- психічне відновлення після виконання окремих спроб у тих видах спорту, де змагання проводяться в декілька етапів.

Підготовка до старту може здійснюватися при невеликих витратах енергії або, навпаки, при значних витратах сил у стані сильного збудження. Ці відмінності в інтенсивності можуть оцінюватися так: з чисто суб'єктивної точки зору – тоді говорять про ступінь занурення в підготовку до діяльності; з об'єктивної точки зору – тоді необхідно визначити рівень нервового і соматичного функціонування, яке лежить в основі стану готовності спортсмена. В цьому розрізі слід розглянути поняття активації, яке одночасно означає і швидке підвищення активності центральної нервової системи, і викликану ним інтенсифікацію периферійних процесів. Безперечним є те, що чим більш екстремально протікають змагання, тим інтенсивніше в спортсмена включаються механізми активації психічних і фізіологічних функцій, що безпосередньо впливають на ефективність виступу. Причому, це відбувається в довільному (або навіть мимовільному) режимі [7].

Перед відповідальним стартом формується установка, пов'язана з очікуванням найбільш імовірного результату змагань. Нерідко установка формується на несвідомому рівні, проте чим складнішою за своєю структурою є майбутня діяльність, тим більше в установці, що формується, переважають усвідомлювані, вольові компоненти.

Напруженість у спортивній діяльності може бути не тільки емоційною, але й операційною. Операційна напруженість виникає внаслідок складності роботи, що виконується, емоційна – в результаті дії негативних емоціогенних подразників.

У ході спеціальної психологічної підготовки спортсмена вирішуються такі завдання:

- орієнтація на ті соціальні цінності, які є провідними для спортсмена;
- психологічне моделювання умов майбутньої боротьби (тут важливо у думках моделювати ці умови без особливої напруги – думки повинні начебто плавно «перетікати» з однієї змодельованої ситуації в іншу);

– формування у спортсмена психологічних «внутрішніх опорів» (для одного – це упевненість у своїй технічній підготовленості, для іншого – здатність не піддаватися діям передстартових хвилювань, для третього – здатність «додати» в найвідповідальніший момент боротьби, змагання);

– створення психологічної програми дій безпосередньо перед змаганням (тут мають бути продумані всі дії, які виконують роль передстартових ритуалів, включаючи ритуали переодягання, перевірки інвентаря, розминки і виходу на поміст).

– подолання психологічних бар'єрів, особливо тих, які виникають у

– боротьбі з конкретним суперником (тут головне для спортсмена – знайти упевненість у тому, що тепер у нього є певні переваги перед суперником, які й повинні зіграти вирішальну роль);

У будь-якому випадку стресового стану перед виконанням спроби не уникнути, він просто необхідний для мобілізації прихованих психічних резервів. Інша справа – надмірний стрес (так званий дистрес), з яким треба боротися.

Поєднання фізіологічних і психолого-педагогічних методів дії на психіку спортсмена, якими є спеціально побудована розминка і комплекс словесних дій, дозволяє встановити свого роду інтегральний психічний стан, характерний для змагальної діяльності, включаючи сюди не тільки техніку рухів, але й динаміку образів, що уявляються. При цьому застосовується метод ідеомоторного тренування, що дозволяє удосконалювати розвиток спортивних навичок як поєднання «ідеальних» (уявних) і «реальних» (моторних) компонентів змагальної діяльності.

Стан психіки спортсмена залежить від багатьох причин, зокрема: від характеру і об'єму навантажень, харчування, режиму дня, використаних методів реабілітації і від стану організму. Якщо пауерліфтер перебуває в збудженому стані, то йому перед змаганнями потрібно застосовувати психорегулюючі заходи. Як один із засобів для боротьби з високим рівнем стресу перед змаганням в сучасному спорті

широко використовується психокорекція [8]. Наведемо приклади деяких технологій.

Аверсивна психокорекція. В її основі лежить теорія навчання. Вона враховує типологічні особливості нервової системи спортсмена, його особистісні якості, поєднує позитивні стимули (схвалення, нагороди, призи) з хворобливими, неприємними, такими, що викликають огиду, відторгнення дійсності, зокрема словесну дію. Ці прийоми особливо ефективні при різних формах нав'язливості. Аверсивна терапія особливо ефективна стосовно злісних порушників дисципліни. Аверсивний стимул використовується разом з тренером відразу слідом за реакцією, що підлягає згасанню. Застосовуються найрізноманітніші покарання залежно від особистісної своєрідності спортсмена, виду спорту, обставин, що склалися (повторення вправи до відмови, дисциплінарні покарання, багаторазове ідеомоторне програвання вправ, спеціальний режим тощо). Така методика передбачає поступовий перехід від репресивних прийомів до заохочувальних. Таким чином тренер добивається заміщення негативної підсвідомої установки на позитивну, з творчим компонентом. У процесі переформовування рефлексорно-понятійного механізму використовується прийом «якоря» як елемент активізації всіх модальностей перцептивного апарату. Наприклад, для усунення у спортсменів звичного тремору або рефлексорних судом м'язового і сухожильного апаратів застосовується опрацювання навички попадання паличкою в ряд отворів з діаметром, що поступово зменшується. Цей прийом ефективний при необхідності досягти точності рухів, удосконалення окоміру, а також для адаптації нервово-м'язового апарату до дрібних і системно-координаційних рухів. У процесі тренування спортсмен навчається розслабляти потрібні групи м'язів у чергуванні з тонко дозованими скороченнями. Таким чином, використання чинника уникнення покарання, отримання неприємних відчуттів, несхвалення оточуючих стимулює набуття бажаних навичок і позбавляє від негативних. Аверсивна психокорекція

успішно застосовується також для усунення ряду негативних стереотипів, набутих у процесі спортивної діяльності. Зокрема, таких, як нав'язливі рухи, непродуктивні ритуали, фальшстарт, неправильно завчені рухи і навіть нервово-рефлекторні фізіологічні позиви (діарея, розлад шлунку, підвищена пітливість).

Антикомпульсивне емоційно-мнемічне тренування. Сутність цього прийому полягає у вольовому перериванні процесу формування образу чи уявної дії при щонайменшому відхиленні від заданого стандарту. Інакше кажучи, довільно припиняється уявний процес відтворення дії, начебто караючи виконавську систему за порушення алгоритму дій з подальшим повторенням та з урахуванням внесення корекцій. Таким чином, загострюються і удосконалюються всі перцептивні і мнемічні¹ процеси, що дозволяє скоротити час засвоєння вправ і закріпити їх в пам'яті. Характерним є те, що запропонована методика забезпечує психоемоційний масаж, знімає втому, підвищує результативність тренувального процесу і, крім того, сприяє швидкому й ефективному позбавленню від компульсивного синдрому, тобто нав'язливої потреби в ірраціональній дії.

Методи витіснення і перемикання. Ці методи особливо ефективні в профілактиці фобічного неврозу. Реабілітація покараних за порушення спортсменів вимагає особливого підходу, уваги і спеціальних психотехнологій. У цих випадках у першу чергу знімається фобічний синдром перед діями, що призвели до покарання, і надалі удосконалюється спортивна майстерність. Острах повторити порушення нейтралізується поетапно. На раціональному рівні спільно з тренером і спортсменом у реальних умовах аналізуються причини, що призвели до порушення, і проводиться пошук виходу з ситуації, що склалася. Другий рівень психокорекції здійснюється в стані гіпнозу у фазах релаксації. Найбільш ефективним є гіпноз-репортаж, коли після досягнення фазового стану за допомогою психотерапевта управління процесом передається тренерові. Таким чином, перемикання розумової активності з позицій «як би чого не трапилося» на

чітко мотивовану і обґрунтовану перемогу зазвичай приводить до успіху.

Емоційно-мнемічні прийоми. Значна увага приділяється грамотному формуванню енграм³, тобто чіткому і стійкому уявному моделюванню вправи, умінню фіксувати локусконтроль на продуктивному процесі спортивної діяльності. Тим самим формується упевнений позитивний настрій, витісняються другорядні думки, свідомість звільняється від перешкод типу остраху перед суперником чи майбутнім процесом боротьби. Уявне моделювання своїх дій спочатку відбувається фрагментарно, але у міру засвоєння елементів виникає цілісне уявлення суті вправи. Образне уявлення обов'язково має підкріплюватися реальними діями за принципом зворотного зв'язку. Важливим елементом засвоєння є словесне проговорення своїх дій, тобто включення другої сигнальної системи для закріплення інформації, що завершує момент – формули самопереконання і самонавіяння типу: «Я готовий ідеально виконати вправу» або: «Сьогодні я упевнений і сильний, як ніколи!» Таким чином, енергія слів матеріалізується.

Зниження збудження за допомогою психорегулюючого тренування рекомендується обов'язково чергувати з легким масажем, прийомом теплих ванн, душу; при цьому слід створити спокійну атмосферу [8].

При апатії, низькому рівні збудження, заходи щодо застосування психорегуляції мають бути спрямовані на підвищення збудження. Для цієї мети застосовуються:

1. «Техніки середовища»:

- суб'єктивне «зниження» значущості змагань {це навмисне самонавіяння для психічно чутливих людей: «Навіть якщо витрати не вдасться - життя на цьому не закінчується»};
- усунення непорозумінь (уявний перегляд найбільш імовірних ситуацій боротьби і виходу з них);
- прослуховування музики чи спеціальних розслаблюючих записів.

2. Психофізіологічна техніка, яка особливо ефективна при високому рівні адреналіну в крові:

- прогресивне м'язове розслаблення;
- контроль дихання;
- метод зворотного зв'язку (спостереження за ознаками хвилювання, що з'являються, і ознаками його зниження до необхідного рівня).

3. Ментальна техніка для боротьби з негативними психологічними чинниками:

- релаксація за допомогою образного мислення;
- контроль думок, логічне обдумування, позитивне мислення;
- спогади у формі образів попередніх вдалих виступів;
- самонавіяння [4].

Іноді як додаток до психологічних методів перед змаганнями рекомендується холодний душ або холодний компрес на ділянку живота, голови.

Психологічний захист – спеціальна регуляторна система стабілізації особистості, спрямована на усунення і зведення до мінімуму відчуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту змагальної боротьби. Такий захист спортсмена від негативних дій в ході змагань може бути психолого-педагогічним втручанням з боку тренера (хоча це може бути і свого роду самозахист у вигляді термінового використання засобів саморегуляції, спрямований на зміну негативного стану спортсмена або компенсацію такого стану). Психологічний захист зазвичай пов'язують з формуванням емоційної стійкості, впевненості, цілеспрямованості, тобто, зрештою, надійності спортсмена. Такі психологічні заходи спрямовані на створення психологічного захисту проти негативних впливів напружених ситуацій і на розробку стратегії «виходу» на оптимальний стан спортсмена.

Безпосередньо під час змагань основна частина регулювальних дій спрямована на створення спокійної впевненості. При цьому дії переміщуються із сфери свідомості спортсмена в сферу несвідомого, тобто, нерідко засоби регуляції тільки позначаються умовними знаками й ніби не помічаються. В таких випадках застосовуються програми, спрямовані на звільнення спортсмена від негативної

інформації (неприємних спогадів), його відволікання від переживань щодо майбутніх змагань, формування рухових програм «ідеальних» дій, образу «Я», котрий впливає на успішність дії в складній ситуації; його зосередженість на майбутньому виступі, коли вся установка спрямована на створення готовності успішно виступити «тут і негайно». Головну психологічну допомогу в цей період надає тренер. Якщо використовуються словесні формули самонавіяння, то вони повинні бути короткими і конкретними.

Тренер повинен добре знати особливості психіки свого підопічного і залежно від цього уміло застосовувати ті чи інші психологічні методи дії. Дуже важливо акцентувати увагу атлета на позитивних аспектах підготовки до змагання (наприклад, обґрунтувати правильність методики тренування і техніки виконання вправ – чинників, які дозволяють атлету успішно виступити на змаганнях).

Висновки і пропозиції. Таким чином, готовність і віра ліфтера в успішний результат змагань повинна зміцнюватися протягом усього тренувального циклу. Причому ніколи не слід переоцінювати власні сили.

Частою причиною зриву є перетренованість. Вона, як правило, відчувається під час змагальної розминки. У таких випадках, щоб уникнути невдачі у виступі, потрібно терміново знизити початкову вагу штанги, а не сподіватися на випадковість.

В змагальних циклах підготовки атлет і його тренер повинні створити основу психологічної впевненості в своїх силах (моделювання умов, які можуть скластися в ході змагань).

Дана стаття не претендує на вичерпне висвітлення всіх поставлених питань. Перспективу подальших наукових пошуків убачаємо в дослідженні особливостей психологічного налаштування пауерліфтерів під час змагань із штангою рекордної ваги та максимальної мобілізації накопиченого силового потенціалу. Цікавим вважаємо дослідження в подальшому гендерного зрізу поставленої проблеми.

Література

1. Барабанов А. Г., Горячев А. П., Никитин В. С. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности. *Теория и практика физической культуры: Тренер*. 2006. № 5. С. 28–29.
2. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для вузов. Москва: Советский спорт, 2009. 328 с.
3. Воробьев А.Н. Тренировка. Роботоспособность. Реабилитация. Москва: ФиС, 1989. С. 103-107.
4. Гипенрейтор Б. С. Восстановительные процессы в спортивной практике. Москва: Физкультура и спорт, 1973. 168 с.
5. Годунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. Москва : АКАДЕМА, 2002. 218 с.
6. Долматов А.И. Специальная физическая подготовка. Москва: Воениздат, 1989. 228 с.
7. Загайнов Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена : методическое пособие для олимпийцев. Москва: Советский спорт, 2005. 106 с.
8. Китаева М. В. Психология победы в спорте. Москва : Феникс, 2006. 208 с.
9. Кириченко Т.Г. Розвиток сили у школярів засобами атлетичної гімнастики. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Вип. 8, 2015. С.174-182.
10. Кириченко Т.Г. Тренажери в системі силового тренування студентів ВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №1. С. 156-160.
11. Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Серова Л. К. Психодиагностика в спорте : учеб.пособие для вузов. Москва: Просвещение, 2005. С. 227–230.
12. Марищук Л. В. Психология спорта : учебное пособие Белорус.гос. ун-та физ. культуры. Минск: БГУФК, 2006. 147 с.
13. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Москва: АСТ, Астрель, 2002. 864 с.

14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Київ: Олімпійська література, 2004. 806 с.
15. Родионов А. В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности спортивной деятельности в спорте: автореф дис.... д-ра психол наук. Москва, 1990. 44 с.
16. Теория спорта / Под ред. проф. В.Н. Платонова. Київ: Вища школа, 1987. 424 с.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Конох А.П., Конох О.Є., Конох А.А.
Запорізький національний університет

Abstract. The article focuses on the necessity of forming a high level of health education for future teachers of physical culture during studies in higher educational institutions. The content of two initial scientific definitions «culture» and «health» for the understanding of the essence of the «culture of health» is analyzed. The potential of a culture of health for the successful formation of a teacher of physical culture as a qualified specialist is substantiated. It was established that the problem of forming a culture of health has received quite a comprehensive coverage in psychological and pedagogical literature. The researchers turn to the definition and theoretical substantiation of the structure of the personal culture of a healthy lifestyle, to identify the mechanisms of leadership valeological education of student youth, to develop pedagogical conditions and algorithms that can increase its effectiveness. However, such a problem, as the formation of the health culture of students, future teachers of physical culture, has not become the subject of special studies so far, which necessitates its study both in the theoretical and applied aspects. The essence of the concept of «culture of health» as an integrative personality education is characterized, which is characterized by the presence of knowledge about the norms and values of various aspects of health, the presentation of ways of its preservation and improvement, the attitude towards it as the highest personal value, their positive experience, the motive to perform certain actions, skills and skills that ensure the implementation of appropriate actions in their own life. It has been found out that the culture of health is an integral part of human cultural development; It integrates the spiritual and physical, theoretical

theoretical and practical content, the practice of interpersonal relations, biological and psycho-emotional forms of the human community, provides for the attitude to health as the highest social and personal value. It is substantiated that the formation of the health culture requires carrying out of comprehensive targeted researches of the causes of the current state of things of the modern student environment, raising the level of students' knowledge about the peculiarities of the formation, preservation and strengthening of health and healthy lifestyles, the introduction of norms of the latter in their everyday practice, the eradication of the frivolous or even irresponsible attitude to these values.

Key words: culture, health, health culture, future teacher of physical culture, institution of higher education.

Анотація. У статті зосереджено увагу на необхідності формування у майбутніх учителів фізичної культури високого рівня культури здоров'я під час навчання у вищих навчальних закладах. Проаналізовано зміст двох вихідних наукових дефініцій «культура» та «здоров'я» для розуміння сутності «культури здоров'я». Обґрунтовано потенціал культури здоров'я для успішного становлення учителя фізичної культури як кваліфікованого фахівця. Встановлено, що проблема формування культури здоров'я одержала досить ґрунтовне висвітлення у психолого-педагогічній літературі. Дослідники звертаються до визначення й теоретичного обґрунтування структури особистісної культури здорового способу життя, виявлення механізмів керівництва валеологічною освітою студентської молоді, розробки педагогічних умов та алгоритмів, спроможних підвищити її ефективність. Однак така проблема, як формування культури здоров'я студентів, майбутніх учителів фізичної культури, не стала до сьогодні предметом спеціальних досліджень, що зумовлює необхідність її вивчення як у теоретичному, так і в прикладному аспектах. Уточнено сутність поняття «культура здоров'я» як інтегративного особистісного утворення, яке характеризується наявністю знань про норми і цінності різних аспектів здоров'я, уявлення про способи його збереження і поліпшення, ставлення до нього як до найвищої особистісної цінності, позитивним їх переживанням, спонукою до виконання певних дій, умінь і навичок, що забезпечують реалізацію відповідних дій у власній життєдіяльності. З'ясовано, що культура здоров'я є невід'ємною складовою культурного розвитку людини; вона інтегрує духовний і фізичний, теоретичний і практичний зміст, практику міжособистісних відносин, біологічних і психоемоційних форм людської спільноти, передбачає ставлення до здоров'я як до найвищої соціальної й особистісної цінності. Обґрунтовано, що формування культури здоров'я вимагає проведення комплексних цільових досліджень причин існуючого стану речей сучасного студентського середовища, підвищення рівня знань студентів щодо особливостей формування, збереження і зміцнення здоров'я та здорового способу життя, впровадження норм останнього в їх

повсякденну практику, використання легковажного чи, навіть, безвідповідального ставлення до цих цінностей.

Ключові слова: культура, здоров'я, культура здоров'я, майбутній вчитель фізичної культури, заклад вищої освіти.

Аннотація. В статті зосереджено увагу на необхідності формування у майбутніх учителів фізичної культури високого рівня культури здоров'я во время обучения в высших учебных заведениях. Проанализировано содержание двух исходных научных дефиниций «культура» и «здоровье» для понимания сущности «культуры здоровья». Обосновано потенциал культуры здоровья для успешного становления учителя физической культуры как квалифицированного специалиста. Установлено, что проблема формирования культуры здоровья получила довольно основательное освещение в психолого-педагогической литературе. Исследователи обращаются к определению и теоретического обоснования структуры личностной культуры здорового образа жизни, выявление механизмов руководства валеологическим образованием студенческой молодежи, разработки педагогических условий и алгоритмов, способных повысить ее эффективность. Однако такая проблема, как формирование культуры здоровья студентов, будущих учителей физической культуры, не стала до сих пор предметом специальных исследований, вызывает необходимость ее изучения как в теоретическом, так и в прикладном аспектах. Уточнена сущность понятия «культура здоровья» как интегративного личностного образования, которое характеризуется наличием знаний о нормах и ценностях различных аспектов здоровья, представлении о способах его сохранения и улучшения, отношении к нему как к высшей личностной ценности, положительным их переживаниям, побуждением к выполнению определенных действий, умений и навыков, обеспечивающих реализацию соответствующих действий в собственной жизнедеятельности. Выяснено, что культура здоровья является неотъемлемой составляющей культурного развития человека; она интегрирует духовное и физическое, теоретический и практический смысл, практику межличностных отношений, биологических и психоэмоциональных форм человеческого сообщества, предполагает отношение к здоровью как к высшей социальной и личностной ценности. Обосновано, что формирование культуры здоровья требует проведения комплексных целевых исследований причин существующего положения вещей современной студенческой среды, повышение уровня знаний студентов относительно особенностей формирования, сохранения и укрепления здоровья и здорового образа жизни, внедрение норм последнего в их повседневную практику, искоренение легкомысленного или даже безответственного отношения к этим ценностям.

Ключевые слова: культура, здоровье, культура здоровья, будущий учитель физической культуры, учреждение высшего образования.

Постанова проблеми. Проблема збереження здоров'я підростаючого покоління є однією з глобальних проблем сучасного суспільства. У першу чергу це обумовлено стійкими негативними тенденціями стану здоров'я дітей і підлітків.

Сьогодні майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення здоров'я, понад 50 незадовільну фізичну підготовку. В останні роки за період навчання в школі кількість хронічних захворювань у дітей збільшується в 1,5-2 рази. Негативні показники здоров'я сучасної молоді відзначаються не тільки на фізичному, але й на психічному та духовному рівнях, що свідчить про недостатню сформованість культури здоров'я сучасних школярів [4].

Актуальність цієї проблеми зумовлена, в першу чергу, швидким поглибленням демографічної кризи і розвитком депопуляційних процесів в Україні, що можуть уповільнити і навіть зупинити соціально-економічний розвиток суспільства. Серед причин кризового стану – соціально-економічна та психологічна кризи, неефективна стратегія охорони здоров'я і недоліки в організації системи освіти, що зумовлюють психоемоційне перевантаження і недостатню рухову активність учнів. Окрім цього, важливу роль у розвитку негативних тенденцій відіграє низький рівень культури здоров'я і відсутність знань щодо здорового способу життя та профілактики здоров'я. Вчителі як представники частини населення, на долю яких випало навчання і виховання підростаючого покоління, не завжди готові до здоров'язберігаючої діяльності, мають низький рівень здоров'я і майже не піклуються про його збереження, а також не усвідомлюють своєї ролі у вихованні здорової особистості.

Особливо це стосується учителів фізичної культури які повинні бути прикладом щодо ведення здорового способу життя і у яких, в першу чергу, мають бути сформовані уміння гармонійно поєднувати освітні, виховні та оздоровчі завдання із завданнями фізичного виховання і спорту, а також вони повинні заохочувати своїх вихованців до збереження та

зміцнення здоров'я. Під час навчання у закладі вищої освіти майбутній учитель фізичної культури повинен сформувати високий рівень культури здоров'я, щоб мати змогу кваліфіковано та професійно допомагати у цих питаннях своїм учням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Актуальність проблеми зумовлена потребою формування культури здоров'я майбутніх учителів фізичної культури. Аналіз стану здоров'я сучасних студентів засвідчує, що мало хто з них є абсолютно здоровим (В. Оржеховська, С. Омельченко, Л. Сущенко, Т. Титаренко та ін.). До цього додається вкрай напружена санітарно-епідемічна ситуація у країні, збільшення захворюваності на туберкульоз, СНІД, інші хвороби, що передаються статевим шляхом, зростає кількість осередків небезпечних інфекцій. Одним із пріоритетних напрямів подолання нинішньої ситуації є створення у вищих навчальних закладах умов для навчання і виховання фізично, психічно, духовно й соціально здорової особистості.

Підтвердження правомірності цієї думки знаходимо у працях Г. Апанасенка, В. Бобрицької, О. Ващенко, В. Горячого, С. Здіорука, В. Кузя, Б. Мокіна, Н. Побірченко, Н. Сопневої, С. Омельченко та ін., які наголошують на важливості прилучення кожної людини, особливо молоді, до культури здорового способу життя, формування у студентів ціннісних орієнтацій у галузі здоров'я. Висвітленню особливостей формування у студентської молоді окремих аспектів здорового способу життя присвячено праці С. Болтівця (педагогічна психогігієна), М. Віленського (психолого-педагогічні основи формування здорового способу життя студентів), Н. Голевої (психологічні критерії занять фізичними справами у студентів), В. Доскіна (залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом), О. Дубогай (формування у студентів інтересу до занять фізичними вправами), О. Зайцева (потребово-мотиваційна сфера фізичного виховання студентів), В. Заплатинського, В. Петренко (підвищення компетентності майбутнього педагога в галузі збереження здоров'я),

С. Омельченко (педагогіка здоров'я), Є. Чернишової (підготовка вчителя до формування в учнів основ знань про здоров'я й безпеку життєдіяльності), здоров'язміцнювальних технологій (О. Міхієнко, Л. Романишина, Л. Соколенко) та ін. Однак поза увагою дослідників залишилася проблема культури здоров'я та процес її цілеспрямованого й системного формування у майбутніх учителів фізичної культури в процесі неперервної професійної освіти.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Гострота ситуації з культурою здоров'я в нашій державі зумовлюється тим, що в багатьох випускників середніх навчальних закладів досить низький рівень культури здоров'я, що, на наш погляд, зумовлене недостатньою увагою до цієї важливої ланки роботи при навчанні їх в середніх школах, ліцеях, гімназіях, коледжах та ін. Сьогодні маємо майже катастрофічну ситуацію не тільки з культурою здоров'я студентів, а й з культурою взагалі. Сучасні тенденції освіти в Україні спрямовані на підготовку студентів як професійно кваліфікованих спеціалістів, виховання їх культури здоров'я. Підготовка студентів-майбутніх учителів фізичної культури вимагає формування в них культури здоров'я, оскільки, здоров'я є основою їх діяльності. Власне тому існує необхідність подолання недоліків формування культури здоров'я майбутніх учителів фізичної культури під час навчання у закладі вищої освіти.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є вивчення проблеми формування високого рівня культури здоров'я в майбутніх учителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. За роки незалежності зазнали кардинальних змін зміст, система освіти та її структура, методичні засади навчання, відбувся відхід від ідеологізованих трафаретних понять та підходів, які були в радянській педагогіці і фактично унеможливлювали творчий підхід до вирішення проблем навчально-виховного процесу [1, с.123]. У наш час відбувається зміщення акцентів діяльності вищої школи згідно з новою освітньою парадигмою, пріоритетами якої є інтереси людини, а звідси

нові вимоги суспільства до освітнього рівня та професійної спрямованості фахівця. Розроблена нова концепція державної політики у сфері фізичної культури і спорту, суть якої полягає в переході від формальної гонитви за масовістю фізкультурно-спортивного руху до рекреаційно-оздоровчого і профілактичного ефекту, до утвердження здорового способу життя. Тож масштабна криза здоров'я в освіті, з одного боку, і об'єктивна потреба в педагогах, здатних реалізувати здоров'язберігаючу функцію освіти засобами фізичної культури, з іншої, визначили проблему – формування культури здоров'я вчителя фізичної культури як умова підвищення ефективності оздоровлення дітей та молоді.

Для характеристики структури поняття «культура здоров'я» слід зупинитися на визначенні таких понять, як «культура», «здоров'я». Проблема визначення поняття «культура» залишається актуальною і на сьогоднішній день, оскільки вона є однією із складних, суперечливих і до кінця не вирішених проблем сучасної філософії. Це пояснюється тим, що ні одне поняття в суспільній науці не викликає такого розмаїття поглядів, визначень, як поняття культура. Не дивно, що на сьогоднішній день у світовій літературі нараховується значна кількість різних тлумачень сутності культури. Встановлено, що наукова дефініція «культура», будучи одним з ключових понять сучасної наукової думки, використовується в філософії, соціології, психології для позначення об'єктів і явищ, їх властивостей, а також абстрактних ідей, що втілюють в собі суспільні ідеали.

На нашу думку, педагогічні погляди найбільш узагальнені у педагогічному словнику під авторством С. Гончаренка, де зазначено, що – «це сфера духовного життя суспільства, що охоплює, насамперед, систему виховання, освіти, духовної творчості. Водночас під культурою розуміють рівень освіченості, вихованості людей, а також рівень оволодіння якоюсь галуззю знань, або діяльністю» [4, с. 182].

Встановлено, що науковий термін «культура» є інтегративним, багатогранним і міждисциплінарним, тому

проведення аналізу його універсального змісту є доволі складно. Зокрема, цей термін найчастіше ідентифікують з духовною активністю людей. У загальному сенсі культура – це все, що створено людиною і суспільством, всі процеси і результати їхньої духовної та матеріальної діяльності. З позицій нашого дослідження термін «культура» будемо розглядати в єдності двох складових: соціальної (культура як спосіб забезпечення, організації та вдосконалення життєдіяльності особистості) і особистісної (певна ступінь освіченості суб'єкта). А тому збереження і зміцнення здоров'я знаходяться в прямій залежності від рівня загальної культури.

Охорона власного здоров'я – це безпосередня забор'язаність кожного, він не має права перекладати її на оточуючих. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає її здатність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішим кроком до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини.

У науковій літературі пропонується понад 200 дефініцій цього поняття, дискусія щодо його визначення триває і натеper. Існує відносно велика кількість різноманітних за напрямом, структурою та змістом визначень поняття «здоров'я». Взагалі «здоров'я» – це природний стан організму, який характеризується його рівновагою з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (спадкових та набутих) і соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення в підтримці стану здоров'я або в появі і розвитку хвороби, що у преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад». Так загальними рисами здоров'я є: готовність до трудової діяльності; відношення до робочого на навчального процесу; раціональне виконання життєвих функцій організму; високий енергетичний рівень організму до умов життєдіяльності; відновлення загального стану

організму після втрати фізичного, духовного і соціального благополуччя.

Виходячи з того, що здоров'я є складним динамічним процесом, який тісно пов'язаний зі способом життя людини, який, у свою чергу, залежить здебільшого від мотивів діяльності конкретної людини, від особливостей її психіки, стану здоров'я і функціональних можливостей організму, ми пристаємо до позиції Д. Давиденка. Вчений доводить, що як найважливіший базовий компонент формування загальної культури студентів, фізична культура своїми формами і методами покликана сприяти гармонізації тілесного і духовного в особистості і сприяти формуванню культури здоров'я [5, с. 65].

Отже, здоров'я, як цілісна характеристика стану людини, включає в себе не тільки сукупність характеристик і ознак індивідуального, соматичного чи психічного здоров'я індивіда, а й інтегрує соціально-економічні риси, характерні для конкретного суспільства. Визначальним у нашому дослідженні є той факт, що учитель фізичної культури для ефективної реалізації своєї професійної діяльності має мати високий рівень культури здоров'я.

Поняття «культура здоров'я» часто обмежується тільки проведенням фізкультурно-оздоровчих заходів. Але здоров'я буває фізичним, психічним, моральним і соціальним, тому, щоб бути здоровим, недостатньо тільки займатися фізкультурою. Здоров'я людини неможливе без моральної і психічної складової. Зрозуміло, що й формування здоров'я так само вимагає обов'язкових трьох видів діяльності (тобто культури), а не тільки фізичної культури. Виходячи із цього, «культура здоров'я» містить: фізичну культуру, що забезпечує фізичне здоров'я (здорове тіло); психічну культуру, яка формує психічне здоров'я (здоровомислення); моральну культуру, яка створює основу морального здоров'я (духовність).

Дослідження поняття «культура здоров'я вчителя фізичної культури» розкривають його багатофункціональну сутність, яка виступає як: міждисциплінарна категорія науки;

компонент професійної культури педагога; інтегральна характеристика сучасного педагога, працюючого в умовах модернізації освіти; педагогічна умова збереження і зміцнення здоров'я учнів; один з показників результатів освіти; одна з задач післядипломної освіти педагога.

У структурі поняття «культури здоров'я вчителя фізичної культури» виділяємо такі компоненти, як: стійка мотивація до здорового способу життя, професійна компетентність у сфері здоров'я і здорового способу життя, володіння здоров'язберігаючими технологіями, володіння засобами здоров'язберігаючої професійної поведінки.

Зазначимо, що провідні категорії дослідження «здоров'я», «культура здоров'я» і «здоровий спосіб життя» розглядаються нами як цілісні характеристики якостей особистості і її життєдіяльності. Кожна з цих характеристик містить показники біологічного та соціального розвитку людини і потребує інтеграції медико-профілактичних, санітарно-гігієнічних, спортивно-оздоровчих та психолого-педагогічних умов. Їх сукупність складають педагогічні умови навчального закладу у процесі створення цілісної системи інноваційної діяльності, а формування культури здоров'я вчителя виступає як компонент цієї цілісної системи.

Отже, культуру здоров'я вчителя фізичної культури ми розглядаємо як цілісну особистісну й професійну освіту, важливий педагогічний аспект, де вчитель є носієм базових знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, формування в підростаючого покоління потреб в оздоровленні, а також суб'єктом освітньо-виховного процесу, що здійснює власну здоров'язберігаючу діяльність.

Висновки і пропозиції. Низький рівень культури та здоров'я сучасної молоді спричиняє негативні наслідки не лише індивідуального, а й загальносоціального значення. Для ефективного оздоровлення та формування особистої культури здоров'я учнів необхідна поява в навчальному закладі вчителя фізичної культури нового типу – дослідника, персоніфікованого еталону здорового способу життя, ідеолога

становлення культури здоров'я дітей та учнівської молоді. Тому зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на сучасному етапі повинен бути зорієнтований на озброєння студентів знаннями, вміннями й навичками щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я в усіх його аспектах (духовному, психічному й фізичному), що дозволить їм оволодіти на належному рівні культури здоров'я.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з пошуком оптимальних шляхів рішення проблем формування культури здоров'я студентської молоді та можливостей його збереження у дорослому віці.

Література

1. Андрющенко Т.К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема / Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2012. – № 7. – С. 123-127.
2. Бабич В.М. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. М. Бабич. – Луганськ, 2006. – 321 с.
3. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В. І. Бобрицька; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. - Київ, 2006. - 40с.
4. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. – Київ: Либідь, 1997. – 376 с.
5. Давиденко Д.Н. Физическая культура и культура здоровья студентов /Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 65-69.
6. Міхеєнко О.І. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 «теорія та методика професійної освіти / О.І. Міхеєнко;

Харківський нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків, 2016. – 491 с.

7. Соколенко Л.С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Л.С. Соколенко; Уман. держ. пед. ун-т ім. П. Тичини. – Умань, 2011. – 20 с.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА ЙОГО ОЦІНКА І КОРЕКЦІЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Коцур Н. І., Товкун Л. П.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний
педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Abstract. The article highlights the question of theoretical and methodological aspects of the physical development of primary school pupils. The analysis of the literature on this problem is passed in it. Methods of research and valuation of the physical, motor development of pupils are determined.

The results of a research of the physical and motor development of primary school pupils of Pereiaslav are analyzed, the degree of harmony of physical development and the relationship with the level of intellectual development are shown.

For ensure of the harmonious physical and intellectual developments of primary school pupils, ways of optimizing physical education have been proposed. Among the means of activating the motor regime, improving indicators of motor development and cognitive abilities, improving primary school pupils, a special place in the system of physical education is given to children's tourism.

Key words: schoolboy, physical development, motor development, success, physical education, health, tourism.

Анотація. У статті висвітлено питання теоретико-методологічних аспектів фізичного розвитку молодших школярів. Проведено аналіз літератури із зазначеної проблеми. Визначено методики дослідження та оцінки фізичного і моторного розвитку школярів.

Проаналізовано результати дослідження фізичного і моторного розвитку молодших школярів м. Переяслава, показано ступінь гармонійності фізичного розвитку та взаємозв'язок із рівнем інтелектуального розвитку.

Для забезпечення гармонійного фізичного й інтелектуального розвитку молодших школярів запропоновано шляхи оптимізації фізичного виховання. Серед засобів активізації рухового режиму, поліпшення показників моторного розвитку і пізнавальних здібностей, оздоровлення молодших школярів особливе місце в системі фізичного виховання відведено дитячому туризму.

Ключові слова: школяр, фізичний розвиток, моторний розвиток, успішність, фізичне виховання, здоров'я, туризм.

Анотація. В статті освітлені питання теоретико-методологічних аспектів фізичного розвитку молодших школярів. Проведено аналіз літератури по даній проблемі. Визначено методику дослідження і оцінки фізичного і моторного розвитку школярів.

Проаналізовані результати дослідження фізичного і моторного розвитку молодших школярів г. Переяслава, показана ступінь гармонічності фізичного розвитку і взаємозв'язок з рівнем інтелектуального розвитку.

Для забезпечення гармонічного фізичного і інтелектуального розвитку молодших школярів запропоновано шляхи оптимізації фізичного виховання. Серед засобів активізації рухового режиму, поліпшення показників моторного розвитку і пізнавальних здібностей, оздоровлення молодших школярів особливе місце в системі фізичного виховання відведено дитячому туризму.

Ключевые слова: школьник, физическое развитие, моторное развитие, успешность, физическое воспитание, здоровье, туризм.

Постановка проблеми. Відповідно до положень Національної доктрини розвитку освіти та Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту в Україні XXI століття, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління є одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу навчальних закладів. Обов'язковою умовою забезпечення здоров'я школяра є його фізичний і розумовий розвиток. Саме тому вивчення проблем фізичного розвитку дітей і підлітків, особливо в умовах стрімкого процесу інформатизації освітніх закладів і впровадження інноваційних технологій у навчальний процес, набуває особливої актуальності. Водночас його потрібно формувати, спрямовано розвивати окремі рухові здібності, прищеплювати дітям навички особистої гігієни, загартовування, режиму рухової активності та відпочинку.

Фізичний розвиток – один із критеріїв комплексної оцінки здоров'я школярів, за яким можна простежити глобальні зміни біологічної природи людини. Враховуючи незавершеність процесів росту і розвитку, організм молодших школярів є найбільш чутливим до впливів змін оточуючого природнього та соціального середовища. Саме тому дослідження рівня фізичного розвитку школярів має вагомое значення під час проведення комплексної оцінки стану їх здоров'я. Водночас рівень фізичного розвитку впливає на інтелектуальні здібності та успішність школярів. У зв'язку з цим педагоги повинні вміти оцінити фізичний розвиток і його гармонійність відповідно до вікових морфо-функціональних показників, розробляти і впроваджувати оздоровчі та корекційні заходи щодо їх поліпшення.

Зазначена проблема є комплексною і потребує розв'язання як на державному рівні, так і освітньому. Поліпшення показників фізичного розвитку потребує удосконалення фізичного виховання школярів шляхом пошуку і розробки нових форм і методів, які спрямовані на зміцнення здоров'я, підтримку високої працездатності впродовж навчального дня і року, виховання в дітей навичок і прагнення до самостійних і систематичних занять фізичними вправами, дотримання основ раціонального харчування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми фізичного розвитку молодших школярів, його оцінці та корекції засобами фізичного виховання присвячена низка досліджень науковців у галузі фізичного виховання, гігієни дітей і підлітків, вікової фізіології та валеології.

Дослідниками Інституту громадського здоров'я НАМУ розроблено стандарти фізичного розвитку школярів, які опубліковані в науковій розробці за редакцією академіка А. М. Сердюка [15]. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України висвітлюється в публікації І. Р. Баріяка і Н. С. Польки [18]. Нормативи фізичного розвитку дітей, розроблені експертами ВООЗ, розкриті в публікації В. Г. Майданник [8].

МОЗ України розробило критерії оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку, які затверджені та опубліковані

в наказі [6]. Зазначені критерії повинні використовуватися під час проведення досліджень та оцінки фізичного розвитку школярів медичними працівниками, педагогами та вчителями фізичної культури.

Науковцями в галузі шкільної гігієни А. Г. Платоною та О. М. Хутченко проведено порівняльну оцінку фізичного розвитку сільських дівчат за вітчизняними стандартами та стандартами ВООЗ [11, с. 43-45]. Питання оцінки фізичного розвитку школярів за стандартами ВООЗ висвітлено також у дослідженні Н. С. Польки та А. Г. Платонової [14, с. 48-52].

Низка публікацій присвячена дослідженню стану фізичного розвитку школярів в окремих регіонах України. Зокрема, дослідниками М. О. Носко, Ю. В. Горошко, Ю. М. Носко та Л. Г. Гришко розглядаються фактори погіршення показників фізичного розвитку дітей 6-10 років [10, с. 88-90]. Науковці В. І. Федоренко та Л. М. Кіцула розкривають у своєму дослідженні динаміку фізичного розвитку 6-річних дітей м. Львова. На основі ретроспективного аналізу і сучасних досліджень антропометричних параметрів фізичного розвитку 6-річних дітей Львова з 1969 до 2015 року дослідниками встановлено періоди зменшення та збільшення зросту і маси тіла школярів [17, с. 50-55]. В окремому дослідженні, присвяченому територіальним особливостям фізичного розвитку школярів, зазначеними авторами проведена порівняльна характеристика антропометричних показників школярів (хлопчиків і дівчаток) Західного та Східного регіонів України. Порівнюючи показники фізичного розвитку школярів м. Львова та м. Луганська дослідники встановили, що більшість показників за абсолютним значенням є вищими у львівських школярів. Таку тенденцію автори пов'язують із забрудненням довкілля у промислових регіонах, нераціональним харчуванням тощо [16, с. 11-15]. Основні тенденції у фізичному розвитку дітей молодшого шкільного віку м. Львова розкриті також у дослідженні Н. В. Москвяк [9, с. 19-23]. Порівняльний аналіз індивідуальних рівнів фізичної підготовленості молодших школярів м. Луцька проведено у дослідженні А. Гаврилук [2, с. 54-58].

Дослідницею А. Г. Платоною проаналізовано зміни, що відбулися у фізичному розвитку київських школярів упродовж десятилітнього періоду [12, с. 69-73]. А групою науковців у галузі гігієни дітей і підлітків (Н. С. Полька, С. М. Джуринська, Н. Я. Яцковська, А. Г. Платонова) розкрито сучасні тенденції фізичного розвитку міських дітей [13, с. 299-303].

Проблемі інтеграції фізичного і розумового розвитку молодших школярів присвячені дослідження О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелова, Н. О. Фролової [5], Л. С. Гармаш та Н. І. Коцур [4] та ін. У працях дослідників відзначається взаємозв'язок пізнавальних здібностей молодших школярів із рівнем їх фізичного і моторного розвитку, наголошується на те, що хронічний дефіцит рухів є передумовою зменшення функціональних резервів школярів і як наслідок, зниження імунної реактивності організму. Діти з низьким рівнем рухової активності частіше хворіють простудними захворюваннями, швидше втомлюються і мають низький рівень фізичної та розумової працездатності, майже половина таких дітей страждають близькозорістю, а у 25 % дітей – підвищений артеріальний тиск.

Серед важливих складових у забезпеченні гармонійного фізичного і психічного розвитку школярів особливе місце посідає рухова активність. Як свідчать дослідження В. І. Берзін та Н. А. Буняк, рухова активність школярів сьогодні на дуже низькому рівні, нижче від гігієнічних норм в середньому на 60-75 % [3, с. 38]. Спостерігається тенденція до зниження інтересу дітей до занять фізкультурою. Водночас за даними ВООЗ для підтримання здоров'я школярі повинні виконувати впродовж тижня не менше 6-ти годин організованих занять фізичними вправами. Науковцями Н. І. Коцур і Л. С. Гармаш встановлено, що проведення двох уроків із фізичного виховання в школі на тиждень компенсує всього лише на 33 % необхідну рухову активність школярів. Натомість рухова активність молодших школярів скорочується порівняно з дошкільниками в 2-2,5 рази [4, с. 267]. А рухи, як відомо, є природною, біологічною

потребою живого організму. Нестачу рухової активності школярів, як зазначають дослідники, певною мірою може компенсувати туристична діяльність, яка, з одного боку, є засобом оздоровлення, а, з іншого – дає можливість широкого, емоційного, активного пізнання навколишнього світу і спрямована на задоволення пізнавальних інтересів. Зважаючи на це, елементи туризму в поєднанні з засобами фізичного виховання створюють умови для цілеспрямованого розвитку фізичних та психічних якостей дитини, що сприяє успішній адаптації до умов шкільного режиму [4, с. 269].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на наявність значної кількості публікацій, присвячених зазначеній проблемі, залишаються недослідженими питання оцінки фізичного розвитку молодших школярів в умовах його інтеграції з пізнавальною діяльністю та рівнем моторного розвитку. Потребує також вирішення питання щодо пошуку шляхів інтеграції гармонійності фізичного та інтелектуального розвитку молодших школярів шляхом удосконалення їх засобами особистісно-орієнтованого фізичного виховання.

Мета статті полягає в з'ясуванні рівня фізичного розвитку молодших школярів і його гармонійності, розкритті засобів впливу особистісно-орієнтованого фізичного виховання як корекційних та оздоровчих заходів поліпшення морфо-функціональних показників.

Відповідно до мети дослідження було поставлено наступні завдання:

- здійснити теоретичний огляд літератури з питання оцінки фізичного розвитку школярів;
- оцінити рівень фізичного розвитку молодших школярів і ступінь його гармонійності, показати взаємозв'язок із рівнем успішності;
- визначити рівень моторного розвитку та фізичної підготовленості молодших школярів;
- розкрити вплив засобів фізичного виховання на рівень фізичного і моторного розвитку молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. Теоретичний огляд літератури із зазначеної наукової проблеми показав, що існує декілька методів оцінки фізичного розвитку школярів (метод індексів, сигмальних відхилень, шкал-регресій, центильний). Найпоширеніший – метод оцінки антропометричних показників за статевовіковими шкалами регресії, який враховує три основних показники фізичного розвитку: довжину, масу та окружність грудної клітки. Зазначений метод має суттєві переваги над іншими за рахунок можливості одночасної оцінки фізичного розвитку (середній, вище або нижче середнього) та його гармонійності (гармонійний, дисгармонійний або різко дисгармонійний) кожної конкретної дитини (індивідуальний рівень) та окремих дитячих колективів (популяційний рівень) [1, с. 87].

Науковці в галузі гігієни та фізичного виховання під поняттям «гармонійність» розуміють взаємозв'язок антропометричних і функціональних показників фізичного розвитку дитини у конкретний період розвитку, що надає повноцінне уявлення щодо порушень у стані фізичного здоров'я та дозволяє вчасно розробити оздоровчі та корекційні заходи щодо його поліпшення [1; 2]. Фізіологами та гігієністам встановлено, що гармонійним вважається фізичний розвиток у випадку, коли маса тіла та окружність грудної клітки (відповідно до довжини тіла) перебувають у межах однієї сигми шкал регресії ($\pm 1\sigma$). Дисгармонійним вважається такий стан, коли маса тіла дитини та окружність грудної клітки знаходяться поза межами однієї сигми регресії ($\pm 1,1-2\sigma$). Як правило, такий стан зумовлений дефіцитом (або надлишком) маси тіла та відповідним зниженням функціональних можливостей організму. Різко дисгармонійний фізичний розвиток вважається у разі перевищення двох сигм регресії ($\pm 2,1\sigma$) [6, с. 18].

Проведене нами дослідження включало: оцінку фізичного і моторного розвитку та рівень фізичної підготовленості. Дослідження проводилися на базі середніх шкіл м. Переяслава Київської області. Всього було обстежено 126 дітей молодшого шкільного віку.

Оцінка фізичного розвитку дітей і його гармонійність проводилася за комплексною методикою В. І. Кардашенко, В. Б. Властовського та Е. П. Стромської. Отримані дані з визначення рівня фізичного розвитку молодших школярів наведені в таблиці.

Таблиця 1

Оцінка фізичного розвитку молодших школярів

Вік дітей (роки)	Рівень фізичного розвитку (%)			
	високий	середній	низький	нижче середнього
6		74,5	9,3	4,1
7	8,5	70,4	14,1	7
8	7,6	69,6	15,6	7,2
9	4,5	68	19,2	8,3

Дані дослідження свідчать, що серед школярів переважають діти з середнім рівнем фізичного розвитку, але спостерігається наявність значного відсотку учнів із низьким рівнем фізичного розвитку. Саме така категорія дітей потребує проведення корекційних та оздоровчих заходів шляхом вдосконалення їх рухових здібностей.

Гармонійність фізичного розвитку молодших школярів показала, що з віком зростає число гармонійно розвинутих школярів. Так, гармонійний фізичний розвиток мали: 66,1 % – 6-річних; 73,4 % – 7-річних; 77,4 % – 8-річних; 83,3 % – 9-річних. Дисгармонійний розвиток мали: 33,9% – 6-річних; 26,6% – 7-річних; 22,9 % – 8-річних; 16,7 % – 9-річних. Причому за морфологічними ознаками дисгармонійність переважає у 6-річних дітей і становить 23,5 %, а за функціональними ознаками в групах 7-річних, 8-річних і 9-річних дітей. Звертає на себе увагу, що дисгармонійність за морфологічними ознаками серед дітей 6-річного віку пов'язана з зменшенням маси тіла, а дисгармонійність за функціональними ознаками пов'язана з низькими показниками м'язової сили рук у дітей 9-річного віку та життєвої ємкості легень у дітей 7- та 8-річного віку.

Водночас із вивченням рівня фізичного розвитку заслуговує уваги рівень моторного розвитку. Адже затримка моторного розвитку відбивається на стані здоров'я школяра і зумовлює труднощі під час проведення занять із фізичного виховання.

Дозрівання рухового центру кори головного мозку визначається за двома комплексними ознаками: руховими тестами, що вказують на психомоторну зрілість і руховими навичками. На основі співставлення з результатами рухових тестів і рухових навичок дитини з нормативними показниками проводилася комплексна оцінка моторного розвитку молодших школярів.

За моторним розвитком виділили три групи дітей молодшого шкільного віку: зрілі, умовно зрілі, незрілі.

Зрілі – правильно виконують не менше чотирьох (із п'яти) рухових тестів і володіють п'ятьма (з семи) руховими навичками.

Умовно зрілі – правильно виконують три рухових тести і володіють чотирма руховими навичками (початкова стадія відставання у моторному розвитку).

Незрілі – з суттєвим відставанням моторного розвитку, виконують менше половини рухових тестів і володіють невеликою кількістю навичок.

Дослідженнями встановлено, що до групи зрілих дітей належали: 48,1 % – 7-річних; 60,2 % – 8-річних; 68,4 % – 9-річних; 69,4 % – 10-річних.

Незрілими були: 23,5 % – 7-річних; 21,4 % – 8-річних; 17,5 % – 9-річних; 16,6 % – 10-річних дітей.

Причому низький моторний розвиток мали переважно діти з низьким і нижче середнього рівнем фізичного розвитку за всіма віковими групами.

Проведене дослідження щодо успішності молодших школярів показало: високий бал успішності (10-12 балів) мали 16,5 % школярів, середній бал успішності (7- 9 балів) – 62,4 %, низький бал (менше 7 балів) – 21,1 %. Серед школярів із високим балом успішності гармонійний фізичний розвиток мали 82,1 % осіб; у школярів із середнім балом успішності

гармонійний фізичний розвиток відмічався в 74 % осіб, а серед школярів із низьким балом успішності у 52,4 % осіб.

Таким чином, із віком збільшується число гармонійно розвинених дітей; серед дітей із низьким і нижче середнього рівнем фізичного розвитку переважають школярі, що мають затримку в моторному розвитку. Водночас більший відсоток молодших школярів із низьким і нижче середнього рівнем фізичного розвитку мають середній і низький бал успішності. Зазначені результати дослідження свідчать, що інтелектуальний розвиток молодших школярів знаходиться в прямій залежності від дозрівання моторної кори великих півкуль головного мозку у молодших школярів.

Серед засобів активізації рухового режиму та фізичного вдосконалення молодших школярів особливе місце посідає урок фізичної культури. Під час уроку фізичної культури повинні створюватися всі необхідні умови для фізичного розвитку, розкриття індивідуальності учня. В основу уроку повинні бути покладені принципи особистісно-орієнтованого підходу, мета яких – створення умов для поліпшення фізичної підготовленості учнів, їхнього здоров'я, підвищення інтересу до уроку. Для цього використовуються різноманітні форми та методи організації діяльності учнів на уроці, створення атмосфери зацікавленості кожного, стимулювання до виконання фізичних вправ. Діяльність учнів оцінюється не лише за кінцевим результатом (правильно чи неправильно), але й за процесом його досягнення. Багато часу на уроках фізичної культури повинно відводитись груповим формам організації діяльності учнів, де основні завдання (удосконалення навичок, оздоровлення, профілактика захворювань) ставляться перед певними групами школярів, які формуються за ступенем підготовленості до виконання фізичних навантажень. При цьому особлива увага повинна звертатися на ті групи, де займаються учні з ослабленим здоров'ям і низьким показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Особливе місце серед засобів оптимізації фізичного виховання молодших школярів повинен зайняти дитячий туризм, завданнями якого є:

- удосконалення рухових навичок і фізичних якостей;
- підвищення адаптаційного потенціалу (функціональних резерв систем організму) та неспецифічної резистентності організму;
- забезпечення гармонійності фізичного та психічного розвитку школяра.

Як зазначає дослідниця Н. І. Коцур, враховуючи вікові особливості дітей молодшого шкільного віку, при застосуванні засобів туризму слід використовувати різноманітні заняття: ігрові, сюжетно-рольові, заняття-змагання, прогулянки, природознавчі прогулянки. Крім того, цікавими для дітей є туристські свята, які можуть організовуватися у вигляді прогулянок-походів, фізкультурні розваги з туристичним спрямуванням. У природних умовах проводять різноманітні вправи та ігри з бігом, стрибками, киданням, метанням. Природне середовище, дух змагання формують позитивні емоції у школярів, які породжують бажання рухової активності [7, с. 389-390].

Вирішення проблеми рухової активності школярів у значній мірі залежить від рівня кваліфікації вчителя фізичної культури, знання і врахування ним вікових особливостей рухових здібностей, розумінням тих складних біохімічних і морфологічних процесів, які відбуваються в організмі, що росте і розвивається.

Водночас впровадження різноманітних засобів туризму та необхідність визначення їх ефективності вимагає: застосування експрес-методик для визначення функціонального стану організму школяра; визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості; наявності даних про медичну групу по фізичному вихованню.

Критеріями призначення дитині медичної групи є: рівень і гармонійність досягнутого фізичного розвитку, група здоров'я, рівень фізичної підготовленості.

Висновки і пропозиції. Отримані дані обстеження фізичного розвитку молодших школярів дають можливість здійснювати індивідуально-диференційований підхід до

кожного школяра з метою визначення обсягу фізичних навантажень, які б мали тренувальний ефект і забезпечували розвиток необхідних фізичних якостей при одночасному попередженні гострого та хронічного фізичного перенапруження.

Оцінка морфо-функціональних показників фізичного розвитку молодших школярів вказує на необхідність перегляду організації навчального процесу і впровадження нових технологій та створення умов для підвищення фізичної активності дітей і виконання ними гігієнічних режимів праці та відпочинку.

Діти з затримкою фізичного і моторного розвитку потребують корекційних заходів шляхом вдосконалення їх рухових навичок і фізичних якостей. Серед засобів активізації рухового режиму та фізичного вдосконалення, гармонізації фізичного і психічного розвитку особливе місце повинно бути відведене дитячому туризму.

В умовах початкової школи доцільно застосовувати так званий «паспорт здоров'я учня» – документ, який має включати основні показники здоров'я, фізичного розвитку учня, дозволить проводити моніторинг фізичного розвитку та вносити відповідні корекційні заходи впродовж усього періоду навчання дитини в школі.

Література

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического виховання: підручник. Київ : Ви-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. С. 87.
2. Гаврилюк А. Порівняльний аналіз індивідуальних рівнів фізичної підготовленості молодших школярів м. Луцька. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі з фізичної культури та спорту*. Луцьк, 2006. Вип. 10, Т. 1. С. 54–58.
3. Берзін В. І., Буняк Н. А. Гігієна та психофізіологія дітей дошкільного віку. Тернопіль, 1994. 272 с.
4. Гармаш Л. С., Коцур Н. І. Фізичний розвиток старших дошкільників та його корекція на етапі підготовки до школи. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ*

- імені Григорія Сковороди»: наук.-теорет. збірник. Переяслав-Хм., 2008. Вип. 16. С. 267–269.
5. Дубогай О. Д., Пангелов Б. П., Фролова Н. О., Горбенко М. І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. Київ, 2001. 152 с.
 6. Критерії оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку: наказ МОЗ України від 13.09.2013 р. № 802. Київ, 2013. 32 с.
 7. Коцур Н. І. Туризм як один із засобів підвищення функціональних резервів школярів. *Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди»*: наук.-теорет. збірник. Переяслав-Хм., 2014. С. 385–391.
 8. Майданник В. Г. Нові нормативи фізичного розвитку дітей, розроблені експертами ВООЗ. *Педіатрія, акушерство та гінекологія*. 2008. № 2. С. 5–12.
 9. Москвяк Н. В. Основні тенденції у фізичному розвитку дітей молодшого шкільного віку м. Львова. *Довкілля та здоров'я*. 2014. № 3. С. 19–23.
 10. Носко М. О., Горошко Ю. В., Носко Ю. М., Гришко Л. Г. Стан фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Вип. 107 Т. III. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 88–90.
 11. Платонова А. Г., Хутченко О. М. Порівняльна оцінка фізичного розвитку сільських дівчат за вітчизняними стандартами та стандартами ВООЗ. *Довкілля та здоров'я*. 2000. № 3 (50). С. 43–45.
 12. Платонова А. Г. Изменения в физическом развитии киевских школьников за десятилетний период (1996-2008). *Гигиена и санитария*. 2012. № 2. С. 69–73.
 13. Полька Н. С., Джурина С. М., Яцковська Н. Я., Платонова А. Г. Сучасні тенденції фізичного розвитку міських дітей. *Гігієна населених місць*: зб. наук. пр. Київ, 2009. Вип. 53. С. 299–303.

14. Полька Н. С., Платонова А. Г. До питання оцінки фізичного розвитку школярів за стандартами ВООЗ. *Довкілля і здоров'я*. 2012. № 1. С. 48–52.
15. Стандарти для оцінки фізичного розвитку школярів / За заг. ред. А. М. Сердюка; укладачі Н. С. Полька, А. Г. Платонова. Вип. 3. Київ: Казка, 2010. 60 с.
16. Федоренко В. І., Кіцула Л. М. Територіальні особливості фізичного розвитку школярів. *Довкілля і здоров'я*. 2015. № 2. С. 11–15.
17. Федоренко В. І., Кіцула Л. М. Динаміка фізичного розвитку школярів. *Довкілля і здоров'я*. 2017. № 2. С. 50–55.
18. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України (Вип. 1: Міські школярі) / за ред. І. Р. Бариліака і Н. С. Польки. Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. 206 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ

Кравченко Т.П., Чупрун Н.Ф.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г Сковороди»

Abstract. In terms of analyzing and generalization of references the main questions of disadvantages of health and fitness work management in the village school and positive aspects of health and fitness work management namely village ungraded schools are opened. Current varieties of typical factors, influenced on effectiveness of management and realization of physical education in the most of village schools, that is how conditions of the region influence on the student's habitation and his physical development are described. In the process of realization_ascertaining pedagogical experiment had been got statistics, which helped theoretically to prove and elaborate effective off-beat means of health and fitness activity in the context of the village environment with younger students for raising the level of their physical development and physical readiness.

Key words: elementary-school age, health and fitness work, physical education, village schools.

Анотація. В статті на основі аналізу та узагальнення літературних джерел розкриті питання щодо недоліків організації фізкультурно-оздоровчої роботи в сільській місцевості, а також наявних позитивних аспектів організації фізкультурно-оздоровчої роботи саме сільських малокомплектних шкіл. Описано існуючу низку типових факторів, які впливають на ефективність організації і проведення занять з фізичного виховання у більшості сільських шкіл, тобто яким чином впливають умови регіону проживання школяра на його фізичний розвиток. В процесі проведення констатувального педагогічного експерименту були отримані дані які дозволили теоретично обґрунтувати і розробити ефективні нетрадиційні засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах сільського середовища з молодшими школярами для підвищення рівня їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Ключові слова: молодший шкільний вік, фізкультурно-оздоровча робота, фізичне виховання, сільські школи.

Аннотация. В статье на основе анализа и обобщения литературных источников раскрыты вопросы недостатков организации физкультурно-оздоровительной работы в сельской местности, а также имеющихся положительных аспектов организации физкультурно-оздоровительной работы именно сельских малокомплектных школ. Описаны существующий ряд типичных факторов, влияющих на эффективность организации и проведения занятий по физическому воспитанию в большинстве сельских школ, то есть каким образом влияют условия региона проживания школьника на его физическое развитие. В процессе проведения констатирующего педагогического эксперимента были получены данные, которые позволили теоретически обосновать и разработать эффективные нетрадиционные средства физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях сельской среды с младшими школьниками для повышения уровня их физического развития и физической подготовленности.

Ключевые слова: младший школьный возраст, физкультурно-оздоровительная работа, физическое воспитание, сельские школы.

Постановка проблеми. На даному етапі розвитку української держави одним із пріоритетних завдань нашого суспільства є вдосконалення системи фізичного виховання, зокрема для учнівської молоді. Тому одним із основних завдань, визначених Законом України «Про загальну середню освіту» є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів.

Результати всеукраїнського опитування зазначають, що популярність малорухливого способу проведення дозвілля серед дітей зростає [11]. Дослідження, що були проведені в багатьох містах країни і сільських школах, показали, що менше половини дітей 6-7 років можна віднести до майже здорових [3].

Сучасні соціально-економічні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, функціонального стану організму і фізичної підготовленості дітей. Особливу значущість набувають питання підбору засобів і методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою у молодшому шкільному віці [6, 8, 9, 16]. Аналіз наукових досліджень [4] показує, що ефективнішим засобом підвищення фізичного стану й здоров'я школярів є виконання фізичних вправ. Також подаються рекомендації що до змісту фізичного виховання та дозування фізичних навантажень. В одно час недостатньо вивченими залишаються питання організації фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами в сільській місцевості.

Для зміцнення здоров'я учнів особливу роль відіграє застосування різноманітних раціональних рухових режимів і фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які б задовольняли вимоги навчального процесу й відповідали закономірностям фізичного розвитку молодших школярів. Також при організації спеціально організованої рухової активності повинні враховуватись потреби дітей, їхні мотиви та інтерес до конкретного виду фізичних вправ у заняттях фізичними вправами [18].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В Україні на сьогоднішній день фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в таких закладах освіти: дошкільні, загальноосвітні навчальні, вищі навчальні, позашкільні навчально-виховні заклади, громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості. Т. Ю. Круцевич [11] зазначає про необхідність використання усіх форм занять в системі фізичного виховання закладів повної середньої освіти

з метою підвищення рухової активності, збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів. До того ж, науковці пропонують інноваційні програми та підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкової та загальноосвітньої школи І. Когут, В.Маринич [12]. Інші джерела вказують на дослідження, щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах, зокремо засобами загартування, шейпінгу, фітнесу, спортивної аеробіки, у процесі ігрової діяльності [12]. Особливі зацікавленість викликала робота В.Рубана, в якій було висвітлено ефективність оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільських шкіл для підвищення рівня їх фізичного здоров'я і психофізичного стану.

Незважаючи на всебічне дослідження визначеної проблеми, питанню оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільських шкіл за рахунок рухливих ігор та динамічних перерв розглянуто недостатньо що вимагає подальшого дослідження та деталізації даної проблеми.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Проаналізувавши науково-методичну літературу можемо узагальнити, що для покращення стану фізичного здоров'я та рухової активності учнів, крім відвідування уроків фізичної культури необхідно використовувати сучасні засоби фізичного виховання та застосовувати здоров'я формувальні технології, які містять включення засобів фітнесу до гурткових занять, фізкультурні хвилини під час уроків, фізичні вправи і рухливі ігри на подовжених перервах, щоденні фізкультурні заняття в групах продовженого дня, самостійні заняття у позанавчальний час, спортивно-масову роботу за місцем проживання тощо [1, 5, 7].

Мета роботи дослідити особливості фізичного розвитку, функціональних можливостей, фізичної підготовленості учнів 6-7 років сільських шкіл для обґрунтування і розробки програми рухливих ігор та динамічних перерв в умовах природного середовища.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливим аспектом процесу фізкультурно-оздоровчої роботи є його організація та проведення, відповідно до регіону проживання, особливо – у сільській місцевості, де присутні соціально-економічні та екологічні умови, які є відмінними від умов проживання у містах [2, 17]. Прагнення збільшити рухову активність обумовлює різноманітність форм фізкультурно-оздоровчої роботи у школі, але для того, щоб підбір вправ вирішувався раціонально, потрібно усвідомлювати їх загальні та конкретні завдання.

На основі варіативного моделювання розвитку загальноосвітніх навчальних закладів, розташованих у сільській місцевості, вирішуються завдання забезпечення якісної освіти у малокомплектних школах, зростає конкурентоспроможність сільських школярів, оновлюється процес управління такими закладами, що свідчить про інноваційний характер їх функціонування [13].

З погляду на необхідність вдосконалення навчального процесу в сільській місцевості найскладнішими є малокомплектні школи, які дуже різняться за наповненістю класів. Проблемами сільських малокомплектних шкіл займався Ю. Костюк, О. Половенко, та інші, які стверджують, що організація навчально-виховного процесу в таких школах має ряд істотних особливостей, тому що, відсутні не тільки паралельні, але іноді й окремі класи [10, 15,]. Застаріла матеріально-технічна база, відсутність сучасних спортивних споруд, недоступність вибору спортивної секції, матеріальні й соціальні проблеми сільських жителів не сприяють розв'язанню проблем формування інтересів, потреб і мотивів школярів із села до занять фізичними вправами й дотримання здорового способу життя надалі.

Автор І. О. Когут [9] виділяє три групи проблем, які існують у сільській малокомплектній школі. Перша з них пов'язана з територіальною відокремленістю населених пунктів шкільного мікрорайону, віддаленістю більшості сільських шкіл від районних центрів. Друга група проблем пов'язана з матеріальним становищем сільських

малокомплектних шкіл. У маленьких школах важко створити сучасну матеріально-технічну базу навчального процесу, не завжди є можливість покращення умов для роботи вчителів та учнів. Третя група проблем має яскраво виражений педагогічний характер. В усіх сільських малокомплектних школах через відсутність паралельних класів більшість учителів не має повного навантаження за своєю спеціальністю та вимушені викладати інші предмети, не маючи відповідної освіти [9].

Крім того, як зазначає В. М. Хахуля [19], існує низка типових факторів, які впливають на ефективність організації і проведення занять з фізичного виховання у більшості сільських шкіл. До них відноситься: слабка матеріальна база; недостатній розвиток сфери додаткової освіти у задоволенні фізкультурних інтересів і вимог учнів; відсутність моніторингу фізичного розвитку учнів; відсутність чіткої системи в організації самостійних занять.

Незважаючи на безліч проблем та недоліків сільських шкіл, автори Н. Є. Пангелової, В. Ю. Рубана [14], вважають, що перевагами сільської школи над школами міської місцевості є наступні: найменш гострі екологічні проблеми; близькість людини до природного середовища, що впливає на зняття стресу та нервового перенавантаження; підвищена рухова активність, що пов'язана з способом життя (піші пересування до школи і додому; робота у саду, городі; допомога батькам по домашньому господарству та ін.); віддаленість від агресивної реклами та транспортної завантаженості жителів міст; спокійніший темп і ритм життя; широке застосування традицій оздоровлення, вітамінізація харчування; використання оздоровчих сил природи в максимальному значення у процесі фізичного виховання (організація занять на відкритому повітрі; навчання плаванню на базі природного водоймища та ін.); повноцінна реалізація програмового матеріалу з лижної підготовки, легкої атлетики, туризму і т.д.; невелика наповнюваність класів (10-15 дітей), що надає більшу обізнаність сільським вчителям, щодо родин учнів. Також вказують на те, що невелика кількість учнів у

класі дає змогу вчителеві здійснювати диференційований підхід до розвитку фізичних здібностей кожного учня.

Відповідно до даних досліджень Т. В. Сидорчук та ін. [17] сільські діти мають вищу рухову активність, ніж міські школярі та володіють вищим рівнем фізичної роботоздатності. Дані інших авторів [17] говорять про те, що фізичний стан визначається особливостями економічного забезпечення сімей і найвищі показники роботоздатності виявлені у дітей, родини яких не мають великі матеріальні статки.

Науковцями [5, 12, 16] доведено, що для школярів найефективнішим є комплексний підхід в оздоровчому тренуванні, який поєднує різноманітні фізичні навантаження. Тому важливо визначити співвідношення засобів оздоровчого тренування як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу [1]. Відповідно до даних літературних джерел [13, 10], найкращі умови для оздоровчого тренування мають спортивні секції, а для активного відпочинку - фізкультурні хвилини, ігри на перервах. Саме тому, останнім часом, проблема вдосконалення якості, ефективності та оптимізації розвитку фізичного виховання жителів сільської місцевості, стала надзвичайно актуальною. Для цього доцільно використовувати найрізноманітніші форми фізкультурно-оздоровчої роботи в урочний та позаурочний час, виховувати в дітей потребу в щоденних заняттях фізичними вправами [10].

Отже, практичний досвід свідчить про те, що система фізкультурно-оздоровчої діяльності сільської школи не може залишатися незмінною. Вона безперервно розвивається. Джерелом цього розвитку є протиріччя між умовами життя суспільства, які змінились; потребами людини і характером тих педагогічних впливів, об'єктом яких вона є.

Розглянувши перелік програмно-нормативних документів, що існують на даний час, можна стверджувати, що вони акцентують увагу на фізичному вихованні міських школярів, залишаючи частково невивченими проблеми функціонування сільських шкіл, що є дуже актуальним сьогодні.

Для вирішення мети нами використовувалися такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел і досвіду передової практики дітей молодшого шкільного віку.

2. Педагогічні методи (спостереження, експерименти, тестування).

3. Медико-біологічні методи (антропометричні, фізіологічні).

4. Методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент був проведений протягом вересня-січня 2019-2020 н. р. з учнями контрольної групи на базі Вербівського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа I-II ступенів – дошкільний навчальний заклад» Висоцької сільської ради, Дубровицького району, Рівненської області та з учнями експериментальної групи на протязі вересня-січня, на базі Мочулищенського ЗЗСО Дубровицької районної ради Рівненської області, тобто протягом 2019-2020 н.р.

Сутність нашого експерименту – теоретично обґрунтувати, адаптувати та розробити ефективні нетрадиційні засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах сільського середовища з молодшими школярами для підвищення рівня їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості. У дослідженнях взяли участь 15 учень контрольної групи (КГ) 1-4 класів та 20 учнів експериментальної групи (ЕГ), тобто 35 учнів сільських шкіл.

Середньостатистичні значення морфологічних параметрів фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку експериментальної та контрольної груп дають уявлення про стан фізичного розвитку (табл.1), (табл. 3), функціонального стану (табл. 2), (табл. 4), та фізичної підготовленості дітей та його відповідність віковим нормам (табл. 5), (табл. 6)

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку хлопчиків (n=10) та дівчаток (n=10) молодшого шкільного віку ЕГ (6-7 років) до експерименту

Показники	Хлопчики				Дівчатка			
	min	\bar{x}	max	S	min	\bar{x}	max	S
Довжина тіла, см	120	127,5	138	5	118	123,9	133	5,1
Маса тіла, кг	20	25,9	29	3,8	18	23,3	34	4,5
ОГК, см	60	65,5	69	3,6	57	62,7	70	3,3

Таблиця 2

Показники	Хлопчики				Дівчатка			
	min	\bar{x}	Max	S	min	\bar{x}	max	S
САТ	90	100	110	8,1	100	100	110	4,7
ДАТ	60	60	70	4,7	60	70	70	4,7
Проба Руф'є	8,4	13,6	18,4	4,0	6,8	12,6	16,4	3,9
Проба Штанге	5	13,3	26	8,6	8	13	23	6,2
Проба Генча	5	20,5	33	11,4	6	14,3	21	4,8
ЧСС у стані спокою	78	89	113	14,6	73	95	107	14
Пульт абсолютний	70	100	120	20,5	70	95	106	15
Пульт відносний	80	110	128	20,5	85	105	112	11,4
Різниця між ними	10	10	2	3,7	5	10	6	2,1

Середній показник довжини, маси тіла, хлопчиків і дівчаток 6-7 років експериментальної групи знаходиться у межах вікової норми. Показники окружності грудної клітки у хлопчиків та дівчаток відповідають високому рівню розвитку.

Дослідження фізичного розвитку хлопчиків та дівчаток 6-7 років експериментальної групи свідчить, що досліджувані є однорідними за показниками довжини тіла (S=5 і S=5,1).

Середній показник маси тіла хлопчиків (S=3,8) та окружності грудної клітки хлопчиків і дівчат (S=3,6 і S=3,3,) знаходяться на середньому рівні. Маса тіла дівчаток є однорідною (S=4,5).

Дослідження функціонального стану хлопчиків та дівчаток 6-7 років експериментальної групи свідчить, що досліджувані є однорідними за показниками ДАТ ($S=4,7$). Показник проби Руф'є хлопців має однорідність ($S=4,0$), а дівчат – відповідає середньому ступеню варіювання показників ($S=3,9$). Показники функціонального стану у хлопчиків САТ, проби Штанге, проби Генча, проби Генча, ЧСС у стані спокою, пульсу абсолютного та відносного, вказують на значне розсіювання всіх наведених вище показників ($S=8,1$ і $S=8,6$, $S=11,4$ і $S=14,6$, $S=20,5$ і $S=20,5$ відповідно).

Дослідження дівчаток вказують на однорідність САТ, проби Штанге, проби Генча ($S=4,7$, $S=6,2$ і $S=4,8$). Різниця у показниках пульсу відносного від абсолютного у хлопців вказує на середню ступінь варіювання показників хлопчиків та дівчаток ($S=3,7$ і $S=2,1$).

Таблиця 3

Показники фізичного розвитку хлопчиків($n=9$) та дівчаток ($n=6$) молодшого шкільного віку КГ (6-7 років) до експерименту

Показники	Хлопчики				Дівчатка			
	Min	\bar{x}	max	S	min	\bar{x}	max	S
Довжина тіла, см	120	124,3	128,7	3,5	118	122,5	130	2,1
Маса тіла, кг	18	22,2	28,5	4,3	18	20,3	26,5	3,4
ОГК, см	60	63,5	67,7	3,1	57	61,2	65,5	2,2

Середній показник довжини та маси тіла хлопчиків і дівчаток 6-7 років контрольної групи знаходиться у межах вікової норми. Показники окружності грудної клітки у хлопчиків та дівчаток відповідають середньому рівню розвитку.

Дослідження фізичного розвитку хлопчиків і дівчаток 8-9 років контрольної групи свідчить, що середній ступінь варіювання показників спостерігається у показниках довжини тіла ($S=3,5$ і $S=2,1$), окружності грудної клітки ($S=3,1$ і $S=2,2$). Про однорідність даних засвідчує показник маси тіла

хлопчиків ($S=4,3$). А маса тіла у дівчаток знаходиться на середньому рівні ($S=3,4$).

Значне розсіювання показників спостерігається у пробі Генча в хлопців 6-7 років ($S=8,4$), а у дівчат цей же показник є однорідним ($S=4,5$). Проба Руф'є у хлопців має середній ступінь ($S=3,4$), а у дівчат він однорідний ($S=4$).

Таблиця 4

Показники функціонального стану хлопчиків($n=9$) та дівчаток ($n=6$) молодшого шкільного віку КГ (6-7 років) до експерименту

Показники	Хлопчики				Дівчатка			
	Min	\bar{x}	max	S	min	\bar{x}	Max	S
САТ	90	100	110	8,1	90	100	110	8
ДАТ	60	60	70	4,7	60	70	70	4,7
Проба Руф'є	9	13,6	17,5	3,4	7,5	12,8	17,5	4
Проба Штанге	9	17,2	25	6,5	17	24	29	4,9
Проба Генча	15	20	35	8,4	20	27	31	4,5
ЧСС у стані спокою	72	97	104	13,7	73	95	107	14
Пульс абсолютний	75	89	108	13,5	78	98	109	12,8
Пульс відносний	85	97	115	17,5	88	106	114	10,8
Різниця між ними	10	8	7	1,2	10	8	5	2

Дослідження функціонального стану хлопчиків та дівчаток 6-7 років експериментальної групи свідчить, що досліджувані є однорідними за показниками ДАТ ($S=4,7$), проби Штанге ($S=6,5$ і $S=4,9$). Значне розсіювання показників у хлопців та дівчат спостерігається у САТ, пробі Генча, ЧСС у стані спокою, пульсі абсолютному та відносному ($S=8,1$ і $S=8$, $S=8,4$ і $S=4,5$, $S=13,7$ і $S=14$, пульсі абсолютному $S=13,5$ і $12,8$, $S=17,5$ і $S=10,8$).

Різниця між показниками пульсу відносного та абсолютного досягає середнього рівня ($S=1,2$ і $S=2$).

Наведені дані у хлопчиків свідчать про однорідність варіювання показників у таких вправах як: «нахил тулуба вперед із положення сидячи» ($S=4,8$). Середній ступінь варіювання показників виявлений у таких вправах

як: «присідання за 20 секунд» ($S=1,2$). «човниковий» біг 4x9 м. (сек.)» ($S=1,6$).

Середні значення «бігу 30 метрів» у хлопців та у дівчат мають високий рівень ($S=0,3$ і $S=0,5$ відповідно). Значне розсіювання показників дівчаток спостерігається у вправі «стрибок у довжину з місця» ($S=14,1$), а у хлопців цей же показник має середній ступінь варіювання ($S=7$).

Таблиця 5

Показники фізичної підготовленості хлопчиків (n=8) та дівчаток (n=6) 6-7 років ЕГ до експерименту

Показники	Хлопчики				Дівчата			
	Min	\bar{x}	Max	S	Min	\bar{x}	Max	S
Присідання за 20 секунд	14	16	17	1,2	12	15	17	2
Біг 30 м (сек.)	7,5	7,2	6,9	0,3	8,5	8	7	0,5
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	2	3,5	13	4,8	2	5,5	11	3
«Човниковий» біг 4x9 м (сек.)	12,9	14,5	16,2	1,6	15,5	14,2	12,3	1,2
Стрибок у довжину з місця, см	83	89,5	100	7	79	90	113	14,1

Дослідження фізичної підготовленості дівчаток свідчить про однорідність показників у вправі «човниковий» біг 4x9 м.» ($S=1,2$). Середня ступінь варіювання показників дівчат спостерігається у вправах: «нахил тулуба вперед із положення сидячи», «присідання за 20 секунд» ($S=3$), ($S=2$).

Показник *швидкості* хлопців знаходиться на середньому рівні, а дівчат на достатньому. Рівень розвитку *сили* має середній рівень. Середній показник *гнучкості* хлопців та дівчат знаходиться на низькому рівні, а *координація* і *швидкісно-силові* якості мають середній рівень у хлопців та достатній рівень у дівчат. Отже, більшість показників розвитку фізичних якостей хлопчиків і дівчаток знаходиться на середньому рівні. Середній рівень спостерігається частіше, ніж низький та достатній.

Середні показники тесту «присідання за 20 секунд» вказують на середній ступінь варіювання показників дівчаток та хлопців ($S=2,1$ і $S=1,3$). На високому рівні знаходяться показники «бігу 30 метрів» та «човникового бігу 4x9 м.» ($S=0,3$, $S=0,4$ та $S=0,8$, $S=0,9$).

Таблиця 6

Показники фізичної підготовленості хлопчиків(n=8) та дівчаток (n=6) 6-7 років КГ до експерименту

Показники	Хлопчики				Дівчатка			
	Min	\bar{x}	Max	S	Min	\bar{x}	max	S
Присідання за 20 секунд	15	17,5	18	1,3	13	14	18	2,1
Біг 30 м (сек.)	7,7	7,3	6,8	0,3	8,3	7,9	7,1	0,4
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	3,5	5,2	12	3,6	2	7,5	15	5,3
«Човниковий» біг 4x9 м (сек.)	12,8	13,1	14,7	0,8	14,9	13,8	12,5	0,9
Стрибок у довжину з місця, см	87	91	102	6,3	76	93,5	114	15,5

Однорідність даних мають показники дівчаток у вправі «нахил тулуба вперед із положення сидячи, см» ($S=5,3$) та результати вправи «стрибок у довжину з місця, см» хлопчиків ($S=6,3$). Значне розсіювання показників дівчаток проявляються у «стрижку у довжину з місця, см» ($S=15,5$).

Показник *швидкості* хлопців знаходиться на середньому рівні, а дівчат на достатньому. Рівень розвитку *сили* має середній рівень. Середнє значення хлопців та дівчат у *координації* має високий рівень. Середній показник *гнучкості* хлопців та дівчат знаходиться на низькому рівні, а *швидкісно-силові* якості мають середній рівень у хлопців та достатній рівень у дівчат. Отже, більшість показників розвитку фізичних якостей хлопчиків і дівчаток знаходиться на середньому рівні. Середній рівень спостерігається частіше, ніж високий, низький та достатній.

Таким чином, проаналізувавши дані показників фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості, учнів експериментальної та контрольної групи можна побачити приблизно однаковий рівень розвитку якостей у учнів контрольної та експериментальної груп до проведення педагогічного експерименту.

Для проведення *формульованого експерименту* буде застосовано модифіковані рухливі ігри, естафети та динамічні перерви розроблені В. Ю. Рубаном основним засобом яких виступатимуть фізичні вправи.

Висновки з даного дослідження і перспективи. Аналіз та узагальнення літературних джерел дозволяє стверджувати, що у теперішній час спостерігаються тенденції збільшення прояву уваги до здоров'я підростаючого покоління, а особливо до процесу оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів, що навчаються у сільській місцевості. Тому, що перевагами сільської школи виявлені більш сприятливі умови проживання з екологічної точки зору у порівнянні з школярами, що проживають в містах. Також позитивним фактором у цьому сенсі є, проживання у безпосередній близькості до природи, що сприяє більш спокійному темпу життя, розвантаженню нервової системи та загальному емоційному покращенню.

На основі результатів проведеного нами констатувального етапу експерименту, було модифіковано та адаптовано розроблені Рубаном В.Ю. рухливі ігри та естафети, «До прапорців і у ракету» («До своїх командирів»), «Веселий світлофор» («Світлофор»), «Космобиоти» («Космонавти»); розроблені рухливі ігри «Швидка гусениця», «Цікава піраміда», «Звіропад», та динамічні перерви під час яких учні рухались по станціях: лабіринт, класики, «Звіроаеробіка», що сприятимуть оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи молодших школярів нетрадиційними засобами в умовах сільського середовища, що має забезпечити комплексний підхід до розв'язання поставленої проблеми.

Література

5. Антонов А.И. Семейный образ жизни в сельской России: монография (по результатам социолого-педагогического опроса родителей и детей) / А.И. Антонов. – М. : Ключ. – 2015. – 236 с.
6. Арефьев В.Г. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи: авт. дис. ...докт. пед. наук (13.00.02-фізична культура, основі здоров'я) / В.Т. Арефьев. – Київ, 2015. – 35 с.

7. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): [навчальний посібник] / В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський: Абетка НОВА, 2001. – 384 с.
8. Булич Е. Г. Валеология. Теоретичні основи валеології / Е. Г. Булич, І. В. Муравов – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
9. Вайнбаум Я. С. Физические упражнения и здоровье школьников / Я. С. Вайнбаум // Физ. культура в шк. – 1993. – № 3. – С. 59–64.
10. Войнаровська Н. С. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для учнів загальноосвітніх навчальних закладів /Н. С. Войнаровська, В. В. Захожий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. – № 3. – С. 21–24.
11. Волков Л.В. Фізичне виховання у режимі навчального дня: [навчальний посібник] / Л.В. Волков. – К. : Освіта України, 2012. – 160 с
12. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О.Д. Дубогай. – К. : Вид. дім «Шкільний світ», 2006. – 128 с.
13. Когут І.О. Руховий режим і фізичний стан дітей 6-7 років, які навчаються у школах різного типу : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту / О.І.Когут. – К. : «Науковий світ», 2006. – 20 с.
14. Костюк Ю. С. Сучасні підходи щодо модернізації уроків фізичної культури учнів основної малокомплектної школи, які проживають в сільській місцевості. В: Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2013;3, с. 247–253.
15. Круцевич Т. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах / Т. Круцевич // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2015. – № 2. – С. 72–80.
16. Маринич В. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти /

- В. Маринич, І. Когут // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 28–35.
17. Мелешко В.В. Управління розвитком сільської малочисельної школи : посібник / В.В. Мелешко. – К. : Пед. думка, 2013. – 104 с.
18. Пангелова Н.Є., Рубан В.Ю. Фактори, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів у міській та сільській місцевості/ Пангелова Н.Є., Рубан В.Ю.// Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. – С. 211-214.
19. Половенко О. В. Оптимальна модель методичної роботи в сільській малокомплектній школі: Методичні рекомендації / О.В. Половенко. – Кіровоград: Обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського, 2007. – 74 с.
20. Ротерс Т.Т. Результати музично-ритмічного розвитку школярів у процесі фізичного виховання / Т.Т. Ротерс // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 58–60.
21. Сидорчук Т. Аналіз показників фізичної підготовленості та здоров'я дітей 7 років, які мешкають в різних соціально-економічних і екологічних умовах / Т. Сидорчук, В. Решетилова, З. Анастасьева, К. Корабльов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 151-155.
22. Томенко О.А. Особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах /YoungScientist» • № 11 (63) • November, 2018. – С. 565-568.
23. Хахуля В.М. Підвищення ефективності системи фізичного виховання дітей середнього шкільного віку сільських шкіл / В.М. Хахуля, О.М. Бурла // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. – Чернігів, 2011. – Вип. 86. – Т.1. – С. 201-204.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

*Красов О.Г., Кусай М.В.*²

Переяслав – Хмельницький державний педагогічний¹
університет імені Григорія Сковороди
Тенісний центр м. Кіріят – Шмона, Ізраїль².

Abstract. Physical education is an integral part of the whole educational process in school, and the lesson is the main form. Today, find in geffective approaches to form student's interest in physical education and the introduction new technologies into the physical education system are particularly important. Every third child goes to school with different health conditions, and every second has some problems in high school. This can be explained by the lack of physical activity while children are studying at school, their nervous tension, and large amount of information needed to be learnt. That is why the article analyzes the innovative concepts that is proposed to use, both in physical education and during after school activities.

Keywords: lesson, students, innovation, innovative technologies, physical education.

Анотація. Фізичне виховання є невід'ємною частиною всього навчально – виховного процесу в загальноосвітній школі, а урок – основною його формою. Сьогодні особливого значення набуває пошук ефективних підходів для прищеплення учням інтересу до занять фізичною культурою та впровадження новітніх технологій у систему фізичного виховання. При вступі до школи різні відхилення у стані здоров'я спостерігаються у кожній третій дитини, а у старших класах – у кожній другій. Це пояснюється тим, що навчання у школі супроводжується дефіцитом рухової активності, нервовим перенапруженням, необхідністю засвоєння та переробки школярами великої кількості інформації. Саме тому у статті проаналізовано інноваційні концепції науковців, які вони пропонують використовувати, як на уроках фізичної культури, так і в позашкільний час.

Ключові слова: урок, учні, інновація, інноваційні технології, фізичне виховання.

Аннотация. Физическое воспитание является неотъемлемой частью всего учебно - воспитательного процесса в общеобразовательной школе, а урок - основной его формой. Сегодня особое значение приобретает поиск эффективных подходов для привития учащимся интереса к занятиям физической культурой и внедрение новейших технологий в систему физического воспитания. При поступлении в школу различные отклонения в состоянии здоровья наблюдаются у каждого третьего ребенка, а в старших классах - в каждой второй. Это объясняется

тем, что обучение в школе сопровождается дефицитом двигательной активности, нервным перенапряжением, необходимостью усвоения и переработки школьниками большого количества информации. Именно поэтому в статье проанализированы инновационные концепции ученых, они предлагают использовать как на уроках физической культуры, так и во внешкольное время.

Ключевые слова: урок, ученики, инновация, инновационные технологии, физическое воспитание.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку фізичної культури одним із головних завдань цієї галузі є організація фізкультурно-оздоровчої роботи. Тому значну увагу у фізичному вихованні дітей та молоді науковці звертають на застосування інноваційних технологій, які сприяють не лише удосконаленню рухових якостей та дотриманню здорового способу життя, але й підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Як зазначають науковці інновації мають на меті вирішення цієї актуальної проблеми, а також позитивні зміни в змісті та організації навчання. Відомо, що під інноваційною діяльністю розуміється діяльність, направлена на реалізацію накопичених досягнень з метою здобуття нових або додаткових навичок з новими якостями. Інновації, в рамках яких розвиваються педагогічні технології, самі по собі не виникають, вони є результатом наукових пошуків, передового педагогічного досвіду [8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій У науковій літературі існує низка наукових досліджень, присвячених проблемі застосування інноваційних технологій у системі фізичного виховання дошкільників (О.Г. Лакно), молодших школярів (Н.В. Москаленко), дітей середнього та старшого шкільного віку (Д.С. Єлісеєва, В.Л. Маринич) та ін. Однак недостатньо дослідженими залишаються питання, присвячені обґрунтуванню сутності та змісту інноваційних технологій у фізичному вихованні.

Мета статті: аналіз проблеми застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні школярів.

Виклад основного матеріалу. Інноваційні технології у сучасній науковій літературі розглядаються як процесуально

структурована сукупність прийомів і методів, спрямованих на вивчення, актуалізацію та оптимізацію інноваційної діяльності у результаті якої створюються нововведення, які викликають якісні зміни [6]. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в даний час активно розвиваються. Поняття фізкультурно - оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, розробляючи основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Інновація - система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. Інноваційна діяльність учителя спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей. Технологію навчання та виховання в школі недоцільно розглядати як окремий процес, тому, що основною формою організації навчально-виховного процесу є урок. Класифікація уроків раціональна і дає змогу чіткіше визначити цілі та завдання, структуру кожного уроку, мобілізацію учнів для успішного вирішення поставлених завдань [10].

Твеліна А.О. у результаті дослідження процесів виникнення оздоровчих інновацій і розвитку фізичної культури та фізкультурної освіти молоді виділила ознаки інновацій у цій сфері:

- циклічність розвитку – інновації у розвитку проходять однакові стадії;
- зв'язок з часом – відповідність інновацій сучасним вимогам суспільства;
- новизна якості – революційні зміни у підходах до оздоровлення;
- системність перетворення – інновації виникають на всіх рівнях організації оздоровчої діяльності [9].

Погоджуючись із висновками дослідниці, додамо, що важливою ознакою інновацій також є їх здатність до

перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації.

Також науковці [13] вважають, що ефективним є застосування таких інноваційних технологій в процесі фізичного виховання:

- кооперативно-групове навчання, що дає можливість самостійно набувати знання, формувати фізичні якості, удосконалювати окремі вміння та навички;

- інтерактивний методично-організаційний комплекс можна віднести до інформаційних технологій навчання, що надають доступ до нетрадиційних джерел інформації (електронна бібліотека, сайти Інтернету, соціальні мережі), створюючи можливість для творчої діяльності, формування професійних навичок, можливість реалізувати нові форми та методи навчання;

- застосування мультимедіа, що є новою технологією, тобто сукупністю прийомів, методів, способів продукування, обробки, зберігання й передавання аудіовізуальної інформації, заснованої на використанні компакт-дисків або Інтернет-джерел, електронних бібліотек [13].

Лахно О.Г. у наукових дослідженнях розглядає застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дошкільників. Учена розробила інноваційну технологію інтегрального психомоторного розвитку дітей 5-6 років, які передбачали застосування технічного пристрою з використанням елементів баскетболу, ігор з використанням елементів туризму, модифікованої методики М. Монтесорі та функціонально цілісно, інтегрально еднають, різні елементи навчання і виховання [4].

Метою запровадження інноваційних програм у фізичному вихованні школярів, як зазначає Н.В. Москаленко, є забезпечення та покращення всіх складових здоров'я – психічного, соціального, фізичного [7].

Шаповаленко В.І. пропонує такі варіанти впровадження інноваційних технологій на уроках фізичної культури:

- кооперативного навчання (групового), до яких відносяться «робота в парах, трійках», «робота в малих групах»;

– колективно-групового навчання – «обговорення проблеми в загальному колі», «мікрофон», «незакінчені речення», «мозковий штурм», метод «навчаючи – навчаюсь», «дерево рішень»;

– технологія ситуативного моделювання, до якої відносяться імітаційні та рольові ігри;

– технології опрацювання дискусійних питань – методи «Займи позицію» та «Зміни позицію», «Дискусія» [11].

На думку Єлісеєвої Д.С., новітні інноваційні технології, несуть у собі не тільки предметний зміст, а й такі способи організації різних видів діяльності учнів й організаційні форми освітнього процесу, при використанні яких створюються оптимальні можливості для навчання [3]. Також інноваційні технології повинні включати впорядковану сукупність дій, які інструментально забезпечують досягнення прогнозованого та діагностованого результату в умовах навчально-виховного процесу. Науковцем запропоновано інтерактивну технологію зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням, у якій запропоновано використання дидактичних ігор із застосуванням технологій комп'ютерного програмування (scratch-програм), заснованих на елементах комп'ютерного навчання для формування системи знань з організації і методики проведення самостійних занять фізичним вихованням [3].

Дослідниця Федоренко Є.О. [10] розробила програму з формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників, що складається з використання на уроках фізичної культури:

– засобів та методів, які сприяють формуванню мотивації до спеціально організованої рухової активності (диференційований підхід до розвитку рухових якостей та виконання навчальних завдань під час проведення уроку, використання ігрового й змагального методів на етапі вдосконалення техніки рухових дій);

– форм виховання у позанавчальний час (проведення з учнями бесід, дискусій, зборів, лекцій, семінарів,

диспутів, факультативних занять та секцій, проведення конкурсів, вікторин, інтелектуальних ігор на спортивну тематику тощо; проведення тематичних батьківських зборів, надання індивідуальних консультацій, залучення батьків до участі в спортивно-масових заходах) та інформаційного забезпечення (надання учням інформації про ДЮСШ та спортивні секції, які функціонують у місті, використання плакатів, фотовиставок, стінгазет тощо). На уроках фізичної культури вчителю доцільно впроваджувати різноманітні засоби, які сприяють підвищенню інтересу учнів до занять фізичною культурою, формуванню потреби в рухах.

Дослідник Дикий О.Ю. звертає увагу на проблему профільного навчання старшокласників за спортивним напрямом [2]. У процесі профільного навчання за спортивним напрямом значне місце посідають курси за вибором, які створюються за рахунок варіативного компонента змісту освіти. Науковець зазначає, що в цьому аспекті слід зосередити увагу на тому, що саме спецкурси поглиблюють та розширюють основний курс предметів відповідно до профілю навчання, надають можливості для організації творчої роботи учнів через систему індивідуальних завдань професійної спрямованості, забезпечують індивідуальні інтереси кожного школяра, а саме:

- поглиблене та розширене вивчення профільних предметів у старших класах;
- формування індивідуальної освітньої траєкторії учнів, орієнтацію на усвідомлений і відповідальний вибір майбутнього профілю навчання, а в подальшому й професії;
- сприяють вивченню непрофільних предметів і зорієнтовані на вид діяльності поза профілем навчання;
- забезпечують учням умови для здобуття якісної середньої освіти.

У наукових дослідженнях Маринич В.Л. розглядає інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних

зкладах, що визначає підґрунтя розвитку процесів взаємодії із загальною середньою освітою завдяки практичній і соціальній сутності позашкільної освіти [5]. Дослідницею запропоновано комплексні інноваційні проекти «Здорове покоління», «Літня школа радості і здоров'я», «Школа радості і здоров'я» для гуртків різних напрямів позашкільної освіти. Впровадження інноваційних підходів в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах позашкільних навчальних закладів, як стверджує дослідниця, здійснюється на підставі застосування нових організаційних форм спортивно-масової роботи; врахування заходів з формування цінностей фізичної культури; забезпечення розвитку індивідуальних особливостей вихованців; співпраці керівників гуртків, вчителів шкіл, вихованців та їх батьків із залученням соціального педагога, психолога, фахівця з фізичної реабілітації.

Дослідниця Базилюк Т.А. розробила інноваційну технологію аквафітнесу ігрового спрямування з елементами баскетболу [1]. Як зазначає автор дослідження, заняття баскетболом на воді проводилися за модифікованим правилами за схемою, аналогічною проведенню баскетболу у спортивному залі. Для гри в баскетбол на воді були розроблені спеціальні щити, особливістю яких є їх максимальна наближеність до стандартного баскетбольного щита, однак з меншими розмірами і спеціальною системою кріплення. Ця конструкція, як наголошує дослідниця, передбачає також застосування міцних матеріалів, що дозволяє виконувати кидки з різних дистанцій і з різним кидковим зусиллям без ризику пошкодження баскетбольного щита та кошика. Це відрізняє розробку науковця від конструкцій баскетбольних щитів для баскетболу на воді, які пропонуються в промисловості.

Висновки. Таким чином, впровадження інноваційних технологій та їх елементів до уроку фізичної культури дозволяють в більшій мірі вирішувати завдання фізичного виховання, підвищувати інтерес до уроку фізичної культури в школі, задовольнити учнів в руховій активності, підвищити рівень здоров'я та рівень розвитку фізичних якостей.

Література

1. Базилюк Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Тетяна Антонівна Базилюк; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2013. – 20 с.
2. Дикий О. Ю. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників / О. Ю. Дикий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – № 3. – С. 65–68.
3. Єлісеєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Дар'я Сергіївна Єлісеєва; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпро, 2016. – 21 с.
4. Лахно О. Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го–5-го років життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Олена Геннадіївна Лахно; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2013. – 20 с.
5. Маринич В. Л. Інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Вікторія Леонідівна Маринич; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2014. – 20 с.

6. Москаленко Н.В. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів / Н. Москаленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – № 4. – С. 35–38.
7. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Наталія Василівна Москаленко; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2009. – 42 с.
8. Модернизация физического воспитания и физкультурно – спортивной работы в общеобразовательной школе / В. И. Столяров, В. К. Болькевич, В. П. Меченов, Л. И. Лубышева. – М. : Научно – издательский центр теория и практика физической культуры, 2009. – 320 с.
9. Твеліна А. О. Соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / А. О. Твеліна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т Шевченка. Серія: Педагогічні науки; фізичне виховання та спорт. – 2014. – № 2. – С. 232–236.
10. Федоренко Є. О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Євгенія Олегівна Федоренко; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2012. – 22 с.
11. Шаповаленко В. І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання / В. І. Шаповаленко, С. В. Гаркуша // Вісник

Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. – 2013. – Вип. 112. – Том 2. – С. 304–308.

12. Школа О. М. Використання інноваційних технологій в процесі навчання студентів та організації змагань з різних видів спорту / О. М. Школа, О. І. Грищенко, Л. К. Грищенко // Scientific Journal «ScienceRise». Серія: Педагогічні науки. – 2014. – № 3. – С. 59–63.

ВІДРОДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ХОКЕЮ НА ТРАВІ ПЕРЕД П'ЯТИМ ЧЕМПІОНАТОМ ЄВРОПИ

*Кривенко Ю.О.*¹, *Курочкін В.Г.*², *Кадиров Р.Р.*³
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди»^{1 2}

Андижанський обласний спорткомітету, гравець команди
«Мехнат» Андижан (Узбекистан)³

Abstract. For more than 60 years of the XX century. The international field hockey calendar was limited only to Olympic tournaments. The progressive-minded figures of the FIH began to think that it couldn't go on like this, because limited connections would not increase the popularity of the game, would not expand its geography, and would gradually simply lead to its self-destruction. Radical measures were necessary for the hockey renaissance. They were found in the form of an extension of the calendar and the scale of international competitions. And the first big tournament was the European Championship in 1970. With it, historians of this sport began the renaissance countdown. The European championship quickly found imitators and followers. FIH decided to hold regular world championships, continental championships, Intercontinental Cups, regional tournaments. Men were joined by women who, in 1983, became part of the FIH, having dissolved their separate federation in the interests of the cause.

Keywords: field hockey, history, European Championship, tournament, sports game.

Анотація. За більш ніж 60 років ХХ ст. міжнародний календар хокею на траві обмежувався тільки Олімпійськими турнірами.

Прогресивно налаштовані діячі ФІХ стали подумувати про те, що далі так тривати не може, бо обмеженість зв'язків не призведе до зростання популярності гри, не розширить її географію та поступово просто призведе до її самознищення. Треба було робити кардинальні заходи до хокейного ренесансу. Їх знайшли у вигляді розширення календаря і масштабу міжнародних змагань. І першим великим турніром став чемпіонат Європи 1970 г. З нього історики цього виду спорту почали відлік відродження. Європейська першість швидко знайшло наслідувачів і послідовників. ФІХ вирішила проводити регулярно чемпіонати світу, континентальні чемпіонати, Міжконтинентальні Кубки, регіональні турніри. До чоловіків приєдналися жінки, які в 1983 р увійшли до складу ФІХ, розпустивши в інтересах справи свою відокремлену федерацію.

Ключові слова: хокей на траві, історія, чемпіонат Європи, турнір, спортивні ігри.

Анотація. За более чем 60 лет XX ст. международный календарь хоккея на траве ограничивался только Олимпийскими турнирами. Прогрессивно настроенные деятели ФИХ стали думать о том, что дальше так продолжаться не может, ибо ограниченность связей не приведет к росту популярности игры, не расширит ее географии и постепенно попросту приведет ее к самоуничтожению. Необходимы были кардинальные меры к хоккейному ренессансу. Их нашли в виде расширения календаря и масштаба международных соревнований. И первым большим турниром стал чемпионат Европы 1970 г. С него историки этого вида спорта начали отсчет возрождения. Европейское первенство быстро нашло подражателей и последователей. ФИХ решила проводить регулярно чемпионаты мира, континентальные чемпионаты, Межконтинентальные Кубки, региональные турниры. К мужчинам присоединились женщины, которые в 1983 г. вошли в состав ФИХ, распустив в интересах дела свою обособленную федерацию.

Ключевые слова: хоккей на траве, история, Чемпионат Европы, турнир, спортивные игры.

Постановка проблеми. В 1591 г. Вильям Шекспир в своей знаменитой работе «Ромео и Джульетте» писал «Принц строго запретил играть в хоккей на улицах Вероны». В своем указе графу Кентскому от 1363 г. и названном «Игры, мешающие стрельбе из лука» король Эдуард III предписывал запретить повсеместно в королевстве хоккей на траве, футбол, крикет и прочие забавы. Воинственный монарх требовал от всех подданных практиковать только стрельбу из лука. За непослушание следовали следующие наказания: три года тюрьмы для владельца земли, на которой проводились

запрещенные игры, два года тюрьмы для участников игр и сожжение всего инвентаря, не говоря уже о крупных по тем временам денежных штрафах. Указ Эдуарда III действовал до 1784 г., более четырех веков.

Нечто подобное было в разное время и в других странах. Известны периоды запрета на игры с палками и мячами в Персии, Египте, Мексике, Италии, Франции и других странах. Несмотря на большую историю хоккея на траве, его все-таки относят в ряде стран к молодым видам спорта. А возрождение его началось в начале XX века, может быть чуть раньше, на Британских островах. Но в этом возрождении и у британцев был период перерыва. Они два раза подряд выиграли Олимпийские турниры (в 1908 и 1920 годах), а затем до 1948 года на международной арене не показывались, выражая недовольство тем, что инициативу в организации мирового хоккея взяли на себя другие страны.

Пятый чемпионат Европы в Москве, по общему мнению зарубежных обозревателей, стал новым этапом в цикле возрождения хоккея на траве. Это объясняется тем, что впервые в нем приняли участие действительно все сильнейшие сборные команды, в нем не было заведомых аутсайдеров, как это бывало на предыдущих турнирах этого ранга. Кроме того, европейский континент в этом виде спорта по результатам октябрьского 1986 г. чемпионата мира опередил известных законодателей мод — хоккеистов Пакистана и Индии, заняв в нем 2, 3, 4, 5, 7 и 8 места. Все европейские команды, выступавшие на чемпионате мира, были участниками Московского турнира.

Анализ последних исследований и публикаций. На сегодняшний день вопросы истории развития хоккея на траве исследованы частично. Анализ литературных источников позволил определить, что исторические сведения об игре содержатся в учебниках, сборниках, периодических изданиях, однако они раскрывают лишь некоторые аспекты проблемы.

Цель статьи. Целью данной статьи является определение предпосылок возрождения хоккея на траве и анализ готовности и достижений участников перед проведением пятого чемпионата Европы.

Изложение основного материала исследований. В состав участников чемпионата Европы 1987 г. входило шесть лучших сборных предыдущего чемпионата континента: Нидерланды, СССР, ФРГ, Испания, Англия, Франция. А также шесть команд, пробившихся в финальный турнир через отборочные соревнования в Познани, Брюсселе и Эдинбурге – сборные Польши, Бельгии, Италии, Ирландии, Шотландии и Уэльса. ФИХ по достигнутым ими результатам рассеяла участниц по двум группам: «А» – Нидерланды, Испания, Англия, Италия, Бельгия, Шотландия; «Б» – СССР, ФРГ, Франция, Польша, Ирландия, Уэльс. В группах команды провели один этап по круговой системе. Затем по две сильнейшие от каждой выступили в полуфиналах. Победители полуфинальных матчей вышли в финал, а побежденные разыграли 3 и 4 места. Команды, занявшие в группах 3 и 4 места, разыграли места с 5 по 8, а остальные – места с 9 по 12.

Характерной особенностью этого турнира было новое прогрессивное синтетическое покрытие стадиона, благодаря которому уровнялись шансы на победу команд.

Сборная команда Нидерландов – Чемпион Европы 1983 г. защищала свой чемпионский титул. Другие лучшие достижения голландских хоккеистов – чемпионы мира 1973 г., серебряные призеры чемпионата Европы 1978 г., серебряные призеры чемпионата мира 1978 г., победители турниров шести сильнейших команд мира в 1981 и 1982 годах. В последние годы успехи хоккеистов Нидерландов были более чем скромными. На Олимпиаде-84 они были шестыми, на чемпионате мира 1986 г. седьмыми. Спортивные эксперты единодушны в том, что в этот период команда переживала затянувшийся период смены поколений. Второе место на чемпионате мира 1985 г. среди молодежных команд стало возможным благодаря прогрессу хоккея на траве в стране.

Ряд игроков сборной образца 1986 года в Москву не поехали. Это прежде всего капитан сборной Тиз Краузе. Он провел 200 матчей за сборную. Менеджером сборной был

бывший игрок этой команды Нико Спитц, сменивший на этом посту своего брата Франца. Из молодежной сборной введены юниоры Флорис Бовеландер и Марк Делиссен. Костяк сборной составляли игроки клуба-чемпиона «Блемендааль». Сборную Нидерландов всегда отличала умелая игра от обороны и использование стандартных положений. В этом они непревзойденные мастера.

Сборная Англии. По общему мнению, на тот момент команда находилась на подъеме. На чемпионате мира 1986 г. она стала серебряным призером. Ее игроки, составляющие основу сборной Великобритании, получили бронзовые медали на Олимпийском турнире 1984 г. В активе их и бронзовые медали на чемпионат Европы 1978 г. На чемпионате Европы 1983 г. они были пятыми. До 1987 г. в официальных матчах сборные СССР и Англии встречались четыре раза: два матча выиграли советские хоккеисты, один – англичане (в далеком 1970 г.) и один завершился ничьей. Английских хоккеистов отличала высокая техника игры. Многое в ее характере от футбола. Ключевым игроком команды являлся вратарь Ян Тейлор, который был признан лучшим на чемпионате мира 1986 года. Англичане практически сохранили весь свой состав, который был у них на этом чемпионате.

Сборная Испании. На Олимпийском турнире в 1980 г. в Москве испанцы получили серебряные медали. Были они и чемпионами Европы – в 1974 г. На чемпионате мира 1986 г. испанцы были пятыми, а на предыдущем чемпионате Европы – четвертыми. Самое неудачное выступление команды было на Олимпиаде-84 – 8-е место. Игроков испанской сборной отличала темпераментная и темповая игра. Они были всегда хорошо подготовлены физически и равны по уровню мастерства.

Сборная Бельгии. В 1970 г. за неделю до начала первого чемпионата Европы бельгийская ассоциация пригласила сборную команду СССР для проведения совместного тренировочного сбора. Ведущие хоккеисты бельгийской команды по несколько часов в день передавали свой опыт

неискушенным в тонкостях дебютантам. С тех пор между хоккеистами обеих стран поддерживались добрые спортивные отношения. Высшим достижением сборной Бельгии были бронзовые олимпийские медали образца 1920 г. Если говорить о периоде хоккейного ренессанса (с 1970 г.), то можно подчеркнуть, что сборная Бельгии была непременным участником всех крупных турниров. Пусть не всегда ей удавалось пробиться в финальные соревнования, но они всегда к ним стремились. Бельгийцы участвовали в трех из четырех дебютных финальных турнирах чемпионата Европы. Путь на один из них (в 1978 г.) им преградила сборная СССР, выигравшая у бельгийцев в отборочном турнире в Риге. Результаты сборной Бельгии на чемпионатах континента: 1970 год – 5-е место, 1974 год – 10-е место, 1983 год – 8-е. На московский чемпионат бельгийцы прорывались через отборочный турнир в своей столице, где победили всех своих соперников: шведов – 8:0, португальцев – 12:0 и ирландцев – 2:1. Команда исповедовала манеру игры хоккеистов Нидерландов, с которыми она встречалась ежегодно. Ее основа – четкое использование стандартных положений.

Сборная команда Ирландии. До 1970 г. ирландские команды почти не появлялись на международной арене, хотя сборная Ирландии провела первый в истории современного хоккея на траве международный матч: в 1985 г. она выиграла у команды Уэльса – 3:1. Ирландцы участвовали во всех дебютных чемпионатах Европы, достигнув следующих результатов. 1970 год – 9-е место, 1974 год – 11-е, 1978 год – 8-е и 1983 год – 10-е. Однажды они выступали на чемпионате мира (в 1978 г.), где стали 12-ми. А за год до этого были серебряными призерами Межконтинентального Кубка (там сборная СССР была третьей и уступила ирландцам 1:2). Через четыре года ирландцы в таком же соревновании стали четвертыми, а в 1985 г. – шестыми. На чемпионатах Европы советские хоккеисты с ними встречались два раза: в 1978 году – 2:3 и в 1983 году — 5:0. Сборная Ирландии была самой

молодой по возрасту игроков командой – средний возраст около 23 лет. В ее составе были игроки и клуба «Белфаст» из Северной Ирландии. Команда тяготела к английской манере игры: точные передачи, прочное владение серединой поля, постоянный поиск шансов на контратаку.

Сборная Италии. Из всех участников московского чемпионата итальянцы, пожалуй, имеют самые скромные достижения. В их активе, правда, есть участие во всех турнирах, которые проводила ФИХ. Это и Олимпийские игры (1952 год – команда выбыла после первого круга, 1960 год – 13-е место), и чемпионат мира (1978 год – 13-е место), и чемпионат Европы (1970 год – 13-е место, 1974 год – 12-е место), и Межконтинентальный Кубок (1977 год – 6-е место, 1981 год – 12-е место). В составе сборной наибольшее представительство имели три римских клуба. По возрастному составу итальянская сборная перед турниром 1987 г. в среднем приближалась к 27 годам. Ее руководитель Франко Арангино считал, что цель команды – качественное усиление игры.

Сборная ФРГ была одним из основных претендентов на медали чемпионата Европы 1987 г. Наиболее именитый претендент из всех участников. Сборная дважды выигрывала чемпионаты Европы – в 1970 и 1978 гг., была олимпийским чемпионом – в 1972 г., серебряным призером – в 1936, 1984 гг., бронзовым – в 1928, 1956 гг., серебряным и бронзовым призером чемпионатов мира – соответственно в 1982 г. и 1973, 1975, 1986 гг.

В составе команды, приезжавшей в Москву, был сплав опыта и молодости. Надо отметить, что сборная ФРГ два раза стала чемпионом мира среди молодежных команд — в 1982 и 1985 годах. Команду отличала высокая степень организации игры во всех линиях и на всех этапах игры, западногерманские хоккеисты всегда приезжали в отличной физической форме. Сильнейшей линией команды являлась средняя линия, где подобрались большие мастера своего дела – Иоахим Гюртер, Эккхард Шмидт-Оппер, Андреас

Келлер, Фолькер Фрид. К ним можна додати капітан команди форварда Гейнер Доппа, сыгравшего за сборную почти 250 матчей.

Сборная Франции в 70-80-х годах была крепким середняком. Она участвовала во всех чемпионатах Европы, заняв такие места: 1970 – 4-е, 1974 – 6-е, 1978 – 7-е, 1983 – 6-е. На чемпионатах мира команда участвовала только однажды – в 1971 г., разделив 7-е и 8-е места с командой Австралии. Следует вспомнить, что сборная Франции выиграла в Москве в 1980 г. предолимпийский турнир.

Сборная Польши. С польскими хоккеистами советские команды встречались ежегодно на разных уровнях. Во встречах сборных в 70-80-х гг. успех неизменно сопутствовал команде СССР. Но матчи всегда проходили в напряженной спортивной борьбе. Команда Польши участвовала во всех чемпионатах Европы, заняв такие места: 1970 – 7-е, 1974 – 5-е, 1978 – 5-е, 1983 – 9-е. На чемпионате континента в 1982 г. матч советских и польских хоккеистов принес победу сборной СССР – 4:0. Сборная Польши имеет опыт участия в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Межконтинентальном Кубке. Лучший ее результат – 1-е место на Межконтинентальном Кубке в Риме в 1977 г. На чемпионатах мира 1982, 1986 гг. поляки занимали 8-е место. На Олимпийском турнире в Москве сборная была четвертой. Команда участвовала в Московском турнире (1987 г.) практически тем же составом, что и на чемпионате мира 1986 года. В нее входили игроки семи клубов. Команду отличают хорошие бойцовские качества.

Сборная Шотландии. Шотландцы регулярно участвовали в чемпионатах Европы. Ими достигнуты следующие результаты: 1970 год – 15-е место, 1974 – 7-е, 1978 – 11-е, 1983 – 7-е. В других крупных турнирах ФИХ шотландцы не участвовали. Но в первом Олимпийском турнире, в 1908 г., факт участия команды Шотландии зафиксирован. Там она стала бронзовым призером, впрочем, разделив эту награду с командой Уэльса. К чемпионату Европы 1987 г. шотландцы начали подготовку за год до его

начала, резко увеличив число международных встреч. Они сыграли 11 матчей, в том числе три на отборочном турнире в Эдинбурге. Следует отметить победу – 2:1 и ничью – 2:2 с командой Нидерландов, выигрыши у команд Польши – 2:1 и Уэльса – 2:0. Все три матча отборочного тура к московскому чемпионату шотландцы провели у себя на поле и во всех трех одержали победы. В последний раз сборная СССР играла с командой Шотландии в 1983 г. на чемпионате Европы и победила – 4:1, а первый раз – в своем дебюте на европейских чемпионатах в 1970 году, выиграв у шотландцев – 1:0.

Сборная Уэльса. Послужной список команды Уэльса во многом схож с шотландцами. Она также принимала участие во всех чемпионатах Европы, показав такие результаты: 1970 год – 12-е место, 1974 – 8-е, 1978 – 10-е, 1983 – 12-е. Сборная СССР на этих чемпионатах лишь однажды (в 1978 г.) встречалась с валлийцами и сыграла вничью – 3:3. Тренер сборной Уэльса Ин Коукс заявил: «На чемпионате Европы в Москве мы попали в очень трудную для нас группу. Нам будет трудно тягаться с командами СССР и ФРГ и совсем нелегко с другими. Но наша команда серьезно готовится к чемпионату, и мы рассчитываем преподнести парочку сюрпризов».

Сборная СССР. Советские хоккеисты вышли на международную арену в эпоху ренессанса хоккея на траве. Их послужной список убедительно свидетельствует о поступательном движении вверх. За 17 лет советские хоккеисты выступали в официальных турнирах ФИХ всех рангов. Результаты, достигнутые командой в основных турнирах. Чемпионаты Европы: 1970 год – 14-е место, 1978 – 9-е, 1983 – 2-е. Чемпионаты мира: 1982 – 6-е, 1986 – 4-е, Межконтинентальный Кубок: 1977 – 3-е, 1981 – 1-е. Олимпийские игры: 1980 – 3-е. Эти результаты – лучшее свидетельство того пути, по которому прошли советские хоккеисты в элиту мирового хоккея.

Выводы. Возрождение хоккея на траве началось с 1970 г., когда был проведен первый чемпионат Европы. Для развития игры начали проводить международные турниры.

Впоследствии, расширение календаря и масштабов международных соревнований позволило популяризовать хоккей на траве во многих странах.

Международная федерация хоккея на траве (ФИХ) возлагала большие надежды на V чемпионат континента. Он должен был стать первой проверкой возможностей Европейской федерации по организации континентального первенства. Вслед за ним такие же права ФИХ предоставляла остальным континентальным федерациям. Для проведения чемпионата в Москве ФИХ назначила наиболее опытных арбитров, которые в последующем работали в Олимпийском турнире 1988 года. Европейскому хоккею предстояло доказать, что он намерен развить успех и стать одним наиболее зрелищных игровых видов спорта.

Литература

1. Бельский Ю.А. С прицелом на Олимпиаду. Хокей на траве 1978 г. / Бельский Ю.А.. // Издательство «Ульяновская правда». – 1978. – С. 53–61.
2. Вайн Хорст. Хокей на траве. Техника и тактика / Х. Вайн. – М., Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
3. Курочкін В.Г. Правила з хокею на траві / В.Г. Курочкін, О.О. Борисов, Г.В. Курочкін. – Київ: Ювента, 2011. – 138 с.
4. Курочкін В.Г. Хокей на траві: теоретичні та організаційно методичні аспекти: навч. посіб. / В.Г. Курочкін, Ю.О. Кривенко, В.В. Погребний – Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2017. – 136 с.
5. Лейкин А. Хокей на траве / Лейкин А., // Физкультура и спорт. – 1979. – №2 – С. 23–32.
6. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учебных заведений / В.П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
7. Сосновский И. Вне игры / Сосновский И. // журнал Физкультура и спорт. – 1984. – №9.

8. Тюлюбаев С.В. Хоккей на траве. Программа соревнований. VIII Летняя Спартакиада народов СССР / Тюлюбаев С.В.. // Физкультура и спорт. – №1. – 1983. – С. 3–12.
9. Тюлюбаев С.В. Хоккей на траве. Программа соревнований / Тюлюбаев С.В., // Физкультура и спорт. – 1984. – №1. – С. 8–22.
10. Федотова Е.В. Хоккей на траве. Алфавит спорта / Е.В. Федотова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 279 с.
11. Федотова Е.В. Хоккей на траве: состояние, тенденции развития, перспективы: Метод. разработка. – М.: ФХТР, 2004. – С. 2-25.

УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ЕКОЛОГІЧНОГО ТУРИЗМУ

*Круцевич Т. Ю.¹, Андрєєва О. В.², Благий О. Л.³, Погасій
Л. І.⁴, Головач І.І.⁵*

Національний університет фізичного виховання і
спорту України^{1 2 3}

Київський національний торговельно-економічний
університет⁴

Київський університет імені Бориса Грінченка⁵

Abstract. The article is dedicated to the peculiarities of the city of ecology tourism in the process of excursion to take part in the physical schoolchildren. It is intended that you think out realization programs for those who are interested in taking part in ecological tourism for children of a young school who are hidden on the public school and environmental culture of schools. It is paganized and deliberate to come to the organisations task-oriented robots from the physical movement of the most important open salary from the environmental movement of young school students. There is a wider awareness of the possibilities of the winter of the various forms of organizing ecologic tourism with the students of the youngest school for the reduction of the indicators of the physical camp of the indicated contingent, the form of motivation before the requisition to take the physical whirlpool.

Key words: physical activity, preoccupied employment, school children, environmental tourism.

Анотація. Стаття присвячена особливостям використання засобів екологічного туризму в процесі позакласних занять з фізичного виховання школярів. Визначено умови реалізації програми позакласних занять з використанням засобів екологічного туризму для дітей молодшого шкільного віку, спрямованої на підвищення рівня фізичного стану та екологічної культури школярів. Узагальнено та удосконалено наявні підходи до організації позанавчальної роботи з фізичного виховання загальноосвітнього навчального закладу з екологічного виховання учнів молодшого шкільного віку. Розширено уявлення про можливість використання різних форм організації екологічного туризму з учнями молодшого шкільного віку для покращення показників фізичного стану означеного контингенту, формування мотивації до позакласних занять з фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, позакласні заняття, школярі, екологічний туризм.

Аннотация. Статья посвящена особенностям использования средств экологического туризма в процессе внеклассных занятий по физическому воспитанию школьников. Определены условия реализации программы внеклассных занятий с использованием средств экологического туризма для детей младшего школьного возраста, направленной на повышение уровня физического состояния и экологической культуры школьников. Обобщены и усовершенствованы имеющиеся подходы к организации внеучебной работы по физическому воспитанию общеобразовательного учебного заведения по экологическому воспитанию учащихся младшего школьного возраста. Расширено представление о возможностях использования различных форм организации экологического туризма с учащимися младшего школьного возраста для улучшения показателей физического состояния указанного контингента, формирование мотивации к внеклассным занятиям по физическому воспитанию.

Ключевые слова: физическое воспитание, внеклассные занятия, школьники, экологический туризм.

Постановка проблеми. Поліпшення умов розвитку дітей має розглядатися як передумова сприятливого соціально-економічного і демографічного майбутнього держави, як проблема національного значення, що потребує першочергового розв'язання. В той же час, навчально-виховний процес загальноосвітньої школи все більше перевантажується предметами, які розвивають тільки розумову діяльність, і при цьому не враховуються ні зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей, ні постійне

погіршення стану їхнього здоров'я [1, 2, 9]. У той же час відхилення в шкільній практиці від мети фізичного виховання і зведення його до суто формального підходу, що спостерігається в останні роки, не тільки суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості але й підсилює і без того критичний стан здоров'я школярів [12]. Великий потенціал фізичного виховання полягає в тому, що він впливає не тільки на рухову сферу людини, а й на духовну, особистісну і соціальні сфери. Дослідники наголошують, що ускладнення навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах потребує активного впровадження у повсякденне життя школярів засобів фізичного виховання для відновлення фізичних та духовних сил [5, 15]. Однак застосування інноваційних технологій у фізичній культурі, які були б адаптовані до різних вікових груп потребує глибокого науково-методичного обґрунтування. Розробка і впровадження програм позакласних занять з використанням емоційних, цікавих та безпечних видів рухової активності покликані певною мірою врегулювати існуючий дисбаланс.

Дослідження виконано відповідно до Плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний аналіз даних фахової літератури та передового світового досвіду з проблеми дослідження дозволив встановити, що у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку дослідниками [3, 4, 15, 16] пропонується використовувати широке коло різних засобів рухової активності, спрямованість яких визначається необхідністю вирішення загальних та спеціальних завдань. У сучасних умовах одним із стратегічних завдань системи освіти стає формування особистості з високим рівнем екологічної культури [6, 7, 13, 14]. Одним з найбільш важливих періодів для формування засад екологічної культури особистості є молодший шкільний вік. Специфічною рушійною силою процесу екологічного

виховання молодших школярів є протиріччя між негативним досвідом про взаємодію з навколишнім світом, який дитина набуває «стихійно», і знаннями, цінностями, пропонуваними їй у школі [3]. Встановлено, що практично не досліджувалися підходи до використання у процесі формування екологічної культури учнів початкових класів потенціалу фізичного виховання, яке має значні можливості для формування екологічної свідомості та поведінки молодших школярів, в першу чергу, стосовно свого власного організму як об'єкта екологічної турбот.

Формулювання цілей статті. Визначити умови реалізації програми позакласних занять з використанням засобів екологічного туризму для дітей молодшого шкільного віку, спрямованої на підвищення рівня фізичного стану та екологічної культури школярів.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою перевірки доцільності використання засобів екологічного туризму в процесі фізичного виховання молодших школярів загальноосвітніх закладів було проведено експертне опитування вчителів фізичної культури шкіл міста Києва. Узгодженість думок експертів (коефіцієнт конкордації $W=0,72$ ($p<0,05$)) свідчить про доцільність впровадження у процес позакласної роботи з фізичного виховання молодших школярів засобів екологічного туризму. Найбільш дієвими формами екологічного туризму для дітей молодшого шкільного віку експерти визначили такі: екологічний урок (19 балів), екологічна стежка (25 балів), екологічна гра (30 балів), екологічний похід вихідного дня (43 бали), екологічна екскурсія (45 балів), екологічний табір (62 бали). Отримані дані свідчать про необхідність включення у процес екологічної освіти молодших школярів еколого-розвивальних ситуацій, різноманітних прийомів і форм роботи з дітьми з організації живого спілкування з природою, розкриття цінностей природи шляхом організації систематичних спостережень, що дозволяють усвідомити унікальність природного світу, виховання ставлення до світу природи з урахуванням структури й механізмів розвитку екологічної свідомості.

Експертами наголошується, що формування екологічної культури на різних вікових етапах розвитку особистості має свої специфічні особливості, які необхідно враховувати в педагогічній діяльності. Зазначаємо, що формування екологічної культури у дітей молодшого шкільного віку розглядається нами як процес, що передбачає цілеспрямований виховний вплив на розвиток компонентів досліджуваної інтегративної якості внаслідок реалізації відповідного екологічного аспекту у процесі позакласних занять з фізичного виховання.

Програма позакласних занять з використанням засобів екологічного туризму сприяє розвитку культури дитини, в тому числі екологічної, моральної, творчої. Основними завданнями пропонованої програми є сприяння розвитку гармонійної особистості, сприяння адаптації школярів до інтенсифікації навчально-виховного процесу, організація дозвілля та активного відпочинку, виховання екологічної культури школярів. Програма складається з теоретичного та практичного матеріалу, розрахована на 216 годин. Програмою передбачено такі напрями діяльності – освітня, екологічна, дослідницька, практична, культурно-розважальна, рекреаційно-оздоровча, інформаційна. Структура та зміст основних напрямів програми з використанням засобів екологічного туризму для дітей молодшого шкільного віку подана у таблиці 1. Зміст програми включав також веселі старты з екологічними «перешкодами», практичні заняття екологічної школи безпеки: подолання смуги перешкод різними типами місцевості, навчання прийомам орієнтування; рухливі ігри на свіжому повітрі, екологічні конкурси, вікторини, розробку та маркування екологічної стежки, обладнання екологічної стежки біля своєї школи тощо. Для забезпечення успішної реалізації програми розвитку екологічної культури у молодших школярів в умовах позакласних занять визначено певні педагогічні умови.

Таблиця 1

Структура та зміст програми занять

Напрямок роботи	Зміст
Освітня діяльність.	<ol style="list-style-type: none">1. Екскурсія за екологічним маршрутом «Стежка для справжньої людини».2. Заняття «Знайомство з основними засобами екотуризму».3. Заняття з вивченням базового турист. спорядження «Рюкзак».4. Заняття з вивченням базового обладнання «Північ-південь»5. Заняття «Я- не робот, я Людина!»6. Заняття з надання першої долі карської допомоги.7. Екологічна школа безпеки.8. Заняття «Будинок з нічого»9. Заняття «Незвичайне використання звичайних речей»10. Заняття «Що їсти, коли їсти нічого немає»11. Змагання «Робінзонів і Айболитів».12. Письмова робота-вір «Я на безлюдному острові»
Екологічна робота	<ol style="list-style-type: none">1. Комплексне обстеження екосистем. (Школа, парк, заказник)2. Оцінка екологічного стану наземних систем (моніторинг).3. Вікторини на екологічну тему.4. По сторінках Червоної книги (вивчення рідкісних рослин і тварин).5. Конкурс малюнків і фотографій на екологічну тему6. Створення та обладнання екостанцій відпочинку (дитячий садок, школа)7. Розробка схем екологічних стежок для дошкільнят8. Розробка красназничих тематичних маршрутів і схем екологічних стежок для школярів
Дослідницька діяльність	<ol style="list-style-type: none">1. Обстеження водоймищ (р. Десна, Дніпро та ін).2. Експрес-аналіз природних об'єктів «Схили Дніпра».3. Оцінка стану екосистем, стан ґрунтів.4. Розробка екологічної стежки5. Розробка репортажів «Мій світ»6. Заняття «Лікарські рослини»7. Заняття «Як уникнути зростання звалищ сміття»
Практична діяльність.	<ol style="list-style-type: none">1. Екологічна акція «Мий до дір», прибирання територій.2. Виконання практичних завдань Биківнянського заказника - діагностика рекреаційної дигресії, моделювання стану екосистем3. Орнітологічна екскурсія. Виготовлення годівниць для птахів4. Обладнання екостежки біля своєї школи (з батьками).5. Обладнання мотузкового табору6. Маркування екологічної стежки
Культурно-розважальна діяльність.	<ol style="list-style-type: none">1. Ігровий практикум «Хоч трава росте».2. Заняття «Зелений Майстер» - посадка дерев.3. Тренінг «Ораторська майстерність».4. Конкурс екологічної казки.5. Красназничий конкурс «моя Батьківщина».6. Конкурс екологічного малюнка.7. Приготування їжі в похідних умовах.8. Конкурс «Еко костюм»

Фізкультурно-оздоровча діяльність.	<ol style="list-style-type: none">1. Веселі старты з екологічними «перешкодами».2. Велосипедний турнір.3. Практичні заняття екологічної школи безпеки: подолання смуги перешкод по різних типах місцевості, навчання прийомом орієнтування.4. Щоденні рухливі ігри на свіжому повітрі, розучування комплексів лікувальної оздоровчої гімнастики, елементи самострахування.5. Загартовування6. Встановлення та обладнання наметів, біваку.
Інформаційна діяльність.	<ol style="list-style-type: none">1. Регулярне оновлення стендової інформації «Новини у нашому житті».2. Розробка буклетів, плакатів, грамот для нагородження, вітальних листівок, медалей.3. Конкурси мультимедійних презентацій та репортажів на теми: «Навоколишній світ моїми очима»; «Краса рідної природи», «Мої найкращі друзі» (попередній звіт про дослідження).4. Фоторепортажі добрих справ «Ми – помічники природи»5. Підсумки екологічного моніторингу.6. Створення екологічного розділу на сайті школи

Поняття «умова» розглядалася нами як «сукупність змінних природних, соціальних, зовнішніх і внутрішніх впливів, що діють на фізичний, психологічний, моральний розвиток людини, її поведінку, виховання, навчання, формування особистості» [11]. Термін «педагогічні» вказує на те, що означені обставини пов'язані з організацією навчально-виховного процесу, з зовнішнім середовищем, де відбувається пізнавальна й навчальна діяльність учнів, спрямована на формування в них певних знань, умінь, навичок. На основі даних літератури [7] та практичного досвіду відокремили такі педагогічні умови реалізації програми:

- розробка та впровадження програми позакласних занять з використанням екологічного туризму для молодших школярів в умовах позакласних занять;
- розвиток соціально-значущих ціннісних мотивацій молодших школярів;
- актуалізація потреби молодших школярів у природоохоронній діяльності;
- удосконаленням теоретичного і практичного рівня готовності учителів до впровадження занять з екологічного виховання;

– забезпеченням єдності дій школи й родини у процесі формування у молодших школярів ціннісного ставлення до природи, реалізацію взаємозв'язку в системі “сім'я – школа” в контексті екологічного виховання учнів.

– набуття дітьми системи природничих знань на практично-діяльній основі;

– створення емоційно-ціннісної основи спілкування вихованців з природою з метою употужнення емпатійної реакції на її болісні проблеми;

– розвиток здатності учнів до добродіяння в ім'я природи на основі краєзнавчого, гуманістичного та естетичного підходів;

– використання педагогічно доцільних прикладів дбайливого ставлення людини до природи;

У першій педагогічній умові вказується провідна роль позакласної програми для молодших школярів. У другій педагогічній умові акцент ставиться на специфіку суб'єктивного ставлення до світу природи, яка може бути відображена шляхом змістовного опису таких його базових параметрів, як ціннісні орієнтації, мотиви і ступінь усвідомленості дитини.

Формування ціннісних орієнтацій обумовлює необхідність організації педагогічного процесу таким чином, щоб включити в суб'єктивне простір ставлення особистості до світу природи.

Третя умова – актуалізація потреби молодших школярів у природоохоронній діяльності. Засоби екологічного туризму дозволяють залучати у педагогічний процес людей незалежно від їх фаху. Тобто допомога батьків, вчителів загальних предметів та всіх бажаючих в організації активного дозвілля буде доречною.

Практична діяльність – це результат цих відносин, критерій розвитку самосвідомості і почуттів. У той же час сама ця діяльність формує ставлення людини з навколишнім світом. Таким чином, впровадження програми позакласних занять з екологічного туризму для молодших школярів та педагогічні умови забезпечують успішне науково педагогічне забезпечення процесу розвитку фізичної та екологічної

культури у дітей молодшого шкільного віку в умовах позакласних занять.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку. На основі отриманих даних визначено та охарактеризовано сукупність організаційно-педагогічних умов підвищення рівня екологічної освіченості дітей молодшого шкільного віку (комплексний підхід до використання виховних можливостей циклів навчальних дисциплін та резервів позанавчальних видів роботи; раціональне поєднання традиційних та інноваційних форм і методів накопичення досвіду екологічно-етичної поведінки; відповідне дидактико-методичне та кадрове забезпечення тощо); узагальнено та удосконалено наявні підходи до організації позанавчальної роботи з фізичного виховання загальноосвітнього навчального закладу з екологічного виховання учнів молодшого шкільного віку; розширено уявлення про можливості використання різних форм організації екологічного туризму з учнями молодшого шкільного віку для покращення показників фізичного стану означеного контингенту, формування мотивації до позакласних занять з фізичного виховання.

Перспективи подальших наукових розвідок у даному напрямі полягатимуть у використанні напрацювань з організації позакласної роботи з використанням засобів екологічного туризму для учнів середньої та старшої школи, підвищення рівня рухової активності на основі використання засобів туризму студентської молоді.

Література

1. Андрєєва О., Головач І. Обґрунтування та розробка програми з використанням засобів екологічного туризму для дітей молодшого шкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2015. Вип. 17. С. 77–83.
2. Андрєєва О., Головач І., Хрипко І. Теоретичні та прикладні аспекти формування екологічної культури школярів у процесі фізичного виховання.

- Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. №5 (61). С. 12-17.
3. Білецька В. В., Петренко Є. М., Вржесневська Г. І. Екологічний туризм у системі фізичного виховання учнівської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2015. Вип. 12 (67) 15. С. 3–7.
 4. Благій О., Андрєєва О. Вплив анімаційних програм на психоемоційний стан дітей шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 3. – С. 32–36.
 5. Благій О. Л., Андрєєва О. В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму: III Міжнар. наук.-практ. конф. Запоріжжя : КПУ, 2011. С. 27–28.
 6. Бутенко Г. А. Средства оздоровительного туризма и ориентирования как основа рекреационно-оздоровительной технологии для детей младшего школьного возраста. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Чернігів, 2015. Вип. 129, т. 3. С. 36–41.
 7. Грошовенко О. П. Методика формування у молодших школярів дбайливого ставлення до природи: Метод. рекомен. для студ. спеціальності «Початкове навчання». Вінниця, 2007. 64 с.
 8. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Досвід залучення школярів до рекреаційних програм з використанням засобів туризму. Гуманітар. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди» : наук.-теорет. зб. 2010. С. 8-13.
 9. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Проблеми та перспективи організації позакласної роботи школярів з фізичного виховання. Гуманітар. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди» : наук.-теорет. зб. 2013. С. 103-109.

10. Пангелова Н., Палатний А. Інноваційні методи соціально – педагогічної роботи з дітьми в умовах паркових комплексів. Педагогіка, психологія, філософія: зб. наук. праць – Переяслав-Хмельницький, 2012. – С. 305 – 309.
11. Рекреація і туризм: короткий тлумачний словник термінів і понять. Ніжинськ. держ. ун-т ім. М. Гоголя; [за ред. Смаль І. В.] Ніжин, 2006. 80 с.
12. Саїнчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» К., 2015. 25 с.
13. Томенко О. А. Зміни показників соматичного здоров'я школярів під впливом занять туризмом оздоровчо-рекреаційного спрямування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 4. С. 57–61.
14. Хвіст В. О. Формування екологічної культури особистості: світовий та український досвід. Педагогіка, психологія, філософія: зб. наук. праць нац. університету біоресурсів і природокористування України. Одеса, 2011. Вип. 159. С. 401–408.
15. Чернявський М., Андреева О. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К., 2007. № 3. С. 30 – 33.
16. Andrieieva O., Galan Y., Hakman A., & Holovach I. (2017). Practicing ecological tourism in primary school. Journal of Physical Education and Sport, 17, Supplement issue 1, 7-15. DOI: 10.7752 / jpes.2017.s1002

СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РЕАЛІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇНАХ

Круцевич Т.Ю., Трачук С.В., Мамедова І.С.

Національний університет фізичного виховання і спорту
України

Abstract. The article highlights modern recommendations and ways to increase physical activity, which is a leading factor in health and well-being, a powerful way to prevent non-communicable diseases associated with inadequate activity and sedentary behavior of children and adolescents. WHO recommends that children and adolescents perform at least 60 minutes of moderate to active physical activity per day. Analysis and a systematic review of the data indicates that the vast majority of European countries have national recommendations on physical activity, or are in the process of developing them. A comparison of the results of the processed data shows that the number of EU countries with recommendations on physical activity in an intersectoral environment is increasing, and most importantly there is a clear vision and mechanisms for their implementation.

Key words: motor activity, children, adolescents, international review, global recommendations, European countries.

Анотація. У статті висвітлено сучасні рекомендації і шляхи підвищення фізичної активності, яка є провідним фактором здоров'я і благополуччя, потужним способом профілактики неінфекційних захворювань, пов'язаних з недостатнім рівнем активності і малорухливим поведінкою дітей та підлітків. ВООЗ рекомендує, щоб діти та підлітки виконували щонайменше 60 хвилин від помірної до активної фізичної активності в день. Аналіз і системний огляд даних свідчить, що переважна більшість європейських держав мають національні рекомендації з фізичної активності, або знаходяться в процесі їх розробки. Порівняння результатів опрацьованих даних показує, що число країн ЄС з рекомендаціями щодо фізичної активності в міжсекторальному середовищі збільшується, а найголовніше є чітке бачення і механізми їх реалізації.

Ключові слова: рухова активність, діти, підлітки, міжнародний огляд, глобальні рекомендації, європейські країни.

Аннотация. В статье освещены современные рекомендации и пути повышения физической активности, которая является ведущим фактором здоровья и благополучия, мощным способом профилактики неинфекционных заболеваний, связанных с недостаточным уровнем

активності и малоподвижным поведением детей и подростков. ВОЗ рекомендует, чтобы дети и подростки выполняли не менее 60 минут от умеренной до активной физической активности в день. Анализ и системный обзор данных свидетельствует, что подавляющее большинство европейских государств имеют национальные рекомендации по физической активности, или находятся в процессе их разработки. Сравнение результатов обработанных данных показывает, что число стран ЕС с рекомендациями по физической активности в межсекторальной среде увеличивается, а самое главное есть четкое видение и механизмы их реализации.

Ключевые слова: двигательная активность, дети, подростки, международный обзор, глобальные рекомендации, европейские страны.

Постановка проблеми. Незважаючи на загальновідому користь фізичної активності, спостерігається глобальна тенденція до зниження її повсякденних рівнів [11, 12, 14]. В Європейському регіоні недостатньо активний спосіб життя веде більше третини всього дорослого населення. За останніми даними, в Європейському Союзі (ЄС) шість з десяти людей у віці 15 років і старше ніколи не займаються фізкультурою або спортом, або роблять це вкрай рідко [3].

За даними опитування тільки 23,1% хлопчиків і 14,0% дівчаток у віці 13-15 років повідомили, що вони виконали рекомендацію ВООЗ щодо щоденної фізичної активності (60 хвилин помірної і високої інтенсивності в день) [1, 10].

Сприяння розвитку фізичної активності вимагає участі і співпраці органів державного управління на всіх рівнях (національному, регіональному і місцевому) з чітким розподілом ролей і обов'язків кожного з них [2, 5, 7, 13].

Аналіз останніх публікацій. В останні два десятиліття активізувалися глобальні зусилля з популяризації і сприянню фізичної активності серед різних верств населення, кульмінацією яких стали такі ключові публікації ВООЗ, як: Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я (2010)[1]; Стратегія в області фізичної активності для Європейського регіону ВООЗ на 2016–2025 (2016) [3]; Глобальний план дій з фізичної активності на 2018-2030 роки. Більш активні люди для більш здорового світу [9].

Як огляд впровадження і ведення відповідної політики стосовно оздоровчої рухової активності в суспільстві, з'являються не менш цінні системні огляди, які показують дорожню мапу в різних секторах і відповідні результати, а це зокрема: Фізична активність і здоров'я в Європі: аргументи на користь дій (2006) [4]; Кроки до здоров'я: основа для сприяння фізичної активності з метою зміцнення здоров'я в Європейському регіоні (2006)[5]; Система моніторингу для реалізації політики щодо зміцнення фізичної активності, що сприяє зміцненню здоров'я (НЕРА), заснована на керівних принципах ЄС з фізичної активності(2013) [6]; Інформаційні бюлетені з фізичної активності для 28 держав-членів Європейського регіону ВООЗ (2018) [15]; Популяризація фізичної активності в секторі охорони здоров'я (2018) [17]; Популяризація фізичної активності в секторі освіти (2018) [16].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Для підвищення рівня фізичної активності серед дітей та підлітків, виходячи з даної ситуації в ВООЗ [6] визначають необхідність:

- термінового розширення масштабів відомих ефективних ініціатив, політик і програм для підвищення фізичної активності дітей та молоді;
- багатосекторальних злагоджених дій, щоб надати дітям та підліткам можливості для активної діяльності, включаючи освіту, міське планування, безпеку дорожнього руху, екологічне середовище та інші.

Для аналізу фактичного матеріалу нами було обрано європейські країни з позитивним досвідом з реалізації заходів популяризації рухової активності серед дітей та підлітків.

Мета статті. Головною метою даної роботи є аналіз інформації щодо реалізації рекомендацій з фізичної активності серед дітей та підлітків на національному рівні в міжсекторальному середовищі європейських країн.

Виклад основного матеріалу. Для дітей та підлітків ВООЗ рекомендує щодня не менше 60 хв рухової активності середньої і високої інтенсивності, акцентуючи на тому, що

більша її тривалість забезпечать подальші переваги для здоров'я [1, 3, 4].

Вивчення особливостей і моделей фізичної активності у країнах Європейського Союзу дозволить національній системі визначити шляхи комплексного підходу, адже огляд представляє 23 показники для моніторингу за реалізацією оздоровчої рухової активності: національні рекомендації з фізичної активності для здоров'я; часка дорослих, які досягли мінімальної рекомендації ВООЗ з фізичної активності для здоров'я; частка дітей і підлітків, які досягають мінімальної фізичної активності для здоров'я за рекомендаціями ВООЗ; національні координаційні механізми уряду і керівництво по просуванню оздоровчої рухової активності; фінансування, що виділене спеціально для просування оздоровчої рухової активності; національна політика або план дій “Спорт для всіх”; “Спортивні клуби за програмою здоров'я”; структура підтримки пропозицій по розширенню доступу до фізичних вправ для соціально незахищених груп; цільові групи, на які поширюється національна політика; моніторинг і спостереження за фізичною активністю в секторі охорони здоров'я; консультування з питань фізичної активності з боку медичних працівників; тренінги з фізичної активності в навчальній програмі медичних працівників; фізичне виховання в початкових і середніх школах; плани впровадження фізичної активності в школі; підготовка вчителів фізкультури з чіткою орієнтацією на оздоровчу рухову активність; плани просування активної подорожі в школу; рівень велосипедного та пішохідного руху; європейські рекомендації щодо поліпшення інфраструктури для фізичної активності у вільний час; схеми просування активної подорожі на роботу; плани впровадження фізичної активності на робочому місці; плани громадських заходів по просуванню фізичної активності у літніх людей; національні політики з оздоровчої рухової активності, які включають план для оцінки [15].

Національні рекомендації за кількістю фізичної активності, необхідної для досягнення користі для здоров'я є

важливим елементом стратегій з просування фізичної активності, і служить орієнтиром для визначення прогресу в просуванні фізичної активності [2, 3, 9].

Гелиус і співавтори [8] представили детальний огляд існуючих рекомендацій щодо рухової активності для дітей та підлітків в країнах Європейського Союзу, визначає наявність національних рекомендацій з рухової активності для дітей і підлітків, які чітко притримуються політики ВООЗ. Що стосується тривалості та частоти рухової активності, всі рекомендації пропонують той самий мінімум, що і ВООЗ, що є, 60 хв. на день. Як виняток автори відзначають рекомендації Німеччини, що вимагає принаймні 90 хв. [18], і Фінляндії, яка передбачає 90–120 хв. на день для дітей (7–12 років) і 60–90 хв. на добу для підлітків (13–18 років) [19]. Одинадцять європейських країн з 28 зазначають, що будь-яка сума, що перевищує мінімальні рекомендації з фізичної активності, забезпечить додаткові переваги для здоров'я. Литва пропонує, щоб домогтися додаткових переваг для здоров'я, рухова активність повинна бути тривалішою від мінімального (60 хв.) і тривати принаймні 1,5–2 години (120 хв.) щодня. Як і у ВООЗ, 16 країн Європейського союзу визначають інтенсивність рекомендовану рухову активність помірної і високої інтенсивності. Результати вказують на помітні відмінності в представленні вікових підгруп серед дітей та підлітків, деякі країни використовували свій розподіл, але в більшості країн даний розподіл уніфіковано.

В інформаційному бюлетені з фізичної активності для держав-членів Європейського союзу в Європейському регіоні ВООЗ в секторі освіти, визначено нормативні вимоги до кількості годин на які відводяться на уроки фізичної культури, однак їх кількість варіюється і тих ініціатив з популяризації рухової активності і веза навчальний час.

Аналіз інформаційних бюлетенів і документів ВООЗ для європейського регіону, дозволив нам представити досвід окремих країн.

Бельгія. Рекомендаціям стосовно мінімального рівня рухової активності відповідають тільки 6 % дітей 6- років, від

17 до 23% дітей у віці 10-12 років різних регіонів країни. Якість фізичного виховання контролюється відповідними інспекціями, загалом в початковій школі є обов'язковими 2 уроки на тиждень, в середній школі, це 2-3 рази обов'язкових занять на тиждень [15]. Також мають місце інші ініціативи, зокрема програма «Абонемент на позакласні заняття спортом» (Sport na school pass) покликана забезпечити всім учням середніх класів доступну можливість для занять спортом після уроків. Мета програми - сприяти тому, щоб якомога більше школярів, і в першу чергу дітей з недостатнім рівнем фізичної активності, займалися спортом. Ця програма спрямована на те, щоб ознайомити молодих людей з місцевою спортивною інфраструктурою, створення стимул для відвідування місцевих спортивних клубів та організації занять в позакласний час [16].

Хорватія. Відповідно до результатів Європейського опитувального дослідження з питань охорони здоров'я за 2014-2015 рр., 81,4% жителів Хорватії в віці 15 років і старше не займаються видами або фізичними вправами. Станом на 2018 рік відповідають мінімальним рекомендаціям 66% дітей 8 років, і 19 % підлітків 15 років. У школах Хорватії обов'язковими є 2-3 уроки на тиждень [15].

У Хорватії приблизно 14% від загального числа основних початкових шкіл і 83% периферійних шкіл не мають спортивним інвентарем. В країні реалізується програма «Майданчик для фізичної активності школярів». З метою популяризації ходьби в якості комплексного і регулярного фізичного вправи в рамках Національної програми з підтримки здоров'я «Здорове життя» була розпочата ініціатива «На шляху до здоров'я» [16].

Данія. В Данії достатній рівень фізичної активності мають 16 % 11 річних дітей, 14 і 13% дітей у віці 13 і 15 років. [15]. Загальна кількість годин, яка рекомендована для занять фізичним вихованням в початковій і середній школі становить 630 годин на рік (1-3 класи: 60 год. на рік; 4-6 класи: 90 годин на рік; 7-9 класи: 60 на рік).

В Данії діє програма «Комплекс профілактичних заходів щодо підвищення рівня фізичної активності», спрямована на збереження фізичної активності, профілактики захворювань, поліпшення самопочуття населення країни. Проект включає в себе міжсекторальну стратегію щодо оптимізації навколишнього середовища, профілактичні ініціативи для громадян та інформаційно-просвітницьку роботу на тему фізичної активності [17].

Рекомендації для муніципалітетів полягають в наступному: створення умов для фізичної активності громадян за рахунок створення відповідної інфраструктури та відкритих майданчиків в рамках містобудівного проектування; надання всім громадянам вільного доступу до спортивних споруд в довколишніх районах; організація щоденних 45-хвилинних розминок і фізичних вправ в початкових класах, принаймні частково спрямованих на забезпечення помірної і високої фізичної навантаження; регулярні заняття з розвитку моторики і рухової активності в дитячих садах.

Фінляндія. Так, у Фінляндії достатній рівень фізичної активності мають 45 % дітей у віці 10-11 років, 19 % підлітків 14-15 років, 13 % підлітків 16-17 років [15].

Національне агентство з освіти Фінляндії регулює і контролює якість фізичного виховання. Обов'язковий час для занять фізичною культурою в 1-9 класах складає 20 год. на тиждень (зазвичай два або три 45-хвилинних уроки). Загалом у середній школі є два обов'язкові курси близько 38 год. кожен і три національних добровільних занять на вибір. «Фінські школи в русі» - це державна програма з популяризації фізичної активності серед учнів фінських загальноосвітніх шкіл. Школи і муніципалітети, приймають участь в створенні додаткових умов для організації фізичних вправ на уроках, перервах і після занять з метою поліпшення самопочуття школярів, зниження малорухливості, зниження сидячого способу життя і підвищення успішності, а також заохочення участі учнів та їх активного пересування до школи [11, 19].

Франція. Виходячи з таких критеріїв: діти 3-10 років фізично активні 5 і більше днів на тиждень, а у підлітків

11-17 років фізичні навантаження середньої інтенсивності щодня або енергійні фізичні навантаження інтенсивності 5 і більше днів; було визначено що достатній рівень рухової активності мають 18 % дітей 3-6 років, 22 % 3-10 років і 32 % 11-17 років. Якість фізичного виховання контролюється за допомогою перевірок Управлінням інспекції освіти, визначено 3 обов'язкові уроки з фізичної культури на тиждень в початковій школі, і 2-3 уроки в середній школі [15].

Реалізується програма «Заходи щодо підвищення рівня фізичної активності підлітків і мінімізації сидячого способу життя» (Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité, ICAPS), яка спирається на соціально-екологічний підхід і передбачає кілька напрямків і кроків, включаючи роботу по зміні сприйняття фізичної активності та створення відповідних стимулів, забезпечення громадської підтримки в справі популяризації активного образу життя, спонуканню молоді до більш активних занять спортом, створення сприятливих умов для фізичної активності в приміщенні і на свіжому повітрі, у вільний час і в повсякденному житті, а також популяризації щоденних прогулянок пішки або з використанням спортивних транспортних засобів [16, 17].

Латвія. Загальним рекомендаціям з рухової активності в країні відповідає 19 % дітей у віці 11-15 років. Хоча конкретної системи моніторингу фізичного виховання не існує, однак державним стандартом регламентовано обов'язкові 2-3 уроки з фізичної культури в початковій і середній школах [15].

Проект «Спорт для всіх» (Sporto visa klase) має на меті посилення ролі спорту в житті суспільства, пробудженні у дітей інтересу до регулярних фізичних вправ і усвідомленню значення для їх здоров'я фізичної активності. Крім двох обов'язкових уроків фізкультури на тиждень учасникам проекту пропонується щотижня відвідувати ще три факультативних заняття, що дозволить забезпечити виконання денної норми фізичної активності. Одне з цих занять буде присвячено загальній фізичній підготовці, друге - навчанню

навичкам гри в футбол, а третє - плаванню або фізичним вправи на свіжому повітрі [16, 17].

Польща. В країні достатній рівень рухової активності у віці 11-15 років мають 24 % дітей та підлітків. В початковій школі уроки з фізичної культури обов'язковими є 3 години на тиждень для дітей 1–3 класів (7–9 років) та 4 год на тиждень для дітей 4–8 класів (10–15 років), в середній школі це 3 уроки обов'язкових на тиждень.

Досить успішно реалізується програма «Шкільний спортивний клуб» (Szkolny klub sportowy) призначена для учнів початкової і середньої школи і спрямована на заохочення фізичної активності, в першу чергу серед дітей та підлітків з низьким рівнем фізичної підготовки і відсутністю навичок активного відпочинку. В рамках програми дітям надаються додаткові можливості для занять спортом під наглядом викладача фізкультури. Відповідно до умов програми школам виділяється фінансування для оплати послуг викладачів фізкультури, які у вільний від шкільних уроків час на регулярній основі проводять різноманітні сучасні та цікаві спортивні заняття для школярів [15, 16,17].

Словенія. Достатніх рівнів фізичної активності мають 88 % дітей і 69% підлітків. В словенських початкових школах одна обов'язкова година занять фізичною культурою метою вдосконалення фізичного та психологічного благополуччя дітей, підвищення рівня їхньої обізнаності про здоров'я та пропаганди здорового способу життя. В початковій школі кількість обов'язкових занять 2-3 рази на тиждень, і в середній школі 1-3 рази [15].

В Словенії введена система моніторингу SLOfit. За допомогою цієї системи на щорічній основі проводиться систематична оцінка фізичної підготовленості характеристик приблизно 90 % словенських дітей у віці 6-19 років. Ця інформація допомагає батькам, викладачам і лікарям приймати усвідомлені рішення щодо шкільної та позакласної фізичної активності та харчових звичок дітей [16].

Іспанія. Рекомендований рівень рухової активності відмічається у 24 % дітей і підлітків. Уряд регулює мінімальну

кількість годин з окремих предметів у навчальних програмах. Фізичне виховання – головний елемент національної політики, згідно з яким всі регіони заохочуються до забезпечення щоденних занять, а школи вимагаються пропагувати фізичні вправи через професійне керівництво. В початковій і середній школі є обов'язковим проведення двох уроків фізичної культури.

В країні функціонує офіційна система DAFIS і план дій під назвою «Здорова Галісія» (*Galicia salubable*) були розроблені під керівництвом міністра спорту. У план входить цілий ряд різних освітніх програм з популяризації спорту і фізичної активності в школах. Цей інструмент буде використовуватися в школах для оцінки рівня фізичної підготовки учнів [16].

Швеція. У Швеції достатній рівень фізичної активності мають 19 % дітей (до 11 років) і 11% підлітків (15 років). У початковій школі кількість годин, яке відводиться для фізичного виховання може відрізнитися на 20 % від національних стандартів, в залежності від школи, в середньому обов'язково 1,5-2 години в початковій і 1,5 годин в середній школі. Шведська шкільна інспекція нерегулярно перевіряє якість фізичного виховання [15].

За межами школи ініціативи з забезпечення необхідних рекомендацій з рухової активності і формування екологічного середовища в Швеції це національна велосипедна стратегія (“*Cykelstrategin*”) для більш, безпечного велосипедного руху для сталого розвитку суспільства з високою якістю життя. Муніципалітети, некомерційні організації, приватний сектор і громадськість беруть участь в підтримці велосипедного руху. Інтерес уряду полягає в тому, щоб заохочувати довгостроковий стійкий суспільний транспорт, піші та велосипедні прогулянки за рахунок підвищення рівня безпечної їзди на велосипеді, що сприятиме зміцненню громадського здоров'я при одночасному зниженні впливу транспорту на навколишнє середовище і пробок на дорогах [16].

Узагальнюючи проведений огляд позитивним є той факт, що фізичне виховання входить в обов'язкову шкільну програму всіх держав-членів ЄС і що всюди передбачені нормативи або рекомендації щодо забезпечення належної якості занять фізкультурою і заходів з популяризації оздоровчої фізичної активності серед дітей та молоді в безпечному екологічному середовищі.

Можна відзначити позитивний досвід в ряді європейських країн існування національних програм консультування з питань фізичної активності з боку медичних працівників, а також національних програм з фізичної активності в школі і активних поїздок в школу. Крім того, більшість країн повідомили про програми по розширенню доступу до спортивних і рекреаційних об'єктів для соціально незахищених груп.

За даними огляду документів ВООЗ більшості європейських країн визначальним і позитивним можна назвати наявність:

- моніторингу та спостереження за фізичною активністю в секторах: охорони здоров'я, освіти, спорту, транспорту;
- фінансування, яке виділяється спеціально для просування фізичної активності по секторах: шкільна освіта, освіта, транспорт, охорона здоров'я, спорт, міське планування/інфраструктура;
- активну діяльність національність просвітницьких кампанії з фізичної активності на: телебаченні, радіо, газетах, соціальних мережах, громадських заходах, громадських діячів.

Більшість країн використовують комплексний багатосекторальний підхід до заохочення фізичної активності, а керівництво на національному рівні все більшою мірою визнає важливість фізичної активності.

Висновки і пропозиції. Представленні дані визначають унікальну можливість для здійснення огляду існуючих рекомендацій стосовно рухової активності в європейських країнах і визначення найбільш дієвих для впровадження в Україні, а це : національні рекомендації з фізичної активності

для здоров'я; моніторинг частки дітей і підлітків, які досягають мінімальної фізичної активності для здоров'я за рекомендаціями ВООЗ; національні координаційні механізми уряду і заходи по просуванню оздоровчої рухової активності; фінансування, що виділене спеціально для просування оздоровчої рухової активності; консультивання з питань фізичної активності з боку медичних працівників; тренінги з фізичної активності в навчальній програмі медичних працівників; фізичне виховання в початкових і середніх школах; плани впровадження фізичної активності в школі; підготовка вчителів фізкультури з чіткою орієнтацією на оздоровчу рухову активність; плани просування активної подорожі в школу; європейські рекомендації щодо поліпшення інфраструктури для фізичної активності у вільний час.

Впровадження навіть не всіх визначених рекомендацій одночасно, наблизить Україні до тих європейських країн де рухову активність визначають потужним чинником соціального, економічного благополуччя.

Література

1. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2010: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru/>, по состоянию на 30 декабря 2018 г.).
2. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Режим доступу: https://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print146528615306082_9
3. Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ, 2016–2025 гг.. Копенгаген: Европейское региональное бюро Всемирной организации здравоохранения; 2016. Режим доступу: <http://www.euro.who.int/ru/publications/abstracts/physicalactivity-strategy-for-the-who-european-region-20162025>

4. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006. 56 с.
5. Шаги к здоровью: основа для содействия физической активности в целях укрепления здоровья в Европейском регионе. Любляна, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006. 46 с.
6. A monitoring framework for the implementation of policies to promote health enhancing physical activity (HEPA), based on the EU Physical activity guidelines. Commission staff working document. Brussels: European Commission; 2013. Access mode: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52013SC0310&from=EN>
7. Annerstedt C. Physical Education and Health in Sweden. International Comparison of Physical Education, 2005. 604–629.
8. Gelius P, Tcymbal A, Abu-Omar K, et al Status and contents of physical activity recommendations in European Union countries: a systematic comparative analysis BMJ Open 2020;10:e034045. doi:10.1136/bmjopen-2019-034045
9. Global action plan on physical activity 2018–2030. More active people for a healthier world. Geneva; World Health Organization; 2018 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>, accessed March 2019).
10. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people’s health and well being - Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2015 (http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf, accessed September 2018).
11. Haapasalo, I., Välimaa, R. & Kannas, L. How comprehensive school students perceive their psychosocial school environment. Scandinavian Journal of Educational Research, 2010 54 (2), 133–150.

12. Hansen B.H, Kolle E, Steene-Johannessen J, Dalene KE, Ekelund U, Anderssen SA. Monitoring population levels of physical activity and sedentary time in Norway across the lifespan. *Scand J Med Sci Sports*, 2019 Jan; 29 (1):105-112. doi: 10.1111/sms.13314.
13. Haug E, Torsheim T, Samdal O. Local school policies increase physical activity in Norwegian secondary schools. *Health Promot Int*, 2010; 25(1): 63–72. doi:10.1093/heapro/dap040
14. Herbert Zoglowek. Physical Education in Norway. *Journal of Physical Education & Health*, 2012, vol. 1 (2), 17-25.
15. Physical activity factsheets for the 28 european union member states of the who european region. Denmark. World Health Organization; 2018. Access mode: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf?ua=1
16. Promoting physical activity in the education sector. World Health Organization Copenhagen; 2018. Access mode: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/382335/fs-education-eng.pdf?ua=1
17. Promoting physical activity in the health sector. Copenhagen; World Health Organization; 2018. Access mode: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/382337/fs-health-eng.pdf?ua=1
18. Rütten A, Pfeifer K. al.et. National recommendations for physical activity and physical activity promotion. Erlangen: FAU University Press, 2016. 132p.
19. Tammelin, T., & Karvinen, J. (Eds.). Recommendations for the physical activity of schoolaged children [In Finnish. Abstract in English]. Helsinki: Ministry of Education and Young Finland Association, 2008.

ПЛІОМЕТРИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗМІЦНЕННЯ КІСТОК

Куйбіда В.В, Коханець П.П, Лопатинська В.В.
Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди,

Abstract. Стрибкові тренування широко використовують для нарощування сили, швидкості, потужності та спритності. З'явилася галузь спортивного тренувального навантаження, яка ґрунтується на ударно-стрибковому методі – *плиометрика*. Пліометричні тренування мають потужний вплив на щоденне відтворення хімічного складу кісток скелету, сухожилів і суглобів. Вони забезпечують профілактику травматичних розтягнень зв'язок, сухожилів і зміцнюють суглоби. Розглянуто механізм руйнування та утворення кісток, роль губчастих кісток у забезпеченні м'язів Ca^{2+} для їх скорочення та розслаблення. Представлено молекулярний механізм зміцнення і росту кісток під впливом пліометричного тренування.

Ключові слова: стрибкові тренування, пліометрика, остеобласти, остецити, остеокласти, кістки, сухожилля.

Анотація. Прыжковые тренировки широко используют для наращивания силы, скорости, мощности и ловкости. Появилась отрасль спортивного тренировочной нагрузки, которая основывается на ударно-прыжковом методе – *плиометрика*. Плиометрические тренировки оказывают мощное влияние на ежедневное воспроизведение химического состава костей скелета, сухожилий и суставов. Они обеспечивают профилактику травматических растяжений связок, сухожилий и укрепляют суставы. Рассмотрен механизм разрушения и образования костей, роль губчатых костей в обеспечении мышц Ca^{2+} для их сокращения и расслабления. Представлен молекулярный механизм укрепления и роста костей под влиянием плиометрической тренировки.

Ключевые слова: прыжковые тренировки, плиометрика, остеобласти, остециты, остеокласти, кости, сухожилия.

Аннотация. Jumping training is widely used to build strength, speed, power and agility. The industry of sport training load has appeared which is based on the shock-jump method called *plyometrics*. Plyometric work out shave a power ful effecton the daily reproduction of chemical constituents of skeletal bones, tend on sand joints. They provide prevention of traumatic sprain sand tend dons and at the same times trengthen joints. The mechanism of boned estruction and formation has been vie wed a long with the role of the spongy bones in providing muscles with Ca^{2+} for their contraction and relaxation. It has been considered the molecular mechanism of bones strengthening and growth under the influence of plyometric training.

Key words: jumping trainings, plyometrics, osteoblasts, osteocytes, osteoclasts, bones, tendons.

Упродовж тривалого часу стрибкові тренування використовували для покращення показників сили, швидкості, потужності та спритності в більшості спортивних дисциплін. Водночас було помічено, що вони забезпечують профілактику надмірних розтягнень зв'язок, сухожиль та м'язів, зміцнюють колінний і гомілковостопний суглоби, зменшують ймовірність випадіння головки стегнової кістки із тазостегнового суглоба та появи патологічних станів – артрити й поліартрити. Швидкі, інтенсивні та вибухові рухи з різкою та акцентованою зупинкою мають позитивний вплив на роботу внутрішніх органів, дихальної, травної та кровоносної систем. Натомість позитивний і негативний вплив фізичного навантаження на механостат кісток скелету, стан суглобів та сухожиль, механізм їх щоденного руйнування і відтворення досліджений недостатньо. **Зазначена проблема є актуальною** і потребує усестороннього студіювання з точки зору біологічних основ теорії та методики фізичного виховання й спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що пліометричні навантаження використовували у всіх швидкісно-силових та ігрових видах спорту, зокрема: в легкій атлетиці – Р. Ахметов, Г. Максименко, Т. Кутек А. Семенов, Т. Осадченко, М. Маєвський, С. Ільченко, В. Рожков, Л. Шестерова [2, 11, 19]; боротьбі – Н. Бойченко, В. Мазур, А. Петров, Г. Огарь, В. Санжаров, В. Ласиця, Ю. Тропін, П. Панов, С. Белобаба [4, 12, 16, 25]; самбо – Т. Кравчук, Г. Огарь, Б. Кондратович [10]; боксі – І. Юрченко, О. Валькевич, В. Назимок [27, 5, 15]; кікбоксінгу – Н. Санжарова, Г. Огарь [23]; тхеквондо – В. Саєнко, С. Мишельман, Н. Санжарова, Г. Огарь, Д. Сич [21, 22]; велоспорті – В. Горіна, Я. Кукса [9]; регбі – А. Мартиросян, В. Пасько, А. Ровний, В. Ашанін, В. Муха [13]; баскетболі – Р. Мозола, Є. Приступа, О. Вацеба, Джон Р. Суден, В. Рихліцький, В. Ковцун, О. Рибак, А. Гомельський,

Д. Вуден [7, 8, 14, 24];хокеї – Ч. Альгїрдас, М. Гїтіс[26] та ін. Водночас не повністю з'ясовано механїзм реалїзації адаптивних змін опорної системи на плїометричнїнавантаження, нерозкрито взаємозв'язок біологічних основ теорїї фізичної культури з методологією тренувального процесу. Зазначена проблема знайшла відображення переважно серед дослідників зарубїжжя і визначила мету цієї роботи.

Галузь спортивного тренувального навантаження, яка ґрунтується на ударно-стрибковому методї, має синонімічний ряд назв: *плїометрика, плїометрїя, плайометрїя, плайометрика* і походить від англ. *Plyometrics* [6]. Стрибкові тренування використовують для нарощування сили, швидкості, потужності та спритності у швидкоїсно-силових видах спорту. Стрибкова робота посїдає значне місце в подоланнї смуги перешкод за допомогою пристосування своїх рухів до навколишнього середовища впаркурї (від фр. *parkour*«смуга перешкод») та фїтнесї (від англ. *fitness*та*tofit*– «досконала спортивна форма та здоровий загальний стан органїзм людини»).

Термін *плїометрика* запропонував член збірної США з бігу на довгї дистанції ФредВїлту 1980-хроках[6].На сьогодні змістове наповнення терміну *плїометрика*розширилося.На наш погляд, плїометрика торкається не лише стрибкових методик тренування нїг, а й «стрибків руками» – віджимання, підтягування, ударів тощо. Ключовим фундаментом плїометрїї вважаємо швидкі, інтенсивні та вибуховї рухи з різкою та акцентованою зупинкою, які посилюють дію сил гравїтації чи тяжїння і як наслідок – рухів всїх рїдин (кровї, лїмфи, міжклїтинної, кісткової речовини та ін.) в органїзмі людини.

Ми розділяємо думку Ю. Верхошанського стосовно методологїї вибухової роботи [6]. Тренування на основї ударного розтягування і різкого скорочення м'язів призводить до нарощування швидкості руху, різкості удару, дальності польоту снаряду у спортивних метаннях, їгрових видах спорту, єдиноборствах тощо.Основою ударного методу є

стрибок чи акцентований рух і різка зупинка в завершальній фазі. Після півметрового стрибка зі спортивного снаряду чи трампліну додола, необхідно одразу ж вистрибнути вгору. Конче важливо, аби поміж фазами приземлення й подальшого стрибка перервабула мінімальною.

У роботі «Основи спеціальної силовий підготовки в спорті» Ю. Верхошанский [6] серед тренувальних вправ розглядає «колові стрибки». Із фітнес-ступів чи широкихміцних дощокмонтують своєрідні спадаючі сходинки висотою 70, 50, 30, 10см. Перші 10 вистрибувань і зіскоків спортсмен робить на висоту 70см без зупинки. Згодом найвищу сходинку відсувають вбік і кожную наступну висоту 50, 30, 10см атлет долає по 10 разів аналогічним способом. Для непідготовлених людей стрибки на різновисокі тумби можуть бути травмонебезпечними. Тому перед впровадженням пліометричної методики слід потренуватися із гімнастичною скакалкою: без пересувань на двох чи одній нозі, рухаючись вперед, назад чи в боки, з глибокими присіданнями або додатковими навантаженнями. Можна використати різкі випадки з навантаженням та подальшим вистрибуванням угору. Водночас для літніх осіб, після хірургічних втручань, зі сколіозним викривленням хребта, варикозним розширенням вен стрибкова робота має ряд особливостей і протипоказань.

Одним з найбільш ефективних засобів вдосконалення високого рівня розвитку стартової сили, реактивної здатності та ін. швидкісно-силових якостей є «ударний» метод розвитку вибухової сили м'язів. В основі методу – використання кінетичної енергії тіла спортсмена чи снаряду для розтягування м'язів перед скороченням. Розтягнуті м'язи, м'язово-сухожильні та сухожильні фрагменти накопичують додатковий пружний потенціал, а він підвищує потужність та амплітуду подальшого їх скорочення в основній фазі руху. Різке і часте розтягнення м'язових, м'язово-сухожильних та сухожильних веретен – потужний подразник, який зменшує зворотній блокуючий вплив нервової регуляції. Акцентоване розтягування м'яза має високий тренувальний ефект тому, що

сприяє розвитку вибухової сили м'язів і їх реактивної здатності. Ми здійснили літературний огляд використання стрибкових тренувальних навантажень в різних видах спорту і представили його нижче.

Бокс. У роботі І. Юрченко [27] та В. Назимок[15] запропоновано апробовану методику розвитку вибухової сили м'язів. У статті зазначено [27; С. 223], що боксерам слід виконувати стрибки в глибину з висоти 70–80см у стрибкову яму або на мати, з наступним миттєвим вистрибуванням вгору (або вперед) і ударом руками. Оптимальна кількість стрибків у серії 8–13. Паузи між стрибками необхідно заповнювати вправами на розслаблення м'язів ніг тривалістю до 15с. Натомість паузи відпочинку між серіями заповнюються ходою та ідеоomotorною підготовкою до правильного виконання наступної вправи і продовжуються 5–8хв. Обсяг стрибкового навантаження в одному тренуванні може становити 30 – 60 зіскоків.

Для вдосконалення вибухової сили м'язів рук необхідно виконувати відштовхування вантажу, який рухається назустріч спортсмену, ніби маятник. Вантаж відштовхують з положення бойової стійки і при цьому прагнуть зберегти координаційну структуру боксерського удару (наприклад, у парі з тренером, коли тренер штовхає боксерський мішок в напрямі до спортсмена, а потім утримує його після відштовхування спортсменом). Для формування вибухових здібностей у боксерів рекомендовано виштовхування ядер або каменів (вагою 5 – 8кг) з дотриманням координаційної структури удару та серії ударів «дроворуба» 2,5 – 10 кілограмовою металевою палицею або кувалдою по використаній автомобільної покришці. Вага обтяження при цьому коливається від і обумовлена рівнем підготовленості спортсменів. Практикують серію стрибків відштовхування двома ногами через перешкоду висотою 40 – 80см. Дуже ефективні стрибки на одній нозі через гімнастичну лаву або низьку колоду (висотою до 30см), а також подолання 40 – 50-метрової дистанції стрибками на одній нозі. Відмінний ефект

дає використання якутських національних стрибків – «истанга», «кили», особливо в ігровому або змагальному методі, для підняття емоційного настрою тренування [27; С. 222 – 223].

Майже кожне тренування боксера включає стрибки зі стрибалкою чи скакалкою. Науковці катедри фізичного виховання Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» здійснили аналіз основних фізичних якостей боксерів і розробили методи їх розвитку зі скакалкою для боксерів-початківців. У рекомендаціях, розміщених на сайті катедри [17] зазначено: «Зробіть 30 стрибків через скакалку, обертаючи її за годинниковою стрілкою. Не обов'язково робити 30 стрибків підряд. Можна збитися, але вправу доробить до кінця.Зробіть перерву на 30с і повторіть 30 стрибків. Цього разу обертайте скакалку проти годинникової стрілки.Зробіть перерву.Повторіть вправи від 4 до 8 разів, залежно від вашої витривалості.Якщо ви ніколи не користувалися скакалкою, підготуйте своє тіло до навантаження. Упродовж кількох днів здійснюйте тренування безснаряду. При цьому ритмічно підстрибуйте і робіть обертальні рухи зап'ястями.

Для спортсменів високої кваліфікації запропоновано такі варіанти стрибків (15хв – робота зі скакалкою: з них по 3хв стрибків і 1хв віджимання). Стрибки розділено на дві основні групи: прості і швидкісні. До простих належать: 1) Високий крок. Необхідно стрибати з правої ноги на ліву так, щоб коліна піднімалися на рівень попереку. 2) Ноги в сторони. Під час стрибків ноги по чергово розводять в сторони і разом. 3) Ножиці. Ноги розводять по лінії вперед-назад. 4) Гірськолижник. Імітують стрибки гірськолижника – верхня частина тіла залишається вертикальною, а ноги по чергово рухаються у сторони вкупі. 5) Дзвін. Стрибки вперед-назад, а ноги разом, ніби тичинка дзвона. 6) Неповні розвороти. Під час стрибання повертають лише коліна, а ноги тримають разом. Стрибають вперед-праворуч-вперед-ліворуч і так далі.

7) Повні розвороти. Коліна вперед: розвороти роблять праворуч-ліворуч, праворуч-ліворуч. 8) Схрещування ніг. Імітують літеру Х. Спочатку стрибають «ноги разом», а потім чергують стрибки «ноги в сторони-ноги схрещені, ноги в сторони-ноги схрещені». 9) Розтасовка вперед. Спочатку ноги тримають разом, а потім почергово викидають прямі ноги вперед. Ці стрибки називають *розтасовкою Мухаммеда Алі*. 10) Розтасовка назад. Під час стрибків ноги закидають назад, щоб п'яти максимально наближались до сидниць. 11) Козачок. Почергово передня нога на п'ятці, а задня на пальцях. 12) Стрибки із опущеними руками через скакалку, яка описує коло. 13) Схрещування рук. Чергувати стрибки із схрещеними та прямими руками. Руки в ліктьовому суглобі не згинають. 14) Махи скакалкою в сторони. Не стрибають «всередині» арки скакалки, а крутять нею зовні і збоку. 15) Чергують махи скакалкою в сторони з одним стрибком ноги разом всередині скакалки, відкриваючи руки в сторони. 16) Подвійні швидкісні стрибки. Їх виконують як звичайні лише відштовхуються сильніше, підстрибують вище і проносять скакалку двічі. Швидкісні стрибки чергують з повільними через 30с.

У роботі[5] проведено аналіз структури колового тренування боксерів у підготовчому періоді. Результати дослідження засвідчили, що в кінці тренувального експерименту боксери краще адаптовані до швидкісно-силового навантаження, ніж на початку. Зокрема у стрибках на скакалці середній показник ЧСС на початку експерименту склав 176,3, а в кінці – 170,0 уд/хв.

Боротьба. Ефективність багатьох прийомів боротьби залежить не лише від технічної підготовленості, але й від швидкості їх виконання, а отже від швидкісно-силових якостей спортсмена. У тренувальному процесі та експерименті група дослідників Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка [12] використала комплекс взаємодоповнюючих методів тренування і дослідження. Серед них чинне місце посіли вправи швидкісно-силового характеру, зокрема: згинання та

розгинання рук в упорі лежачи з аплодисментами – 15 разів, діставання кінчиками пальців рук пальців ніг – 15 разів, вистрибування вгору – 15 разів. Вправи виконували по 10 разів та по 5 разів, між підходами 1–2хв. відпочинку; стрибки на правій, лівій та на двох ногах; стрибки вгору з неповного присідання (максимально вгору 30с); стрибки зі скакалкою (30с). Фізичній підготовці борців присвячено праці Ю. Тропін та Н. Бойченко [25, 4].

Методи удосконалення вибухової сили у кваліфікованих борців вивчали Г. Огарь, В. Санжаров, В. Ласиця. У тренувальному процесі було використано комплексні вправи, які виконували у вигляді супер серій – спочатку робили станову тягу, після чого без перерви – ривок штанги, або піднімання партнера зворотнім захопленням тулуба, а потім виконували присідання зі штангою на плечах наполовину, після цього – стрибки у глибину або застрибування на купу матів висотою 1м [16].

Самбо, кікбоксінг, тхеквондо. Вибухові рухи з різкою та акцентованою зупинкою, які посилюють дію сил гравітації використали для спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів Н. Санжарова та Г. Огарь [23; С. 70 – 80], в процесі оцінювання рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації В. Саєнко, С. Мишельман [21; С. 57 – 60], стрибок у довжину з місця для експериментального обґрунтування ефективності методики підготовки юних самбістів Т. Кравчук та ін. [10; С. 46 – 54].

У процесі розробки методики швидкісно-силової підготовки юних тхеквондистів і експериментального обґрунтування її ефективності Н. Санжарова, Г. Огарь та Д. Сич [22; С. 58 – 68] використали елементи ударно-вибухової техніки. Серед них – швидкість одиночного руху при виконанні удару «Доліо-чагі», швидкість одиночного руху при виконанні удару «Неріо-чагі», швидкість одиночного руху при виконанні удару «Міроу-чагі», час виконання серії із 10 ударів «Доліо-чагі», кількість ударів «Доліо-чагі» виконаних у серії за 10с (кількість разів).

Легка атлетика. Техніку та методику навчання й тренування в легкоатлетичних стрибках детально розглянуто в роботі Р. Ахметова та ін. [2; С. 109 – 144]. Зокрема приділено увагу таким елементам техніки стрибка у висоту: розбіг, відштовхування, політ, приземлення. Дано характеристику різним способам стрибка – «хвилі», «перекату», «перекидного», «фосбері-флоп», помилкам, що виникають при навчанні техніці стрибка у висоту та методиці їх виправлення. Автори звернули увагу на те, що поліпшення стрибучості й спеціальної витривалості досягається шляхом багаторазового виконання стрибкових вправ (переважно серій). Зокрема це стрибки з ноги на ногу, через низькі бар'єри, зістрибування з висоти 30–50см з подальшим відштовхуванням. Корисні й стрибки з дістанням підвішених предметів, на гімнастичну стінку, кінь, бруси, стіл, зі скакалкою у підготовчий, змагальний та перехідний періоди [2; С. 121 – 122]. Схожий алгоритм використано у методиці навчання стрибків з жердиною, в довжину та потрійних стрибків. Подальший розгляд теорії і методики тренувань у стрибкових дисциплінах було здійснено А. Семеновим та ін. [11].

Штовхання ядра. Авторами [19] представлено результати досліджень впливу рівня розвитку швидкісно-силових здібностей на результат штовхальників ядра, які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки. Доведено, що серед модельних показників технічної підготовленості штовхальників ядра особливе місце посідає хронометрія і результати стрибків у довжину, вгору та потрійний стрибок з ноги на ногу з місця.

Хокей. Рівень фізичної підготовленості визначали [26] і вдосконалювали шляхом цілеспрямованої загальної, спеціальної і перехідної методики в хокеїстів 15 – 17 років дитячої спортивної школи м. Рокішкіс (Литва). Для визначення спеціальних фізичних здібностей (вибухової сили) застосовували стрибок у довжину з місця. При проведенні вертикальних стрибків поштовхом двох ніг максимальними зусиллями з низького присіду безперервно реєстрували

висоту кожного стрибка і визначали їх середню величину за 1 – 10с, 11 – 20с, 21– 30с, 31 – 40с, 41 – 50с, 51 – 60с.

Регбі. Функціональну основу для розвитку технічної, тактичної, психологічної підготовленості спортсменів складають високі показники розвитку основних фізичних якостей спортсмена. В експерименті [13; С. 84 – 91] значну частину тестування регбістів посіли стрибкові вправи. Зокрема тестами – «стрибки у довжину», «вгору», «потрійний стрибок» визначили діапазон змін швидко-силових здібностей регбістів та рівень їх загальної фізичної підготовленості.

Волейбол. У практиці фізичної підготовки волейболістів поширені вправи для розвитку вибухової швидкості та спеціальної витривалості. Зокрема, це багаторазові стрибки з діставанням підвішених предметів; через гімнастичну лаву та легкоатлетичні бар'єри; з обтяженням; зі скакалкою на одній і двох ногах на різну висоту. Використовують серії стрибків: у першій – максимальна кількість стрибків (15с.), у другій – максимально високі стрибки (15с), пауза для відпочинку до 30с; повторюють 3 – 4 рази.

Баскетбол. У процесі загальної фізичної підготовки гравців баскетболу використовують різновисокі куби для розвитку сили м'язів ніг. На кубках виконують вистрибування з гирями різної маси з глибокого присіду [14; С.19].

Аналіз науково-методичної літератури, власні спостереження, інтерв'ювання тренерів з баскетболу дають підстави нам говорити про те, що для підвищення показників техніко-тактичної підготовленості необхідний високий рівень розвитку фізичних якостей, провідними серед яких є швидко-силові [18; С. 291 – 297, 8, 7].

За гру висококваліфіковані баскетболісти долають відстань 5000 – 7000м, виконуючи при цьому 120 – 140 стрибків, 120 – 150 ривків, прискорень і зупинок. Слід зазначити, що гравці граючи без заміни, володіють м'ячем всього 3 – 4хв., а решту часу грають без м'яча. [24, 8, 7; С. 199 – 200].

Швидкісно-силові якості проявляються у швидкості переміщень, при відштовхуванні однією і двома ногами, під час боротьби за м'яч під щитом, при виконанні передач, кидків м'яча у кошик, при накритті м'яча під час виконання кидка у кошик.

Автори статті [18; С. 291 – 297] для розвитку швидкісно-силових якостей баскетболістів 12 – 13 років рекомендують застосовувати такі стрибкові вправи:

- стрибки з розбігу до баскетбольного щита, сітки (поштовхом однією або двома ногами, 4 – 5 серій по 8 – 12 разів, інтервал відпочинку – 25 – 30с;

- стрибки через лаву правим і лівим боком, просуваючись уздовж неї, поштовхом двома та однією ногами: 4 – 5 лавок по 2 – 3 серії, інтервал відпочинку – 25 – 30с;

- стрибки на скакалці (на двох ногах – 300 – 350 разів, на одній – 100 – 120 разів);

- вистрибування на гімнастичну лаву поштовхом двома (20 – 25 разів) і однією (16 – 18 разів) ногами: 3 – 4 серії, інтервал відпочинку – 25 – 30с;

- вистрибування з положення напівприсіду з діставанням предмету поштовхом двома ногами: 3 – 4 серії по 15 – 20 повторень, інтервал відпочинку – 30 – 35с;

- стрибок у довжину з місця без зупинки по прямій: 3 – 4 серії по 6 – 8 стрибків, інтервал відпочинку – 15 – 20с;

- стоячи на одній нозі, стегно однієї ноги підняте вгору з невеликим нахилом; завдання – відштовхнутися від підлоги і дістати опорною ногою до грудей: 4 – 5 серій по 15 – 20 повторень, інтервал відпочинку – 25 – 30с;

Стрибок вгору поштовхом двох ніг, торкнутися колінами грудей: 4 – 5 серій по 20 – 25 повторень, інтервал відпочинку – 25 – 30с;

лава між ногами – вистрибування на гімнастичну лаву: 4 – 5 серій по 10 – 15 повторень;

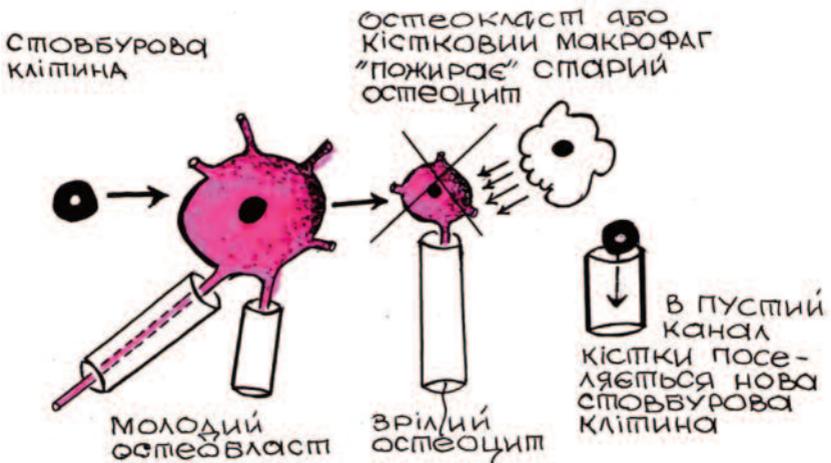
Фітнес. Серед сучасних пліометричних занять набирає популярності групова та індивідуальна фітнес-програма на батуті – *skijumping* (від англ. «стрибки на лижах»). У одній із

них поєднано кардіо (35хв) та силове навантаження (20хв) з вправами на баланс та розтяг під ритмічний музичний супровід.

Упродовж всього життя кістки та сухожилля постійно руйнуються і відновлюються. Це нормальний фізіологічно-біохімічний процес. Відновлення і ріст переважають у дитячому й молодому віці, а процес руйнування – в зрілому. Без руйнування старої кістки нова не утворюється! У дитячому віці ростуть зуби, а для їх закріплення утворюються ямки-альвеоли за рахунок точкового руйнування щелеп.

Рисунок-схему руйнування та утворення кісток ми розробили на основі аналізу значної кількості наукових літературних джерел [20, 28 – 36]. Суттєві уточнення отримано з роботи [1].

Цикл руйнування та утворення кісток



Стовбурові клітини із кісткового мозку чи жирової тканини потрапляють в пусті канали кістки. Вони зазнають поділу і перетворюються у молоді клітини кістки – остеобласти. Згодом остеобласти стають зрілими –

остеоцитами, старіють і припиняють своє існування за участі клітин-пожирачів – остеокластів. У пустотах чи каналах поселяються нові стовбурові клітини і цикл повторюється.

Досліджено [20, 33, 34, 35], що: повна заміна кісткової тканини відбувається кожні 10 років; найактивніше оновлюється губчаста тканина хребців, головки та кінцевих ділянок стегнової й плечової кісток, стопи, кисті.

У стані стресу «боротьби або втечі» та під час фізичного навантаження організму необхідно проявити силу, швидкість, спритність, витривалість, або опірність. Щоб здійснити ці функції м'язам необхідна додаткова енергія АТФ та йони Ca^{2+} . Організм тимчасово «жертвує» губчастими кістками для отримання додаткового кальцію (без Ca^{2+} скорочення м'язів не відбувається) та залишків фосфорної кислоти (без PO_4^{3-} АТФ не утворюється, а без енергії м'яз не скорочується і не розслаблюється). Спеціальні клітини-пожирачі кісток – остеокласти у лізосомах накопичують лимонну, молочну та ін. кислоти і виділяють їх на мінеральну частину кістки. Під час розпаду фосфорних сполук кальцію утворюються необхідні Ca^{2+} та PO_4^{3-} .

Руйнівна дія остеокластів на кістки додатково посилюється оксидом карбону (діоксидом вуглецю, вуглекислим газом) – CO_2 . Значна кількість CO_2 виділяється у м'язах та кістках в процесі дихання під час фізичного навантаження. З нього під впливом ферменту карбоангідрази утворюється вугільна кислота, здатна розчиняти солі кальцію.



Додаткові порції PO_4^{3-} утворюються у результаті дії ферментів – лужних фосфатаз (відщеплюють залишки фосфорної кислоти від органічних сполук). Ферменти остеокластів гідролізують білки і складні вуглеводи. Натомість коли стрес чи фізичне навантаження закінчуються у процесі відпочинку настає надвідновлення – кістки стають міцнішими.

Слід зазначити, що кісткова тканина надзвичайно швидко руйнується у космонавтів в умовах

невагомості; хворих на остеопороз; у тривало-лежачих хворих, насамперед з гіпсовою пов'язкою; при недостатній іннервації (ущемленні сідничного нерву в кістках ніг).

У нормальних трубчастих кістках руйнування призводить до збільшення внутрішнього порожнього діаметру від 40 мкм до 2,5 мм унаслідок розчинення мінеральних солей з 65 – 70% до 35% її маси. Стінка кістки при остеопорозі стає тоншою і швидше ламається. Тривалість фази резорбції губчастої кістки складає 27 – 42 дні.

Молекулярний механізм зміцнення і росту кісток під впливом фізичного навантаження ми концентровано представили у вигляді схеми. Упродовж першої години фізичного навантаження (насамперед стрибків і приземлень) в молодих клітинах кісток (остеобластах) відбуваються такі події.

Фізичне навантаження



- ❖ під дією фізичних вправ паратгормон та ін. чинники підвищують концентрацію Ca^{2+} в крові й клітинах кісток – остеобластах та остеоцитах;
- ❖ Ca^{2+} активує фермент фосфопротеїназу;
- ❖ фермент здійснює перенос PO_4^{3-} на білки-гістони, які є у складі ДНК генів і фосфорилують їх;
- ❖ посилюється вироблення інсуліноподібного фактора росту кісток і остеобласти та остеоцити виробляють більше «кісткового клею» – колагену та ін.;
- ❖ активується синтез простагландину E_2 та простагліну, які прискорюють перетворення незрілих клітин кістки у зрілі:
створбові клітини → остеобласти → остеоцити

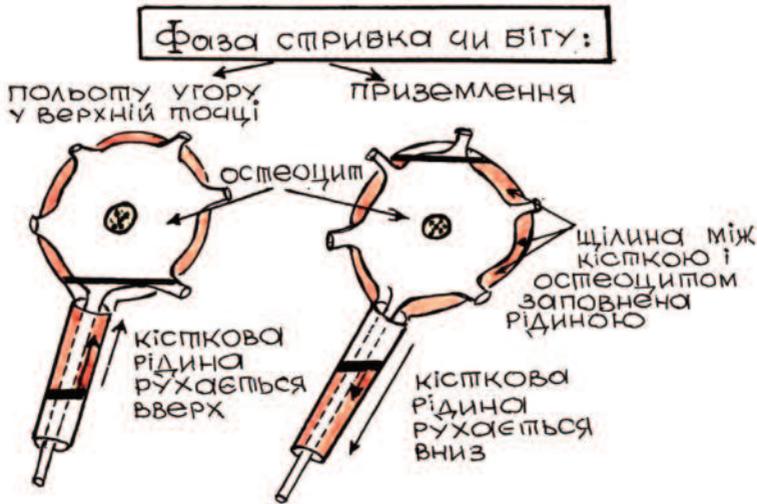
Крім того, фізичне навантаження гальмує запрограмовану смерть клітин

Результати дослідження [30] та ін. стали вагомим підтвердженням корисного впливу стрибкових вправ на зміцнення скелету. Автори розширили твердження, що приземлення під час стрибків з низької тумби створює максимальне зусилля і щільність (міцність) кістки зростає швидше, ніж під час бігу. Було показано, що після 10 місяців бігу і стрибків на тумбочку мінеральний вміст стегнової кістки зріс на 6%.

Найбільша мінеральна щільність кістки (міцність) виникає у точці найпотужнішої ударної дії – ділянці тазостегнового суглоба в процесі стрибання – приземлення. Для зміцнення кісток вирішальним є не зусилля (висота тумби, лави тощо), а інтенсивність зміни сили, яка прикладається і частота.

Методика зміцнення скелету за допомогою стрибкових вправ ґрунтується на механізмі реакції клітин кісток на рухи рідини. Для візуалізації адаптивних змін до тренувальних стрибків чи бігу ми представили власний рисунок-схему.

Схема руху кісткової рідини у порожнинах та каналах скелету у верхній та нижній фазах стрибка



На ньому помітно, що між живою клітиною (остеоцитом) і твердою кісткою є щілина. Простір щілини заповнений кістковою рідиною (на рис. позначено темним кольором). Через цю рідину живі клітини кістки отримують поживні речовини, O_2 , різноманітні регуляторні впливи і повертають у кров непотрібні речовини – «метаболічні відходи». Під час стрибків кісткова рідина рухається у кісткових каналах з відростками остеоцитів та порожнинах ввєрх – вниз. Чим сильніший, інтенсивніший і триваліший

удар рідини у верхній та нижній фазі стрибка, тим більшим тиск на клітину створюється. Різка зміна тиску кісткової рідини, ніби своєрідний масаж, активує остеобласти та остецити. Активовані клітини кістки утворюють більше колагену, остеокальцину та інших речовин, які роблять її міцнішою. Це надто важливо для футболу, волейболу, баскетболу, боротьби і для решти видів спорту тому, що зменшується кількість травм.

У тренувальному процесі більшість тренерів здавна використовують інтенсивні стрибкові вправи для покращення швидкісно-силових показників спортсмена. Виявляється, що стрибкові навантаження та правильне харчування ще й найефективніша профілактика спортивних травм. Найбільший ефект зміцнення скелету проявляється у дітей та молоді коли кістки ростуть.

Ефект фізичного навантаження проявляється значно більше у дитячому віці ніж у дорослому. У гравців великого тенісу, які тренуються з дитинства, щільність кістки у робочій руці в 3 – 4 рази вища, ніж у неробочій. Адаптивна реакція кістки на фізичне навантаження залежить від таких чинників: кратності, тривалості та інтенсивності. Серед них, найважливіший фактор – інтенсивність виконання вправ.

Висновки.

1. Пліометричні тренування – традиційний та ефективний засіб розвитку сили, швидкості й спритності спортсменів.

2. Упродовж всього життя кістки та сухожилля постійно руйнуються і відновлюються. Це нормальний фізіологічно-біохімічний процес.

3. У стані стресу та під час фізичного навантаження організму необхідно проявити силу, швидкість, спритність, витривалість, або опірність. Щоб здійснити ці функції м'язам необхідна додаткова енергія АТФ та йони Ca^{2+} . Організм тимчасово «жертвує» губчастими кістками для отримання додаткового кальцію та залишків фосфорної кислоти.

4. Методика зміцнення скелету при допомозі стрибкових вправ ґрунтується на механізмі реакції клітин кісток на рухи кісткової рідини.

Література

1. Атаман О. В. Патофізіологія : в 2 т. Т 1. Загальна патологія : підручник для студ. вищ. мед. навч. заклад. / О.В. Атаман. – Вид. 3-тє. – Вінниця : Нова Книга, 2018. – 584 с.
2. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика: Підручник / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с. – С. 109 – 144
3. Бергман П. Роль навантаження у формуванні кісткової тканини та попередженні її втрати. Огляд літератури. / П. Бергман // Біль. Суглоби. Хребет. 2011. – 2 (02). – Режим доступу: <http://www.mif-ua.com/archive/article/18515>
4. Бойченко Н. Взаимосвязь психофизиологических показателей и физической подготовленности у квалифицированных борцов / Н. Бойченко // Слобожанський науково спортивний вісник. – 2018. –2(64). – С. 82 – 87
5. Валькевич О. В. Застосування методу колового тренування для розвитку функціональної підготовки боксерів / О. В. Валькевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 4. – С. 83 – 86. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013_4_20
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с. – (Наука спорту)
7. Вуден Д. Р. Современный баскетбол / Д. Р. Вуден; пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – С. 199-200.;
8. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский – М., 1997. – 78 с.
9. Горіна В.В. Особливості розвитку швидкісно-силових здібностей велосипедистів-шосейників 14 – 15 років / В. В.Горіна, Я. А. Кукса // Основи побудови

- тренувального процесу в циклічних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. – Вип.2.– 206 с. – Режим доступу : http://journals.urau.ua/cvs_konf/issue/archive. – С. 32 – 35
10. Кравчук Т. М. Швидкісно-силова спрямованість тренування юних самбістів / Т. М. Кравчук, Г. О. Огарь, Б. Ю. Кондратович // Єдиноборства. – 2019 №1(11). – Режим доступу : <http://www.sportsscience.org/index.php/ combat/ article/view/838>. – С. 46 – 54
 11. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І. , Ільченко С. С.– Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 206с.
 12. Мазур В.Й. Методичні особливості розвитку рухових здібностей юних борців ДЮСШ в тренувальному процесі / В.Й. Мазур, А.О. Петров // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Випуск 11. – с. 224 – 233. – Режим доступу : [file:///C:/Users/User/Downloads/137127-294830-1-SM%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/137127-294830-1-SM%20(1).pdf)
 13. Мартиросян А. Експериментальна програма фізичної підготовки регбістів на етапі спеціалізованої базової підготовки / Артур Мартиросян, Владлена Пасько, Анатолій Ровний, Володимир Ашанін, Володимир Муха // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2017. – Режим доступу : <http://oaji.net/articles/2017/755-1515069976.pdf>. – С. 84 – 91
 14. Мозола Р. С. Індивідуальне тренування баскетболістів: Методичний посібник для тренерів, вчителів загальноосвітніх шкіл, спортсменів та студентів спеціальних навчальних закладів / Р. С. Мозола, Є. Н. Приступа, О. М. Вацеба. – Львів. – 1993. – 93с. – С.19
 15. Назимок В.В. Мотивація студентів до занять боксом у процесі фізичного виховання / В.В. Назимок // Педагогіка, психологія та медично-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 8. – С. 54 – 56

16. Огарь Г.О. Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих борців протягом макроциклу в умовах вищого навчального закладу / Г. О. Огарь, В. А. Санжаров, В. І. Ласиця // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 86 – 88
17. Основні фізичні якості боксерів і методи їх розвитку. Кафедра фізичного виховання. Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» <http://fv.fbmi.kpi.ua/page/osnovni-fizychni-yakosti-bokseriv-i-metody-yih-rozvytku>
18. Рихліцький В. Швидкісно-силова підготовка юних баскетболістів 12 – 13 років / Василь Рихліцький, Василь Ковцун, Олег Рибак // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2008. – Вип. 12, т. 1. – С. 291 – 297
19. Рожков В. О. Вплив рівня розвитку швидкісно-силових здібностей на показники технічної підготовленості штовхальників ядра на етапі спеціалізованої базової підготовки / В. О. Рожков, Л. Є. Шестерова // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. – 2017. – Режим доступу : http://journals.uran.ua/cvs_konf/article/viewFile/99396/94531
20. Розен Клифорд Дж. Гормоны и модуляция обменных процессов в костной ткани в условиях физической нагрузки / Клифорд Дж. Розен // Эндокринная система, спорт и двигательная активность. – К. – 2008. – 600 с. – С. 398 – 417
21. Саєнко В. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації / Володимир Саєнко, Станіслав Мишельман // Спортивний вісник Придніпров'я . – №3. – 2010. – С. 57 – 60
22. Санжарова Н. Особливості швидкісно-силової підготовки юних тхеквондистів / Н. Санжарова, Г. Огарь, Д. Сич // Единоборства. – 2018. – №3(9). – С. 58 – 68
23. Санжарова Н. М. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів» /

- Санжарова, Н. М. Огарь, Г. О. // Единоборства. – 2018. – №1. – С. 70 – 80
24. Суден Джон Р. Современный баскетбол / Джон Р. Суден. – М.: ФИС, 2009. – 200 с.
25. Тропін Ю. М. Фізична підготовка борців» / Ю. М. Тропін, П. П. Панов, С. Б. Белобаба // Единоборства. – 2017. – №3(5). – С. 82 – 84
26. Чепуленас Альгірдас Динаміка фізичної підготовленості хокеїстів у віці 15 – 17 років / Чепуленас Альгірдас, Мажеліс Гітіс // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Режим доступу : <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-02-2/09campay.pdf>
27. Юрченко І. В. Методика розвитку швидко-силових здібностей у студентів-боксерів / І. В. Юрченко // Молодий вчений. – 2018. – № 4.2 (56.2). – С. 221 – 224
28. Bass, S. L. (2000) The prepubertal years, a uniquely opportune stage of growth when the skeleton is most responsive to exercise? *Sports Medicine (Auckland, New Zealand)* 30 (2), 73 – 78
29. Grinspoon, S., Miller, K., Herzog, D., Clemmons, D., Klibanski, A. (2003) Effects of recombinant human insulin-like growth factor (IGF)-I and estrogen administration on IGF-I, IGF binding protein (IGFBP)-2, and IGFBP-3 in anorexia nervosa: a randomized-controlled study. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 88 (3), 1142 – 1149
30. Morris, F.L., Navgthon, G.A., Gibbs, J.L., Carison, J.S., WarkJ.D. (1997) Prospective 10-month exercise intervention in premenar cheal girls :positive effects on bone and lean mass. *Journalof Boneand Mineral Research* 12 (9), 1453 – 1462
31. Neuman, W. F. (1970) Calcium metabolism in space flight. *Life Sciences and Space Research* 8, 309 – 315
32. Noble, B. S., Reeve, J (2000) Osteocyte function, osteocyte death and bone fracture. *Molecular and Cellular Endocrinology* 159 (1 –2), 7 – 13
33. Rosen,C. J. (2003) Restoring aging bones. *Scientific American* 288 (3), 70 – 77
34. Rosen,C. J., Donahue, I. R. (1998) Insulin-like growth

- factors and bone: the osteoporosis connection revisited. Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine 219 (1), 1 – 7
35. Rosen, C. J., Kessenich, C. (1996) The role of IGF-I in senescence: implications for therapy. Endocrinologists 6, 102 – 106
36. Sakata, T., Halloran, B. P., Elalieh, H. Z. et al. (2003) Skeletal unloading induced resistance to insulin-like growth factor I on bone formation. Bone 32 (6), 669 – 680.

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Лой Б.І.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди

Abstract. In the article analyzed the main factors affecting the health of students in the process of learning, approaches to creating a positive attitude towards healthy way of living, the role of the educational process of the high school health saving educational technologies. Also, pedagogical terms of forming of healthy way of life of students and students, in the process of studies were determined.

Key words: health, somatic health, psychical health, social health, healthy way of living, health saving educational technologies, young people.

Анотація. У статті визначено та проаналізовано основні фактори, що впливають на здоров'я студентів у процесі навчання, підходи до формування позитивного ставлення до здорового способу життя, роль упровадження в навчально-виховний процес вищого навчального закладу здоров'язберігаючих освітніх технологій. Визначено педагогічні умови формування здорового способу життя студентів у процесі навчання

Ключові слова: здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язберігаючі освітні технології, молодь.

Аннотация. В статье проанализированы основные факторы влияния на здоровье студентов в процессе обучения, подходы к формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни, роль внедрения в учебно-воспитательный процесс высшего учебного заведения

здоров'язберігаючих освітніх технологій. Определены педагогические условия формирования здорового образа жизни учеников и студентов в процессе учебы.

Ключевые слова: здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, здоровий образ життя, здоров'язберігаючі освітні технології, молодь.

Постановка проблеми. У всі часи здоров'я було і є найвищою цінністю людини та соціуму. Ще з давнини відомі лікарі та філософи вважали здоров'я головною умовою вільної діяльності людини та її досконалості. Сьогодні рівень життя та здоров'я людини є важливим показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх його соціальних сфер.

На фоні загального погіршення стану здоров'я та скорочення тривалості життя населення України, що спостерігається в останні десятиліття, особливе занепокоєння викликає здоров'я молоді. Адже від здоров'я молодих людей залежить майбутнє нації, її демографічний і соціально-економічний розвиток, перспективи нашої держави.

Результати наукових досліджень дають підстави вважати, що фізичне здоров'я, його соціальна складова та психоемоційний стан сучасної молоді мають серйозні вади та відхилення від норми. Нездорове молоде покоління не може повноцінно навчатися, отримувати професійну підготовку, а в подальшому ефективно працювати та виконувати свою соціальну роль. Тому ця проблема потребує особливої уваги та повинна вирішуватися на державному, регіональному, місцевому та локальному рівнях, зокрема на рівні вищих навчальних закладів.

Аналізи останніх досліджень та публікації. Тривалий час здоров'я вважалося суто медичною та демографічною проблемою. Але сьогодні основні аспекти збереження здоров'я активно досліджуються соціологами, педагогами, психологами, філософами.

Аналіз праць щодо змісту, форм, методів формування та реалізації здоров'язберігаючих освітніх технологій у

навчально-виховному процесі свідчить про наявність у психолого-педагогічній літературі ґрунтовних результатів досліджень І. П. Борисової (2005), Е. Н. Вайнер (2004), О. К. Ващенко (2006), О. П. Омельченко (2008), О. М. Вакуленко (2000) та інших. Але більшість робіт присвячена проблемі впровадження здоров'я зберігаючих технологій у загальноосвітніх навчальних закладах. Проблема ж застосування їх у вищих навчальних закладах, на нашу думку, висвітлена недостатньо.

Мета – визначити та проаналізувати основні фактори, що впливають на здоров'я студентської молоді.

Завдання: визначити ставлення студентів до свого здоров'я; методи формування в них потреби дотримуватися здорового способу життя; сутність та роль впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій у навчально-виховний процес економічного вищого навчального закладу.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних літературних джерел (анкетування, ітерв'ювання, опитування).

Виклад основного матеріалу. Згідно з визначенням ВООЗ «здоров'я»- це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. Основними складовими здоров'я є фізичний, психічний та соціальний компонент.

Фізичне (біологічне) здоров'я – це початкове здоров'я, досконалість саморегуляції організму, стан росту та розвитку органів і систем організму, гармонія фізіологічних процесів, максимальна адаптація до навколишнього середовища [2 с. 24-25].

Психічне здоров'я – це відсутність хвороби і її заперечення (здоров'я – не лише стан організму, а й стратегія життя людини). Це – висока здатність, розвинене мислення, велика внутрішня і моральна сила, що спонукає до творчої діяльності, та такий стан психічної сфери, в основі якого – загальний душевний комфорт і адекватна поведінкова реакція [1. 86-88].

Соціальне здоров'я – є мірою соціальної активності, здатності людини виконувати основні соціальні функції, ставлення індивіда до оточуючого соціального оточення та навколишнього природного середовища.

Відомо, що здоров'я людини залежить від багатьох факторів: на 50% - від способу життя; на 20% - від стану навколишнього природного середовища: мікро – та макросередовища; на 20% - від біологічних факторів(спадковості); на 10% - від стану медицини та медичної допомоги.

Але стан здоров'я, насамперед, залежить від самої людини: її активності чи пасивності, індивідуальних особливостей, темпераменту, характеру, звичок, ставлення до інших людей.

Сьогодні серед молоді поширене хибне уявлення про те, що хвороби починаються в похилому віці, коли активне життя вже закінчилося. Формується помилкова, зовсім необґрунтована впевненість у тому, що здоров'я гарантоване молодим віком, що будь-які перевантаження, стреси, нераціональне харчування, порушення режиму дня, недостатні фізична активність інші фактори ризику не шкодять молодому організму й упоратися з усіма випробуваннями. Однак реалії життя свідчать про те, що в молоді все частіше виявляють такі захворювання, які раніше були характерними для літніх осіб. Стає очевидна потреба зміни ставлення студентів до свого здоров'я та застосування здоров'язберігаючих освітніх технологій у системі вищої освіти.

Омельченко Л. П., досліджуючи проблеми здоров'язберігаючої педагогіки, зазначав, що ця наука, з одного боку, має сформувані в учнівській молоді спеціальні знання, уміння, навички збереження і зміцнення свого здоров'я, створення індивідуального здорового способу життя, а з іншого передбачати в педагогічних технологіях можливість здійснення самостійних спроб удосконалення себе, свого тіла, психіки, емоцій, працювати над розвитком

своїх комунікативних здібностей, виховувати гуманне ставлення світу, до оточення, до самого себе [5 с.205].

З метою оцінки рівня здоров'я студентів, їх ставлення до здорового способу життя, нами було проведено дослідження, у якому взяли участь 210 студентів 1 курсу. Першокурсники є найбільш уразливою частиною студентства, що пов'язано з процесом їхньої адаптації (часом важкої) до умов навчання у вищому навчальному закладі. Зміна умов навчання та проживання, велике навчальне навантаження, новий колектив, високі вимоги до студентів і як наслідок нерациональне харчування, малорухомий спосіб життя, хронічне недосипання, нервові напруження та стресові ситуації перед екзаменами, невпевненість у собі, страх невдачі під час відповіді перед великою аудиторією хвилювання, що пов'язані зі стосунками з викладачами тощо. Усе це суттєво впливає на рівень здоров'я студентів та в подальшому може призвести до різних захворювань.

Студентам було запропоновано зробити самооцінку рівня свого здоров'я за 4-бальною шкалою: «відмінно» (повна відсутність захворювань, завжди гарне самопочуття), «добре» (рідко хворію, майже завжди почуваюся добре), «задовільно» (хворію досить часто, іноді почуваюсь недобре), «незадовільно» (хворію дуже часто, маю хронічні захворювання, часто почуваюсь недобре). Отримані результати свідчать про те, що більшість респондентів (135 – 64,29%) оцінюють своє здоров'я «задовільне», 59 респондентів (28,1%) дали оцінку «добре». Зважаючи на свої хронічні захворювання та належність до спеціальної групи здоров'я оцінку «незадовільно» поставили 10 студентів (4,76%). Найменша кількість респондентів (6-2,86%) вважають себе абсолютно здоровими.

Як зазначалося вище, на здоров'я людини впливають різні фактори. Ми здійснили спробу визначити ті фактори, що, на думку студентів, найбільш негативно впливають на їх самопочуття та здоров'я. Із цією метою їм було запропоновано визначити по 5 негативних факторів, що

існують у побуті, навколишньому середовищі, в межах навчального закладу під час занять і розташувати їх за значущістю: від найбільш небезпечного до найменш шкідливого.

Серед найбільш негативних факторів, що впливають на здоров'я студентів, більшість респондентів визначили несприятливу екологічну ситуацію у місті (30%) та нервово напруження під час екзаменів та модульних контролів (34,76%). Найменша кількість респондентів (відповідно – 5,24% і 3,33%) вважає, що шкідливі звички та несприятливі мікрокліматичні умови несуттєво впливають на здоров'я.

Отже, отримані результати свідчать про недостатню упорядкованість життєдіяльності студентів та хаотичну її організацію. Це виявляється в нераціональному (несвоєчасному) харчуванні, систематичному недосипанні (як результат, неуважність на заняттях), недостатнє перебування на свіжому повітрі, мала рухлива активність, порушення режиму дня та шкідливі звички (переважно тютюнопаління). Звісно, що це суттєво впливає на якість навчання, рівень засвоєння знань, умінь та навичок, а значить професійної підготовки загалом.

Спостереження, проведені під час навчальних занять дозволяють визначити ще кілька негативних факторів впливу на здоров'я студентів. Так, варто відзначити, що більшість навчальних аудиторій необладнані кондиціонерами та недостатньо провітрюються. Негативно впливає на здоров'я та самопочуття тривале перебування в комп'ютерних лабораторіях де утворюються електростатичне та електромагнітне поля та діють візуальні шкідливі параметри дисплеїв ПК. Крім того, усі студенти мають мобільні телефони, що також є джерелом електромагнітного випромінювання.

Важливо вказати ще на один негативний фактор – неправильне сидіння студентів за столом під час занять, на що, на жаль викладачі не звертають увагу, а це може призвести до захворювань хребта. Проблемою для молоді є також

питання харчування. Опитування показало, що триразове харчування мають лише 53% студентів (в основному ті, що проживають із батьками). Майже половина студентів харчуються незбалансовано та несвоєчасно (не снідають, відвідують фастфуди, уживають газовані, слабоалкогольні та енергетичні напої).

Суттєвими факторами, що впливають на психічне здоров'я студентської молоді, ми вважаємо нервові перевантаження та стреси під час адаптації до умов навчального середовища вищого навчального закладу і стійкі негативні переживання в процесі контролю знань. Проблемними аспектами психологічного здоров'я студентів є: відсутність у них умінь здійснювати саморегуляцію свого емоційного стану, невпевненість та низький рівень задоволення собою, тенденція до зниженої самооцінки тощо.

Тому створення оптимального психологічного комфорту під час навчальних занять є важливим завданням кожного викладача. Також, вважається, що в процесі фахової підготовки студентів філологічних спеціальностей, необхідно приділити увагу формуванню психологічної готовності до майбутнього професійної діяльності. Оскільки відомо, що професія вчителя потребує посидючості, тривалої зосередженості, уважності та, за результатами досліджень австралійських соціологів, належить до четвірки найбільш депресивних професій. Ключовим фактором, який впливає на депресію, є вік: фахівці-початківці частіше потерпають від цієї недуги, ніж їх досвідчені колеги.

Звертаючись до питання здорового способу життя, доречно згадати твердження відомого римського філософа Сенеки (4р. до н. е. – 65р. н. е. до н. е.): «Уміння продовжити життя – в умінні не скорочувати його», яке, на нашу думку, влучно визначає його сутність.

Опитування студентів щодо складових поняття «здоровий спосіб життя» показало, що переважна більшість респондентів (143 – 68,09%) головним визначили: запобігання шкідливих звичок, дотримання режиму дня, раціональне

харчування та заняття фізичною культурою. На нашу думку, це далеко не повний перелік головних компонентів здорового способу життя. Важливо довести до відома студентів, що до його складових також належать: дотримання санітарно-гігієнічних вимог, культура міжособистісних відносин та сексуальної поведінки, психофізична саморегуляція організму. Отже, здоровий спосіб життя складається із чотирьох категорій: економічної (рівень життя); соціальної (якість життя); соціально-психологічної (стиль життя) та соціально-економічної (устрій життя) [5 с.107].

Отже, проведення дослідження дозволило виявити низку проблем, що стосуються питання здоров'я студентської молоді. Вирішення їх ми вбачаємо в упровадженні здоров'язберігаючих освітніх технологій у вищих навчальних закладах.

У педагогічній літературі зустрічається чимало різних визначень цього поняття. Здоров'язберігаючі технології сьогодні розкладаються як: сприятливі умови навчання (відсутність стресових ситуацій); оптимальна організація навчального процесу (відповідно до вікових, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм); повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Під поняттям «здоров'язберігаючі освітні технології» розуміють такі освітні технології, що не завдають шкоди здоров'ю суб'єктів освітнього процесу – студентів та педагогів. У науково-методичній літературі означений термін розглядають як якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її безпечність для здоров'я, так і як сукупність принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання та виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження[3 с.6].

Дослідники визначають такі типи здоров'язберігаючих технологій:

– здоров'язберігаючі – це такі технології, що створюють безпечні умови навчання та праці, вирішують завдання раціональної організації навчально-виховного процесу

(з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

– оздоровчі – технології, що спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу здоров'я: фізична підготовка, загартування, гімнастика тощо;

– технології навчання здоров'ю – це навчання основам гігієни, формування психічних життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання;

– технології виховання культури здоров'я – це виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, мотивація ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [2 с.21-26].

Запровадження означених здоров'язберігаючих освітніх технологій у вищому навчальному закладі є, на нашу думку, важливим та необхідним. Стало вже звичним ставлення до студентів, зокрема першокурсників, як до дорослих людей. Хоча відомо, що майже третина студентів, що приходить на перший курс є неповнолітніми (підлітками) із часто несформованими навичками здорового способу життя, неусталеною психікою тощо. Тож вони є найбільш уразливими та, у першу чергу, потребують використання таких методик та технологій навчання, які б не шкодили їх здоров'ю.

Висновки. Зважаючи на те, що одним із головним напрямів молодіжної політики в Україні є «охорона здоров'я молоді, формування в неї глибокої потреби в духовному і фізичному розвитку, в життя інших заходів, які б забезпечували здоровий генофонд народу України [Декларація «Про загальні засади державної молодіжної політики...», 1993: абз. 5 п. 6 роз. III], проблема здоров'я студентської молоді є актуальною соціально-педагогічною

проблемою, що потребує вирішення в межах кожного вищого навчального закладу.

Узагальнюючи викладене вище, зазначимо, що для збереження та зміцнення здоров'я студентів є необхідна зміна їх ставлення до свого здоров'я, формування в них потреби у здоровому способі життя, використання в навчально-виховному процесі здоров'язберігаючих освітніх технологій. Такі технології дозволять не лише створити безпечні умови навчання, але й сформувати культуру здоров'я молоді. Головна роль у вирішенні цих завдань належить керівництву ВНЗ, організаторам виховної роботи, кураторам академічних груп.

Література

1. Борисова І.П. Забезпечення здоров'язберігаючих технологій у школі / І. П. Борисова // Довідник керівника освітньої установи. – 2005. - №10. – С. 86-88-.
2. Вайнер Е. Н. Формування здоров'язберігаючого середовища в системі загальної освіти / Е. Н. Вайнер // Валеологія. – 2004. - №1. – С. 21-26.
3. Ващенко О. Готовність учителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №8. – С. 1-6.
4. Омельченко Л. П. Здоров'ятворча педагогіка / Л. П. Омельченко, О. В. Омельченко. – Х.: Вид. група «Основа», 2008. – 205с.
5. Формування здорового способу життя молоді: проблеми та перспективи: Монографія / О. О. Яременко, О. В. Вакуленко, О. М. Балакірева та ін. – К.: Укр. інст. соц. Досл., 2000. – 207с.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ВАЖКОАТЛЕТОК НА БАЗОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

Орлов А.А.

Запорізький національний університет

Abstract. The article highlights the results of the experiment on the impact of the training load at the basic stage of training weightlifters on the level of their special physical fitness, as well as the results of competitive activity. The construction of the training process in accordance with the curriculum and its effectiveness in improving indicators of special physical fitness is noted. The main comparative parameters of the change in the training process of weightlifters in the annual macrocycle at the stage of basic training are given.

Key words: weightlifters, training load, curriculum, special physical fitness, annual macrocycle.

Анотація. У статті висвітлюються результати експерименту щодо впливу тренувального навантаження на базовому етапі підготовки важкоатлеток на рівень їх спеціальної фізичної підготовленості, а також результати змагальної діяльності. Наголошується увага на побудові тренувального процесу відповідно до навчальної програми і його ефективності у покращенні показників спеціальної фізичної підготовленості. Наводяться основні порівняльні параметри зміни навчально-тренувального процесу важкоатлеток у річному макроциклі на етапі базової підготовки.

Ключові слова: важкоатлетки, тренувальне навантаження, навчальна програма, спеціальна фізична підготовленість, річний макроцикл.

Аннотация. В статье освещаются результаты эксперимента по влиянию тренировочной нагрузки на базовом этапе подготовки тяжелоатлеток на уровень их специальной физической подготовленности, а также результаты соревновательной деятельности. Отмечается внимание на построении тренировочного процесса в соответствии с учебной программой и его эффективности в улучшении показателей специальной физической подготовленности. Приводятся основные сравнительные параметры изменения учебно-тренировочного процесса тяжелоатлеток в годовом макроцикле на этапе базовой подготовки.

Ключевые слова: тяжелоатлетки, тренировочную нагрузку, учебная программа, специальная физическая подготовленность, годовой макроцикл.

Постанова проблеми. Збільшення участі жінок в олімпійському русі, досягнення ними провідних позицій у спорті на національному й світовому рівнях викликають великий інтерес громадськості до розвитку жіночого спорту. В останні роки в чоловіків і жінок спостерігається тенденція до зближення характеру побудови та обсягу тренувального процесу, рівнів їхніх вищих досягнень. У цьому аспекті одним з менш вивчених і найбільш перспективних видів спорту є жіноча важка атлетика. Популярність жіночої важкої атлетики, як нового, олімпійського виду спорту, розвивається стрімкими темпами, підтвердженням чого є те, що в міжнародних змаганнях приймає участь більше 150 країн. Велику популярність жіноча важка атлетика має і в Україні, збірна команда якої входить до десятки сильніших команд світу.

Що стосується системи спортивного тренування, крім загальних положень для чоловіків і жінок, існують особливості, характерні тільки для жінок, які й приводять до розходжень у протіканні адаптаційних процесів у жіночому організмі. Так, для жінок характерні специфічні риси діяльності мозку, висока емоційна збудливість і більше ранній розвиток фізичних якостей у процесі онтогенезу.

Максимальна орієнтація на індивідуальні особливості спортсменки, строга відповідність функціональним можливостям планованих тренувальних і змагальних навантажень, характер відпочинку, харчування, засобів відновлення таять значні резерви підвищення ефективності спортивного тренування.

Найбільшою проблемою жіночої важкої атлетики в Україні є підготовка висококваліфікованих спортсменок для збірної команди, які здатні показувати результати міжнародного рівня. Одним з актуальних наукових напрямів, які мають велику практичну значимість, є розробка методики підготовки важкоатлеток з урахуванням особливостей жіночого організму, починаючи з груп початкової підготовки. Не зважаючи на окремі роботи, присвячені розгляду деяких проблем тренувального процесу, цей напрям наукових досліджень у жіночій важкій атлетиці до теперішнього часу

не отримав достатнього розвитку в нашій країні [1, с. 17; 5, с. 28].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Практично відсутня науково розроблена методика підготовки юних важкоатлеток. В науковій спеціальній літературі лише декларується, що спортивне тренування жінок має будуватися інакше, ніж чоловіків-важкоатлетів, але далі констатації відмінностей між чоловіками і жінками обґрунтованих рекомендацій не має. Багато наукових праць і досліджень (Платонов В.М., Олешко В.Г., Пуцов С.О.) спрямовано на розробку методик і програм підготовки висококваліфікованих спортсменок. На нашу думку, у підготовці спортсменок високої кваліфікації відіграє важливу роль підготовка на початковому етапі, тобто вік початку спеціалізації дівчаток у цьому виді спорту [5, с. 97; 6, с. 10; 7, с. 5].

У ході індивідуального розвитку найбільший приріст абсолютної сили у дівчат спостерігається в 12-14 років, у хлопчиків – в 16-17 років. Максимальні показники сили досягаються у дівчат в 15-16 років (у чоловіків в 18-20 років). У зв'язку із цим найбільш сприятливим віком для розвитку швидко-силових можливостей дівчат вважається 10-14 років [1, с. 195].

Особливо виражений статевий диморфізм у період статевого дозрівання, що завершується в дівчат у віці 17-18 років, а в юнаків в 20-22 роки. Ці вікові особливості необхідно враховувати при побудові структури спортивного тренування, особливо тимчасової структури в макроциклі «спортивного онтогенезу». Жіночий організм здатен показувати високі результати на 2-3 роки раніше ніж чоловіки [1, с. 204; 2, с. 112].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Як показує аналіз літературних даних, вплив швидко-силової підготовки на адаптаційні можливості організму, а також тренувальний комплекс із урахуванням статевого диморфізму по даному виду спорту розроблений недостатньо, а морфофункціональні характеристики звичайних жінок не цілком застосовні до оцінки

функціональних можливостей жінок-спортсменок, що демонструють високі спортивні результати, тому що вони своїми функціональними і соматичними особливостями відрізняються більше від «звичайних» жінок не спортсменок, чим від чоловіків [8, с. 46].

Таким чином, визначення і реалізація шляхів удосконалення навчально-тренувального процесу юних важкоатлеток на базовому етапі підготовки в групах першого року навчання, є актуальним напрямом наукових досліджень, що дозволить в подальшому ефективно готувати важкоатлеток міжнародного рівня, що є підґрунтям нашого дослідження з оптимізації тренувального навантаження важкоатлеток на базовому етапі підготовки у річному макроциклі.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету з теми «Теоретичні та методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер 0114U001797).

Мета статті. Головною метою цієї роботи є оптимізація тренувального навантаження у річному макроциклі у важкоатлеток на базовому етапі підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Тренувальний процес повинен враховувати індивідуальні особливості спортсменки, а тренувальне навантаження відповідати її функціональному стану в кожен конкретний момент часу.

Згідно з С.А. Левенцем, для жіночого організму характерні специфічні риси прояву та більш ранній розвиток фізичних якостей у процесі онтогенезу. Абсолютна м'язова сила у жінок менше, ніж у чоловіків, тому що в них тонше м'язові волокна та менше м'язова маса. Незважаючи на менше значення абсолютної сили м'язів, відносна сила жінок, завдяки меншому росту та вазі тіла, досягає чоловічих показників. Загальна м'язова сила у жінок становить орієнтовно 2/3 від цього показника чоловіків. Вони мають

відносно слабкі м'язи рук та тулубу, але особливості будови тіла зумовлюють більш низьке загальне положення центра ваги, що сприяє кращому збереженню рівноваги під час виконання різних вправ. У ході індивідуального розвитку приріст абсолютної сили у дівчат не є постійною величиною: 7-8 років – це період прискорення силового розвитку; 9-12 років це період акселераційного розвитку; 13-16 років це період максимального вікового розвитку сили. Отже, максимальні показники сили досягаються дівчатами до 15-16 років [3, с. 27].

Як зазначив В.В. Юст, підготовка спортсменок високого класу, починаючи з підліткового віку, будується строго з певних етапів, де головна увага приділяється виконанню тих завдань, які характерні для тієї або іншої вікової групи. За структурою така підготовка юних важкоатлеток складається із чотирьох етапів, що відрізняються один від іншого як співвідношенням загальної і спеціальної фізичної підготовки, виконанням розрядних нормативів, так і застосуванням певних засобів у тренувальному процесі [8, с. 39].

Згідно Л.С. Дворкіна, на базовому етапі підготовки юні важкоатлетки проходять спортивну підготовку протягом 3-4 років в навчально-тренувальних групах. При оцінці фізичної підготовленості з урахуванням нормативних вимог на всіх етапах необхідно враховувати якість техніки виконання класичних вправ, координацію рухів, розвиток гнучкості, швидкості виконання підйому штанги і стабільність. Поряд з виконанням нормативів по спеціальній підготовці при комплектуванні навчальних груп варто звертати увагу на показники загальної фізичної підготовки. Контрольні випробування по загальній фізичній підготовці проводяться в спортивній школі 3 рази в рік: у вересні, січні та червні. Вони проходять у змагальній формі, їхні результати реєструються в журналі або особистих картках спортсменок [2, с. 376].

Як зазначив В.В. Юст, на базовому етапі підготовки – 45-50 % від загального об'єму тренувального навантаження

приділяється загальної фізичної підготовки, а 55-50% приділяють спеціальній фізичній підготовці [8, с. 53].

Згідно досліджень В.В Юста і Л.С. Дворкіна, на етапі базової підготовки, основна тренувальна вага складає 80% від максимального результату спортсменки і виконується 3-4 рази за підхід, а в тренуванні кількість підйомів штанги дорівнює 21 разу – за тренування незалежно від виду вправи. Разом з тим хороші показники виходять при поєднанні цього параметра з вагою штанги від 60 до 90%, тобто 60% дорівнює 6 підйомів штанги за підхід і 42 підйому за тренування, 90% дорівнює 1-2 підйоми штанги за підхід і 15 разів за тренування в одній вправі [2, с. 297; 8, с. 62].

Багаторічне тренування важкоатлеток пов'язане з вирішенням цілого ряду проблем. Одна з них – обґрунтування оптимальних вікових меж в системі поетапної підготовки спортсменок в цьому виді спорту з урахуванням особливостей організму, спортивно-педагогічних завдань і соціально-економічних умов життя суспільства. Відомо, що розподіл процесу багаторічної підготовки спортсменів в багатьох видах спорту від вікових меж істотно не залежить. Немає такої строгої залежності і у важкоатлетичному спорті. Тому відправною крапкою для початку поетапного планування підготовки молодих важкоатлеток можуть бути рекордні досягнення, які показують сучасні вітчизняні атлетки у віці в середньому від 18 років. В той же час етап вищих досягнень важкоатлетів як у чоловіків, так і жінок лежить в ширших вікових межах – від 18 до 28-30 років. З урахуванням цього положення багаторічна підготовка юних спортсменок повинна будуватися так, щоб підготовка до етапу вищих досягнень за своєю тривалістю був достатньо обґрунтованим. Як правило, цей етап не може бути менше 4-5 років [6, с. 12].

Згідно Л.С. Дворкіна, найбільш поширеними тренувальними навантаженнями у важкій атлетиці вважається вага штанги від 70 до 100% від максимального результату, кількість підйомів відповідно від 3-4 до 1 разу в одному підході. Таких підходів у атлеток може бути від 5 до 8 в одному тренуванні при виконанні однієї важкоатлетичної

вправи. Отже, варіювати тренувальне навантаження в цьому виді спорту можна у бік зміни як ваги штанги, так і кількості її підйомів в одному підході. Збільшення або зменшення об'єму тренувального навантаження найчастіше залежить від загальної кількості підйомів штанги в цілому за тренування [2, с. 381].

Дослідження проводилось на базі КЗ «Обласна спеціалізована спортивна школа олімпійського резерву з важкої атлетики імені Л.І.Жаботинського» ЗОР м. Запоріжжя та КЗ «Харківський професійний коледж спортивного профілю» ХОР м. Харків з вересня 2017 року по червень 2018 року. У дослідженні приймали участь 20 важкоатлеток 12-13 років. Кваліфікація дівчат, які приймали участь у дослідженні – I юнацький розряд та III спортивний розряд. Стаж занять у секції важка атлетика всіх важкоатлеток дорівнював 2-3 роки. Важкоатлетки були розділені на контрольну та основну групи по 10 спортсменок. До контрольній групі відносились важкоатлетки м. Харків, а основної – м. Запоріжжя.

Контрольна група проводила тренування згідно Навчальної програми з важкої атлетики для ДСЮШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ, яка затверджена Державною службою молоді та спорту України від 17.11.2011 року [4, с. 70] та Навчальної програми з важкої атлетики для ДСЮШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, яка затверджена Міністерством молоді та спорту України 2018 року.

Основна група важкоатлеток тренувалась за цією програмою, але були внесені зміни до змісту тренувального процесу:

1. Зменшення кількості тренувань в тижневому мікроциклі до 5 (згідно навчальної програми – 6 тренувань).
2. Зменшення загального обсягу навантаження (КПШ) в річному макроциклі до 11 тис. підйомів (згідно навчальної програми 11-12 тис. підйомів).
3. Не застосування у тренувальному процесі ривкових та поштовхових тяг.
4. Не застосування тренувального навантаження з інтенсивністю 90 % та понад 90 % в класичних вправах.

5. Кількість змагань в річному циклі дорівнює 5 (за навчальною програмою 4-5).

6. Співвідношення загальної та спеціальної підготовки дорівнює 55/45 % (згідно навчальної програми – 65/35 %).

7. Загальний об'єм тренувального навантаження важкоатлеток в річному макроциклі зменшено на 19,08 %.

Таблиця 1

Основні зміни в навчально-тренувальному процесі

Показники	Навчальна програма	Експериментальна програма
Кількість тренувань у тижневому мікроциклі	6	5
КПШ, тис. разів за рік	11-12	10-10,5
КПШ 90% максимальної ваги і вище (підготовчий/змагальний період) %	2,2-2,8	0
Інтенсивність ривкових вправ (підготовчий/змагальний період) %	72-74	72-74
Інтенсивність поштовхових вправ (підготовчий/змагальний період) %	71-73	72-75
Кількість змагань	4-5	5
Співвідношення ЗФП і СФП, %	65/35	55/45

**важкоатлеток на етапі базової підготовки в групах
першого року навчання у річному макроциклі**

Оцінювання рівня спеціальної фізичної підготовки проводилось за тестами Навчальної програми з важкої атлетики для ДСЮЩ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ. Результати виконання контрольних вправ оцінювались у відсотках від максимальних результатів важкоатлеток в класичних вправах. Контрольне тестування проводилось два рази – вересень 2017 року та травень 2018 року на контрольних тренуваннях.

Оцінка впливу оптимізації тренувального навантаження на результати спортсменок у змагальній діяльності була проведена за результатами виступів на змаганнях.

В рамках експерименту при дослідженні рівня спеціальної фізичної підготовки у важкоатлеток контрольної

групи було проведено тестування спортсменок. Показники за всіма контрольними тестами покращилися і вірогідність розходжень була виявлена за всіма тестами. При аналізі показників, які були отримані в ході дослідження, важкоатлетки на початку річного макроциклу не виконали нормативні вимоги навчальної програми з важкої атлетики, а в кінці виконали тільки в тесті «Піднімання штанги на груди». Тобто, рекомендований навчальною програмою розподіл тренувального навантаження на даному етапі багаторічної підготовки важкоатлеток дає можливість покращити рівень спеціальної фізичної підготовки спортсменок, але виконання нормативних вимог важкоатлетками не відбувається.

Таким чином, на протязі експерименту, ми проаналізували змагальну діяльність дівчат, які приймали участь у нашому дослідженні контрольній групі, які тренувались та приймали участь у запланованій кількості змагань згідно навчальної програми.

Важкоатлетки за річний макроцикл прийняли участь у п'яти змаганнях з важкої атлетики, чотири змагання – це змагання місцевого рівня та одне – всеукраїнського. Аналізуючи динаміку приросту показників важкоатлеток за сумою двоборства у річному макроциклі, ми отримали, що середній показник абсолютного приросту суми двоборства важкоатлеток складає $27,09 \pm 2,04$ кг. Тобто, середній показник приросту покращився на 37,86 %, на наш погляд, це покращення є малоефективним для цієї вікової групи спортсменок. Адже в цьому віці, спортсменки повинні показувати більш високі показники приросту, в зв'язку з тим що в 12-13 років проходять інтенсивні зміни в розвитку жіночому організму.

При аналізі показників, які були отримані в ході дослідження, ми з'ясували, що важкоатлетки після проходження річного макроциклу підготовки за експериментальною програмою не тільки покращили свій рівень спеціальної фізичної підготовки, але ще виконали нормативні вимоги з спеціальної фізичної підготовки

навчальної програми з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ.

В ході експерименту було проведено аналіз змагальної діяльності важкоатлеток 12-13 років. В річному макроциклі підготовки важкоатлеток 12-13 років, які займались згідно експериментальної програми, було заплановано п'ять змагань різного рівня. На кожному змаганні були отримані результати важкоатлеток в сумі двоборства.

Так проаналізувавши всі отримані результати виступів важкоатлеток на змаганнях в річному макроциклі, що експериментальна програма дає можливість покращити спеціальну фізичну підготовленість, а це покращення дає можливість покращення результатів змагальної діяльності. Тобто, при аналізі абсолютного приросту показників суми двоборства важкоатлеток, середній показник приросту дорівнює $51,5 \pm 1,5$ кг, а середній відносний приріст дорівнює 70,83 %.

Висновки. Провівши експеримент, метою якого було виявити вплив експериментальної програми тренувального навантаження для важкоатлеток на базовому етапі підготовки першого року навчання на рівень спеціальної фізичної підготовки та на показники змагальної діяльності, було з'ясовано що, тренувальне навантаження згідно навчальної програми з важкої атлетики позитивно впливає на фізичну підготовленість спортсменок. Але в ході експерименту, ми з'ясували, що побудова тренувального процесу згідно навчальної програми, не дає покращення показників рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок для виконання нормативів навчальної програми. Тобто, розподіл тренувального навантаження згідно навчальної програми потребує змін, які дадуть можливість виконати нормативні вимоги з спеціальної фізичної підготовки згідно навчальної програми з важкої атлетики та покращити результати суми двоборства на змаганнях. Саме високий рівень спеціальної фізичної підготовки спортсменок дає можливість показувати високі результати в змагальній діяльності.

Провівши порівняльний аналіз результатів змагальної діяльності важкоатлеток 12-13 років на етапі базової підготовки в групах першого року навчання, ми отримали, що результати змагальної діяльності важкоатлеток, які виконували тренувальне навантаження згідно експериментальної програми значно вищі, ніж результати важкоатлеток, які виконували тренувальне навантаження згідно навчальної програми з важкої атлетики.

Література

1. Горулев П. С., Румянцева Э. Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2006. 164 с.
2. Дворкин Л. С., Слободян А. П. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. Москва: Советский спорт, 2005. 600 с.
3. Левенец С. А. Особенности физического и полового развития девочек, регулярно занимающихся спортом. *Гигиена и санитария*. 1979. № 1. С. 25–28.
4. Олешко В. Г., Пуцов О. І., Ткаченко К. В. Важка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, СДЮШОР, УОР та ШВСМ. Київ, 2011. 79 с.
5. Олешко В. Г. Силові види спорту: підручник для вузів. Київ: Олімпійська література, 1999. 288 с.
6. Платонов В., Сахновский К., Озимек М. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки. *Наука в олимпийском спорте*. 2003. № 1. С. 3–13.
7. Пуцов С. О. Побудова тренувального процесу важкоатлеток високої кваліфікації у річному макроциклі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Київ, 2008. 22 с.
8. Юст В. В. Особенности подготовки юных тяжелоатлеток: учебное пособие. Хабаровск: изд-во ДГАФК, 2003. 68 с.

МЕТОДИКА ПРОХОДЖЕННЯ ТА СУДДІВСТВА ЕТАПІВ «ПІДЙОМ ПО СХИЛУ» ТА «ПІДЙОМ ПО СКЕЛЬНІЙ ДІЛЯНЦІ» НА ЗМАГАННЯХ ІЗ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ

Палатний І. А.¹ Палатна О.М.²

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди»¹
керівник гуртків Переяслав-Хмельницької Станції
юних туристів²

Annotation: This article is about the issues of practical tourism and sports training of participants of tourist competitions and campaigns. The article analyzes the scientific and methodological literature of the organization and direction this type of activity; methodical developments are presented to optimize the educational process of tourists and to master them with the technical and tactical methods of safely overcoming natural obstacles; Practical recommendations are given for improving the level of training athletes and judging sports tourism competitions in the such lines as «Obstacle line» and «Cross-hike», as an example of the stages «Climbing on a slope» and «Climbing on a rocky site».

Keywords: sports tourism, competitions, hike, natural obstacles, participants, judging, educational process, stages «Climbing on a slope» and «Climbing on a rocky site».

Анотація: У статті розглядаються питання практичної туристсько-спортивної підготовки учасників туристських змагань та походів, подано аналіз науково-методичної літератури з організації та проведення даного виду діяльності; подаються методичні розробки для оптимізації навчально-тренувального процесу туристів та оволодіння ними технічними та тактичними прийомам безпечного подолання природних перешкод; приведені практичні рекомендації щодо підвищення рівня підготовки спортсменів та суддівства під час проведення змагань зі спортивного туризму на дистанціях з пішохідного туризму «Смуга перешкод» та «Крос-похід», на прикладі етапів «Підйом по схилу» та «Підйом по скельній ділянці».

Ключові слова: спортивний туризм, змагання, похід, природні перешкоди, учасники, суддівство, навчально-тренувальний процес, етапи «Підйом по схилу» та «Підйом по скельній ділянці».

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы практической туристско-спортивной подготовки участников туристских соревнований и походов, представлен анализ научно-методической литературы по

організації і проведенню данного виду діяльності; подаються методическі розробки для оптимізації учебно-тренувального процесу туристів і оволодіння ними технічними і тактичними прийомами безпечної перемоги природних перешкод; приведені практическі рекомендації по підвищенню рівня підготовки спортсменів і суддівства во время проведення змагань із спортивного туризму на дистанціях із пішохідного туризму «Полоса перешкод» і «Кросс-поход», на прикладі етапів «Підйом по схилу» і «Підйом по скельному участку».

Ключові слова: спортивний туризм, змагання, поход, природні перешкоди, учасники, суддівство, учебно-тренувальний процес, етапи «Підйом по схилу» і «Підйом по скельному участку».

Постановка проблеми. Спортивний туризм в Україні, розвиваючись, продовжує зазнавати суттєвої трансформації. Зокрема, перестають бути актуальними такі риси спортивного туризму, як його соціальний і масовий характер, майже відсутня державна фінансова підтримка, в тому числі і дитячо-юнацького туризму. Такі зміни зумовлені низкою чинників, як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру. Незважаючи на такий стан функціонування спортивного туризму, система підготовки спортивних та громадських туристських кадрів із спортивного туризму потребує нових оптимальних підходів та рішень [7, с 127].

Спортивний туризм – це неолімпійський вид спорту, в основі якого лежать змагання на туристських маршрутах та туристських дистанціях, прокладених у природному середовищі і включають подолання різноманітних перешкод (перевалів, вершин, порогів, каньйонів, печер тощо) з використанням спеціальних технічних прийомів та спорядження. При подоланні природних перешкод використовуються різноманітна туристська техніка та тактика, різні способи забезпечення безпеки [4, с. 105].

Тому актуальним є питання підвищення рівня навчально-тренувального процесу туристів та оволодіння ними технічними й тактичними прийомами безпечної перемоги природних перешкод (етапів) учасниками спортивних змагань та туристських походів [8, с. 104].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивний туризм є невід'ємною складовою системи фізичної культури і спорту в Україні, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей особистості шляхом залучення її до участі у спортивних туристських походах та змаганнях із видів спортивного туризму. Як і в інших видах спорту, тренувальний процес туристів має певну, методично обґрунтовану структуру, яка характеризується таким поняттям, як циклічність. У формі циклів будується весь тренувальний процес від його елементарних ланок до великих етапів багаторічної підготовки [2, с. 115].

Поняття «підготовка туриста» лише частково збігається з поняттям «тренування туриста». Термін «тренування» означає систематичні вправи для набуття або вдосконалення спеціальних умінь та навичок [2, с. 115].

Підготовка туриста включає в себе формування системи знань, умінь та навичок, необхідних для занять спортивним туризмом і удосконалення в цьому виді спорту. За своєю сутністю – це процес підвищення рівня кваліфікації спортсменів, їх підготовленості до організації й проведення різних форм рекреаційних та спортивних туристських заходів, починаючи від оздоровчих походів і змагань, закінчуючи спортивними походами й змаганнями з «туристично-прикладного багатоборства» [8, с. 105].

Висвітлення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Спортивний туризм є специфічним видом активної рекреації. Ця специфічність обумовлена його місцеположенням на стику спорту та туризму, її можна розглядати з двох позицій – як визначення галузі туристської діяльності та як визначення галузі спортивної діяльності. Як галузь туристської діяльності, спортивний туризм досліджується вченими-туризмознавцями в розрізі видової класифікації туризму. При цьому спортивні аспекти цього виду діяльності досліджені недостатньо [5, с. 15].

Досягнення високих спортивних результатів у туризмі можливе при розв'язанні основних завдань навчально-

тренувального процесу: забезпечення всебічного фізичного розвитку; виховання високих моральних якостей; оволодіння туристською технікою та тактикою; набуття необхідних знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання й спортивного тренування; удосконалення спортивної майстерності [1, с. 419].

Організаційним аспектам проведення туристських походів та змагань присвячено значну кількість науково-методичної літератури зі спортивного туризму, однак лише деякі фахівці [3, 5, 8, 9 та ін.] приділяють увагу організаційно-методичним розробкам для підвищення рівня навчально-тренувального процесу туристів та підготовки суддів, оволодінню учасниками спортивних змагань і туристських походів технічними та тактичними прийомам безпечного подолання природних перешкод.

У той же час, після прийняття нових Правил змагань зі спортивного туризму 2008 р. [10], часто змінювалися Настанови з проведення змагань із пішогохідного туризму [6]. У 2018 р., замість них введено в дію Технічний регламент змагань з пішогохідного спортивного туризму [11], в якому змінені деякі положення про проходження та суддівство змагань. Такі часті зміни, на нашу думку, негативно впливають на навчально-тренувальний процес спортсменів-туристів [8 с. 105].

Виходячи із вище зазначених фактів, ми ставили на меті адаптувати умови подолання та суддівства етапів на дистанціях зі спортивного пішогохідного туризму «Смуга перешкод» та «Крос-похід» до нового Технічного регламенту. У попередній публікації [8] ми розглянули техніко-тактичні особливості проходження спусків будь-якої крутизни (на прикладі етапів «Спуск по схилу» та «Спуск по вертикальних перилах»), в даній статті ми зупинимося на етапах «Підйом по схилу» та «Підйом по скельній ділянці».

Мета статті полягає у розробці організаційно-методичних рекомендацій щодо підвищення рівня навчання техніко-тактичним прийомам при подоланні природних перешкод (етапів); покращення рівня підготовки спортсменів

та суддів під час проведення змагань зі спортивного пішохідного туризму.

Виклад основного матеріалу. Відповідно до Технічного регламенту змагань з пішохідного спортивного туризму та Умов подолання етапів [11, с. 35], рух учасників на етапі «Підйом по схилу» відбувається наступним чином: перший учасник піднімається лазінням із нижньою командною та (за необхідності) верхньою суддівською страховками з використанням ППС – пункт проміжної страховки.

Умовами змагань може передбачатися пункт зміни ведучого (ПС – пункт страховки). Можливість транспортування вантажу першим учасником визначається Умовами.

Усі інші учасники піднімаються лазінням із верхньою командною страховкою або із самостраховкою по перильній мотузці. Можливість паралельного підйому двох учасників визначається Умовами. При цьому учасники не повинні знаходитись один над одним.

Умови подолання етапу «Підйом по скельній ділянці» подано так: перший учасник піднімається лазінням із нижньою командною та верхньою суддівською страховками з використанням ППС.

Умовами змагань може передбачатись пункт зміни ведучого (ПС). Усі інші учасники піднімаються лазінням із верхньою командною страховкою. Можливість наведення додаткових опорних перил або штучних точок опори визначається Умовами. Паралельний підйом учасників заборонено.

Хочемо зазначити, що обладнання й методика подолання етапів «Підйом по схилу» та «Підйом по скельній ділянці» може варіюватися залежно від Умов змагань (етап обладнано суддями чи команда долає його із самонаведенням, робота на етапі здійснюється у БЗ (безпечній зоні) чи у НЗ (небезпечній зоні) та ін.).

Далі пропонуємо зупинитися на особливостях техніки підйому на даних етапах (наведених командою) та детальному описі обладнання.

Етап «Підйом по схилу»

Обладнання етапу: ВД (вихідна ділянка) – БЗ (безпечна), КЛ (контрольна лінія), ТО (точкова опора), 2 ПС (пункт страховки); ДП (ділянка перешкоди) з 2-5 ППС (пункт проміжної страховки) на схилі (за Умовами змагань); ЦД (цільова ділянка) – БЗ (безпечна зона), КЛ (контрольна лінія), ТО (точкова опора), ПС (пункт страховки); ОЛ (обмежувальні лінії).

Командне спорядження: перильна мотузка, вона ж виконує функцію страхувальної, гальмівний пристрій, карабіни відповідно до кількості ППС.

Особисте спорядження учасника: ІСС (індивідуальна страхувальна система), карабіни, рукавиці, самостраховка (прусики чи жумар, підстрахований карабіном).

Рекомендуємо таку послідовність виконання дій.

1-й учасник піднімається вільним лазінням на КС (командній страховці), пропускаючи страхувальну мотузку через карабіни, навішені ним в ППС (проміжних пунктах страховки). Командну динамічну страховку через гальмівний пристрій першому учаснику забезпечує 2-й, ставши на самостраховку в ПС (пункт страховки) в рукавицях відповідно до пункту 9.5 Технічного регламенту [11, с. 28–29]. Кінець страхувальної мотузки прикріплений до страхуючого в ІСС (індивідуальну страхувальну систему) чи до ПС (пункту страховки) на ТО (точковій опорі). 1-й, піднявшись наверх схилу, прикріплює страхувальну мотузку в ПС і подає сигнал для руху 3-му учаснику, в цей час 2-й від'єднує від себе кінець страхувальної мотузки, але вузол на кінці мотузки не розв'язує. Страхувальна мотузка стає перильною.

3-й учасник, рухаючись по перильній мотузці на самостраховці «схоплюючим» вузлом чи жумаром, підстрахованим карабіном, звільняє перильну мотузку з ППС (проміжних пунктів страховки) та забирає навішені там першим учасником карабіни.

Решта учасників команди піднімаються на самостраховці «схоплюючим» вузлом чи жумаром,

підстрахованим карабіном. Після цього перильна мотузка витягується нагору.

Якщо дозволяють Умови змагань, можливе підняття останнього учасника до ЦД (цільової ділянки) на верхній командній страховці.

Етап «Підйом по скельній ділянці»

Обладнання етапу: ВД (вихідна ділянка) – БЗ (безпечна), КЛ (контрольна лінія), ТО (точкова опора), 2 ПС (пункт страховки); ДП (ділянка перешкоди) з 2-5 ППС (пункт проміжної страховки) на схилі (за Умовами змагань); ЦД (цільова ділянка) – НЗ (небезпечна), ПСП (підвідні суддівські перила), ТО (точкова опора), ПС (пункт страховки); ОЛ (обмежувальні лінії).

Командне спорядження: перильна мотузка, вона ж виконує функцію страхувальної, гальмівний пристрій, карабіни відповідно до кількості ППС.

Особисте спорядження учасника: ІСС (індивідуальна страхувальна система), карабіни, рукавиці, самостраховка.

Рекомендована послідовність дій учасників команди.

1-й учасник піднімається вільним лазінням на КС (командній страховці) та СС (суддівській страховці), пропускаючи мотузку через карабіни, навішені ним в ППС (проміжних пунктах страховки). Командну динамічну страховку знизу через гальмівний пристрій першому учаснику забезпечує 2-й, ставши на самостраховку в ПС (пункт страховки) в рукавицях відповідно до пункту 9.5 Технічного регламенту.

Кінець страхувальної мотузки прикріплений до страхуючого в ІСС (індивідуальну страхувальну систему), який стоїть на самостраховці, чи до ПС (пункту страховки) на ТО (точковій опорі). 1-й, піднявшись наверх скельної ділянки, стає на ПСП (підвідні суддівські перила) й через ПС (пункт страховки), використовуючи гальмівний пристрій, забезпечує верхню командну страховку решті учасників. 2-й піднімається, звільняючи карабіни з ППС (проміжних пунктів страховки). Інші учасники долають даний етап із верхньою командною страховкою. На ЦД (цільовій ділянці) учасники

команди повинні обов'язково стати на ПСП (підвідні суддівські перила) до виходу команди із НЗ (небезпечної зони). Паралельний підйом учасників заборонений.

Можливі порушення приведені в рекомендованому суддівському протоколі (табл. 1), який розроблений відповідно до Правил змагань зі спортивного туризму та Технічного регламенту.

Розкриємо детальніше особливості в суддівстві даних етапах (згідно Технічного регламенту) [9, с. 12–23].

Таблиця № 1
«Підйом по схилу» «Підйом по скельній ділянці»

Можливі порушення на етапі	Команда						Всього
	Учасн. № 1	Учасн. № 2	Учасн. № 3	Учасн. № 4	Учасн. № 5	Учасн. № 6	
Характер порушень							
1. Техніка руху							
1.1. Незначне порушення руху 1 – бал							
<i>Заступ контрольної, обмежувальної лінії</i>							
1.3. Неправильний рух, пристрій 3 – бали							
<i>Два учасники на перилах.*</i>							
<i>Неправильний рух*</i>							
<i>Короткочасна відсутність каски*</i>							
<i>Зрив</i>							
<i>Порушення під час руху**</i>							
1.6. Намокання, рух по рельєфу – 6 балів							
<i>Намокання або рух по рельєфу</i>							
1.10. Використання опори за обмеженням – 10 балів							
<i>Навантаження суддівської страховки</i>							
<i>Використання опори за обмеженням***</i>							
1.0. Рух за обмежувальною лінією, рух без каски – зняття							
<i>Рух за обмеженням.**</i>							
<i>Рух без каски.**</i>							
2. Техніка страховки							
2.1. Незначне порушення страховки – 1 бал							
<i>Не закручена муфта карабіна*</i>							
<i>Порушення під час страховки*</i>							
2.3. Неправильна страховка, супроводження – 3 бали							
<i>Неправильна страховка**</i>							
<i>Провисання страховки, перил**</i>							
<i>Неправильна самостраховка</i>							
<i>Порушення страховки**</i>							
2.6. Тимчасова відсутність командної страховки, супроводження – 6 балів							
<i>Тимчасова відсутність страховки*</i>							
<i>Небезпечний маятник**</i>							
2.0. Утрата суддівської або командної страховки – зняття							
<i>Втрата страховки</i>							
3. Утрата спорядження							
3.1. Незначна втрата спорядження – 1 бал							

Незначна втрата спорядження									
3.10. Утрата основної мотузки або контрольного вантажу – 10 балів									
Утрата основної мотузки									
Утрата контрольного вантажу									
3.20. Залишене спорядження після закінчення ЗЧ, КЧ – 20 балів									
Залишене спорядження після закінчення ЗЧ, КЧ									
5. Туристські навички, орієнтування									
5.1. Незначне порушення (туристські навички) – 1 бал									
Помилка під час в'язання вузлів.*									
5.3. Неправильна відповідь, помилка – 3 бали									
Не зав'язаний вузол									
Неправильне використання									
6. Порушення Умов та суддівського обмеження часу									
6.1. Перевищення оптимального часу									
Порушення часу									
6.10. Вимушене порушення Умов – 10 балів									
6.20. Учасник, який не подолав етап – 20 балів									
6.0. Порушення Умов – зняття									
Порушення Умов****									
Неетична поведінка****									
Невиправлення порушення****									
Порушення Правил, Положення****									
* – Потрібно виправити.									
** – Виставляється, якщо після попередження учасник не виправив.									
*** – Суддя попереджає про зняття, якщо порушення не буде усунуто.									
**** – Після попередження. Команда рухається далі під протестом. Рішення приймає головний суддя									
Загальна сума штрафних балів									
Загальна сума штрафного часу									

Ст. суддя _____ суддя _____

Відповідно до характеру порушень в суддівському протоколі зірочками позначені характерні покарання (накладення штрафів), а саме:

*** – порушення має бути виправлено, інакше рух учасника заборонений** – пункт 1.3.1. два учасники на перилах. (порушення фіксується по пристібанню карабіна другого учасника. Штрафується кожний учасник більше одного; 1.3.13. рух по перилах, які натягнуті через допоміжний пристрій (крім власне перил, петель зі стропи й карабінів); 1.3.23. короточасна відсутність каски (учасник повернув її, не рухаючись із місця); 2.1.3. неправильне кріплення командної або суддівської страховки до системи учасника, що рухається зі страховкою; 2.3.11. страховка однією рукою; 2.6.1. якщо учасник (учасники), що страхує (страхують), випустив (випустили) мотузку з рук; утримування страхувальної мотузки лише між учасником, якого страхують, та гальмівним пристроєм; 2.6.2. зняття із

самостраховки до організації страховки; відстібання страховки (самостраховки) від себе; відсутність страховки учасника, який знаходиться на ділянці перешкоди; відкритий клапан карабіна, яким кріпиться страховка чи самостраховка; на гірських етапах відсутність самостраховки учасника, що страхує; 2.6.6. страховка без гальмівної системи або неправильне її використання (система знаходиться не на тому пункті страховки, де учасник, що страхує); 5.1.1. відсутність контрольних вузлів або вони зав'язані не навколо мотузки (за кожен). Наявність зайвих контрольних вузлів.

**** – виставляється, якщо після попередження учасник не виправив** – пункт 2.3.10. учасник, що страхує, працює без рукавиць (рукавиці), рукавиці не закривають кисті рук; порушення під час руху 1.3.25. інші дії щодо руху, які не відповідають вимогам Правил, Технічного регламенту, Умов; 1.0.1. вихід учасника всіма точками опори за обмежувальну лінію; 1.0.2. навмисний або вимушений рух (тривале знаходження) учасника без каски. Утрата каски; 2.3.12. неправильне положення того, хто страхує: не враховується ривок у випадку зриву того, кого страхують; 2.3.14. страхувальна мотузка провисає нижче ніг (при верхній страховці) або набирається в кільце; 2.3.15. провисання перильної мотузки нижче ніг учасника, який іде на самостраховці без командної страховки; 2.3.20. інші дії щодо страховки, супроводження, які не відповідають вимогам Правил, Технічного регламенту, Умов; 2.6.7. вихід на небезпечний маятник (при зриві не забезпечується вільне, без розкитування, зависання на мотузці); 5.1.3. несформований вузол (вузол, що не був затягнутий або розпустився під час роботи учасників); довжина кінця, що виходить із вузла, менша 5 см.

***** – суддя попереджає про зняття, якщо порушення не буде усунено** – пункт 1.10.3. навантаження опори за обмежувальною лінією будь-якою частиною тіла або спорядження або вихід за ділянку перешкоди.

****** – після попередження. Команда рухається далі під протестом. Рішення приймає головний суддя** – пункт

6.0.1. повна зміна умов виконання прийому або обладнання технічного пристрою, засобу, навіть якщо безпека при цьому не порушується; черговості проходження етапів і КП дистанції, там, де цей порядок проходження встановлено; 6.0.2. неспортивна поведінка учасника під час подолання дистанції; 6.0.3. відмова команди виправити порушення, пов'язані з безпекою учасників змагань; 6.0.4. грубе порушення Правил, Положення, Технічного регламенту.

Висновки. Запропонована нами методика подолання та суддівства етапів «Підйом по схилу» та «Підйом по скельній ділянці» дозволить оптимізувати процес підготовки спортсменів та суддів під час змагань зі спортивного пішохідного туризму. Отримані результати дослідження дозволять тренерам та керівникам гуртків підвищити ефективність навчально-тренувального процесу, розширити арсенал засобів і методів цілеспрямованого впливу на удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів-туристів з метою покращення результатів у змагальній діяльності та росту спортивної майстерності.

Література

1. Дем'янчук О. Побудова тренувальних циклів під час підготовки спортсменів у спортивному туризмі. *Олімпійський і професійний спорт*. Київ. 2012. С. 419–421.
2. Дем'янчук О. Г. Характеристика методів та засобів підготовки у спортивному туризмі. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 р. Київ, 2019. С. 115–116.
3. Зуєнко М. І., Ледок В. П. Спортивний туризм у системі фізичного виховання студентів економічних вузів : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧІБС УБС НБУ 2012. 165 С.
4. Колотуха О. В. Теоретико-методичні засади активного туризму. *Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки*. 2018 р. Випуск 4. С.104–108.

5. Колотуха О. В. Теоретико-методичні засади спортивного туризму як виду спорту та активної рекреації. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку* : зб. наук. праць XXIII Всеукраїнської науково-практичної конференції Кіровоград. держ. пед. ун-ту ім. В. Винниченка. 2017. Вип. 23. С. 15–21.
6. Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму : затв. рішенням Виконкому Федерації спортивного туризму України 27 березня 2010 року (протокол № 3/2010). Київ. 2010. 31 с.
7. Остапчук В. В. Сучасні особливості розвитку спортивного туризму як виду спорту Україні. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2019. № 4.1 (68.1). С 127–131.
8. Палатний І. А., Палатна О. М. Техніко-тактичні особливості командного подолання та суддівства етапу «Спуск по схилу» на змаганнях із техніки пішохідного туризму. *«Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму»*, присвячена 30-річчю факультету фізичного виховання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія сквороди». Україна. м.Переяслав-Хмельницький 12-13 грудня 2019 рік : зб. матеріалів доп. учасн. Міжнар. наук.-практ. конф. Науковий часопис серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» випуск 11 К (119) 19. Київ видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова 2019 р. С.103–108.
9. Палатний І. А. Спортивний туризм: змагання туристів – пішохідників : навч.-метод. посібник. Переяслав-Хмельницький : СПД Кузьмичова Р.Ю., 2010. 256 с.
10. Правила змагань зі спортивного туризму : Федерація спортивного туризму України. Київ 2008. 148 с.
11. Технічний регламент проведення змагань з пішохідного спортивного туризму : введ. в дію 19.05. 2018 р. Київ. 2018. 52 с.

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й ПЕРША ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА

*Панасюк О.О.¹, Файдевич В.В.², Тарасюк В.Й.³,
Ковальчук В.В.⁴, Базюк В.Д.⁵*

Луцький національний технічний університет^{1,2}

Луцький педагогічний коледж^{3,4}

Луцький базовий медичний коледж⁵,

Abstract. The purpose of the study is to provide theoretical substantiation of preventive measures to prevent injuries in the process of physical education and the ability to provide first medical care. Methods of research: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observations, conversations, analysis of medical certificates and medical cards of students. Organization of research: the search for the materials of the study was carried out using theoretical analysis and generalizations of literary sources and experimental data. Physical activity exercises have a positive effect on the body of those who study. But sometimes Exercise is accompanied by injuries and diseases, which contradicts the health-oriented orientation of physical culture. Prevention sports injuries and the safety of physical education is one of them the most important issues of organization of educational work in an educational institution. Physical exercise positively affects the body of children, significantly increases their physical capacity. Recently, unfortunately, the number of cases of sports injuries has increased significantly. Years of experience show that the use of preventive measures, rational training and proper loading of the dosage give them the opportunity to minimize these negative phenomena and thus significantly improve the health effect of occupations. The theoretical substantiation of preventive measures to prevent injuries in the process of physical education classes and the ability to provide first medical aid are given. It is indicated that the use of preventive measures, rational training, correct dosage of load allow to minimize these negative phenomena and, accordingly, significantly improve the health effect of occupations. Avoid injuries is quite possible; only careful provision should be made for all precautionary measures.

Key words: prophylaxis, traumatism, physical culture, schoolchildren, prenursing care, physical exercises.

Анотація. Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні профілактичних заходів запобігання травматизму в процесі занять із фізичної культури та вмінні надавати першу медичну допомогу. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, бесіди, аналіз медичних довідок і медичних карт учнів.

Організація дослідження: пошук матеріалів дослідження проводився за допомогою теоретичного аналізу і узагальнень літературних джерел та експериментальних даних. Подано теоретичне обґрунтування профілактичних заходів запобігання травматизму в процесі занять з фізичного виховання та вмінні надати першу медичну допомогу. Вказано, що використання засобів профілактики, раціональна побудова занять, правильне дозування навантаження дають змогу звести до мінімуму ці негативні явища й відповідно істотно підвищити оздоровчий ефект занять. Уникнути травм цілком можливо, треба лише ретельно передбачити всі застережні заходи.

Ключові слова: профілактика, травматизм, фізична культура, школярі, долікарська допомога, фізичні вправи.

Анотація. Цель исследования заключается в теоретическом обосновании профилактических мероприятий по предотвращению травматизма в процессе занятий по физической культуре и умении оказывать первую медицинскую помощь. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, беседы, анализ медицинских справок и медицинских карт учащихся. Организация исследования: поиск материалов исследования проводился с помощью теоретического анализа и обобщений литературных источников и экспериментальных данных. Представлено теоретическое обоснование профилактических мероприятий по предотвращению травматизма в процессе занятий по физическому воспитанию и умении оказать первую медицинскую помощь. Указано, что использование средств профилактики, рациональное построение занятий, правильное дозирование нагрузки позволяют свести к минимуму эти явления и соответственно существенно повысить оздоровительный эффект занятий. Избежать травм вполне возможно, надо только тщательно предусмотреть все меры предосторожности.

Ключевые слова: профилактика, травматизм, физическая культура, школьники, доврачебная помощь, физические упражнения.

Постановка проблеми. Заняття фізичними вправами позитивно впливають на організм дітей, істотно підвищують їхню фізичну працездатність. Останнім часом, на жаль, суттєво збільшилася кількість випадків спортивного травматизму. Багаторічний досвід свідчить, що використання засобів профілактики, раціональна побудова занять і правильне дозування навантаження дають змогу звести до мінімуму ці негативні явища й відповідно істотно підвищити оздоровчий ефект занять [1, с. 43; 6, с.18; 8; 11, с.127; 16, с. 44; 23].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема травматизму та його запобігання стали предметом дослідження фахівців різного спрямування. Цієї проблематики у своїх наукових працях торкалися Т. Усикова, Ю. Островерха, І. Піскун, М. Хобзей, Д. Алкс, Р. Агарков, Б. Монахов, З. Білоусова, П. Статмен, В. Башкиров, А. Горлов, Л. Соков, Г. Маккол, І. Грубар, А. Конох, І. Бріжата, О. Гребік.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У наш час дослідження проблем реабілітації та профілактики травматизму в учнів застосовувалось лише в загальному. Ще не було проведено систематичного аналізу даних питань. Саме тому важливо більш детально зупинитися на розгляді вищеописаної проблеми.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні профілактичних заходів запобігання травматизму в процесі занять із фізичної культури та вмінні надавати першу медичну допомогу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для успішної реалізації заходів профілактики ушкоджень треба знати причини й умови виникнення травм, а також уміти надати своєчасну долікарську допомогу. Найхарактерніші причини травм у школярів можна умовно поділити на дві групи (*зовнішні її внутрішні чинники*) [7, с. 3; 10, с. 33; 13, с. 54; 19, с. 348].

До групи зовнішніх чинників травматизму належать: недоліки в організації та методиці проведення занять; недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять; недотримання гігієнічних норм; несприятливі метеорологічні умови під час занять на відкритих майданчиках; недотримання вимог лікарського контролю.

До групи внутрішніх чинників травматизму належать: недостатня підготованість до виконання фізичних навантажень; стан стомленості [9, с. 211].

Отже, профілактика травматизму під час занять із фізичної культури насамперед полягають в усуненні причин, що зумовлюють тілесні ушкодження. Насамперед треба

правильно будувати заняття, приділяючи увагу раціональній розминці, завдання якої не тільки розігріти м'язи, суглоби, зв'язки, але й підготувати весь організм до подальших фізичних навантажень.

Докладніше розглянемо найхарактерніші види травм, які можуть отримати школярі в процесі фізичного виховання, а також заходи першої долікарської допомоги. Більшу частину ушкоджень становлять садна. Ці травми, найчастіше бувають під час занять з легкої атлетики та спортивних ігор. Досить поширені захворювання сухожилів (легка атлетика, кросова підготовка), розриви зв'язкового апарату, гомілкостопного й колінного суглобів. Можливі також вивихи й переломи (спортивні ігри, гімнастика) [12, с. 257].

Садна зустрічаються особливо часто. Аби запобігти розвитку можливих ускладнень, потрібна своєчасна й правильна обробка цих ушкоджень. Як це зробити? Насамперед промити поверхню рани й оточуючу її зону водою (бажано кип'яченою), потім обробити 3-процентним розчином перекису водню. Досить часто при поновленні занять фізичними вправами після тривалої перерви або виконанні нових вправ (через 1 – 2 дні) у школярів можуть з'явитися м'язові болі (міалгії). Вони виникають у результаті невідповідності м'язового навантаження стану м'язів. При раціональному дозуванні навантажень м'язові болі протягом 5 – 7 днів поступово зменшуються. Щоб мінімізувати біль, посприяти розслабленню та якнайшвидшому відновленню м'язів, застосовують теплу ванну й самомасаж [14, с. 89; 15, с. 417].

Травми колінного суглоба. Досить уразливою ланкою опорно-рухового апарату є колінний суглоб. Можливі його розтягнення, надриви й розриви зв'язок. Травми супроводжуються болем у ділянці суглоба, крововиливом, що веде до обмеження рухів у суглобі.

Перша допомога при ушкодженнях зв'язкового апарату полягає в накладанні тугої пов'язки і холоду (міхур з льодом на 30 хв.) на зону ушкодження. Вже тільки ці заходи значною

мірою перешкоджають подальшому розвитку внутрішнього крововиливу. Відновлювати заняття дозволяється лише після зникнення болів і набряку, при повному відновленні функцій суглоба. Одразу після видужання перед заняттями рекомендується бинтувати ділянку суглоба еластичним бинтом [17; 18, с. 211].

Судоми. Іноді під час напружених вправ або після них (протягом декількох годин) у м'язах ніг можуть виникнути судоми. Найчастіша причина появи їх – стомлення м'язів у результаті недостатньої підготованості їх до виконання фізичного навантаження, загальна слабкість, втома тощо.

Профілактичні заходи полягають у використанні раціональних фізичних навантажень, поступовому й правильному збільшенні їх, обов'язковому проведенні розминки перед заняттями (особливу увагу розігріванню м'язів варто приділяти в холодну погоду). Якщо під час фізичних вправ м'язи ноги раптом зведе судомо, варто припинити виконання вправи і не робити різких рухів. Під час судоми в литковому м'язі треба зігнути ногу в коліні, підняти її і розтерти м'яз рукою. Варто пам'ятати, що сприяти виникненню судоми можуть нервові збудження, невпевненість у своїх силах, що виникають перед виконанням тієї або іншої вправи [20, с. 252].

Перша допомога при кровотечах. Найчастішою причиною кровотечі є травми судин. Залежно від виду ушкодженої судини розрізняють кровотечу артеріальну, венозну та капілярну. Найнебезпечніша артеріальна кровотеча.

Відмінною рисою артеріальної кровотечі є пульсуючий струмінь крові яскраво-червоного кольору. При ушкодженні великих артерій смерть може настати через кілька хвилин.

При венозній кровотечі кров виливається рівномірно, повільно, колір її темно-червоний. Цей вид кровотечі менш небезпечний, ніж артеріальний.

При капілярній кровотечі кров виступає на ушкодженій поверхні дрібними краплями. Зазвичай така кровотеча зупиняється самостійно [21; 22, с. 123].

Для зупинки значної кровотечі можна використати такі маніпуляції: підняте, відносно тіла, положення ділянки, з якої кровоточить; притиснення судини, що кровоточить (для зупинки капілярної кровотечі досить накласти звичайну пов'язку; венозну кровотечу, а також кровотечу із дрібних артерій можна зупинити за допомогою тугої пов'язки); кровотечу з великих артерій зупиняють, притискаючи артерію до прилягаючої кістки одним, двома, чотирма пальцями або кулаком вище від місця поранення. Цей метод зручний лише для попередньої зупинки кровотечі на короткий час, поки не буде накладено джгут [2, с. 101] .

Висновок з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі. Отже, аналізуючи наукову літературу мимоволі ставиш собі питання: невже травми – це невиліковна патологія, наявність якої можна тільки констатувати. Отримання травми в процесі фізичного виховання серед учнів були й залишаються серйозною педагогічною проблемою. Ми ознайомилися із основними причинами травм, заходами їх профілактики й обговорили найхарактерніші травми, а також надання долікарської допомоги. Уникнути травм цілком можливо, треба лише ретельно передбачити всі застережні заходи.

Перспективи подальшого дослідження полягають у визначенні стану поширення травматизму під час проведення занять із фізичного виховання студентів.

Література

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. С. 43 – 45.
2. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія. – Ростов-на-Дону: Фенікс, 2000. 248 с.
3. Байер К. Здоровий спосіб життя. – М.: Мир, 1997. – 140 с.
4. Баїров Г. А. Дитяча травматологія. СПб: Медицина, 2000. 384 с.

5. Вишнеvский В. А. Здоров'єсбереження в школі. (Педагогические стратегии и технологии). М. Физ-кая ку-ра и спорт; 2002. 270 с.
6. Бріжата І. А. Педагогічні технології профілактики шкільного травматизму у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2011. 21 с.
7. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С. 3–9.
8. Всесвітня організація охорони здоров'я: Доповідь про профілактику дитячого травматизму [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://www.who.int/violence_injury_prevention/child/injury/world_report/en/.
9. Девисілов В. А. Охорона праці. – М.: Форум, 2009. 496 с.
10. Грубар І. Дитячий травматизм: соціально-психологічні умови виникнення. *Наукові записки. Серія: Педагогіка Тернопільського державного педагогічного університету ім. В. Гнатюка*. Т., 2000. № 7. С. 33–37.
11. Дорошенко Е. Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – Луцьк, 2015. – Вип. 18. – С. 127-132.
12. Мужичок В. О. Профілактика та попередження травматизму в фізкультурній та спортивній діяльності студентів ВНЗ. Молодий вчений. № 3.1(43.1), 2017. С. 257-261.
13. Муравьев В. А. Техника безопасности на уроках физкультуры. Москва: СпортАкадемПресс; 2001. 96 с.
14. Мухін В. М. Фізична реабілітація. – К., Олім-ка літ-ра, 2005. 424 с.
15. Назарова С. К., Тухтаєва Д. М., Тиллабоєва А. А. Динаміка дитячого травматизму та попередження

- ранньої інвалідності // Молодий вчений. 2016. № 8. С. 417–421.
16. Пономарьова Л. А. Формування основ здорового способу життя у школярів. Санітарія та гігієна. 2002. № 1. С. 44–45.
 17. Статистика смертності і травматизму в Україні [Електронний ресурс]. 2008. Режим доступу до ресурсу: <http://insurance-life.com.ua/articles/191>
 18. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: [підручник]. К., Медицина, 2010. 352 с.
 19. Фишкин АВ. Неотложная помощь. Справочное пособие. Москва: Эксмо; 2008. 416 с.
 20. Фишкин АВ. Травматология. Москва: Эксмо; 2008. 352 с.
 21. Хіменес Х. Р. Травматизм у спорті [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3741/1/Тема%205%20Травматизм%20у%20спорті.pdf> – Назва з екрану.
 22. Шумада І. В. Дитячий травматизм і експертна оцінка обсягу медичної допомоги. Лікарська справа. 1987. № 5. С. 123–124.
 23. School Health Guidelines to Prevent Unintentional Injuries and Violence [Електронний ресурс]. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.slideserve.com/HarrisCezar/school-health-guidelines-to-prevent-unintentionalinjuries-and-violence>

ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ

Пангелов Б. П¹. Танєв П. ²

«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди»¹

Міністерство Закордонних Справ Республіки Болгарія²

Annotation. The article presents the results of research on the identification of factors that affect the recreational activity of the population. It is found that the main aspects of the problem under study are: real activity of the population in physical recreation; individual needs; motivation of the person to motor activity. The internal and external factors of influence on the physical recreational activity of the population are determined. External factors include living conditions, material security, lifestyle, mode of motor activity, attitude of others, microenvironment, mass media. Internal factors include motives, interests, level of harassment, type of temperament, emotional state, personality traits.

Key words: factors of influence, recreational activity, motivation, individual needs.

Анотація. У статті представлені результати досліджень щодо виявлення чинників, які впливають на рекреаційну активність населення. З'ясовано, що основними аспектами досліджуваної проблеми є: реальна активність населення в заняттях фізичною рекреацією; індивідуальні потреби; мотивація людини до рухової активності. Визначені внутрішні і зовнішні фактори впливу на фізичну рекреаційну діяльність населення. До зовнішніх факторів відносяться умови життя, матеріальне забезпечення, спосіб життя, режим рухової активності, ставлення оточуючих, мікросередовище, засоби масової інформації. До внутрішніх факторів – мотиви, інтереси, рівень домагань, тип темпераменту, емоційний стан, риси характеру особистості.

Ключові слова: чинники впливу, рекреаційна діяльність, мотивація, індивідуальні потреби.

Аннотация. В статье представлены результаты исследований по выявлению факторов, влияющих на рекреационную активность населения. Установлено, что основными аспектами исследуемой проблемы являются: реальная активность населения в занятиях физической рекреацией; индивидуальные потребности; мотивация человека к двигательной активности. Определены внутренние и внешние факторы влияния на физическую рекреационную деятельность населения. К внешним факторам относятся: условия жизни, материальное обеспечение, образ жизни, режим двигательной активности, отношение окружающих, среда, средства массовой информации. К внутренним

факторам - мотиви, інтереси, рівень притязаній, тип темперамента, емоціональное состояние, черты характера личности.

Ключевые слова: фактори воздействия, рекреаційна діяльність, мотивація, індивідуальні потреби.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. З моменту відновлення державності України відбуваються активні соціально-економічні, політичні і культурні перетворення, які значно впливають на функціонування усіх складових суспільного життя сучасної української держави. Виразно відбуваються ці процеси й у сфері фізичної культури та спорту.

В Україні здійснюються заходи щодо розвитку фізичної культури, спорту, відпочинку і туризму, які обумовлені основними державними документами: Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту в Україні (2004); Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (2009) та ін. Проте, ситуація у галузі залишається складною.

Як зазначає Т.Ю. Круцевич (2018), здоров'я населення у теперішній час обговорюється у всіх засобах масової інформації у зв'язку з медичною реформою в Україні, в результаті якої через 10 років кількість населення може зменшитись на 20%. Тому актуальною проблемою сьогодення є розповсюдження інформації про немедикоментозні засоби зміцнення здоров'я й продовження життя людини [13].

Світовий досвід свідчить, що оптимальна рухова активність впродовж всього життя кожної людини – найефективніший засіб профілактики захворювань та зміцнення здоров'я. Вчені зауважують [29, 30], що рухова активність є однією з основних функцій людини. Це важливе підґрунття здоров'я протягом всього життя. Корисні ефекти фізичної активності включають в себе: зниження ризиків серцево-судинних захворювань, гіпертензії, діабету і деяких форм онкології; підвищення результативності під час комплексного лікування деяких хронічних захворювань; позитивний вплив на психічне здоров'я – знижує стресові реакції, тривожність й депресію, а також віддаляє наслідки хвороби Альцгеймера.

Також фізична активність є головною детермінантою витрачання енергії, що має непересічне значення для енергетичного балансу і збереження оптимальної маси тіла людини. У дитинстві й підлітковому віці вона є необхідною для розвитку моторики й зміцнення опорно-рухового апарату. Більше того, фізична активність визнається необхідною складовою розвитку дитини, про що наголошено у Конвенції Організації Об'єднаних Націй про права дитини [28].

У дорослої людини фізична активність дозволяє підтримувати м'язову силу й здоровий стан серцево-судинної та дихальної систем, а також-скелету. У похилому віці фізична активність допомагає людині підтримувати здоров'я, рухливість і функціональну самостійність, сприяє активній участі у житті суспільства [27].

Активізація рекреаційно-оздоровчої діяльності населення є вкрай актуальною з огляду на те, що здоров'я наших співгромадян дедалі стає гіршим, а кількість залучених до систематичної рухової активності сягає лише 8-13% (М. В. Дутчак, 2007; О. М. Жданова, 2008).

У теперішній час у сфері фізичної рекреації та оздоровчої фізичної культури проведено значну кількість досліджень. Визначені її теоретико-методологічні засади у працях провідних вчених: М. В. Дутчак (2009); Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхньої (2010); Є. Н. Приступи (2010). Відбувається ефективно впровадження у практику інноваційних оздоровчих технологій у відповідності з індивідуальними особливостями і мотивацією людини (Г. В. Безверхня, 2009; М. М. Булатова, 2008; Е. Хоулі, Б. Френкс, 2004). Питання наукового обґрунтування застосування нових видів рухової активності та оцінки їх фізкультурно-оздоровчого потенціалу розглянуті у дослідженнях Н. О. Гоглюватої (2007), Л. Я. Івашенко та ін. (2008), О. Ю. Лядської (2011), О. В. Шиян (2004).

Водночас, досліджень соціального напрямку сфери фізичної рекреації виразно бракує, і вони, в основному присвячені питанням організації і управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю населення (М. В. Дутчак, 2009; О. М. Жданова, 2008).

Мета дослідження – виявити чинники впливу на рекреаційну активність населення.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; метод системного аналізу; компаративний метод.

Виклад основного матеріалу дослідження. При вивченні факторів впливу на рекреаційну активність населення необхідно зупинитись на таких аспектах проблеми, як реальна активність населення в заняттях фізичною рекреацією, індивідуальні потреби і мотивація людини до рухової активності.

Мотиваційні аспекти рекреації є найбільш широко вивченими як у вітчизняній, так і у зарубіжній літературі [2; 3; 16; 22]. Автори зазначають, що, мотив - це усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення мети. Мотив починає формуватись під впливом потреби, яка виникає у людини. Рухова активність є важливим чинником розвитку людини, підвищення її фізичних кондицій, зміцнення здоров'я, набуття рухових умінь та навичок, а отже, і задоволення відповідних потреб [8; 14; 15].

М. В. Дутчак (2009) характеризує індивідуальні потреби людини у руховій активності як комплекс, що включає потреби організму людини та потреби особистості [9].

Потреби організму людини в руховій активності включають:

- необхідність в оздоровленні організму, підвищенні його життєздатності;
- необхідність в оптимізації фізичної підготовленості людини та її фізичного розвитку;
- потребу компенсувати негативний вплив гіпокінезії на психофізичний стан людини;
- потребу у відновленні працездатності організму після робочого дня і тижня.

Потреби особистості в руховій активності об'єднують:

- необхідність активного дозвілля;
- потребу у спілкуванні з іншими людьми;
- потребу в емоційно насичених розвагах;
- необхідність забезпечення творчого довіготття;

– потребу в покращенні якості життя.

В процесі рухової активності окрім зазначених основних потреб задовольняється і цілий ряд супутніх потреб: визнання досягнень, честолюбства, «демонстрації» себе, збереження свого статусу, уникнення розчарувань і подолання поразки, невдачі; потреба у придбанні предметів, прагнення до порядку; потреба брати участь у пізнавальних процесах, бажання задовольнити свою цікавість; потреба у розвитку інтелектуальних, вольових і моральних якостей тощо [7; 8; 21; 25].

Крім індивідуального інтересу, важливими стимуляторами та регуляторами процесу спонукання людини до рухової активності є відповідні соціальні інтереси, що органічно пов'язані з потребами суспільства. Такі інтереси, як зазначає Т. Ю. Круцевич (2010), виступають у вигляді ідеалів, законів, громадської думки, моди, корпоративних традицій, матеріального забезпечення [14; 15] (рис. 1).

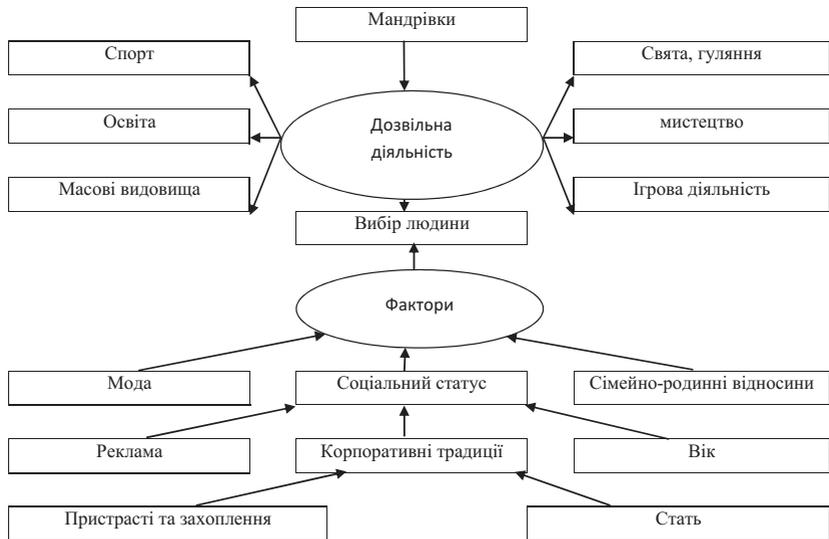


Рис. 1. Види діяльності людини у період дозвілля та фактори, що впливають на їх вибір (Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010)

На формування мотивів до рекреаційної активності впливають різні фактори. Так, з – поміж факторів, що зумовлюють участь у програмах рухової активності виокремлюють особистісні, ситуативні, поведінкові, організаційні [25]. Такі дослідники, як О. Д. Благій [4], Т. Ю. Круцевич [14], М. О. Носко [19] визначають комунікативні, сімейні, соціально-економічні, особистісні фактори, які можна розподілити відповідно до джерел формування на зовнішні і внутрішні.

С. М. Реховська (2007) пропонує виділити такі фактори впливу на рекреаційну активність населення [23]:

- економічні (економічна ситуація в країні, матеріальний стан людини);
- демографічні (вік, стать);
- соціальні (рівень освіти, професійна діяльність, сімейний стан та ін.);
- психологічні (властивості особистості).

Дослідники відзначають, що значний вплив на фізкультурно-оздоровчу діяльність людини мають такі зовнішні фактори, як соціально-економічна ситуація в країні.

В українському суспільстві через ряд об'єктивних і суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян [18].

Дослідження, які були проведені М. В. Дутчаком (2009) свідчать, що 79% населення України протягом року не використовували жодної форми рухової діяльності, а регулярно рекреативною діяльністю займались лише 4% населення (старші 16 років). Вчений відмічає, що найвищий рівень фізкультурно-спортивної діяльності спостерігається у Фінляндії (80%), досить високий у Норвегії (73%), Великій Британії (70%) та Чеській Республіці (67%). В Італії та Іспанії лише кожен третій охоплений рекреативною діяльністю, а в Україні найнижчі показники (21%). Досвід провідних країн Європи вказує на необхідність популяризації та забезпечення рекреаційно-оздоровчих занять українців.

Недостатній рівень оздоровчої рухової активності населення і, зокрема, в Україні, обумовлений такими чинниками:

- анахронічною методологією вітчизняної системи фізичного виховання різних груп населення;
- недоліками нормативно-правового та організаційно-управлінського характеру;
- обмеженістю ресурсного забезпечення: фінансового, матеріально-технічного, кадрового, науково-методичного та інформаційно-пропагандистського [9, 20, 22].

Рівень добробуту населення також суттєво впливає на рівень залученості населення до рекреативних занять. Серед осіб, які займаються оздоровчо-спортивною діяльністю, 57% мають дохід, більший трьох прожиткових мінімумів на одного члена сім'ї, 25% - від одного до трьох, 18% - менше одного прожиткового мінімуму на одного члена сім'ї.

Таким чином, соціально-економічний фактор є провідним серед факторів впливу на рекреаційну активність населення.

На рівень залучення населення до рекреативно-оздоровчих занять впливають демографічні чинники. Зокрема, тут відмічається Гендерна асиметрія (залучення чоловіків до занять в Україні на 13% вище, ніж жінок) [9]. Аналогічна тенденція спостерігається в інших європейських країнах. Так, А. В. Харитонов (1998) підкреслює, що у Росії відсоток жінок, які займаються фізичною культурою і спортом, значно у меншій (на 12-15%), ніж чоловіків, а деякими видами рухової активності (полювання, риболовля, національні види) займаються тільки чоловіки [26].

В. И. Коваленя (2008), проаналізувавши дані експериментальних досліджень інших авторів [1, 5, 12], дійшла висновку, що потреби чоловіків та жінок у заняттях різними видами фізичної рекреації суттєво відрізняються і жінки меншою мірою зацікавлені у таких заняттях [11].

С. Б. Пангелов (2012) встановив, що чоловіки і жінки використовують практично однакові засоби фізичної рекреаційної діяльності. У чоловіків засобами фізичної рекреації є піші прогулянки, ранкова гімнастика, плавання,

біг, заняття в спортивних секціях, лижні прогулянки, заняття в групах здоров'я. У жінок - піші прогулянки, ранкова гімнастика, плавання, лижні прогулянки, заняття в групах здоров'я [20].

Але, у молодих дівчат і жінок, зайнятих у комерційних сферах, спостерігається зміна мотивації та ставлення до фізичних вправ. Т. Ю. Круцевич (2010) відзначає, що прагнення здобути престижну посаду змушує їх до постійного поліпшення свого загального фізичного розвитку. Посади референтів, секретарів, завідувачів відділами у різних сферах економіки, бізнесі, соціальному обслуговуванні, банках, туристичних фірмах, шоу-бізнесі потребують красивої зовнішності та фігури, які стають їх візитною карткою [14].

Взаємозв'язок кар'єри та фізичного іміджу визнають дедалі більш жінок. За статистикою, беззаперечним його вважають 59%, до певної міри -32% і тільки 3% жінок не визнають цієї залежності. Найбільшу переконаність у визнанні цього фактора виявляють жінки віком 25-30 років. Отже, можна говорити про наявність статевого фактору при вивченні таких складових відношення до фізичної рекреації, як активність і потреби у заняттях.

Окрім статевого, у демографічному факторі можна виділити віковий чинник, який впливає на ступінь фізичної рекреативної активності населення. Так, дослідники, вивчаючи ступінь рухової рекреативної активності школярів встановили, що даний вид діяльності займає 38-42% вільного часу у молодших школярів і тільки 10% - у старшокласників. Простежується зниження фізичної активності з віком в результаті вивчення студентської вибірки.

Зниження рекреаційної активності з віком відмічається у низці наукових праць [9, 14, 15]. Так, М.В. Дутчак (2009) наводить такі дані загальнонаціонального опитування. В Україні більша частина молодих людей 16-24 років (52%) займається фізкультурно-спортивною діяльністю, у 25-34 - річному віці цей показник вже удвічі менший, а в респондентів 35-44 років він становить 11%, 45-54 років -

10%, 55-64 років - 9%, 65-74 років - 4% [17]. І Рекреативна активність у представників різних вікових груп змінюється за внутрішньою структурою і факторами, які впливають на неї.

Але, як зауважують Т. Ю. Круцевич і Г. В. Безверхня (2010), недооцінка змістовного і активного дозвілля у тих, кому за 50-60 років, сьогодні переглядається. Представники «третього віку» (за визначенням соціологів і демографів) далеко не завжди бажають проводити вільний час сидючи біля телевізора або відпочиваючи на дачній ділянці. Пасивне дозвілля особливо не властиве людям, які до цього активно займалися професійною діяльністю. Такі люди потребують сильних емоцій, нових вражень, збереження широкого кола знайомств [14].

Дослідниками були визначені найбільш поширені причини, які спонукають до занять фізичною активністю людей зрілого віку: нормалізація маси тіла; покращення самопочуття, зниження ризику розвитку гіпертензії; зниження стресу і депресії; задоволення; розвиток самооцінки; спілкування [17].

Таким чином, можна говорити про віковий фактор, який впливає на ступінь активності у заняттях – існує тенденція до зниження ступеня фізичної активності з віком.

Що стосується активного дозвілля, властивого різним соціальним (професійним, освітнім і тому подібне) групам населення, та важливість цього аспекту визнається як практиками - організаторами, так і теоретиками фізичної рекреації.

С. Б. Пангелов (2012) у результаті порівняння фізичної рекреаційної активності трьох основних соціальних груп – робітників, інженерно-технічних працівників і службовців дійшов висновку, що потреба у самостійних заняттях різними видами фізичної культури у працівників, які мають вищу або незакінчену вищу освіту у 1,5-2 рази вища у порівнянні з іншими представниками тієї або іншої соціальної групи, у яких рівень освіти нижче [20].

Результати дослідження М.В. Дутчака (2009) свідчать про те, що серед людей різних професійних груп активна

рухова активність притаманна військовим, робітникам правоохоронних органів – 44%, а також підприємцям та бізнесменам – 41% від осіб, охоплених рекреативно-фізкультурною діяльністю. Керівники підприємств у 28% випадків включені у фізкультурно-спортивну діяльність. Середні показники зайнятості фізичною рекреацією – від 14 до 25% – у працівників органів управління, державних службовців, робітників виробничої сфери, домогосподарок. Найменш активні у фізкультурно-рекреаційній діяльності пенсіонери та інваліди (3-5%) [9].

Місце проживання також впливає на процес і рівень залученості населення до рухової активності. Так, серед жителів села фізкультурна діяльність має нерегулярний та сезонний характер і охоплює 16% усього населення, жителі міста охоплені фізкультурно-спортивною діяльністю на 22%. Найвищий рівень фізичної рекреативної активності у місті Києві - 25% населення [17].

Важливою ознакою рекреативної діяльності виступає членство у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях. У результаті соціальних досліджень встановлено, що 17% респондентів із тих, хто займається фізичною рекреацією, здійснюють це у фізкультурно-спортивних клубах, фітнес-центрах з оплатою послуг інструкторам; 11% – в організаціях фізкультурно-спортивної спрямованості без оплати послуг; 27% – займаються без інструктора у складі неформальних груп та 45% – самостійно [9; 21].

Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов (2013) встановили, що потреби в фізичній культурі у молоді суттєво відрізняються в залежності від рівня освіти. Особливо чітко прослідковується взаємозв'язок потреб особистості в заняттях фізичною рекреаційною діяльністю з рівнем освіти особи і характером професійної діяльності. Можна говорити про такий фактор фізичної рекреаційної активності, як рівень освіти. Можливо, рівень загальної освіченості, зокрема, у галузі фізичної культури та її впливу на здоров'я, котрий набувається в процесі отримання вищої освіти, сприяє формуванню мотивації до занять фізичною рекреацією.

Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що сімейний стан також є складовою соціального фактора рекреаційної активності населення. Дослідження Н. Н. Філіпова (2001) показало, що існує залежність між наявністю – відсутністю у родині дітей і ступенем цілеспрямованої рухової активності. Активність у заняттях фізичними вправами у бездітних родинах вдвічі вища у порівнянні з тими, хто має одного, двох або трьох дітей [24]. Результати опитування, які були проведені М. В. Дутчаком (2009) свідчать, що серед груп населення з різним сімейним станом про свої рекреативні заняття частіше згадують особи, які не перебувають у шлюбі, а найрідше – особи, котрі втратили подружжя (вдівці і вдови), що мабуть, значною мірою пояснюється віковими характеристиками цих груп (середній вік осіб, які не перебувають у шлюбі, становить 28 років, а осіб у шлюбі – 45 років, у розлучених – 43 роки, в овдовілих – 62 роки) [9].

Що стосується психологічного фактору рекреаційної активності населення, то у цьому напрямі було проведено відносно малу кількість досліджень. Однак необхідно відмітити роботу А. Е. Клименко (1998), який вважає, що інтерес до занять фізичною рекреацією, як риса особистості характеризується намаганням активно «включатись» у рекреаційну діяльність, виявленням ініціативи і самостійності [10]. А наявність у людини протилежних якостей, таких як лінь, інертність, низький рівень розвитку вольових якостей, створюють передумови для низької фізичної активності. Фактором низької фізичної активності також може бути занижена самооцінка зовнішності та фізичних якостей особистості. Небажання показати себе незграбним, недостатньо фізично розвиненим, уникнення глузування з боку однолітків з приводу власної тілобудови є особливо характерним для підлітків.

Висновки. Таким чином, можна говорити про такі фактори фізичної рекреаційної діяльності населення, як внутрішні і зовнішні. До зовнішніх факторів відносяться

умови життя, матеріальне забезпечення, спосіб життя, режим рухової активності, ставлення оточуючих, ставлення мікросередовища, засоби масової інформації. До внутрішніх факторів – мотиви, інтереси, рівень домагань, тип темпераменту, емоційний стан, риси характеру особистості.

Низкою авторів також досліджувались фактори, які є перепорою заняттям фізичною рекреацією (або, так звані, «негативні мотиви» занять).

Т. Ю. Круцевич зі співавторами (2011) наводять основні з них [14]:

1. Нестача часу (50% чоловіків і 42% опитуваних жінок). Це та причина, на яку посилається більша частина населення. Однак, це скоріше свідчить про зміщення пріоритетів до занять різними видами діяльності у вільний час і низьку мотивацію до занять фізичною культурою.

2. Велике навантаження на роботі і вдома, що призводить до перенапруження (22-24% опитаних). Проте респонденти не звертають увагу на те, що рекреація є найкращим засобом після робочого відновлення.

3. Відсутність знань та відсутність можливості отримати кваліфіковану консультацію (20-24% опитуваних). Досить часто на це посилаються не тільки школярі, але й дорослі.

4. Відсутність матеріальних можливостей (6-8% серед опитаних респондентів). Хоча за даними інших дослідників цю причину вибирає значна кількість респондентів.

5. Особливості емоційно-вольової сфери особистості (інертність, лінь). На цю причину вказують 22% жінок і 16% чоловіків. Причому, більшість респондентів вказали, що не можуть самостійно упоратись з цією проблемою, не дивлячись на знання про користь фізичних вправ для здоров'я.

6. Відсутність засобів тренування. В умовах України люди посилаються на відсутність елементарного обладнання у парках, прибудинкових територіях, а інколи на відсутність доступної за ціною спортивної форми, а також – нерозгалужену мережу фізкультурно-оздоровчих клубів.

Отже, до факторів активності населення у сфері фізичної рекреації можна віднести: соціально-економічні, демографічні, соціальні, сімейний стан, психологічні.

До факторів, які є перепорою до занять фізичною рекреацією можна віднести: нестачу вільного часу; відсутність матеріальних і фінансових умов для рекреаційної діяльності; стомлення на роботі або під час навчання; нестача знань у галузі фізичної культури; незручне розташування спортивної бази; стан здоров'я; низький рівень організації рекреаційної роботи, відсутність цікавих оздоровчих програм; особистісні риси людини – відсутність розуміння цілей занять, відсутність звички регулярно займатись будь-яким видом рухової активності, нераціональна організація вільного часу.

Література:

1. Анашкина Н.А. Социокультурные факторы и социально-педагогические механизмы формирования рекреативно-оздоровительной деятельности женщин: автореф. дис. ... кан. пед. наук. М.: РГАФКМ, 1996. 31с.
2. Андреева О., Благий О., Ковальова Н. Туризм в структурі рекреаційної діяльності школярів. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»*: наук.-теор. зб. Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2009. С.134-136.
3. Безверхня Г. Фактори, що впливають на вибір видів дозвілля людини. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. №2-3. С.56-60.
4. Благий А. Л., Захарина Е.А. Изучение мотивов и интересов студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям. Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII Международный конгресс. М., 2003. Т.1. С.206-207.
5. Виноградов Г. П. Теоретические и методические основы физической рекреации: автореф. дис.... докт. пед. наук. СПб, 1998. 51 с.
6. Галкин Ю. П. Физическая культура работников

- промислового комплексу. *Теорія і практика фізическої культури*. 2000. №9. С.53-56.
7. Дутчак М. В. Генезис та сутність спорту для всіх: теоретико-методологічний аналіз. *Педагогіка, психологія та методика біол. проблеми фіз. виховання і спорту*: зб. наук. пр. За ред. С. С. Єрмакова. Х.: ХДАДМ (ХХ ПІ), 2007. №11. С.38-45.
 8. Дутчак М. В. Система залучення населення до рухової активності в Україні в другій половині ХХст. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. №4. С.45-54.
 9. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика: [монографія]. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
 10. Клименко А. Е. Психологические факторы разработки и реализации программ физической рекреации в сфере организационного отдыха: автофер. дис ... канд. пед. наук. СПб., 1998. 19с
 11. Коваленя В.И. Проблема мотивации занятий физической культурой по данным научной литературы. *Психологические основы педагогической деятельности*: матер. межвуз. конф. Под ред. Т.В.Лозовой. Вып. 4. СПб: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2008. С.3-10
 12. Костюков В. В. Организационно-технические аспекты оздоровительных занятий спортивными и подвижными играми с людьми разного возраста. *Теория и практика физической культуры*. 2006. №1. С.7-11.
 13. Круцевич Т. Ю. Двигательная активность и качество жизни человека. *Спортивний висник Пидніпров'я*. №1. 2018. С. 175-185.
 14. Круцевич Т. Ю. Воронова В. І., Благій О. Л., Андреева О. В. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності. *Гуманітарний збірник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»*: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький: ФОП Кузмичова Р.Ю., 2011. С.335-339.
 15. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248с.

16. Круцевич Т. Ю., Вороб'єв М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособие [для студ. вузов физического воспитания и спорта]. К.: Олимп. л-ра, 2005. 195с
17. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелов С. Б. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2013. 160 с.
18. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Указ президента України від 28 вересня 2004 р. №1148/2004.
19. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: 13.00.09. К., 2003. 53 с.
20. Пангелов С. Б. Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини: автореф. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 20 с.
21. Пацалюк К. Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб'єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях. *Молода спортивна наука України*: Зб. наук. праць з галузі ф. к. і с.: Вип. 14: У 4-х Т. Л., 2010. Т.4. С. 142-145.
22. Приступа Є. Жепка А., Лара В. Рекреація як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності. Режим доступу: www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU_2008-3/08_reproa/pdf/
23. Реховская С. Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: автореф. диссерт. ...канд. психологических наук: 13.00.04. С. – Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, 2007. 21 с.
24. Филиппов Н. Н. Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой. *Теория и практика физической культуры*. 2001. №9. С.44-45.

25. Фрэнкин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты. СПб.: Питер, 2003. 651с.
26. Харитонов А. В. Формирование и проявление отношения военнослужащих к физической рекреации: автореф. дис ... канд. психол. наук. СПб, 1998. 15с.
27. Council recommendation promoting health enhancing physical activity across sectors. Brussels: Council of the European Union; 2013 (http://ec.europa.eu/sport/library/documents/hepa_en.pdt, по состоянию на 12.06.2015 г.)
28. EU action plan on childhood obesity 2014-2020. Brussels: European Union; 2014 (http://ec.europa.eu/health/nutrition-physical-activity/docs/actionplan_2014_2020_en.pdt, по состоянию на 12.06.2015 г.)
29. Hotting K., Roder B. Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. *Neurosci Biobehav Rev*. 2013; 37 (9): pp. 2243-2257.
30. Kirk – Sanchez N., Mac Zongh E. Physical exercise and cognitive performance in the elderly: current perspectives. *Clin Interv Aging*. 2014; 9; pp. 51-62.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ.

Пангелова Н.Є.¹, Рубан В.Ю.², Женьцян С.³

*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди»^{1,2}*

Харківська державна академія фізичної культури³

Abstract. The need of grounds and develop of organizational-methodological foundations of optimization the process of physical upbringing of junior schoolchildren in the conditions of rural secondary schools is an urgent and actual problem. The peculiarities of organization and realization of physical education lessons of elementary school pupils is determined in the article.

Analysis and synthesis of data the scientific and methodological literatures; pedagogical methods (pedagogical experiments, testing; medical and biological methods (anthropometry, heart rate, tonometry, dynamometry, functional tests of Shtange's, Hencha's, Ruffie's); methods of assessment of motor activity (chronometry method, Framingham's method); sociological (questioning, methods of mathematical statistics). Improving of the wellness and upbringing potential of a physical education lesson in a rural school is carried out at the expense: the possibilities of an individually-differentiated approach to the development of physical abilities and teaching of the motor actions of each pupil; building of a lesson from the position of view of preserving the physical and mental health of children, increasing their emotional stability; creating of the positive, welcoming environment; lesson planning and extracurricular physical-health classes taking of the sanitary-hygienical requirements.

Key words: lesson, physical culture, junior schoolboy, rural school.

Анотація. Необхідність обґрунтування і розробки організаційно-методичних засад оптимізації процесу фізичного виховання молодших школярів в умовах сільської загальноосвітньої школи є нагальною та актуальною проблемами. Визначено особливості організації і проведення уроків фізичної культури учнів початкових класів сільської школи. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи (педагогічні експерименти, тестування), медико-біологічні методи (антропометрія, пульсометрія, тонометрія, динамометрія), функціональні проби (Штанге, Генча, Руф'є); методи оцінки рухової активності (метод хронометрії, Фремінгемська методика); соціологічні (анкетування, методи математичної статистики). Підвищення оздоровчого та виховного потенціалу уроку фізичної культури у сільській школі здійснюється за рахунок: можливостей індивідуально-диференційованого підходу до розвитку фізичних здібностей і навчання рухових дій кожного учня; побудови уроку з позиції збереження фізичного і психічного здоров'я дітей, підвищення їх емоційної стійкості; створення позитивної, доброзичливої обстановки; побудови уроку та позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять з врахуванням санітарно-гігієнічних вимог.

Ключові слова: урок, фізична культура, молодші школярі, сільська школа.

Аннотация. Необходимость обоснования и разработки организационно-методических основ оптимизации процесса физического воспитания младших школьников в условиях сельской общеобразовательной школы является насущной и актуальной проблемами. Определены особенности организации и проведения уроков физической культуры учащихся начальных классов сельской школы. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогические методы (педагогические эксперименты, тестирование), медико-биологические методы (антропометрия, пульсометрия,

тонометрия, динамометрия), функциональные пробы (Штанге, Генча, Рубье), методы оценки двигательной активности (метод хронометрии, Фремингемская методика), социологические (анкетирование, методы математической статистики). Повышение оздоровительного и воспитательного потенциала урока физической культуры в сельской школе осуществляется за счет: возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию физических способностей и обучению двигательных действий каждого ученика построения урока с позиции сохранения физического и психического здоровья детей, повышение их эмоциональной устойчивости, создание положительной, доброжелательной обстановки; построения урока и внеурочных физкультурно-оздоровительных занятий с учетом санитарно-гигиенических требований.

Ключевые слова: урок, физическая культура, младшие школьники, сельская школа.

Постановка проблеми. У сучасній Україні відбуваються складні політичні і соціально-економічні процеси, які супроводжуються негативними демографічними змінами, погіршенням матеріально-технічного, науково-методичного забезпечення системи фізичного виховання школярів, особливо у сільській місцевості.

Підвищення рівня фізичного здоров'я молодого покоління є одним з головних завдань фізичного виховання, яке регламентоване низкою державних документів: Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [11], Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров'я нації» [20], «Здоров'я – 2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя» [12], Закон України «Про освіту» [10] та ін.

Однак, зараз яскраво проявляється протиріччя між декларативними заявами про необхідність удосконалення системи фізичного виховання (в тому числі – молодших школярів) і практичною діяльністю у цій сфері.

Сучасні соціально-економічні умови життя висувають високі умови до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму дітей. Особливу значущість набувають питання підбору засобів та методів фізичного

виховання, які спрямовані на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою у молодшому шкільному віці, що було висвітлено у дослідженнях О. Д. Дубогай [6], Н. В. Москаленко [18].

Пошуку шляхів підвищення ефективності фізичного виховання дітей і підлітків присвячена значна кількість досліджень. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання школярів наведено у дослідженнях Т. Ю. Круцевич [15], О. А. Томенка [24], В. Г. Ареф'єва [1]; вдосконаленню програмно-нормативних основ фізичного виховання присвячені дослідження М. М. Булатової, О. Т. Литвина [5], Т. Ю. Круцевич [14]; обґрунтування змісту програм з фізичної культури у загальноосвітній школі представлено у працях І. В. Бакіко [3], В. М. Єрмолової [8], Т. Ю. Круцевич [13].

Розробка і впровадження новітніх технологій у навчальний процес школярів є також одним з актуальних завдань сучасного фізичного виховання, що було предметом дослідження Н. В. Москаленко [17], Н. Я. Бондарчук [4], Д. С. Єлісеєвої [7]. Питаннями впровадження інноваційних засобів та моделей режимів рухової активності у процес фізичного виховання молодших школярів займалося багато науковців: О. В. Шиян [27], Н. В. Москаленко [19], С. В. Трачук, [25], І. В. Хрипко [26], Г. О. Жук [9], О. М. Саїнчук [21], Л. С. Михно [16].

Проте, інноваційний досвід оптимізації системи фізичного виховання молодших школярів не знайшов застосування в умовах сільської школи. В останні десятиліття застаріле обладнання та спортивний інвентар, зниження якості викладання шкільної фізичної культури, відтік кваліфікованих вчителів фізичної культури в інші сфери, реструктуризація мережі освітніх закладів сільської місцевості зумовили кризові явища у системі фізичного виховання сільської загальноосвітньої школи.

Тому необхідність обґрунтування і розробки організаційно-методичних засад оптимізації процесу фізичного виховання молодших школярів в умовах сільської

загальноосвітньої школи є нагальною та актуальною проблемами.

Мета – визначити особливості організації і проведення уроків фізичної культури учнів початкових класів сільської школи.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи (педагогічні експерименти, тестування; медико-біологічні методи (антропометрія, пульсометрія, тонометрія, динамометрія, функціональні проби Штанге, Генча, Руф'є); методи оцінки рухової активності (метод хронометрії, Фремінгемська методика); соціологічні (анкетування; методи математичної статистики).

Констатувальний експеримент був запроваджений з метою визначення початкових позицій дослідження, отримання базових даних, які стали підґрунтям розробки технології оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільських шкіл.

Виклад основного матеріалу. Для визначення процесів щодо оптимізації процесу фізичного виховання (в тому числі уроку фізичної культури) учнів початкових класів в умовах сільської школи був проведений констатувальний експеримент. В процесі фізичного виховання при вирішенні освітньо-виховних і оздоровчих завдань особливо важливого значення набувають способи застосування обраних засобів, котрі допоможуть найбільш успішно і продуктивно досягти поставленої мети. Цей пошук пов'язаний з вибором ефективних методів навчання, руховим діям, розвитку фізичних здібностей, оптимізації рухового режиму дітей та їх оздоровлення. Сукупність цих різних методів називається «методикою» у вузькому значенні цього поняття [22].

Але поняття «методика» застосовується у теорії фізичного виховання і у широкому сенсі – як сукупність не тільки методів, прийомів, але і форм організації занять (у даному випадку – у загальноосвітній школі), способів організації дітей під час виконання фізичних вправ, дозування фізичного навантаження [2, 22, 23].

Як вже відмічалось, метою модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи є формування фізичної культури особистості школяра, збереження і зміцнення його здоров'я. Досягнення цієї мети у значній мірі залежить від оптимального рівня рухової активності.

Базовими концептуальними положеннями технології оновлення системи фізичного виховання учнів початкових класів у сільському соціумі є:

- збагачення змісту навчального предмету «Фізична культура» в контексті засвоєння учнями цінностей фізичної й спортивної культури;

- оздоровча спрямованість навчальної та позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи;

- інтенсифікація навчального процесу фізичного виховання на основі проведення інтегрованих та сюжетних уроків фізичної культури, різновікового навчання учнів початкової ланки;

- інтенсифікація урочної й позаурочної фізкультурно-оздоровчої діяльності з учнями на засадах їх спадкоємності, органічного поєднання шкільних навчально-тренувальних, фізкультурно-оздоровчих, фізкультурно-рекреаційних занять, спортивно-масової роботи;

- максимальне використання потенціалу сільського соціально-природного середовища, природних чинників оздоровлення учнів в процесі організації фізкультурно-спортивної роботи;

- соціальне партнерство сім'ї і школи, освіти та органів охорони здоров'я у збереженні і зміцненні здоров'я школярів, в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- насиченні освітнього простору сільського соціуму фізкультурно-рекреаційними заходами, спортивними святами.

Цільовою орієнтацією даної педагогічної технології є педагогічні завдання: формування в учнів стійких потреб у регулярних заняттях фізичними вправами, рухової активності; виховання відповідального ставлення до власного здоров'я, навичок ведення здорового способу життя.

Першоосновою педагогічної технології оздоровлення учнів є формування в них усвідомленої системи цінностей здоров'я, фізичної культури, активного й здорового способу життя.

Ці підходи реалізовувались у наступних формах роботи з фізичного виховання в умовах сільської загальноосвітньої школи: урочних і позаурочних (фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня; спортивно-фізкультурні заходи; туристсько-краєзнавча діяльність; сімейні форми активного дозвілля; фізкультурно-спортивні заходи у шкільному таборі; рухливі форми домашньої роботи; самостійні заняття).

Але зупинимося на особливостях організації і проведення уроків фізичної культури учнів початкових класів сільської школи.

Визначимо підходи щодо модернізації кожного структурного компоненту (організаційної форми) педагогічної технології.

- *Урок фізичної культури* – основна форма організації занять у фізичному вихованні учнів: від його якості та результативності залежить успішне вирішення різноманітних завдань шкільної освіти та системи фізичного виховання [22].

В процес роботи з фізичного виховання сільських школярів були впроваджені уроки фізичної культури різних типів, а саме:

- навчально-тренувальні уроки, які спрямовані на формування і вдосконалення рухових вмінь і навичок способів рухової діяльності, розвиток фізичних якостей;

- сюжетно-ігрові (інтегровані) уроки, які побудовані на єдиному сюжеті («Зоопарк», «Подорож у Всесвіт» та ін.) на основі різноманітних рухливих ігор, ігор-естафет, атракціонів. Вирішуються завдання: створення і поповнення способів рухової діяльності на основі вдосконалення вмінь і навичок, набутих у дошкільному віці; розвиток фізичних здібностей; виховання інтересу й мотивації до занять фізичними вправами; сприяння формуванню складових особистості (когнітивної, соціальної, морально-вольової, емоційної) молодшого школяра;

– комплексні уроки, які спрямовані на інтеграцію різних способів не тільки рухової діяльності, але й пізнавальної, креативної та ін. Вирішуються завдання фізичного, психо-емоційного, інтелектуального, морального, соціального розвитку;

– фізкультурно-пізнавальні уроки, що мають синкретичний характер і вирішують завдання еколого-фізичного, морально-етичного, розумового та фізичного розвитку молодшого школяра;

– тематичні уроки, присвячені, як правило, будь-якому одному виду спортивних ігор або вправ: ходьбі на лижах, катанню на санчатах, елементам ігор у футбол, фітбол-аеробіці та ін.

Основними організаційно-методичними особливостями уроку фізичної культури у сільській малокомплектній школі є наступні:

– об'єднання на уроці учнів малочисельних класів початкової школи;

– врахування індивідуально-вікових особливостей учнів;

– об'єднання однією темою програмного змісту, здійснення міжпредметних зв'язків;

– застосування переважно потокового методу виконання вправ;

– використання принципу «різновікового навчання»;

– врахування складності і дозування навантажень для кожної вікової групи;

– проведення уроків у природному середовищі на відкритому повітрі;

– завчасна підготовка матеріально-технічної бази, спортивного інвентарю.

Підвищення ефективності уроків з фізичної культури в умовах сільської школи можливо за рахунок: підвищення оздоровчої та виховної спрямованості уроків; проведення інтегрованих уроків, які включають елементи різних способів виконання рухових дій (різних «шкіл рухів»); побудови уроків з врахуванням психологічних особливостей сільських учнів, їх базових потреб (у саморозвитку, грі, наслідуванні, у набутті

досвіду), динамічності дітей; досягнення максимальної рухової активності на уроці.

Висновки. Підвищення оздоровчого та виховного потенціалу уроку фізичної культури у сільській школі здійснюється за рахунок:

- можливостей індивідуально-диференційованого підходу до розвитку фізичних здібностей і навчання рухових дій кожного учня;

- побудови уроку з позиції збереження фізичного і психічного здоров'я дітей, підвищення їх емоційної стійкості; створення позитивної, доброзичливої обстановки;

- побудови уроку та позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять з врахуванням санітарно-гігієнічних вимог.

Оздоровча спрямованість уроків фізичної культури у сільській школі полягає також у переважному їх проведенні на відкритому повітрі у природному середовищі (близько 80% від загальної кількості уроків протягом навчального року). Виключення складають несприятливі погодні умови (сильний дощ, температура повітря (нижче - 12°C), сніг з вітром).

Особливістю організаційно-методичних умов проведення урочних форм занять в малокомплектній школі було об'єднання учнів 1-4 класів на уроках фізичної культури з використанням диференційованого підходу до кожної вікової групи, що дало змогу пі

Позитивним моментом об'єднання учнів різних класів на уроці фізичної культури, є те, що обсяг годин для кожного класу зберігається (3 години на тиждень). Отже, таке об'єднання дозволяє фактично збільшувати обсяг тижневих занять (у нашому дослідженні в експериментальних групах – 4 год. на тиждень). Крім того, вчитель добре знає можливості кожного учня, що дає можливість продуктивно проводити індивідуальне навчання; збільшується щільність уроку; можлива реальна взаємодопомога і шефство старших учнів над молодшими. Об'єднання класів дозволяє підвищити ефективність та емоційність уроків.

Різновікові уроки дозволяють школярам оволодіти різними соціальними ролями: дорослого, відповідального за

молодшого товариша, помічника вчителя та ін. На таких уроках розвиваються комунікативні вміння, здатність швидко орієнтуватися у ситуації, яка змінюється. Це надає можливість формувати навички самоконтролю, вміння самостійно оволодівати знаннями, узагальнювати їх і робити висновки.

Виховна спрямованість інтегрованих уроків може бути досягнута за рахунок діалогового спілкування вчителя та учнів з питань збереження здоров'я, ведення здорового способу життя, можливих наслідках нераціональної поведінки та ін.

Література

1. Арефьев В. Г. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи: авт. дис. ...докт. пед. наук : 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / В. Г. Арефьев. – Київ, 2015. – 35 с.
2. Арефьев В. Г. Практикум учителя фізичної культури : метод. посібник для студ. ВНЗ / В. Г. Арефьев, О. В. Андреева, Н. Д. Михайлова. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2014. – 400 с.
3. Бакіко І. В. Порівняльний аналіз орієнтованих комплексних тестів оцінювання фізичної підготовленості учнів за 12-бальною системою / І. В. Бакіко, О. О. Панасюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк : Волинський Нац. ун-т ім. Л. Українки, 2008. – Т. 2. – С. 9–13.
4. Бондарчук Н. Застосування критерію темпів фізичного розвитку при реалізації диференційованого підходу у процесі фізичного виховання молодших школярів / Н. Бондарчук, В. Чернов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 158–164.
5. Булатова М. М. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования / М. М. Булатова, А. Т. Литвин /

- Фіз. вих. студ. творчих спеціальностей : зб. наук. пр. [ред. С. С. Єрмаков]. – Харків : ХХПУ, 2003. – № 14. – С. 57–70.
6. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Д. Дубогай. – К. : Вид. дім «Шкільний світ», 2006. – 128 с.
 7. Єлісеєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням : автореф. дис. ... канд. н. з. ф. в. і с. : спец. 24.00.02 / Д. С. Єлісеєва. – Дніпро, 2016. – 21 с.
 8. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись : метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвітніх навч. закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Дерев'яно. – К. : Література ЛТД, 2012. – 208 с.
 9. Жук А. О. Применение игровых упражнений в воде с детьми младшего школьного возраста / А. О. Жук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 129–133.
 10. Закон України «Про освіту» №1060-ХІІ із змінами від 11 червня 2017 р. 103
 11. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // <http://www.rada.gav.ua>
 12. Здоров'я – 2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя. [Електронний ресурс]. – Режим доступу <http://www.ue-edu.org/ua/euedu/.html>
 13. Круцевич Т. Ю. Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб.наук.праць Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки / [уклад. А. В. Цьось, С. П. Козібродський]. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки, 2012. – № 33 (19). – С. 157–163.
 14. Круцевич Т. Ю. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах /

- Т. Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 72–80
15. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання у сучасній школі. – 2012. – № 2 (78). – С. 8–9.
 16. Михно Л. С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. / Л. С. Михно. – К., 2017. – 21 с.
 17. Москаленко Н. Підготовка спеціалістів з фізичної культури і спорту до інноваційної діяльності / Н. Москаленко, Я. Ковров, О. Алфьоров // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 108–113.
 18. Москаленко Н. В. Спортивна Абетка : [навч. посібн. для учнів 1-х класів] / Н. В. Москаленко, Л. В. Лаврова, В. А. Савченко, Л. М. Гут. – Дн-ск : «Інновація», 2012. – 45 с.
 19. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: дис. ...док. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ, 2010. – 461 с.
 20. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров'я нації». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
 21. Саїнчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. М. Саїнчук. – К., 2015. – 20 с.
 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]. – [2-ге вид., переробл. та

- доп.]. – К. : НУФВС, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
23. Теорія і методика фізичного виховання: підручник 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]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : НУФВС, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
24. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / О. А. Томенко. – К. : Науковий світ, 2012. – 37 с.
25. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / С. В. Трачук. – Київ, 2011. – 18 с.
26. Хрипко І. В. Вплив програм з традиційними та інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / І. В. Хрипко. – Київ, 2012. – 21 с.
27. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті: навч. посібн. / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276 с.

РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 5 – 6 РОКІВ

Пангелова Н.С., Цанук Д.Ю.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди

Abstract. The effectiveness of the pedagogical process in a preschool institution aimed at the comprehensive formation of the child's personality (which necessarily includes the promotion of comprehensive physical development, optimal motor readiness) depends on taking into account the biological, anatomical-physiological and socio-psychological patterns of development of the preschooler. The formation of the child's body is caused by significant changes in indicators of physical development, physical fitness, functionality and mental processes. **Purpose** - to carry out a comparative analysis of indicators of physical development of children 4-6 years of preschool educational institutions in Pereiaslav. **Research methods:** theoretical analysis of scientific and methodological literature; comparative analysis; anthropometry method; method of indexes; methods of mathematical statistics. **Research results.** In the overall assessment of the physical development of children in the study groups in 2019, it can be noted that most 4-year-olds and 6-year-olds have more harmonious development than the 5-year-olds, which is confirmed by the data. Thus, at the age of 4, anthropometric indicators in girls (body length – 92.5%; body weight – 77.4%; chest circumference – 77.4%) and boys (respectively - 94.4%; 81.5 %; 85.2%) are in the range -S to + S. At the age of 5 years the indicators of body length, body weight, chest examination are as follows - for girls - 86.8%; 89.8%; 15.4% respectively and boys – 78%; 68.2%; 31.7% correspond to the levels of development of the sign above average, average and below average. In 6-year-old children, the indicators of physical development (girls – 88.3%; 94.7%; 94.1%; boys – 85%; 90%; 82.5%) are within the sigma deviations, which indicate the harmony of the body structure.

Key words: physical development, physical education, children.

Анотація. Ефективність педагогічного процесу в дошкільному закладі, спрямованого на всебічне формування особистості дитини (яке обов'язково включає в себе сприяння всебічному фізичному розвитку, оптимальній руховій підготовленості) залежить від урахування біологічних, анатоμο-фізіологічних і соціально-психологічних закономірностей розвитку дошкільника.

Формування організму дитини зумовлене значними змінами показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей і психічних процесів.

Мета – провести компаративний аналіз показників фізичного розвитку дітей 4-6 років закладів дошкільної освіти міста Переяслав.

Методи дослідження: теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури; компаративний аналіз; метод антропометрії; метод індексів; методи математичної статистики.

При загальній оцінці фізичного розвитку дітей досліджуваних груп у 2019 році можна відмітити, що більшість 4-річних і 6-річних дітей мають більш гармонійний розвиток порівняно з 5-річними, що підтверджується даними. Так, у 4-річному віці антропометричні показники у дівчаток (довжина тіла – 92,5%; маса тіла – 77,4%; обвід грудної клітки – 77,4%) і хлопчиків (відповідно – 94,4%; 81,5%; 85,2%) знаходяться у межах -S до +S. У віці 5 років показники довжини тіла, маси тіла, обвіду грудної клітки такі – у дівчаток – 86,8%; 89,8%; 15,4% відповідно і у хлопчиків – 78%; 68,2%; 31,7% відповідають рівням розвитку дитини вище середнього, середнього і нижче середнього. У 6-річних дітей показники фізичного розвитку (дівчатка – 88,3%; 94,7%; 94,1%; хлопчики – 85%; 90%; 82,5%) знаходяться у межах сигмальних відхилень, які свідчать про гармонійність тілобудови.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізичне виховання, діти 4 – 6 років.

Анотація. Эффективность педагогического процесса в дошкольном учреждении, направленного на всестороннее формирование личности ребенка (которое обязательно включает в себя содействие всестороннему физическому развитию, оптимальной двигательной подготовленности) зависит от учета биологических, анатомо-физиологических и социально-психологических закономерностей развития дошкольника. Формирование организма ребенка обусловлено значительными изменениями показателей физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и психических процессов. **Цель** - провести компаративный анализ показателей физического развития детей 4-6 лет учреждений дошкольного образования города Переяслав. **Методы исследования:** теоретический анализ данных научно-методической литературы; компаративный анализ; метод антропометрии; метод индексов; методы математической статистики. **Результаты исследований.** При общей оценке физического развития детей исследуемых групп в 2019 году можно отметить, что большинство 4-летних и 6-летних детей имеют более гармоничное развитие по сравнению с 5-летними, что подтверждается данными. Так, в 4-летнем возрасте антропометрические показатели у девочек (длина тела - 92,5%, масса тела – 77,4%; окружность грудной клетки – 77,4%) и мальчиков (соответственно - 94,4%; 81,5 %; 85,2%) находятся в пределах -S до +S. В возрасте 5 лет показатели длины тела, массы тела, окружность грудной клетки такие – у девочек – 86,8%; 89,8%; 15,4% соответственно

и у мальчиків – 78%; 68,2%; 31,7% соответствують рівням розвитку признака вище середнього, середнього и ниже середнього. У 6-летних детей показатели фізического развития (девочки – 88,3%; 94,7%; 94,1%; мальчики – 85%; 90%; 82,5%) находятся в пределах сигмальных отклонений, свидетельствующих о гармоничности телосложения .

Ключевые слова: фізическое развитие, фізическое воспитание, дети 4 - 6 лет.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ефективність педагогічного процесу в дошкільному закладі, спрямованого на всебічне формування особистості дитини (яке обов'язково включає в себе сприяння всебічному фізичному розвитку, оптимальній руховій підготовленості) залежить від урахування біологічних, анатомо-фізіологічних і соціально-психологічних закономірностей розвитку дошкільника.

Формування організму дитини зумовлене значними змінами показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей і психічних процесів.

Системи організму дошкільників розвиваються неодноразово (гетерохронно), у цих змінах чітко виявляються чутливі періоди, які, як відзначають ряд авторів [1, 2, 3, 6, 8], є основою для цілеспрямованих педагогічних впливів.

У цьому зв'язку вивчення показників, що визначають морфо функціональний стан, фізичну підготовленість, психоемоційну сферу дитини є найбільш значущими при розробці вікової системи педагогічних впливів комплексної спрямованості в процесі занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку.

Мета дослідження – провести компаративний аналіз показників фізичного розвитку дітей 4-6 років закладів дошкільної освіти міста Переяслав.

Методи дослідження: теретичний аналіз даних науково-методичної літератури; компаративний аналіз; метод антропометрії; метод індексів; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Фізичний розвиток відображає формування структурних і функціональних особливостей організму в онтогенезі. Характерна особливість організму в онтогенезу дитини – інтенсивний процес зростання і розвитку.

Під зростанням розуміють збільшення маси тканин і органів, тобто утворення нових з'єднань з речовин, які поступають в організм. Розвиток – процес диференціації органів і тканин, їх функціональне вдосконалення, формування нових функцій і видів діяльності організму. Зростання і розвиток взаємозв'язані і взаємозумовлені: це дві сторони одного процесу життєдіяльності організму [1, 9, 11, 12, 13].

В основі зростання і розвитку організму, як і життя взагалі, лежить обмін речовин й енергії. В організмі дітей переважає засвоєння. Якщо прийняти інтенсивність білкового обміну у 20 – 30-річних людей за 100%, то у шестирічних дітей – 230%, трирічних – 250% [1, 5, 9, 15, 17].

Виходячи з характеру обміну речовин і енергії, зростання і розвиток організму можна умовно поділити на три етапи: дозрівання, зрілість, старість.

Етап дозрівання організму доводиться на дитячий і підлітковий вік і йому властиві певні закономірності: нерівномірність темпів зростання і розвитку; неодночасність (гетерохронність) зростання і розвитку окремих органів і систем; енергетичне правило скелетних м'язів; особливість зростання і розвитку залежно від статі; забезпечення надійності біологічних систем організму генетичними і середовищними чинниками; періодичність у зміні ростових процесів (акселерація, децелерація) [1, 11, 15].

Фізичний розвиток характеризується комплексом соматометричних (антропометричних), фізіометричних і стоматоскопічних показників. Показники фізичного розвитку за даними наших досліджень мають тісний взаємозв'язок як з функціональними показниками, так і з показниками фізичної підготовленості, що має важливе значення при оцінці стану здоров'я дітей.

Оцінка фізичного розвитку кожної дитини відбувається шляхом зіставлення її індивідуальних показників із середніми віковими нормами.

При оцінці морфологічного статусу реєструвались такі показники: довжина, маса тіла, обвід грудної клітки. Для оцінки гармонійності тілобудови використовувався індекс Пін'є (табл. 1).

Середньостатистичні значення морфологічних параметрів фізичного розвитку дітей дають уявлення про стан фізичного розвитку дітей різних статевих-вікових груп та його відповідність віковим нормам.

Дослідження фізичного розвитку дітей 5 і 6 років проводились у 2002, 2005 і 2019 роках, а 4-річних дошкільників – у 2019 році.

Таблиця 1

Статистичні значення показників фізичного розвитку дітей 5-6 років (2002 рік)

Показники	Статистичні характеристики	Значення статистичних показників			
		хлопчики		дівчатка	
		5 років n=24	6 років n=31	5 років n=19	6 років n=36
Довжина тіла, см	\bar{x}	106,4	113	107,5	112,5
	min	98	105	103	105
	max	112	125	115	126
	S	3,59	4,87	3,25	4,95
Маса тіла, см	\bar{x}	21,5	23,3	21,2	23,2
	min	20,0	19,5	16,5	20,0
	max	23,0	27,0	22,5	28,0
	S	0,77	1,83	1,63	1,88
Обвід грудної клітки, см	\bar{x}	53,4	56,6	53,1	55,3
	min	49,5	53,5	48,5	51,0
	max	56,0	61,0	56,5	64,0
	S	1,66	1,82	2,17	3,06
Індекс Пін'є, у.о.	\bar{x}	31,5	33,1	33,2	34
	min	28,5	32	32,5	34
	max	33	37	36	34
	S	1,15	1,22	0,95	0

Результати проведених досліджень свідчать, що середні показники довжини тіла дітей 5 і 6 років у 2002 і 2005 році є

практично однаковими (табл.3.1, 3.2). Так, у 2002 році у хлопчиків 5 років $\bar{x} = 106,4$ см, у 6-річних – 113 см, у 2005 році – 105 см і 113 см відповідно. У дівчаток у 2002 році – у 5-річних – 107,5 см, у 6-річних – 112,5 см, а у 2005 році – 104 см і 112 см відповідно. У 2019 році середні показники довжини тіла у всіх статеві - вікових групах перевищують показники 2002 і 2005 років на 4-6 см, що може свідчить про прискорення темпу зростання дітей в останні роки (табл. 3).

У хлопчиків 4 років середній показник довжини тіла складає 103,3 см, а у дівчаток – 102,1 см, причому різниця між мінімальним і максимальним показником у хлопчиків складає 20 см, а у дівчаток – 17 см, що свідчить про різний темп фізичного розвитку у дітей цього віку (табл. 3).

Таблиця 2

Статистичні значення показників фізичного розвитку дітей 5 і 6 років (2005 рік)

Показники	Статистичні характеристики	Значення статистичних показників			
		хлопчики		дівчатка	
		5 років n=40	6 років n=53	5 років n=28	6 років n=41
Довжина тіла, см	\bar{x}	105	113	104	112
	min	91	106	95	102
	max	114	125	115	120
	S	5,32	4,18	4,96	4,14
Маса тіла, см	\bar{x}	16,0	20,0	16,0	19,0
	min	14,0	14,5	13,0	16,0
	max	20,0	28,0	18,5	25,0
	S	1,38	2,97	1,36	2,07
Обвід грудної клітки, см	\bar{x}	54,6	58,4	53,0	56,0
	min	49,0	53,0	48,0	53,0
	max	60,0	65,0	59,0	63,0
	S	2,31	2,64	2,72	2,30
Індекс Пін'є, у.о.	\bar{x}	34,4	34,6	35	37
	min	28	32,0	34	33
	max	36,2	38,5	37,5	37
	S	1,90	0,99	0,87	1,15

Зріст хлопчиків з 4 до 6 років збільшується на 14 см, так само, як і у дівчаток. Отже, можна говорити про відсутність статевого диморфізму у темпах збільшення довжини тіла досліджуваної групи дітей (табл. 3).

Отримані нами дані щодо маси тіла свідчать, що у 2002 році середні значення цього показника у дітей 5-6 річного віку значно перевищують показники у всіх статеві-вікових групах досліджуваного контингенту у 2005 і 2009 роках (2,5 – 4 кг). На нашу думку, цей факт можна пояснити соціальними факторами. У 2002 році купівельна спроможність населення України була значно нижчою у порівнянні із сьогоднішнім (навіть, не зважаючи на фінансову кризу). Звісно, це впливало і на характер харчування переважної кількості громадян (в тому числі – і дітей). У більшій мірі у раціоні були присутні продукти, які містять вуглеводи і жири, і у меншій – білки, що безумовно сприяло збільшенню маси тіла. Крім того, на початку 2000-их років питанню повноцінного збалансованого харчування ще не було приділено достатньо уваги.

Таблиця 3

Статистичні значення показників фізичного розвитку дітей 4-6 років (2019 рік)

Показники	Статистичні характеристики	Значення статистичних показників					
		хлопчики			дівчатка		
		4 роки n=54	5 років n=410	6 років n=40	4 роки n=53	5 років n=39	6 років n=34
Довжина тіла, см	\bar{x}	103,3	109	117	102,1	110	116
	min	95,0	99	107	94,0	100	106
	max	115,0	119	125	111	117	124
	S	4,39	4,62	4,16	3,74	3,91	4,29
Маса тіла, см	\bar{x}	17,2	19,0	21,7	16,9	19,0	21,0
	min	13,5	14,0	19,0	13,8	15,0	17,0
	max	21,0	29,0	34,0	23,0	26,7	26,0
	S	1,64	3,47	3,47	2,03	2,71	2,14
Обвід грудної клітки, см	\bar{x}	53,8	54,5	58,2	53,4	54,0	56,2
	min	39,0	48,0	50,0	40,0	45,0	53,0
	max	61,0	64,0	65,0	66,0	65,0	63,0
	S	4,82	3,70	5,78	5,73	4,35	2,38
Індекс Пін'є, у.о.	\bar{x}	32,2	35,7	37,4	31,7	37,2	38,8
	min	24,0	26,0	27,1	21,0	27,3	27,4
	max	49,5	37,0	38,2	49,0	38,1	39,2
	S	5,59	2,53	2,11	6,16	2,51	2,38

Аналізуючи показники маси тіла дітей 4-6-річного віку у 2019 році можна констатувати, що у хлопчиків з 4 до 6 років вона збільшується на 4,5 кг. Причому у 4 роки середне

арифметичне дорівнює $17,2 \text{ кг} \pm 1,64$, у 5 років – $19,0 \pm 3,47$, а у 6 років – $21,7 \pm 3,47$. Спостерігалась значна різниця між мінімальними і максимальними показниками (4 роки – $7,5 \text{ кг}$; 5 років – 15 кг ; 6 років – 15 кг), що свідчить про суттєву різницю індивідуальних показників у цьому віці (табл. 3).

Приблизно такі самі темпи збільшення маси тіла ми спостерігаємо у дівчаток, де з 4 до 6 років маса тіла збільшується на $4,1 \text{ кг}$. У дівчаток 4 – річного віку середнє арифметичне дорівнює $16,9 \pm 2,03$, максимальний показник – 23 кг , мінімальний – $13,8 \text{ кг}$, різниця – $9,2 \text{ кг}$. Приблизно таке саме значення різниці – 9 кг , ми спостерігаємо у 6-річних дівчаток. У віці 5 років різниця між мінімальним і максимальним показником складає $11,7 \text{ кг}$. Таким чином, можна говорити про різні темпи збільшення маси тіла, як у хлопчиків, так і у дівчаток досліджуваних груп.

Середньостатистичні показники обвіду грудної клітки у дітей 5-6-річного віку у 2002, 2005 і 2009 роках не мають суттєвої різниці (табл. 1, 2, 3). Що стосується дітей 4-го року життя, то у хлопців $\bar{x} = 53,8 \text{ см} \pm 4,82$, а у дівчаток – $53,4 \text{ см} \pm 5,73$. Тут також спостерігається значна різниця між мінімальними і максимальними показниками у всіх статеві-вікових групах (15-26 см).

Відомо, що оцінка фізичного розвитку відбувається шляхом порівняння антропометричних показників обстежуваних із середніми показниками статево-вікової групи [1, 6, 8].

Метод стандартів є одним із розповсюджених, сутність якого полягає у порівнянні індивідуальних антропометричних показників із регіональними таблицями. Нормою залежних ознак (маси тіла та обвіду грудної клітки) вважається діапазон різниці відносно конкретних показників довжини тіла, який є конкретним показником [12, 13].

Оцінка рівня кожного показника, який вимірюється, передбачає п'ять рівнів розвитку: низький, нижче середнього, середній, вище середнього і високий. Оцінка кожного показника визначається за допомогою порівняння його фактичної величини із значенням віково-статевого стандарту цього показника (табл. 4) [8, 12, 13].

Гармонійність фізичного розвитку має для дітей важливе значення як показника здоров'я. Оцінку «гармонійний розвиток» отримують діти з довжиною тіла нижче середньої, середньої і вище середньої, масою тіла, об'єму грудної клітки у межах $\bar{x} - 0,67 S$ до $\bar{x} + 0,67 S$. Інші значення оцінюються як дисгармонійний розвиток: низький зріст, дефіцит маси тіла, надлишок маси тіла.

Таблиця 4

Оцінка рівня розвитку за антропометричними показниками

Рівень розвитку ознаки	Величина значень ознак (По \bar{x} та S)
Високий	Більше $\bar{x} + 1,6 S$
Вище середнього	Від $\bar{x} + 0,68 S$ до $\bar{x} + 1,5 S$
Середній	Від $\bar{x} + 0,67 S$ до $\bar{x} - 0,67 S$
Нижче середнього	Від $\bar{x} - 0,68 S$ до $\bar{x} - 1,5 S$
Низький	Менше $\bar{x} - 1,6 S$

Порівнюючи отримані нами дані у 2002 і 2005 роках з антропометричними стандартами можна відзначити, що показники довжини тіла у хлопчиків і дівчаток 5-6 років відповідають переважно середньому рівню розвитку (2002 р. – 41,8% і 79,1%; 2005 р. – 60,7% і 75%).

Дані показників маси тіла дошкільників 5 і 6 років, які були отримані у 2002 і 2005 роках мають певні відмінності. Так, у 2002 році у 41,5% хлопчиків і 84,2% дівчаток показники маси тіла відповідали рівню фізичного розвитку вище середнього у таблиці стандартів. Однак, у деяких дітей маса тіла (13,8% хлопчиків і 36,8% дівчаток) значно перевищувала показники таблиці стандартів, що свідчить про надлишок ваги. Відомо [12, 13], що збільшення маси тіла доцільне тільки до певної «критичної величини», що стимулює подальший розвиток.

Дані щодо маси тіла, які були отримані у 2005 році свідчать, що 57,1% дівчаток і 57,5% хлопчиків 5-річного віку, а також 58,5% дівчаток і 52,8% хлопчиків 6 років мають показники, які відповідають середньому рівню у таблиці

стандартів [1, 3, 6]. Однак, якщо у віці 5 років спостерігалась велика група дітей, які мали надлишкову масу тіла (35,5% дівчаток і 42,5% хлопчиків), то у 6-річних дітей їх кількість значно зменшується (17,3% дівчаток і 1,8% хлопчиків). Треба думати, що це пов'язане з тим, що шостий рік життя характеризується інтенсивним ростом організму дитини.

Таблиця 5

Розподіл дітей за рівнями фізичного розвитку з урахуванням сигмальних відхилень (жовтень 2019 р.)

Рівні фізичного розвитку	Загальні показники фізичного розвитку											
	діти 4-ох років (n=107)				діти 5-ти років (n=80)				діти 6-ти років (n=74)			
	дівчата		хлопці		дівчата		хлопці		дівчата		хлопці	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Довжина тіла												
Високий	4	7,5	3	5,6	3	7,1	1	2,4	-	-	-	-
Вище середнього	7	13,2	10	18,5	2	5,1	4	9,7	2	5,9	5	12,5
Середній	34	64,2	35	64,8	23	61,2	19	46,4	23	67,7	25	62,5
Нижче середнього	8	15,1	6	11,1	8	20,5	9	21,9	5	14,7	4	10
Низький	-	-	-	-	3	7,1	8	19,6	4	11,7	6	15
Маса тіла												
Високий	12	22,6	10	18,5	2	5,1	3	7,4	-	-	2	5
Вище середнього	5	9,4	7	13	5	12,8	4	9,7	2	5,9	2	5
Середній	27	50,9	28	51,8	21	53,8	15	36,6	21	61,7	15	37,5
Нижче середнього	9	17,1	9	16,7	9	23,2	9	21,9	9	26,5	19	47,5
Низький	-	-	-	-	2	5,1	10	24,4	2	5,9	2	5
Обвід грудної клітки												
Високий	6	11,3	1	1,8	4	10,2	5	12,2	-	-	-	-
Вище середнього	9	16,9	5	9,2	3	7,7	3	7,3	1	2,9	2	5
Середній	26	49,2	32	59,3	3	7,7	5	12,2	26	76,5	24	60
Нижче середнього	6	11,3	9	16,7	-	-	5	12,2	5	14,7	7	17,5
Низький	6	11,3	7	13	29	74,4	23	56,1	2	5,9	7	17,5

Показники обвіду грудної клітки у 5-6 річних дітей, як у 2002, так і у 2005 році не мали суттєвої різниці і переважно відповідали середньому рівню розвитку.

Порівнюючи дані, які були отримані нами у 2019 році з антропометричними стандартами (Е. С. Вільчковський, 1998) можна відзначити (табл. 5), що показники довжини тіла у

дітей 4-6 років відповідають переважно середньому рівню розвитку. У дітей 4 років такий рівень мають 64,2% дівчаток і 64,8% хлопчиків. У 5-річному віці – 61,2% дівчаток і 46,4% хлопчиків, а у 6 років – 67,7% дівчаток і 62,5% хлопчиків.

Високі темпи приросту показників довжини тіла з 4 до 6 років (хлопчики – 12,3%, дівчата – 12,7%) підтверджують дані вчених про те, що дошкільний вік (4-6 років) є періодом першого витягнення у тілесному розвитку дітей [15, 17].

У цьому віці помітно змінюються пропорції тіла: руки і ноги стають значно довгими і ростуть швидше, ніж тулуб. Якщо до 4-6 років довжина тулубу збільшується у 2 рази, то довжина рук – більше, ніж у 2,5 рази, а довжина ніг – більше, ніж у 3 рази [9, 11, 12].

Показники маси тіла у досліджуваних групах дітей у 2019 році відповідають згідно таблиці стандартів [] наступному: дівчата і хлопчики 4 років – середній рівень фізичного розвитку (50,9% і 51,8% відповідно); 5-річні діти – переважно середній рівень (дівчата – 53,8%, хлопчики – 36,6%); діти 6 років – середній рівень фізичного розвитку (дівчатка – 61,7%, хлопчики – 37,5%). Однак, можна відмітити тенденцію до зменшення з віком кількості дітей з надлишковою масою тіла. Так, у 4 роки високі і вище середнього показники маси тіла має третина дітей: 32% дівчаток і 31,5% хлопчиків. У 5-ти річному віці аналогічні показники були виявлені у 17,9% дівчаток і 17,1% хлопчиків, а у 6-ти річному – тільки 5,9% і 10% відповідно. Це пояснюється тим, що у частини дітей 4-річного віку ознаки фізичного розвитку ще відповідають періоду першого округлення (від 1 до 4 років), для якого є характерним щорічне збільшення маси тіла при відносно невеликому зростанні тіла. І навпаки, у віці 5 і, особливо, 6 років ми спостерігаємо інтенсивне збільшення розмірів тіла при відносно незначному збільшенню маси.

Отримані нами дані щодо об'єму грудної клітки у 2019 році свідчать, що у 49,2% дівчаток і 59,3% хлопчиків 4-річного віку показники відповідають середньому рівню розвитку. У п'ятирічному віці середній рівень мають тільки

7,7% дівчаток і 12,2% хлопчиків. Переважна кількість дітей мають низький рівень (дівчата – 74,4%, хлопчики – 56,1%). У 6-річному віці спостерігається більша гармонійність будови тіла: середньому рівню фізичного розвитку відповідають 76,5% дівчаток і 60% хлопчиків.

Висновки. Отже, при загальній оцінці фізичного розвитку дітей досліджуваних груп у 2019 році можна відмітити, що більшість 4-річних і 6-річних дітей мають більш гармонійний розвиток порівняно з 5-річними, що підтверджується даними. Так, у 4-річному віці антропометричні показники у дівчаток (довжина тіла – 92,5%; маса тіла – 77,4%; обвід грудної клітки – 77,4%) і хлопчиків (відповідно – 94,4%; 81,5%; 85,2%) знаходяться у межах $\bar{x} - S$ до $\bar{x} + S$. У віці 5 років показники довжини тіла, маси тіла, обвіду грудної клітки такі – у дівчаток – 86,8%; 89,8%; 15,4% відповідно і у хлопчиків – 78%; 68,2%; 31,7% відповідають рівням розвитку ознаки вище середнього, середнього і нижче середнього. У 6-річних дітей показники фізичного розвитку (дівчатка – 88,3%; 94,7%; 94,1%; хлопчики – 85%; 90%; 82,5%) знаходяться у межах сигмальних відхилень, які свідчать про гармонійність тілобудови.

Література

1. Анохин П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. Системные механизмы высшей нервной деятельности: избр. труды. М.: Наука, 1979. 454с.
2. Антонік В.І. Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навч. Посібник. К.: ВД «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
3. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека Наука в олимпийском спорте. 1999. Спец.выпуск. С. 56-60.
4. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития . М.: Наука, 1982. 282с.

5. Безруких М. М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология: физиология развития ребенка. М.: ИЦ «Академия», 2008. 416 с.
6. Бобрицька В.І. Анатомія, вікова фізіологія і шкільна гігієна: [навч. – метод. посібн.] К.: Професіонал, 2004. 80 с.
7. Вильчковский Э. С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет: автореф. дис... докт. пед. Наук. К., 1989. 44 с.
8. Волков Л.В. Фізичне виховання школярів у режимі навчального дня:[навчальний посібник] К.: «Освіта України», 2012. 160 с.
9. Гужаловский А. А. Проблема критических периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания. Очерки по теории физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1984. С. 211 – 224.
10. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: [учеб. пособие] М.: Спорт - АкадемПресс, 2009. 449 с.
11. Луцик І.В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік) Х.: Вид. група «Освіта», 2011. 126 с. (серія «Впевнений старт»)
12. Маркосян А.А. Развитие человека на надежность биологической системы. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков. М.: Медицина, 1969. С. 5-13.
13. Мухина М.П., Кравчук А.И. Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста в условиях направленного физического воспитания. *Вестник Томского государственного университета* 2011. №3. С. 15-28.
14. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 Київ, 2014. 39 с.
15. Пангелова Н.Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного

- виховання:[монографія] Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О.М., 2013. 432с.
16. Пангелова Н.Є. Сутність поняття «гармонійно розвинена особистість дитини дошкільного віку»: фізичні та психологічні компоненти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017.№ 2-3. С. 119-124.
 17. Старченко А.Ю. Оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.
 18. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения. М., 1947. 445 с.

ФАКТОРНА СТРУКТУРА РУХОВОЇ ТА ПІЗНАВАЛЬНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ 6-ГО РОКУ ЖИТТЯ

Пивовар А.А.¹, Солових Т.К.²

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»¹

«Белорусский государственный университет физической культуры» (г. Минск, Беларусь)²

Abstract. The purpose of the article is to determine the presence and informational significance of the relationship between indicators of the physical condition and cognitive processes of children of the 6th year of life in the process of physical education.

Reliable relationships were found between physical ability, functional status, physical development, and cognitive ability. It is revealed that the majority of indicators of content of factors and its components are not significantly affected by sex differences, and the structure of motor and cognitive activity is determined by the following factors: for boys – coordination and cognitive abilities, psychomotor development, physical development, cardio-respiratory abilities, capacity abilities, psychophysical development, and for girls – coordination abilities, physical and psychomotor development, psychophysiological qualities and cognitive abilities, speed and cognitive abilities, speed-power abilities, functional state, physical abilities.

Key words: physical abilities, cognitive abilities, factor structure, motor and cognitive activity, children 6 years.

Анотація. Мета статті – визначити наявність та інформаційну значущість взаємозв'язків показників фізичного стану і пізнавальних процесів дітей 6-го року життя в процесі фізичного виховання.

Виявлено достовірні взаємозв'язки між фізичними здібностями, функціональним станом, фізичним розвитком і пізнавальними здібностями. Виявлено, що на більшість показників змісту факторів та його компонентів статеві відмінності суттєво не впливають, а структура рухової та пізнавальної діяльності визначається наступними факторами: для хлопчиків – координацією і пізнавальними здібностями, психомоторним розвитком, фізичним розвитком, кардіо-респіраторними можливостями, фізичними здібностями, силовими здібностями, психофізичним розвитком, а для дівчаток – координаційними здібностями, фізичним та психомоторним розвитком, психофізіологічними якостями і пізнавальними здібностями, швидкістю і пізнавальними здібностями, швидко-силовими здібностями, функціональним станом, фізичними здібностями.

Ключові слова: фізичні здібності, когнітивні здібності, факторна структура, рухова і когнітивна діяльність, діти 6-ти років.

Аннотация. Целью статьи является определение наличия и информационной значимости взаимосвязей между показателями физического состояния и познавательных процессов детей 6-го года жизни в процессе физического воспитания.

Выявлены достоверные взаимосвязи между физическими способностями, функциональным состоянием, физическим развитием и познавательными способностями. Выявлено, что на большинство показателей содержания факторов и его компонентов половые различия существенно не влияют, а структура двигательной и познавательной деятельности определяется следующими факторами: для мальчиков – координационными и познавательными способностями, психомоторным развитием, физическим развитием, кардио-респираторными возможностями, физическими способностями, силовыми способностями, психофизическим развитием, а для девочек – координационными способностями, физическим и психомоторным развитием, психофизиологическими качествами и познавательными способностями, скоростью и познавательными

Ключевые слова: физические способности, когнитивные способности, факторная структура, двигательная и когнитивная деятельность, дети 5-ти лет.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Навчання, виховання і розвиток молодого покоління в нашій країні, на сьогоднішній день, є одним із найважливіших завдань, яке знаходить свою підтримку в наступних державних документах: Державна національна програма «Освіта (Україна ХХІ століття)» (1994 р.); Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (2008); Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.), Закон України «Про дошкільну освіту» (2001 р.), Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (2012 р.) та ін. та ін. [12, 13, 15].

Особливої гостроти набуває необхідність оновлення сучасного змісту дошкільної освіти, зокрема, не спеціальної фізкультурної, у зв'язку з тим, що в Україні сьогодні спостерігається зниження рівня «здоров'я нації» як інтегративного показника фізичного, психічного і соціального здоров'я громадян, особливо, дітей дошкільного віку. Нині майже 80% дітей мають одне або кілька захворювань, лише 15-20% малюків народжуються цілком здоровими, у кожній третій дитини фіксуються відхилення у фізичному або психічному розвитку, не дивлячись на те, що дослідженню феномену здоров'я присвячена значна кількість наукових праць [12].

Фізичне здоров'я є фундаментом здорової особистості, а від психічного залежить моральне, інтелектуальне, духовне і соціальне. Тому цілком закономірно, що в багатьох державних документах наголошується на необхідності зміцнення фізичного і психічного здоров'я дітей та молоді [12, 13].

Реформування системи та змісту дошкільних дитячих закладів, яке пов'язане з раннім навчанням та ускладненням навчальних програм, супроводжується підвищеним розумовим та фізичним навантаженням для дітей дошкільного віку. Це в свою чергу негативно впливає на стан здоров'я дітей і викликає порушення постави, зниження опірності організму до негативних чинників довкілля, викликає нервові захворювання тощо Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є (2013), А. В. Полякова (2016), В. М. Пасічник (2014), Д. Чайка (2012).

Традиційні засоби фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками не завжди відповідають сучасним вимогам і потребують заміни на такі, які б ефективніше сприяли вирішенню завдання зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, своєчасного фізичного і психічного розвитку дитини.

Дослідники Е. С. Вільчковський (2004), Н. Є. Пангелова (2013), Н. В. Москаленко (2009) відзначають, що одним із кризових явищ вітчизняних традиційних і авторських систем освіти є розрив між фізичним вихованням й іншими сторонами виховання дітей дошкільного віку, відсутність реальних механізмів, які обумовлюють взаємозв'язок пізнавальної та рухової діяльності у процесі навчання. Суть такої взаємодії полягає у формуванні системи навчання, яка передбачає інтегрований освітній, оздоровчий, загальний виховний ефект як запоруки оптимального розумового і фізичного розвитку дитини, що в наш час є найбільш актуальним. Такий підхід має місце в організації освітньо-виховної роботи в загальноосвітній школі (О. Д. Дубогай (2001), Н. В. Москаленко (2009)), що стосується системи освіти і виховання у дошкільних навчальних закладах, то проблема потребує подальшої розробки, хоча певні напрацювання є (А. А. Пивовар (2005), В. В. Поліщук (2008)).

В останні роки проблеми підвищення ефективності дошкільного фізичного виховання були предметом дисертаційних досліджень О. Г. Лахно [9], Н. С. Маляр [10], Н. Є. Пангелової [13], В. М. Пасічник [14], А. В. Полякової [16], Ю. А. Старченко [17].

Однак, у зв'язку з ускладненням суспільного життя, надмірною інформатизацією навчально-виховних програм (навіть у дошкільному закладі), що збільшує статичний компонент, проблема комплексного розвитку моторики дитини, її пізнавальних та креативних процесів залишається актуальною.

Проте, обґрунтування й розробка педагогічних дій спрямованих на інтегрований розвиток пізнавальних здібностей дитини в процесі організованого виховання і

діяльності потребує вивчення взаємозв'язку і взаємозумовленості складових особистості дитини, що можливе за допомогою методів математичного аналізу (кореляційний і факторний аналіз). Ці математичні методи дають можливість дослідити не тільки взаємозв'язок ознак, але також їх інформаційну значущість у структурі рухів і пізнавальної діяльності.

З огляду на вищевикладене, дослідження щодо наявності та інформативної значущості компонентів фізичного стану та пізнавальних процесів у загальній структурі дітей 6-ти років визначає актуальність нашого дослідження.

Мета статті – визначити наявність та інформаційну значущість взаємозв'язків показників фізичного стану і пізнавальних процесів дітей 6-го року життя в процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду передової педагогічної практики; педагогічні (спостереження, експерименти, тестування); фізіологічні; антропометричні; психодіагностичні; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Найбільш важливим питанням у даному дослідженні ми вважаємо не тільки встановлення взаємозв'язку між фізичними і пізнавальними здібностями, але і визначення їх інформаційної значущості у загальній структурі рухової системи та інтелектуальної сфери. Вирішити це питання дозволить нам подальший аналіз, який був здійснений з використанням методу головних компонентів.

Факторний аналіз дозволив встановити, що структура рухової та пізнавальної діяльності дівчат 6-ти річного віку визначається 7 ортогональними факторами, де сума навантажувальних змінних коливається від 7,048 до 1,625.

У перший фактор увійшли показники теплінг-тесту (0,853-0,794), координаційних здібностей (0,611-0,604), сили (0,508) та функціонального стану (0,685). Слід зазначити, що перший фактор має найбільший ваговий коефіцієнт

значимості (20,7%). Оскільки ми знаємо, що теплінг-тест характеризує не тільки частоту локальних рухів, але й психомоторний стан, який у певній мірі залежить від рівня розвитку координації, то це дає нам право назвати цей фактор «координаційні здібності».

До другого фактору (14,6%) увійшли показники, які визначають рівень фізичного розвитку (довжина тіла – 0,700; маса тіла – 0,569; об'єм грудної клітки – 0,511; індекс фізичного розвитку – 0,459) і пізнавальні процеси (сприймання – 0,664; пам'ять – 0,612; мислення – 0,432; уява – 0,325; увага – 0,449). Сума показників другого фактору складає 4,957. Даний фактор інтерпретований нами як «фізичний та психомоторний розвиток».

При аналізі третього фактору (9,7%) достатньо чітко прослідковується взаємозв'язок показників простої моторної реакції на звук і світло (0,787 і 0,674), які визначають психофізіологічні якості, пізнавальних здібностей (0,410-0,328) та проби РWC170 (0,408). Це дало нам можливість назвати цей фактор «психофізіологічні якості і пізнавальні здібності». Сума коефіцієнтів тут складає 3,296.

Майже такою сумою змінних (2,939) і ваговим коефіцієнтом значимості 8,6% володіє четвертий фактор, де найбільш значущими показниками є швидкісні здібності (0,649) і пізнавальні здібності (пам'ять – 0,505; мислення – 0,488; уява – 0,527; сприймання – 0,327). Саме тому даний фактор визначений нами як «швидкість і пізнавальні здібності».

Аналізуючи п'ятий фактор (7,3%), де сума змінних 2,472, можна визначити, що найбільш значущим показником (0,635) буде нахил уперед, який, як відомо, характеризує рівень розвитку гнучкості. Також високими коефіцієнтами володіють показники розвитку спритності (0,425 і 0,415), сили (0,412) і швидко-силових здібностей (0,411). Досить значним у цьому факторі є коефіцієнт показника уваги (0,365). Таким чином, взаємозв'язок цих показників дає право інтерпретувати цей фактор як «гнучкості і швидко-силових здібностей».

Найбільш значущими показниками шостого фактору є показники, які характеризують стан серцево-судинної і дихальної систем (проба Штанге – 0,563; проба Генчі – 0,338; частота серцевих скорочень відносного спокою – 0,450). Достатньо високим є показники проби PWC170 (0,385) і такої пізнавальної здібності, як увага (0,455). Цей фактор має суму змінних 1,942 і вклад у загальну дисперсію 5,7% і отримав назву «функціональний стан».

Сьомий фактор має вклад у загальну дисперсію 4,8% і суму коефіцієнтів 1,625, і найбільшим тут є показник, який характеризує різницю частоти серцевих скорочень між ЧСС повного спокою та відносного (0,518). Але це єдиний високий показник, який характеризує функціональні можливості, тоді як присутня група показників з коефіцієнтом від 0,315 до 0,137, які характеризують рівень розвитку фізичних здібностей, що і обумовлює назву сьомого фактору.

Таким чином, можна відмітити, що структура рухової і пізнавальної діяльності дівчаток 6-го року життя є не досить гармонійною. Нами виявлено, що пізнавальні здібності в цьому віці мають досить значні коефіцієнти у п'яти факторах із семи, тобто вони взаємопов'язані з показниками як фізичних здібностей, так і фізичного розвитку, функціонального стану. Це дає право вважати, що заняття фізичними вправами повинні бути комплексними, тобто навчання техніці рухів, розвиток фізичних якостей та інтелектуальної сфери повинно бути поєднаним.

У хлопчиків 6-ти річного віку структуру фізичної та пізнавальної сфери визначають 7 ортогональних факторів із сумою змінних від 7,427 до 1,810. У перший фактор, який має найбільший вагомий коефіцієнт значимості 21,8%, увійшли показники теплінг-тесту (0,776-0,729), координативних здібностей (0,693-0,457), функціонального стану (0,702-0,550) та пізнавальних здібностей (0,598-0,450), що дає право визначити цей фактор як фактор «координативних і пізнавальних здібностей».

До другого фактору (12,5%) увійшли показники складної і простої моторної реакції (0,651-0,562), загальної

працездатності (0,498), а також фізичних здібностей (0,546-0,326). Сума показників цього фактору складає 4,282. Другий фактор визначений нами як «психомоторний розвиток».

Найбільш значущим у третьому факторі є показники фізичного розвитку (довжина тіла – 0,730; маса тіла – 0,689; окружність грудної клітки – 0,586). Досить значними є також компоненти, які характеризують психофізіологічний стан (0,690-0,444). Внесок фактора в загальну дисперсію 12%. Третій фактор інтерпретований нами як «фізичний розвиток».

Аналізуючи четвертий фактор (8,8%) нами виявлено, що значущими тут є показники, які характеризують діяльність серцево-судинної і дихальної систем (0,626-0,332), що дало нам можливість назвати його «кардіо-респіраторний».

У п'ятому факторі, де сума коефіцієнтів дорівнює 2,514 і ваговий коефіцієнт значимості 7,4%, найбільш значущим є показник такої пізнавальної здібності, як уява (0,592), хоча показники інших пізнавальних здібностей є досить суттєвими (0,209-0,159). Впливовим є значення і фізичних здібностей (біг на швидкість, 30м – 0,521; нахил уперед – 0,492; човниковий біг 3x10м – 0,488). П'ятий фактор отримав назву «фізичні здібності».

Сума коефіцієнтів змінних у шостому факторі не набагато менша – 2,265, також, як і внесок фактора у загальну дисперсію – 6,7%. Тут найбільш високе значення мають показники сили (віджимання – 0,618; підняття прямих ніг із положення лежачи на спині – 0,596). Спостерігаються досить значні коефіцієнти таких пізнавальних здібностей, як мислення (0,442), увага (0,372), пам'ять (0,356). Все це обумовило назву шостого фактору «силові здібності».

При аналізі сьомого фактору (5,3%), який володіє сумою коефіцієнтів змінних 1,810, виявлено, що найбільш значущими є показники уваги (0,572), пам'яті (0,350), сприймання (0,255). Крім того, досить високими є показники гнучкості (0,341), сили (0,358), спритності (0,319), швидко-силових якостей (0,297). Сьомий фактор названий нами «психофізичний розвиток».

Узагальнюючі результати факторного аналізу рухової пізнавальної діяльності хлопчиків і дівчаток шестирічного віку, можна відмітити, що виявлені достовірні взаємозв'язки між фізичними здібностями, функціональним станом, фізичним розвитком і пізнавальними здібностями. Було виявлено, що на більшість показників змісту факторів та його компонентів статеві відмінності суттєво не впливають, а структура рухової та пізнавальної діяльності визначається наступними факторами: для хлопчиків – координацією і пізнавальними здібностями, психомоторним розвитком, фізичним розвитком, кардіо-респіраторними можливостями, фізичними здібностями, силовими здібностями, психофізичним розвитком, а для дівчаток – координаційними здібностями, фізичним та психомоторним розвитком, психофізіологічними якостями і пізнавальними здібностями, швидкістю і пізнавальними здібностями, швидко-силовими здібностями, функціональним станом, фізичними здібностями (табл. 1).

Аналіз структури рухової та пізнавальної діяльності хлопчиків і дівчаток 6-го року життя свідчить про її динамічність і гетерохронність у розвитку і взаємозв'язку основних її компонентів. Але, не зважаючи на певні відмінності у факторній структурі рухової та пізнавальної діяльності хлопчиків і дівчаток 6 років відзначаються загальні тенденції.

Факторна структура рухової і пізнавальної діяльності дітей 5 і 6-річного віку складається із чотирьох взаємопов'язаних факторів: показників координаційних здібностей, пізнавальних здібностей, морфофункціонального стану, фізичних здібностей.

Таблиця 1

**Основні фактори структури рухової та пізнавальної
діяльності дітей 6-го року життя**

Вік	Стать	Фактори	Суми коефіцієнтів	Вне-сок, %
6-й рік життя	Дівчатка	1. Координаційні здібності	7,048	20,7
		2. Фізичний та психомоторний розвиток	4,957	14,6
		3. Психофізіологічні якості і пізнавальні здібності	3,296	9,7
		4. Швидкість і пізнавальні здібності	2,939	8,6
		5. Швидко-силово здібності	2,472	7,3
		6. Функціональний стан	1,942	5,7
		7. Фізичні здібності	1,625	4,8
	Хлопчики	1. Координаційні і пізнавальні здібності	7,427	21,8
		2. Психомоторний розвиток	4,248	12,5
		3. Фізичний розвиток	4,084	12,0
		4. Кардіо-респіраторні можливості	2,996	8,8
		5. Фізичні здібності	2,514	7,4
		6. Силові здібності	2,265	6,7
		7. Психофізичний розвиток	1,810	5,3

Таким чином, у зміст усіх факторів увійшли показники, які характеризують морфофункціональний, психофізіологічний стан організму дитини, а також рівень розвитку фізичних і пізнавальних здібностей.

Висновки. Застосування факторного аналізу в дослідженнях дозволило встановити інформаційну значущість факторів у загальній структурі рухової системи та інтелектуальної сфери дітей 6-річного віку, а також виділити їх основні компоненти.

У дітей 6-річного віку факторну структуру рухової і пізнавальної діяльності визначають 7 чинників, де загальна сума дисперсії вибірки складає 71,4-74,5%.

При аналізі факторних матриць було виявлено, що у дітей 6-річного віку на більшість показників змісту чинників та його компонентів статеві відмінності істотно не впливають. Значний вплив мають показники координаційних здібностей (20,7%), пізнавальних здібностей (21,8%), фізичного і психомоторного розвитку (9,7-12,0%). Ці складові взаємозалежні з показниками фізичної підготовленості і функціонального стану.

Аналіз структури рухової і пізнавальної діяльності дітей 6-річного віку свідчить про її динамічність і гетерохронність у розвитку і взаємозв'язку основних її компонентів. Але,

незважаючи на певні відмінності, у факторній структурі рухової і пізнавальної діяльності як у дівчаток, так і у хлопчиків 6-ти річного віку відзначено загальні тенденції.

Література

1. Богоявленская Д. Б. Психологические основы интеллектуальной активности: автореф. диссерт. докт. психолог. наук: спец. 19.00.01 – «Общая психология, психология личности, история психологии» / Д. Б. Богоявленская – М., 1987. – 49 с.
2. Выготский Л. С. Детская психология / Под ред. Д. Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – Т.4. – 432 с.
3. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет: автореф. диссерт. докт. пед. наук: спец. 13.00.01, 13.00.04 / Э. С. Вильчковский. – К., 1989. – 44 с.
4. Волков Л. В. Спортивно-игровой метод в физическом воспитании детей дошкольного возраста (средняя, старшая, подготовительная группы): Программа и метод. рекомендации / Л. В. Волков. – Переяслав-Хмельницкий, 1990. – 32 с.
5. Гальперин П. Я. Экспериментальное формирование внимания / П. Я. Гальперин, С. Л. Кабыльницкая. – М: Изд-во Москов-го ун-та, 1974. – 95 с.
6. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів: Метод. посіб. для вчит. початк. шк. та фіз. культ., студ., батьків / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова, М. І. Горбенко. – К: Оріяни, 2001. – 152 с.
7. Запорожец А. В. Психология детей дошкольного возраста. Развитие познавательных процес сов / А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин. – М.: Просвещение, 1964. – 350 с.
8. Кистяковская М. Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (развитие некоторых основных движений и двигательных качеств) / М. Ю. Кистяковская. М.: Просвещение, 1978. – 272 с.

9. Круцевич Т. Ю. Педагогические условия сопряжённого развития физических и нравственных качеств детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич, Н. Е. Пангелова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. - №2. – С. 74-76.
10. Лахно О. Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го – 5-го років життя: дисерт... канд. наук з фіз. вих. і спорту / О.Г. Лахно. – Київ, 2013. – 301 с.
11. Маляр Н.С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку: автореф. дисерт. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 /Н. С. Маляр. – Львів, 2014. – 20 с.
12. Пангелова Н. Є. Інтегрований розвиток інтелектуальних і фізичних здібностей дітей дошкільного віку в процесі рухової діяльності: [монографія] /Н. Є. Пангелова., А. А. Пивовар. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2018. - 2018. – 446 с.
13. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дисерт. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фіз. вих. різних груп населення» / Н. Є. Пангелова. – К., 2014. – 39 с.
14. Пасічник В. М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів: дис. ... канд. н. ф. в. і с.: спец. 24.00.02 /В. М. Пасічник. – Львів, 2014. – 295 с.
15. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. н. ф. в. і с.: спец. 24.00.02 / А. А. Пивовар. – Львів, 2005. – 210 с.
16. Полякова А. В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах

- різного типу: автореф. дис. ... канд. н. ф. в. і с.: спец. 24.00.02 /А. В. Полякова. – Дніпропетровськ, 2016. – 22 с.
17. Старченко А. Ю. Оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу: автореф. дис. ... наук. ст. канд. н. з фіз. вих. і с.: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фіз. вих. різних груп населення /А. Ю. Старченко. – Дніпропетровськ, 2015. – 20 с.
18. Чайка Д. Дитячий фітнес як інновація у сфері дошкільного виховання /Д. Чайка // Спортивний вісник Придніпров'я. – №2. – 2012. – С. 127-131.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ Й ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТУРИСТСЬКОГО БАГАТОБОРСТВА ШКОЛЯРАМИ З ВАДАМИ СЛУХУ

Поліщук В.В.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди

Abstract. According to the published data of the World Health Organization, today every tenth inhabitant of the planet is disabled, that is, a person with disabilities. Disability as a social phenomenon is inherent in every state. Today, the level of disability of the inhabitants of the planet reaches an indicator of more than a billion people, or 15%.

In Ukraine, the number of persons with disabilities is 2,788,226 people or 6.1% of the total population of our country. These data indicate the severity and prevalence of disability problems. Unfortunately, in Ukraine the process of disability of the child population is also rapidly taking place. The global tendency to increase the number of persons with disabilities, in particular, encourages the scientific community to go by searching for the most effective pedagogical methods and techniques aimed at mobilizing all compensatory opportunities, will contribute to their successful socialization.

Keywords: physical condition, tourist multifaceted, physical education, technology, hearing impairment, motor activity.

Анотація. За опублікованими даними Всесвітньої організації охорони здоров'я сьогодні кожен десятий житель планети - інвалід, тобто людина з обмеженими можливостями життєдіяльності. Інвалідність як соціальне явище притаманна кожній державі. На сьогодні рівень інвалідизації жителів планети сягає показника в понад мільярд осіб або 15 %.

В Україні чисельність осіб з інвалідністю становить 2 788 226 осіб або 6,1% від загальної чисельності населення нашої держави. Ці дані свідчать про гостроту та поширеність проблеми інвалідності. Нажаль, в Україні також стрімко відбувається процес інвалідизації саме дитячого населення. Світова тенденція до зростання кількості осіб з інвалідністю, зокрема спонукає наукове співтовариство йти шляхом пошуку найбільш ефективних педагогічних методів і прийомів спрямованих на мобілізацію всіх компенсаторних можливостей школярів, що буде сприяти їх успішній соціалізації.

Ключові слова: фізичний стан, туристське багатоборство, фізичне виховання, технологія, вади слуху, рухова активність.

Аннотация. По опубликованным данным Всемирной организации здравоохранения сегодня каждый десятый житель планеты - инвалид, то есть человек с ограниченными возможностями жизнедеятельности. Инвалидность как социальное явление присуще каждому государству. На сегодня уровень инвалидизации жителей планеты достигает показателя более миллиарда человек или 15%.

В Украине численность лиц с инвалидностью составляет 2788226 человек или 6,1% от общей численности населения нашей страны. Эти данные свидетельствуют об остроте и распространенности проблемы инвалидности. К сожалению, в Украине также стремительно происходит процесс инвалидизации именно детского населения. Мировая тенденция к росту числа лиц с инвалидностью, в частности, побуждает научное сообщество идти путем поиска наиболее эффективных педагогических методов и приемов направленных на мобилизацию всех компенсаторных возможностей школьников, что будет способствовать их успешной социализации.

Ключевые слова: физическое состояние, туристское многоборье, физическое воспитание, технология, недостатки слуха, двигательная активность.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним з основних завдань, що визначені в Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, є формування гармонійно розвиненої, морально і фізично здорової особистості, яка з відповідальністю ставиться до свого здоров'я.

Кожна держава відповідно до рівня свого розвитку, пріоритетів та можливостей формує власну соціальну та економічну політику щодо захисту прав та інтересів осіб з інвалідністю. Розвиток сучасного українського суспільства також характеризується посиленням уваги до проблем цієї категорії людей (І. О. Когут, 2016). У даний час в Україні реалізовано низку ініціатив та законодавчих актів, останнім з яких є Закон України від 19 грудня 2017 року № 2249-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України», в якому говориться щодо виключення із законодавства України та вживання терміна «інвалід» і заміни його терміном «особа з інвалідністю», та у статті 20 цього закону зазначається про надання фінансової допомоги на здійснення заходів соціальної, трудової, фізкультурно-спортивної та професійної реабілітації осіб з інвалідністю (відновлення працездатності шляхом забезпечення особи з інвалідністю технічними реабілітаційними засобами, створення умов для заняття фізичною культурою і спортом, випуск для осіб з інвалідністю спеціальної літератури та аудіозаписів для їх професійної підготовки).

Аналіз та узагальнення даних наукової літератури свідчить, що проблемі організаційно-методичних підходів до уроків фізичної культури школярів з вадами слуху присвячено ряд наукових праць. У дослідженнях теоретично та експериментально обґрунтовані методики та технології, які спрямовані на корекцію порушень моторики школярів Н. Г. Байкіна, 2003; Р. В. Чудна, 2011, профілактику та корекцію порушень просторової організації тіла О. А. Афанасьєва, 2012–2014; В. О. Кашуба, 2014–2017; А. І. Альошина, 2017; С. П. Савлюк, 2014–2017, розвиток координаційних здібностей А. І. Сторожик, 2016; В. В. Джевага, 2017.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми: Останнім часом в практику фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів все більше впроваджуються різні види рухової активності, які набули популярності і

зайняли міцні позиції в житті суспільства. Теоретичні та технологічні аспекти впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності знайшли відображення у працях зарубіжних (J. Buckworth, 2004; D. Anderson, 2012; M. Napierała, 2013) та вітчизняних фахівців (Т. Ю. Круцевич; Г. В. Безверхня, 2010; Н. Є. Пангелова, 2014 – 2018, Н. В. Москаленко, 2011–2017; О. В. Андрєєва, 2014–2017). Згідно з даними наукового пошуку особливу актуальність набувають і дослідження, спрямовані на використання інформаційних та мультимедійних технологій для осіб з інвалідністю [7, с.201]. У той же час науково-методичне забезпечення цього питання все ще залишається недостатнім, хоча існує ряд дослідницьких робіт у цьому напрямі [6, с. 552].

Сьогодні одним з найдоступніших і наймасовіших видів оздоровлення є туристське багатоборство, яке сприяє підвищенню функціональних резервів організму [8, с. 338], формує інтерес та мотивацію до оздоровчої діяльності [5, с.18], сприяє покращенню різних компонентів здоров'я [6, с.557].

Формулювання цілей статті: теоретично охарактеризувати та обґрунтувати організаційно-методичні підходи, спрямовані на оздоровчо-рекреаційну рухову активність школярів з вадами слуху з елементами туристського багатоборства для корекції показників фізичного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у навчальному закладі є забезпечення формування необхідного рівня фізичного розвитку та мотивації школяра до рухової активності.

Окреме місце в загальній системі фізичного виховання займають школярі з різними вадами здоров'я [1, с. 101]. В останні роки спостерігається збільшення кількості дітей, що мають саме вади слуху [5, с. 16]. Тому, адаптація і мотивація цих школярів до фізичних навантажень стає важливою проблемою, що вимагає від навчальних закладів комплексного системного підходу до зміцнення здоров'я,

підвищення фізичного стану школярів, виборі педагогічних технологій, форм організації навчального процесу та дозуванні фізичних навантажень з урахуванням відхилення у стані здоров'я [1, с. 99].

Специфічна спрямованість у використанні засобів, методів, форм навчання та виховання у сфері фізичної культури призвела до розриву освіти і фізичної культури – школярі не повністю усвідомлюють та не сприймають фізичну культуру як життєво-важливу цінність [2, с. 20]. Унаслідок цього фізична культура як навчальний предмет не виконує повною мірою своєї важливої функції – формування дієвого ставлення школяра до власного фізичного стану, і наслідком цього є зниження інтересу в більшості дітей до фізкультурно-спортивної, рухової діяльності та зменшення її престижу [7, с. 200].

У шкільному середовищі спостерігається незадоволеність дітей змістом занять фізичною культурою, що негативно відображається на рівні їх фізичної підготовленості та стані здоров'я. Вирішення цього завдання на сучасному етапі не може бути достатньо ефективним без подальшого вдосконалення системи фізичного виховання [8, с. 336]. Так, як останнім часом оздоровчо-рекреаційна рухова активність набуває все більшої популярності і займає міцні позиції в житті суспільства.

Згідно тверджень М. В. Дутчака оздоровча рухова активність – це будь-який вид рухової активності, що приносить користь для здоров'я, покращує функціональні можливості без зайвої шкоди та ризику для організму.

У сучасних умовах набуває особливого значення саме системне формування у підлітків емоційно-позитивного ставлення до оздоровчо-рекреаційної діяльності, яка є основним фундаментом здоров'я та нормального розвитку [9, с.232].

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це спеціально організована рухова активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обирає та реалізує людина під час дозвілля з

метою відновлення працездатності, сприяння всебічному особистому розвитку, зменшення ризику хронічних захворювань та дотримання здорового способу життя [4, с.17].

За типологією оздоровчо-рекреаційні заняття поділяють на дві групи (відновлення, розвитку), які об'єднують в чотири основні типи занять: лікувальні, оздоровчі, спортивні та пізнавально-рекреаційні [2, с.18].

Виявлена у попередніх дослідженнях тенденція зниження обсягу рухової активності школярів негативно позначається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані, саме це й обумовлює особливу соціальну значущість дослідження. Результати аналізу літературних джерел [3, с. 68] свідчать про те, що сучасна організація фізичного виховання у навчальних закладах не достатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного стану, здоров'я та зацікавленості значної кількості школярів до занять фізичними вправами та і будь-якої рухової активності.

Враховуючи цей факт, необхідні пошуки і впровадження нових ефективних форм і методів у процес фізичного виховання школярів. Для забезпечення рухової активності школярам необхідні додаткові заняття фізичними вправами. Дослідження Т. Ю. Круцевич [8, с.338] багаторічної практики роботи загальноосвітніх шкіл та позашкільних навчальних закладів засвідчують, що сучасні завдання фізичного виховання учнів старших класів набагато легше вирішувати за допомогою системи організаційних форм, об'єднаних у групи (класифікації) за певними загальними суттєвими ознаками.

Таким чином, наукові дослідження засвідчують, що одним із напрямів, який допомагає у вирішенні вищезазначеної проблеми, є туристське багатоборство, яке може бути, як у системі шкільного, так і позашкільного навчання. І являється одним з найбільш ефективних, доступних та найменш витратних засобів фізичного оздоровлення, розвитку та покращення фізичного стану підлітків з вадами слуху [9, с.225].

Під час аналізу спеціальної науково-методичної літератури [6, с.553; 8, с.342; 9, с.203] встановлено, що саме туризм, як один із видів активного відпочинку, має оздоровчу дію, позитивно впливає на фізичну працездатність та сприяє удосконаленню фізичних якостей людини. Заняття туризмом переважно проводяться на відкритому повітрі та мають помірні, регульовані фізичні навантаження, що сприяє покращенню стану серцево-судинної системи [5, с.16].

У роботах М. В. Чернявського, І. О. Денисенко, Г. О. Бутенко спостерігалось покращення різних компонентів здоров'я людей, що займались різними формами туризму. Проте, питання впливу систематичних занять різними видами та формами туристського багатоборства на показники фізичного стану підлітків з вадами слуху залишається недостатньо вивченим, що і визначило актуальність даної праці.

Туристське багатоборство (раніше спортивний туризм) служило своєрідною підготовкою туристів до здійснення походів, до подолання різних перешкод, що зустрічаються на маршруті, і на сьогоднішній день стало самостійним видом спорту, який передбачає проходження спортсменами без порушення правил і в мінімально можливий час спортивної дистанції, що містить як природні, так і штучні перешкоди та вимагає їх подолання з використанням технічних, фізичних прийомів і способів [2, с.17].

Спортивний туризм - це яскраві, динамічні змагання, можливість навчитись долати не тільки свою ліню і невміння, а й мінливості погоди [1, с.102]. Проходження спортивних дистанцій здійснюється з використанням спеціального туристського спорядження: страхувальна система, мотузки, карабіни, жумар, вісімка [6, с. 557].

Спираючись на літературні джерела, туристське багатоборство – це неолімпійський вид спорту, який представляє собою швидкісне проходження траси (з використанням спеціального спорядження), на якій щільно сконцентровані різні перешкоди, що зустрічаються в туристичних походах.

В туристському багатоборстві існують траси, які поділяються на класи складності, при цьому перший клас вважається найлегшим, п'ятий – найскладнішим. Туристичне багатоборство може бути водним, гірським, пішим, лижним [9, с.243].

Виходячи зі специфіки даного виду активності, нами було розглянуто туристське багатоборство саме з оздоровчо-рекреаційною направленістю. Яке сприятиме покращенню фізичного стану та здоров'я школярів з вадами слуху, розширенню кругозору підлітків, вихованню моральних якостей, підвищенню мотивації та інтересу до оздоровчо-рекреаційної рухової активності є одним з найефективніших засобів формування здорового способу життя [8, с.337].

Як засвідчили дані спеціальної науково-методичної літератури, система виховних заходів може бути оптимальною, якщо вона здійснюється шляхом застосування різноманітних методів і методичних прийомів фізичного виховання, з якими ми безперечно погоджуємося. Поряд з цим необхідно враховувати загальні вимоги до відбору і використання методів і методичних прийомів, які були відображені в роботах ряду авторів [9, с.204], а саме:

- життя в колективі, лідерство (завдання розвитку комунікативних і лідерських якостей);
- створення та підтримка комфортного соціально-психологічного клімату в туристській групі;
- завдання соціалізації дитини за допомогою її самореалізації у виконанні туристських обов'язків (певного функціоналу) в природних і штучно створених мікрогрупах (відділення, бригада, «проблемна» група);
- накопичення досвіду лідерства в малих групах (командир бригади, командир відділення, лідер «справи»);
- виживання в природному середовищі (завдання оволодіння навичками виживання в природному середовищі);
- задачі фізичного оздоровлення школярів засобами туризму;
- формування рухових навичок, сили, спритності, витривалості, швидкості реакції за допомогою ходьби пішки,

їзди на велосипеді з навантаженням і без нього, бігу, щоденних фізкультурних вправ, спортивних ігор та змагань;

- загартовування, купання.

Певна кількість наукових праць [3, с.13; 5, с.12] вказує, що туристське багатоборство з оздоровчою направленістю може містити наступні елементи:

- *туристсько-спортивні естафети*. Естафета передбачає подолання визначеної дистанції командою, в якій кожен учасник (або кілька учасників) долають частину дистанції або ж по чергово всю дистанцію, передаючи естафету товаришам по команді.

У залежності від зазначених факторів естафети можуть проводитись як на відкритих майданчиках, так і в приміщеннях. Вибір виду естафети та її етапів залежить від наявності кваліфікованих кадрів (педагогів, батьків, залучених громадських туристських кадрів) та матеріально-технічних можливостей (наявність туристського та спортивного обладнання, спорядження тощо) [9, с.157];

- *змагання зі спортивного туризму та орієнтування*. При проведенні даних змагань необхідно уникати зайвого ускладнення змагань. До програми змагань доцільно включити, перш за все, найпростіші етапи, які не вимагають високого рівня спеціальної підготовки та значної кількості спеціального спорядження (подолання умовного болота по купинах, за допомогою жердин, переправа по колоді чи мотузці з перилами, «маятник», «підлаз» тощо). Даний вид змагань не потребує спеціальної фізичної підготовленості та брати участь в ньому можуть школярі, які раніше не займалися туризмом [8, с.337; 9, с. 242];

- *змагання з краєзнавчого орієнтування*. Для них необхідно вміти орієнтуватися в населеному пункті, знати його «малу географію», знати історію свого населеного пункту, його історичні пам'ятки, пам'ятні місця. При цьому учасникам може бути запропоновано або набрати максимальну кількість балів за певний час, або ж побувати на певній кількості пунктів за найменший час (обравши оптимальний маршрут) [3, с.14];

– *квести*. Квест (від англ. *quest* – пошук, пошуки пригод). Аматорське спортивно-інтелектуальне змагання, основою якого є виконання заздалегідь підготовлених завдань командами або окремими гравцями.

Під час гри команди вирішують логічні завдання, здійснюють пошук на місцевості, будують оптимальні маршрути переміщення, шукають оригінальні рішення та підказки. До виконання наступного завдання команда (учасник) можуть перейти, як правило, лише після успішного виконання попереднього. Перемагає команда, яка виконала всі завдання швидше за інших або ж, в окремих випадках, виконала найбільшу кількість завдань [5, с. 19].

Під час занять туристським багатоборством особливу увагу слід приділяти забезпеченню безпеки учасників, передбачивши в разі потреби засоби страхівки, обмеження руху учасників на небезпечних ділянках тощо [1, с.102].

Отже, впровадження туристського багатоборства як основи оздоровчо- рекреаційної рухової активності з використанням комплексу методів і підходів буде сприяти ефективності процесу фізичного виховання підлітків з вадами слуху та корекції їх фізичного стану.

Висновки з даного дослідження і перспективи.

Зниження слуху – соціальна проблема. Тому наша держава повинна постійно вести роботу, спрямовану на покращення життя глухих і слабочуючих людей, зокрема дітей.

Сенсорні системи тісно пов'язані з фізичним, психічним розвитком та рухом дітей і виключення будь-якої системи аналізаторів призводить до порушення всього ходу розвитку дитини, а недостатня рухова активність підлітків з вадами слуху у повсякденному житті несприятливо позначається на стані їхнього здоров'я та фізичному стані.

У дітей даної нозологічної групи відбувається відставання в розвитку життєво важливих фізичних здібностей: швидкісно-силових, силових, витривалості та інших; недостатньо точна координація й невпевненість рухів; відхилення в розвитку моторної сфери (дрібної моторики кисті та пальців рук, узгодженості рухів окремих ланок тіла в часі й просторі, диференціювання та ритмічності рухів).

Значне місце в системі навчання і виховання осіб з вадами слуху належить фізичному вихованню. Значення його визначається не тільки тим, що воно дозволяє дітям, які нечують, стверджувати свою активну життєву позицію через фізичні вправи і спорт, але й тим, що вони більш активно інтегрують у сучасне суспільство, чому сприяє впровадження у процес фізичного виховання нових здоров'яформуючих технологій.

Використання нових інформаційних технологій, Інтернет-ресурсів, дозволяють досягти максимальних результатів у вирішенні багатьох завдань під час роботи з дітьми з вадами слуху, а саме: підвищення ефективності та якості процесу навчання; підвищення активності пізнавальної діяльності; збільшення обсягу та оптимізація пошуку потрібної інформації; індивідуалізація і диференціація процесу навчання; розвиток особистості учня. Одним з пріоритетних напрямків є підвищення якості освіти через використання інформаційних технологій на уроках і позакласних заняттях поряд з традиційними формами навчання.

Результати аналізу літературних джерел свідчать про те, що сучасна організація фізичного виховання у навчальних закладах не достатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного стану, здоров'я та зацікавленості значної кількості школярів до занять фізичними вправами та і будь якої рухової активності. Одним із напрямків, який допомагає у вирішенні вищезазначеної проблеми, є туристське багатоборство. Яке може бути, як у системі шкільного так і позашкільного навчання. І являється одним з найбільш ефективних, доступних та найменш витратних засобів фізичного оздоровлення, розвитку та покращення фізичного стану підлітків з вадами слуху.

Література

1. Альошина А. Розвиток та корекція рухової сфери дітей із вадами слуху в процесі фізичного виховання. Сучасний етап/ Алла Альошина, Роман Іваніцький,

- Олександр Бичук // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2017. – Вип. 27. – С. 98–103.
2. Афанасьєва О. С. Фізична реабілітація слабкочуючих дітей середнього шкільного віку з порушенням постави : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.03 «Фізична реабілітація» / О. С. Афанасьєва. – К., 2014. – 20 с.
 3. Глобальний план ВООЗ по інвалідності на 2014–2021 рр. : краще здоров'я для всіх людей з інвалідністю (24. 05. 2014 р.) [Електронний ресурс] / Режим доступу (Дата звернення : 02.04.17). – Назва з екрана.
 4. Джевага В. В. Корекція порушень координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Джевага. – К., 2017. – 20 с.
 5. Дяченко А. А. Корекція порушень постави дітей молодшого шкільного віку з пониженим зором засобами фізичного виховання : автореферат дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.А. Дяченко. – К., 2010. – 19 с.
 6. Кашуба В. Характеристика вертикальної стійкості тіла молодших школярів з послабленим зором з різними типами постави у процесі фізичного виховання / В. Кашуба, О. Юрченко, Т. Хабінець // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наукових праць. – Вінниця, 2017. – Вип. 3. – Т. 22. – С. 551–558.
 7. Красномоєць В. А. Впровадження інновацій в освіті як передумова соціального розвитку в Україні осіб з обмеженими фізичними властивостями / В. А. Красномоєць // Актуальні проблеми економіки. – 2010. – № 6. – С. 199–203.

8. Круцевич Т. Ю. Передумови виникнення та розвитку адаптивного спорту / Т. Ю. Круцевич, І. О. Когут // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2013. – № 1 (21). – С. 336–343.
9. Савлюк С. П. Просторова організація тіла дітей молодшого шкільного віку із депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання [Текст] : монографія / Світлана Петрівна Савлюк. – Рівне : О.Зень, 2017. – 559 с.

ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Попрошаєв О.В.¹, Білик О.А.², Поліщук Т.В.³

Національний юридичний університет
імені Ярослава Мудрого¹

Харківський національний медичний університет^{2 3}

Abstract. In the article the analysis of existing regulatory and legal acts is carried out, as well as those ones which currently are under the public discussion regulating organization of physical education in establishments of higher education of Ukraine. Certain basic problems and prospects of the educational discipline «Physical Education» in the national system of education in a period of integration and reformation of home educational establishments of higher education in European educational space have been determined.

The project «Strategies for the development of sports and physical activity till 2032» is analyzed, which states that the problem of maintaining health and a healthy lifestyle of young people is considered by the state as a priority direction of the secondary and higher education system, and one of the steps to achieving this goal is to promote co-existence of two autonomous systems: of physical education and sport in secondary and higher education institutions, and facilitate stimulation of educational institutions to improve the nation's health through physical activity during the educational process and extracurricular activities. The draft of this document demonstrates the interest of the state in the healthy young generation and the development of the physical and mental health of young people.

Key words: academic discipline, physical education, reformation, system, education, health.

Анотація. У статті здійснено аналіз діючих нормативно-правових актів та тих, які зараз знаходяться на громадському обговоренні, які регулюють організацію фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Визначені основні проблеми та перспективи навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в національній системі освіти у період інтеграції та реформування вітчизняних закладів вищої освіти в загальноєвропейський освітній простір.

Проаналізовано проект «Стратегії розвитку спорту і фізичної активності до 2032 року» в якому зазначено, що проблема збереження здоров'я, ведення здорового способу життя молоді розглядається державою як пріоритетний напрямок системи середньої і вищої освіти, а одним із кроків до досягнення цілей є сприяння функціонуванню в закладах середньої і вищої освіти двох автономних систем: фізичного виховання та спорту й стимулювання закладів освіти до оздоровлення нації через фізичну активність під час навчального процесу та в позашкільний час. Проект цього документу свідчить про зацікавленість держави в здоровому підростаючому поколінні та розвитку фізичних і духовних сил молоді людини.

Ключові слова: навчальна дисципліна, фізичне виховання, реформування, система, освіта, здоров'я.

Аннотация. В статье анализируются действующие нормативно-правовые документы которые регулируют организацию физического воспитания в высших учебных заведениях Украины. Определены основные проблемы и перспективы учебной дисциплины «Физическое воспитание» в национальной системе образования в период реформирования и интеграции отечественных вузов в общеевропейское образовательное пространство.

Проанализирован проект «Стратегии развития спорта и физической активности до 2032 года» в котором отмечено, что проблема сохранения здоровья, ведения здорового способа жизни молодежи рассматривается государством как приоритетное направление системы среднего и высшего образования, а одним из шагов к достижению этой цели является содействие функционированию в заведениях среднего и высшего образования двух автономных систем: физического воспитания и спорта, а также отмечается стимулирование учебных заведений к оздоровлению нации через физическую активность не только во время учебного процесса, но и различных внеурочных форм. Проект этого документа свидетельствует о заинтересованности государства в здоровом подрастающем поколении и развитии физических и духовных сил молодежи.

Ключевые слова: учебная дисциплина, физическое воспитание, реформирование, система, образование, здоровье.

Постановка проблеми. На цей час вітчизняна система фізичного виховання студентів перебуває у кризі. Останнім часом загострилося питання про місце та роль навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в системі вищої освіти України, а саме: її перебудови відповідно до вимог європейського освітнього простору.

В західноєвропейських університетах для забезпечення рухової активності студентів використовуються різні форми та програми, працюють кафедри, клуби, рекреаційні центри, спеціальні навчальні курси для студентів різного рівня фізичної підготовленості.

В університетах англomовних країн застосовуються та впроваджуються програми з фізичного виховання, які враховують кліматичні та географічні умови регіонів. У закладах вищої освіти проводяться дослідження з визначення стану здоров'я студентів, працюють навчальні програми для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості, впроваджено тестування з прикладних навичок.

В Оксфордському університеті одному із найкращих університетів Великобританії та світу функціонують близько 80 навчальних програм та спортивних клубів з різних видів фізичної активності та видів спорту. Для талановитих спортсменів університету існують спеціальні програми зі знижками вартості навчання та надаються стипендії.

У Корнельському університеті (Cornell University) працює більш ніж 28 навчальних курсів з рухової активності та видів спорту. Першокурсники повинні у перших двох семестрах обов'язково займатися на навчальних курсах з обраного виду рухової активності. (З проекту «Стратегії розвитку спорту і фізичної активності до 2032 року»).

В університетах Польщі на першому курсі для всіх студентів викладається навчальна дисципліна «Physical education» на другому «Sports sections» в обсязі 2 години та тиждень з заліком по закінченню навчального семестру.

В Україні, незважаючи на революційні зміни в суспільстві, інтеграцію до світової спільноти, сучасна система

фізичного виховання студентів перебуває у кризовому стані. Впровадження болонської системи із переорієнтацією освітнього простору не вирішило проблем у фізичному вихованні, а навпаки, лише їх поглибило, особливо перенесення акцентів з обов'язкових урочних форм занять на факультативні без проведення заліку, в наслідок чого відвідування занять з фізичного виховання значно зменшилось. З огляду на це представники університетської спільноти неодноразово зверталися до Міністерства освіти і науки України, і пропонували запровадити як обов'язковий елемент навчального процесу секційну роботу з різних видів спорту. Однак на ці звернення не було отримано позитивної відповіді. Тому проблема на цей час відкрита і стоїть дуже гостро [7, 52-53].

Аналіз результатів останніх досліджень і публікацій.

На теперішній час існують публікації, щодо реформування вищої освіти України в контексті рішень Болонського процесу та адаптації законодавства України до законодавства Європейського Союзу. [1, 384 с.; 2, с. 36-38; 8, с. 28-29]. Однак практично немає наукових праць, які стосуються питань реформування навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням національних традицій та реалій сьогодення.

У цьому зв'язку звертають на себе увагу результати досліджень, які висвітлюють питання реформування фізичного виховання та підкреслюють значущість ролі і функцій кафедр фізичного виховання та збереження їх науково-кадрового потенціалу, впровадження в навчальний процес інноваційних технологій, відповідності (якісного змісту) варіативних навчальних програм, спрямованих на заохочення студентської молоді, підвищення рівня їх мотивації і інтересу до занять з фізичного виховання [3, с. 222-226].

Колективом науковців проаналізовані нормативно-правові акти, які регулюють організацію навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в системі вищої освіти України та надані пропозиції щодо удосконалення організації фізичного виховання і масового спорту [4, с. 138-139; 5,

с. 42-43]. На підставі аналізу нормативно-правових актів та стану індивідуального здоров'я студентської молоді науково обґрунтована необхідність доповнення стандарту вищої освіти в межах кожної спеціальності загальною компетентністю випускника, яка передбачає новачки рухової активності [6, с. 72-73].

Аналізуючи останні дослідження науковців України стає очевидним необхідність розробки та впровадження Стратегії розвитку фізичного виховання, або Державної програми, на п'ять або десять років, спрямованої на формування нових ціннісних орієнтацій по оздоровленню нації у тому числі шляхом забезпечення усіх необхідних умов для залучення студентської молоді до здорового способу життя.

Мета статті: на підставі аналізу діючих нормативно-правових актів та актів, що зараз знаходяться на громадському обговоренні, а також враховуючи реальний стан здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді, визначити основні проблеми та перспективи навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Цей стан фізичного виховання у закладах вищої освіти став можливим завдяки тому, що Міністерство освіти і науки протягом багатьох років не запропонувало зрозумілу державну політику в царині фізичного виховання, а навпаки після видання низки наказів та інструктивних листів протягом 2014-2015 рр. фізичне виховання перестало бути обов'язковою навчальною дисципліною і поетапно виключається з навчальних планів. Необхідно зазначити, що приймаючи рішення щодо фізичного виховання необхідно враховувати і стан здоров'я української молоді. Сьогодні спостерігається стійка тенденція щодо погіршення здоров'я студентів, з кожним роком збільшується кількість тих, хто за станом здоров'я віднесений до спеціальної медичної групи. Майже 90 % учнів мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість. Ця сумна статистика підтверджується і в розпорядженні Кабінету Міністрів України «Про схвалення

концепції державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури та спорту в Україні на період до 2020 року» № 1320-р від 09.12.2015 р. В якому зазначено, що одними із головних проблем, які має вирішити затверджена концепція, є: демографічна криза, яка зумовлюється зменшенням кількості населення України з 51,4 млн. у 1994 р. до 45,2 млн. у 2014 р., та різке погіршення стану здоров'я населення, порівняно з 2007 р. кількість осіб, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, збільшилася на 40 %. Дослідження, які були проведені Міністерством культури молоді і спорту, й відображені в проекті «Стратегії розвитку спорту і фізичної активності до 2032 року», говорять також про жахливий стан здоров'я та фізичної активності українців. Лише 17,5% українців регулярно займаються спортом та різними видами рухової активності, з них дітей 6-18 років близько 7%. В країнах Європи показник фізичної активності населення складає від 40 до 70 %. Глобальне дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) показало, що понад дві третини українських підлітків мають недостатню фізичну активність, у 2016 році 70,6% хлопців та 83% дівчат вели малорухомий спосіб життя. В той самий час 100% населення України проходить через систему освіти і за даними незалежних досліджень лише від 4 до 6% школярів закінчують школу без хронічних хвороб, що в значній мірі пов'язано з низькою руховою активністю школярів. Щорічно серцево-судинні захворювання забирають близько 400 тисяч життів українців, в той самий час діагностується до 140 тисяч нових хворих на рак, а Держава витрачає майже 1 млрд грн на закупівлю ліків від цукрового діабету. Дослідження розвинутих країн доводять, що регулярні заняття фізичною активністю допомагають скоротити захворюваність серцево-судинної системи до 36%, рак грудей до 11%, раку товстої кишки до 20%, остеопороз до 27%, а також знизити рівень глюкози у крові.

Дослідження вчених Австралії та Нової Зеландії показали, що якби все населення зазначених країн було фізично активним, то це б скоротило кількість смертей від

серцевої недостатності, діабету та раку товстої кишки на 15%-22%.

Таким чином, у зв'язку з реформуванням національної системи освіти в загальноєвропейську вельми необхідно, втілюючи нове, обов'язково враховувати реалії сьогодення. Одним із можливих та доступних шляхів покращення цієї ситуації є фізична культура, яка є складовою частиною загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини, сприяє гармонійному формуванню її особливості, є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності, життєво важливою потребою взаємного спілкування та розвитку дружніх стосунків.

Виклад основного матеріалу. Викликає оптимізм, що в Державі є розуміння того, що фізичне виховання та спорт спрямовані на розвиток фізичних і духовних сил молодій людини, на становлення її як особистості та захисника Вітчизни. Це підтверджується чинними нормативно-правовими актами, а саме: Конституцією України в якій зазначено, що « Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту » (ч. 4 ст. 49); Законом України «Про фізичну культуру і спорт» зі змінами та доповненнями від 17.11.2009 р. №1724-VI.; Законом України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р.; Указом Президента України від 09.02.2016 р. №42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація”»; Постановою Верховної Ради України від 19.10.2016 р. № 1695-VIII «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади»; Постановою Кабінету Міністрів України №1045 від 09.12.2015 р. «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовки населення України» (це тестування є головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я населення України). Звертають на себе увагу лист МОН України №1/9-454 від 25.09.2015 р. «Щодо організації фізичного

виховання у вищих навчальних закладах» (в якому перераховані базові моделі та різні форми їх поєднання для забезпечення викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та зазначено, що проведення секційних занять з фізичного виховання повинно враховуватись в основних видах навчальної роботи та обліковуватись відповідно до норм навчальної роботи), та лист МОН України № 1/9-541 від 10.09.2018 р., «Керівникам закладів вищої освіти» (в якому спираючись на автономію закладів вищої освіти відповідно до статті 33 Закону України «Про вищу освіту» Міністерство надає право на створення в структурі закладів вищої освіти, двох автономних систем: фізичного виховання та спорту).

Таким чином, ми бачимо зацікавленість держави в модернізації системи фізичного виховання у навчальних закладах з урахуванням не тільки міжнародного досвіду, а й національних традицій та вітчизняних реалій з метою формування здоров'я підростаючого покоління, забезпечення генофонду нації та зміцнення обороноздатності держави.

В 2019 році МОН України розроблена та пройшла громадське обговорення «Стратегія розвитку фізичного виховання серед студентської молоді до 2025 року», проєкт якої вже є на сайті Комітета фізичного виховання і спорту МОН України. У Стратегії відображено аналіз сучасного стану розвитку фізичного виховання в Україні та за кордоном, позначені проблеми та недоліки, які є на сьогодні, та визначені напрями реформування системи фізичного виховання студентської молоді. Прийняттям «Стратегії розвитку фізичного виховання серед студентської молоді до 2025 року» МОН України запропонує зрозумілу державну політику в царині фізичного виховання, яка дасть можливість: поперше, модернізувати освіту в цілому, зокрема сприяти реформуванню та оптимізації навчальних планів та програм відповідно до оновлених державних стандартів освіти; по-друге, значно збільшить кількість студентської молоді, що займається фізичним вихованням під час практичних та секційних занять, а також удосконалення фізкультурно-

оздоровчої та спортивно-масової роботи у закладах вищої освіти.

Необхідно звернути увагу, що на вимогу Указу Президента України № 837/2019 від 8 листопада 2019 року «Про невідкладні заходи з проведення реформ та зміцнення держави», Міністерством культури, молоді та спорту України розроблена «Стратегія розвитку спорту і фізичної активності до 2032 року» партнерами Стратегії є і Міністерство освіти і науки України. В розділі «Вектор держави: підвищення фізичної активності», однією із цілей трансформації до 2024 року зазначено, що проблема збереження здоров'я, ведення здорового способу життя молоді розглядається державою, як пріоритетний напрямок системи середньої і вищої освіти, а одним із кроків для досягнення цілей є сприяння функціонуванню в закладах середньої та вищої освіти двох автономних систем: фізичного виховання та спорту й стимулювання закладів освіти до оздоровлення нації через фізичну активність під час навчального процесу та в позашкільний час.

Проекти цих документів свідчать про зацікавленість держави в здоровому підростаючому поколінні, розвитку фізичних і духовних сил молоді людини та становлення її як особистості та захисника Вітчизни.

Моделі організації навчального процесу з фізичного виховання можуть бути різні: традиційна, секційна або змішана. Але на сучасному етапі, на наш погляд, найбільш прийнятною є поєднання традиційної та секційної моделі, тому що, з одного боку, студенти займаються за знайомою їм із середньої школи традиційною програмою, таким чином спостерігається спадковість між середньою та вищою школами, з другого – у студентів з'являється вибір спортивно-оздоровчої секції, дня тижня та часу відвідування цієї секції, оскільки секції плануються у позанавчальний час за розкладом кафедри фізичного виховання. Крім того, беззаперечно те, що реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності повинна відбуватися на підставі індивідуальних особливостей і потреб

кожного студента. Першочергове значення набуває формування у студентів переконання у необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту протягом всього періоду навчання у ЗВО. Зміст і обсяг відповідних занять повинен визначатися на підставі науково обґрунтованих норм для студентської молоді, наявних мотивів і цінностей, з урахуванням характеру рухової активності студента у навчанні та майбутній професійній діяльності.

Висновки і пропозиції. Відповідно до листа МОН України №1/9–454 від 25.09.2015 р. «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» та з урахуванням автономії закладів вищої освіти, норми якої визначені в Законі України «Про вищу освіту» продовжити роботу щодо розробки уніфікованого механізму впровадження «Фізичного виховання» як обов'язкової навчальної дисципліни закладами вищої освіти України.

Під час реорганізації системи вищої освіти України, до вимог загальноєвропейського освітнього простору, кафедрам фізичного виховання при реформуванні навчальних програми необхідно враховувати реалії сьогодення та стан здоров'я студентської молоді, тому, що студентський вік характеризується значними зміни в організмі людини, які слугують підґрунтям подальшого розвитку її як у біологічному, так і в соціальному плані. З цією метою впроваджувати в навчальний процес нових більш ефективних програм рухової активності, які є перспективним засобом оздоровлення студентів та підвищення їх фізичної підготовленості.

В проекті «Стратегії розвитку спорту і фізичної активності до 2032 року» однією із цілей трансформації до 2024 року є те, що проблема збереження здоров'я, ведення здорового способу життя молоді розглядається державою, як пріоритетний напрямок системи середньої і вищої освіти, а одним із кроків для досягнення цілей є сприяння функціонуванню в закладах середньої та вищої освіти двох

автономних систем: фізичного виховання та спорту й стимулювання закладів освіти до оздоровлення нації через фізичну активність під час навчального процесу та в позашкільний час. З урахуванням автономії закладів вищої освіти, ця можливість керівникам навчальних закладів надається і в листі МОН України № 1/9-541 від 10.09.2018 р.

Модернізація системи фізичного виховання у закладах вищої освіти має включати: внесення змін до структури стандартів вищої освіти, а саме включення загальної компетентності, спрямованої на поліпшення здоров'я студентської молоді шляхом використання різних видів та форм рухової активності; забезпечення організації, підготовки та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді; відповідальність керівників навчальних закладів за забезпечення належних умов для фізичного виховання студентів та здорового способу життя, як найвищої соціальної цінності в державі.

Література

1. Вища освіта України і Болонський процес: Навчальний посібник / За редакцією В.Г. Кременя. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2004. – 384 с.
2. Мунтян В. С. Болонський процес і організаційно-методичні проблеми діяльності кафедри фізичного виховання // Школа професійної майстерності – Х.: НЮУ ім. Ярослава Мудрого, 2012. – С. 36–38.
3. Мунтян В. С., Пліско В. І. Фізичне виховання у контексті положень нового закону України «Про вищу освіту» / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 118, Том 1, – 2014 р. – С. 222-226.
4. Попрошаєв О. В., Зінченко С. Г., Каратаєва Д. О., Фішев С. О. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни “Фізичне виховання” у вищих навчальних закладах України / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і

- спорту. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2010. – № 9. – С. 134-140.
5. Попрошаєв О. В., Білик О.А., Островський М.В. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір / Спортивна наука України. – 2015. – № 2. – С. 36-43.
 6. Попрошаєв О. В., Білик О. А. Доповнення стандарту вищої освіти в межах кожної спеціальності загальною компетентністю випускника, яка передбачає навички рухової активності / Молодий вчений. 2018. № 4.2 (56.2). С.69 – 73
 7. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С., Білик О.А. Питання реформування навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. Молодий вчений. 2019; 4.2 (56.2): С. 52-58
 8. Якименко Ю. І. Якість освіти – головний принцип Болонського процесу / Проблеми модернізації освіти України в контексті Болонського процесу. – К. : Вид-во Європ. ун-ту, 2004. – С. 27-29.

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

Потужній О. В.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди»

Abstract. In foreign and domestic practice of physical education in recent years, the term «health fitness» refers to a set of different types of motor activity, which contribute to increasing the physical state of those engaged. The rational use of affordable and effective fitness means that have a selective effect on the body in many respects ensures the achievement of the goal of physical education for youth - the promotion of the preparation of harmoniously developed highly skilled specialists, taking into account specific requirements regarding their professional psychophysical competence.

The article is based on the analysis of literature, modern scientific and methodological knowledge and practical experience of the results of an analysis of the laws governing the formation of fitness technology. The classification of fitness programs, disclosure of their contents. Showing the direction of defining the process of creating new fitness technologies.

Keywords: fitness technologies, physical education, young people, fitness technologies' classification, rehabilitation.

Анотація. У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання останні роки терміном «оздоровчий фітнес» позначається сукупність різних видів рухової активності, які сприяють підвищенню фізичного стану тих, хто займається. Раціональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибірковий характер впливу на організм багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання молоді – сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їх професійної психофізичної компетентності.

На підставі аналізу літератури, сучасних науково-методичних знань і результатів практичного досвіду представлений аналіз закономірностей, що визначають формування фітнес-технологій. Розроблено класифікацію фітнес-програм, розкрито їх зміст. Показані напрями, що визначають процес створення нових фітнес-технологій.

Ключові слова: фітнес-технології, фізичне виховання, молодь, реабілітація, класифікація фітнес-технологій.

Аннотация. В зарубежной и отечественной практике физического воспитания последние годы термином «оздоровительный фитнес» обозначается совокупность различных видов двигательной активности, которые способствуют повышению физического состояния тех, кто занимается. Рациональное применение доступных и эффективных средств фитнеса, которые имеют избирательный характер воздействия на организм, во многом обеспечивает достижение цели физического воспитания молодежи – содействие подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов с учетом конкретных требований к их профессиональной психофизической компетентности.

На основании анализа литературы, современных научно-методических знаний и результатов практического опыта представлен анализ закономерностей, определяющих формирование фитнес-технологий. Разработана классификация фитнес-программ, раскрыто их содержание. Показаны направления, определяющие процесс создания новых фитнес-технологий.

Ключевые слова: фитнес-технологии, физическое воспитание, молодежь, реабилитация, классификация фитнес-технологий.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Принципи оздоровчої спрямованості

фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, що інтенсивно розвиваються. При цьому під фізкультурно-оздоровчою технологією розуміють не тільки сам процес використання засобів фізичного виховання з метою оздоровлення, але й наукову дисципліну, котра розробляє і вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), створених на базі фізкультурно-спортивних організацій. Однак у сучасній навчально-методичній літературі питання змісту фітнес-програм висвітлено недостатньо.

Мета дослідження – проаналізувати та систематизувати дані науково-методичної літератури та зарубіжного досвіду з проблем розробки сучасних фітнес-технологій.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та світової мережі Інтернет; синтез та узагальнення світового досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Фітнес-програми, передусім, мають оздоровчий (Health related fitness), а тоді вже – спортивно орієнтований (Performance related or skill fitness) або руховий характер.

Фітнес-програми можуть бути класифіковані на програми, які ґрунтуються на: а) одному виді рухової активності, наприклад, аеробіці, оздоровчому бігу, плаванні тощо; б) поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіки та бодібілдингу; аеробіки та стретчингу, оздоровчого плавання та силової підготовки тощо); в) поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних чинників здорового способу життя, наприклад, аеробіки та загартування; бодібілдингу та масажу; оздоровчому плаванні та SPA тощо [1, с. 27; 2, с. 49; 4, с. 178].

У свою чергу, фітнес-програми, основані на одному виді рухової активності, можуть бути поділені на програми, в основу котрих покладено:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- засоби психоемоційної регуляції.

Окрім того, можна відмітити інтегративні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення. Ці програми включають певні частини названих програм:

- програми для дітей;
- програми для літніх людей;
- програми для вагітних;
- програми для осіб з високим ризиком захворювань або таких, які мають захворювання;
- програми для корекції маси тіла.

Така різноманітність фітнес-програм визначається намаганням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення. Ураховуючи те що до змісту поняття «фітнес» входять багаточинникові компоненти – планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, сексуальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба зі стресами та інші чинники здорового способу життя, кількість можливих фітнес-програм практично не обмежене [2, с. 51; 5, с. 92].

Структура та зміст фітнес-програм. Різноманітність фітнес-програм не повинна пов'язуватися з довільністю їхньої побудови, при цьому важливо усвідомлювати, що фітнес-програми побудовані на видах рухової активності, закономірності застосування котрих підпорядковуються основним принципам теорії та методики фізичного виховання. Якою б оригінальною не була б та чи інша фітнес-програма, у її структурі виділяють такі частини (компоненти):

- розминка;
- серцево-судинний та дихальний компоненти (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- компонент розвитку сили та силової витривалості;

- компонент розвитку гнучкості (стретчингу);
- заключна частина (має також вузькопрофесійну назву – «заминка»).

Слід відмітити, що наведена узагальнена структура фітнес-програми може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану того, хто займається, та інших чинників. Наприклад, у фітнес-програмах, оснований на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 компонентів, або блоків:

- підвідний, спрямований на підготовку організму до занять;
- аеробний, спрямований на розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму;
- танцювально-хореографічний, спрямований на реалізацію естетичних мотивів та на розвиток координаційних здібностей;
- динамічний, спрямований на корекцію статури тіла та оснований на вправах силового характеру;
- профілактичний, спрямований на профілактику різних захворювань;
- додатковий, спрямований на розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості;
- довільний, спрямований на розвиток музично-ритмічних здібностей;
- релаксаційний, спрямований на відновлення після занять, зняття напруження та на розслаблення [7, с. 6 – 7].

Скринінг стану здоров'я є обов'язково частиною будь-якої фітнес-програми. Його проводять перед початком занять незалежно від віку тих, хто займається. Процедура скринінгу має бути простою, такою, що легко виконується, і не дуже інтенсивною. Для того щоб скоротити кількість непотрібних звертань до лікарів та уникнути невиправних заборон займатися руховою активністю, застосовуються спеціальні анкети [5, с. 92; 7, с. 8].

Анкета оцінки стану застосовується для виявлення осіб з потенційним ризиком захворювань, а також для правильної

рекомендації фізичних вправ. Інформація, що міститься в анкеті, дозволяє інструктору з фітнесу більш ефективно задовольняти індивідуальні потреби [1, с. 28].

Оцінка фізичного стану людини є невід'ємним компонентом фітнес-програм. Оцінюються основні складові оздоровчого фітнесу: склад тіла, кардіореспіраторна витривалість, м'язова сила та витривалість м'язів, гнучкість [1, с. 27; 3, с.63]. Таким чином, планування ефективних, безпечних та цілеспрямованих занять потребує глибоких знань із фізіології рухової активності, на основі котрих застосування відповідних навантажень веде до досягнення поставленої мети.

Закономірності формування фітнес-програм. Під час розробки нових фітнес-програм необхідний такий алгоритм дій.

1. Ураховувати фізкультурно-оздоровчі та рекреативні інтереси широких верств населення.

2. Сполучати фізичні вправи з чинниками здорового способу життя (харчування, загартування, психоемоційна регуляція та ін.) для досягнення оздоровчого та профілактичного характеру занять.

3. Не застосовувати максимальних фізичних навантажень, що призводять до втрати інтересу до занять.

4. Суворо індивідуалізувати фізичні навантаження, орієнтуючись на результати всебічної діагностики рівня фізичного стану людини.

5. Втілювати додаткові чинники досягнення оздоровчого ефекту занять (тренажерні пристрої, спеціальне харчування, комп'ютерні технології управління навантаженнями, фізіотерапевтичні процедури тощо).

6. Забезпечувати максимальну комфортність умов занять (роздягальні, душові, фітобари, сауни тощо).

7. Намагатися до індивідуалізації організаційних форм проведення занять, що пов'язане зі зростанням потреби у персональних фітнес-заняттях.

Основними чинниками, що визначають створення нових фітнес-програм, є:

- результати наукових досліджень проблем рухової активності;
- поява нового спортивного інвентарю та обладнання (степ-платформи; слайди – слайд-аеробіка; тренажери тощо);
- ініціатива та творчий пошук професіоналів фітнесу.

Розробка фітнес-програм є одним із основних джерел доходів сучасної фітнес-індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою і пов'язане не тільки з публікацією методичних посібників та рекомендацій, але й з широкою рекламою розробленого інвентарю, обладнання, виданням аудіо та відеопродукції, а також проведенням освітніх семінарів та курсів інструкторів оздоровчого фітнесу [7, с. 10; 8, с. 252]. Серед провідних організацій, що активно розробляють сучасні фітнес-програми, можна виокремити такі:

1. *Міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації.* Наприклад, Міжнародна асоціація оздоровчих, тенісних та спортивних клубів (IHRSA), Міжнародна асоціація рухової активності та танців (IDEA) та інші, які створили у структурі своїх організацій спеціалізовані підрозділи, що займаються розробкою та втіленням передових фітнес-програм.

2. *Науково-дослідні організації.* В Україні розробкою фізкультурно-оздоровчих програм протягом ряду років займався Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури (І.В. Муравов, С.А. Душанін, Л.Я. Іващенко, Г.Л. Апанасенко та ін.). До числа провідних науково-дослідних центрів з розробки фітнес-програм у зарубіжних країнах відносяться Інститут аеробних досліджень К. Купера у США (Аеробний центр Купера), науковий центр Університету Урхо Калева Кекконена (Фінляндія).

3. *Фірми-виробники спортивного інвентарю та обладнання.* Розробка фітнес-програм є складовою частиною маркетингової політики з просування власної продукції на ринку фітнес-послуг таких найбільших виробників спортивних товарів, як «Reebok», «Speedo», «Cubex»,

«Technogym The Wellness Company», «Nike», «Life Fitness», «Schwinn Cycling & Fitness», «STEP Company», «Stair Master».

Наприклад, фірма «Speedo», раніше спеціалізувалася виключно на випуску плавальних костюмів, за умов розвитку фітнес-індустрії освоїли випуск різного обладнання для занять аквафітнесом. Так, цією компанією виготовляються спеціальні підтримуючі засоби, що дають змогу використовувати сприятливі умови оздоровчих занять у воді особам, які навіть не вміють плавати (акваджогінг – біг підтюпцем у воді).

Не менш відомий виробник спортивної форми фірма «Reebok» створила у своїй структурі спеціалізовану освітню установу – «Університет «Reebok», метою діяльності котрого є розробка фітнес-програм та підготовка фахівців із фітнесу.

Фірма «Technogym The Wellness Company» також активно розвиває технологічний ланцюжок: науковий пошук – створення тренажерних пристроїв, розробка фітнес-програм, навчання та підготовка фахівців з фітнесу.

4. Фітнес-компанії, що працюють за передовими технологіями – «Gold Gym», «Планета Фітнес» та ін. Наприклад, у компанії «Планета Фітнес» при створеній «Академії Фітнесу» активно працює підрозділ «Нові технології», що займається розробкою нових фітнес-програм. Так, співробітниками цього підрозділу розроблено фітнес-програму кардіо інтенсивність кондиція (КІК), котра дозволяє поєднувати вправи зі скакалкою та силові.

Багаторічний досвід розробки та втілення фітнес-програм дозволяє сформуванню *загальні рекомендації* щодо їхньої реалізації:

1. Фітнес-програма має сприяти формуванню у тих, хто займаються, усвідомленого ставлення до участі у ній.

2. Комплекси вправ мають складатися для певних груп населення з урахуванням їхньої підготовленості та бути доступними. Бажано урахувати специфіку виконуваної людиною роботи протягом робочого дня. Під час розробки програми слід пропонувати такі послуги, у котрих мають

потребу конкретні люди, а не ті, що ви просто можете запропонувати.

3. Складаючи фітнес-програму занять, слід виходити з конкретної мети, котру перед ними ставлять: активний відпочинок, підвищення рівня фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика будь-якого захворювання.

4. Фітнес-програма має бути націленою на отримання задоволення та радості від занять, а не на цифри залучення населення. На перше місце ставлять бажання та потреби людей.

5. Фітнес-програма має передбачати оцінку стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Тестування має бути систематичним, через певні проміжки часу, оскільки це сприяє підтриманню інтересу до програми.

6. Фітнес-програма має допомагати позитивному спілкуванню людей один з одним.

7. Перш ніж почати здійснення фітнес-програми, необхідно забезпечити безпечні умови для занять, звернувши особливу увагу на рівень медичного обслуговування.

Висновки і пропозиції. Фітнес-програма, як рухова активність, спеціально організована у рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, може мати як оздоровчу мету (досягнення та підтримка оптимальної фізичної підготовленості, зниження чинників ризику розвитку захворювань), так і мету, пов'язану з розвитком здібностей до вирішення рухових та спортивних завдань на досить високому рівні.

Доступні та ефективні форми рухової активності, які спеціально організовані в рамках програм занять оздоровчим фітнесом особливо потрібні з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я молоді. У зв'язку з цим, перспективним напрямом подальших досліджень є обґрунтування і розробка раціональних фізичних навантажень в оздоровчому фітнесі з метою покращення функцій різних систем організму, підвищення його адаптації до несприятливих факторів зовнішньої середовища.

Література

1. Благій О. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Благій, О. Андрєєва // Актуал. пробл. фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доп. III Між-нар. наук.-практ. конф. 13–14 жовтня 2011 р. / за ред. В.М. Огаренко та ін. – Запоріжжя КПУ, 2011. – С. 27–28.
2. Дутчак М. «Спорт для всіх» у країнах з високим рівнем охоплення населення організованою руховою активністю / М.В. Дутчак // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – С. 47–58.
3. Кібальник О.Я. Оздоровчі технології для підвищенні рухової активності підлітків / О. Я. Кібальник // Теорія та методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 63–66.
4. Круцевич Т.Ю. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвіллевої діяльності студентської молоді / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. – Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. – С. 178–180.
5. Левицкий В. В. Методология подготовки специалистов по оздоровительной физической культуре // Наука в олимп. спорте: Спец. вып. ГНИИФК. – 2000. – С. 89–96.
6. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер.англ. И. Андреев. – К.: Олимп. лит., 2012. – 724 с.
7. Сайкина Е. Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.
8. Howley E. T. Fitness Professional's Handbook / Howley E. T., Don Franks B; fifth edition. – Human Kinetics, 2007. – 496 pp.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ НА КОМАНДНИХ ЧЕМПІОНАТАХ ЄВРОПИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ПРОТЯГОМ 2009-2019 РОКІВ

Самоленко Т.В.¹, Анайчев О.В.², Караулова С.І.³
Київський національний торговельно-економічний
університет^{1 2}
Запорізький національний університет³

Abstract. The article presents the results analysis of performances the national Ukrainian team in athletics and field at the seven European Athletics Team Championships during 2009-2019. The specific features of results the selection of Ukrainian athletes in competitions are in the tendency to improve the team result in 2009-2011, and a significant decrease in this indicator in 2013-2019. A more successful performance of the women's national team, which has won twice more than men's in the seven championships, won unequal points in the program types.

Keywords: analysis, selection, performance, team, competition, championship, preparation, result.

Анотація. У статті представлено результати аналізу виступів національної збірної команди України з легкої атлетики на семи командних чемпіонатах Європи протягом 2009-2019 рр. Визначені особливості результатів виступів українських легкоатлетів на цих змаганнях полягають у тенденції до покращення загальнокомандного результату у 2009-2011 рр., та значного зниження цього показника у 2013-2019 рр. Більш вдалому виступу жіночої збірної команди, яка упродовж семи чемпіонатів вдвічі більше за чоловічу виборювала призових місць, нерівномірному отриманню очок в групах видів програми.

Ключові слова: аналіз, відбір, виступ, збірна команда, змагання, командний чемпіонат, підготовка, результат.

Аннотация. В статье представлены результаты анализа выступлений национальной сборной команды Украины по легкой атлетике на семи командных чемпионатах Европы в течение 2009-2019 гг.. Определены особенности результатов выступлений украинских легкоатлетов на этих соревнованиях заключается в тенденции к улучшению общекомандного результата в 2009-2011 гг., и значительного снижения этого показателя в 2013-2019 гг.. Более удачному выступлению женской сборной команды, которая на протяжении семи чемпионатов вдвое больше мужской завоевала призовые места, неравномерном получении очков в группах видов программы.

Ключевые слова: анализ, отбор, выступление, сборная команда, соревнования, командный чемпионат, подготовка, результат.

Постановка проблеми. Європейська легкоатлетична асоціація (ЕАА), як і федерації з інших видів спорту, намагаються зробити змагання більш видовищними та цікавими для глядачів, спонсорів та засобів масової інформації, що сприяє постійному пошуку шляхів вдосконалення правил змагань [1,9].

На зміну Кубку Європи з легкої атлетики прийшов командний чемпіонат Європи, який дебютував у червні 2009 року у Лейрії (Португалія), де збірна команда України виступила у Суперлізі серед 12 кращих команд континенту, виборювала нагороди у 40 видах програми (у 20 серед чоловіків та жінок відповідно). У порівнянні з Кубком Європи в регламенті проведення командного чемпіонату Європи був зроблений ряд змін, а саме:

- скасований роздільний залік у чоловіків і жінок, тепер збірні почали боротися за один трофей, їх результати почали складатися для отримання одного підсумкового результату для країни;

- склад ліг був збільшений: до Суперліги і Першої ліги увійшли по 12 команд, до Другої ліги – 8 команд, що залишилися склали Третю лігу;

- між лігами була присутня ротація: гірші 3 команди вибували з Суперліги, щоб поступитися місцем трьом найкращим командам першої ліги. Між іншими лігами переміщення відбувалося по 2 команди;

- розподіл країн по дивізіонах було зроблено на основі комбінованого рейтингу чоловіків і жінок за підсумками Кубка Європи 2008 року;

- результат командної боротьби почав складатися з суми очок отриманих членами збірних команд в 40 видах програми. Підрахунок проводився за таблицею очок, який передбачено правилами проведення чемпіонату.

В рамках цих ліг і став проводитися перший командний чемпіонат Європи, який увійшов в історію легкої атлетики як інноваційний і експериментальний. Тобто, в результаті ми

отримали своєрідний легкоатлетичний рейтинг країн старого світу.

У 2019 році регламент проведення командних чемпіонатів Європи зазнав значних змін. У квітні 2018 Радою ЄАА було прийняте рішення зменшити, починаючи з командного чемпіонату Європи 2021 року (КЧЄ 2021), кількісний склад збірних команд Суперліги з 12 до 8 (або 9, якщо збірна країни-господаря змагань не матиме права виступати в Суперлізі). Внаслідок цього, за підсумками чемпіонату – 2019, до Суперліги, а також Першої та Другої ліг виходили не по три, а по одній збірній-переможниці більш низької ліги, а Суперлігу, Першу та другу ліги залишали п'ять (замість трьох) збірних [5,6,7,8,9].

За весь час проведення командних чемпіонатів Європи тільки одного разу у 2017 році Європейська Атлетична Асоціація була вимушена відійти від регламенту проведення змагань. У зв'язку з відстороненням збірної команди Росії від участі в міжнародних змаганнях пов'язаним з допінговим скандалом, на командному чемпіонаті Європи 2017 року в Ліллі (Франція) виступали 11 європейських збірних: перші 8 (за винятком Росії) за підсумками минулого чемпіонату і 3 найсильніших з Першої ліги 2015 року. Дискваліфікація на збірну Росії була накладена ще в листопаді 2015 року, а 27 квітня 2017 року Європейська легкоатлетична асоціація (ЄАА) офіційно повідомила про неможливість участі російських легкоатлетів в командному чемпіонаті Європи [5,9].

Починаючи з 2009 року ці змагання проходили щорічно за винятком року, коли відбувалися Ігри Олімпіад, але з 2017 року, за рішенням ЄАА (Європейської атлетичної асоціації), почали проводитися один раз на два роки, в роки, коли проходять чемпіонати світу з легкої атлетики. Таким чином в кожному чотирирічному олімпійському циклі влітку, починаючи з 2017 року, почали проводитися два командних чемпіонати Європи, два чемпіонати Європи і два чемпіонати світу з легкої атлетики. Правила командного чемпіонату Європи значно відрізняються від інших змагань міжнародного

рівня – Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу та Європи з легкої атлетики, Всесвітніх універсіад, тощо [2,9].

В цілому, програма командного чемпіонату Європи з легкої атлетики залишається незмінна, однак до правил змагань Європейська легкоатлетична асоціація у 2010 році, а потім і в 2017 році внесла корективи. До особливостей правил турніру 2009 року відносилися наступні положення: вперше в бігових дисциплінах легкої атлетики спортсмена, який виконав фальстарт, дискваліфікували без попередження (так, дискваліфікація за будь-який фальстарт була офіційно прописана в правилах Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій (ІААФ) вже за півроку після проведення змагань в Лейрії (на момент турніру ще діяло правило, за яким за перший фальстарт в забігу всім учасникам показувалася жовта картка, але ніхто не знімався), в видах на витривалість (біг на 5000 м) за сім кіл до фінішу знімали зі змагань спортсмена, який біжить останнім, за п'ять і три кола – ще по одному, така ж сама формула вибування спортсменів з бігу на 3000 м, однак судді знімали останнього спортсмена забігу починаючи з п'ятого кола. У змаганнях із горизонтальних стрибків та метань учасникам пропонувалося чотири спроби, після перших двох спроб із 12 спортсменів залишалось лише шість, які показали кращий результат, а після третьої – у секторі для стрибків чи метань залишалось чотири найсильніших легкоатлета. У змаганнях з вертикальних стрибків спортсмен мав право лише на чотири невдалі спроби, коли їх ліміт вичерпано, стрибун, незважаючи на спортивний результат, автоматично закінчував змагання [5,6].

Правила командного чемпіонату Європи 2010 року дещо змінилися (у 2011 році корективи до правил змагань не вносилися): у метаннях та горизонтальних стрибках 12 учасників виконували також по три спроби, а четверту, останню, мали право зробити лише чотири спортсмени, які показали кращі результати. В бігу на 3000 та 5000 м було скасовано правило стосовно вибування із боротьби найслабшого спортсмена в забігу. Правила командного чемпіонату Європи 2017 року теж дещо змінилися (у 2013,

2014 та 2015 роках корективи до правил проведення змагань не вносилися): в бігу на 100 м, 200 м, 400 м, 100 м з/б, 110 м з/б, 400 м з/б стали проводитися попередні та фінальні забіги. Також командні чемпіонати Європи почали проводитися один раз в два роки. Перераховані відмінності в правилах проведення даних змагань дозволили зробити їх більш динамічним та видовищними [3, 8].

Командний чемпіонат Європи (КЧЄ) виявляє у цілому розвиток легкої атлетики в країні, адже необхідно представити на змаганнях команду із 50 спортсменів, які змагатимуться у 40 видах легкої атлетики, кожен спортсмен має право змагатися в одному виді, а також у естафетах 4x100 м та 4x400 м, до програми змагань не входять багатоборства, марафон, спортивна ходьба та біг на 10000 м. Відбір до збірної команди України з легкої атлетики для участі в командному чемпіонаті Європи відбувається на командному чемпіонаті України, за правилами проведення командного чемпіонату (КЧУ) влітку [4, с. 139].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. У доступній літературі є достатньо інформації щодо виступу легкоатлетів на командних чемпіонатах Європи, але взагалі не було вивчено у дослідженнях фахівців аналіз результатів виступів національної збірної команди України з легкої атлетики на семи командних чемпіонатах Європи протягом 2009-2019 рр. Не виявлено також робіт про визначення особливостей результатів виступів українських легкоатлетів на змаганнях такого рівня.

Мета дослідження – вивчення динаміки результатів виступів збірної команди України з легкої атлетики на командних чемпіонатах Європи.

Методи та організація досліджень. Аналіз науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду роботи зі спортсменами високої кваліфікації збірної команди України, аналіз протоколів змагань, документів Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій, Європейської асоціації легкоатлетичних федерацій,

інформації світової мережі Internet, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Виступ національної збірної команди України з легкої атлетики на командних чемпіонатах Європи протягом 2009 – 2019 рр. показав наступну динаміку результатів загальнокомандної боротьби по зайнятих місцях та за кількістю набраних очок: 2009 рік – 7 м – 263 очок, відповідно 2010 рік – 5 м – 292; 2011 рік – 3 м – 299; 2013 рік – 6 м – 295.5; 2014 рік – 6 м – 278; 2015 рік – 7 м – 281.5; 2017 рік – 8 м – 207.5; 2019 рік – 7 м – 225.

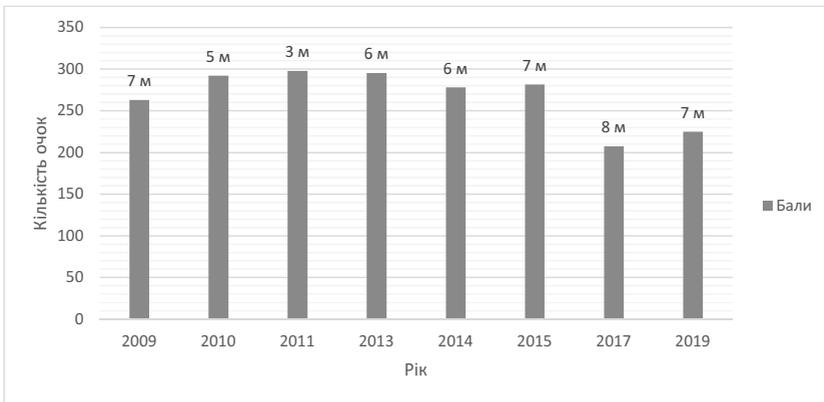


Рис. 1. Динаміка результатів загальнокомандної боротьби по зайнятих місцях та за кількістю набраних очок 2009 -2019 рр.

Аналіз результатів виступів національної збірної команди з легкої атлетики на перших трьох командних чемпіонатах Європи протягом 2009-2011 років показав позитивну динаміку в спортивних досягненнях українських легкоатлетів. Якщо у 2009 році спортсменами було завойовано 3 перших, 3 других, 4 третіх місць і 7 загальнокомандне місце, то у 2010 році – 5 перших, 3 других, 6 третіх місць і 5 загальнокомандне місце, значного успіху збірна досягла у 2011 році – 8 перших, 6 других, 2 третіх місця

та 3 загальнокомандне місце. На першому командному чемпіонаті Європи збірна команда України у загальному заліку отримала 263 очок, через рік українські легкоатлети вибороли 292 очок, у 2011 році – 299 очок [4, с. 138], (Рис. 1). Правильне формування української команди позитивним чином вплинуло на покращення з кожним роком загальнокомандного результату, а також дозволило зменшувати кількість видів з «нульовими» очками: від п'яти у 2009 році, два у 2010 році, до одного у 2011 році.

У 2009 році до збірної команди потрапляли лише спортсмени, які ставали переможцями Кубку України (з 2013 року ці змагання змінили назву на командний чемпіонат України, і почали проводитись за програмою командного чемпіонату Європи), у 2010 році право на участь в командному чемпіонаті Європи теж отримували переможці Кубку України, а також деякі лідери (за результатами виступів у зимовому сезоні 2010 року), у 2011 році команду знов склали переможці Кубку України, деякі лідери з елітної групи, для яких цей старт був в плані підготовки до головного старту сезону, а також спортсмени, які відрізнялися надійністю виступів на змаганнях міжнародного рівня [4, с. 139].

Аналіз результатів виступів національної збірної команди України з легкої атлетики на командних чемпіонатах Європи (КЧЄ) протягом 2009-2011 рр., свідчить про наявність видів легкої атлетики, в яких українські спортсмени протягом трьох чемпіонатів виступали вдало, виборюючи призові місця, а саме: в бігових видах (біг на короткі дистанції, бар'єрний та естафетний біг, біг на середні дистанції, біг на 3000 та 5000 м), у стрибкових видах (стрибки у висоту, з жердиною, потрійний стрибок), у видах метань (метання диску і молоту). Загалом на трьох КЧЄ українські легкоатлети вибороли 16 перших, 12 других, 12 третіх місць, серед яких більшу кількість посіли спортсменки (12–9–6). Однак жодного разу спортсмени не виборювали призових місць у змаганнях зі стрибків у довжину, з метання спису, штовхання ядра та бігу на 3000 м з перешкодами (чоловіки та жінки). Протягом трьох КЧЄ змінювалися показники отриманих очок

в групах видів програми змагань спортсменами національної збірної команди України [4, с. 141].

В групі видів програми «спринт, бар'єри» українські спортсмени демонстрували відносно стабільні результати, найбільшу кількість очок українські спортсмени отримали у 2010 р., показники зростали від 95 у 2009 році до 109 очок у 2010 році, та до 99 очок у 2011 році, в групі «витривалість» показники значно зросли – від 64 очок у 2009 році до 86 очок у 2011 році, в групі «стрибки» показники теж значно зросли – від 44 до 65 очок, а в групі «метання» відбулось зниження показників – від 60 до 49 очок відповідно.

Аналіз результатів виступів протягом 2013-2015 років показав тенденцію до зниження результатів і втрату лідируючих позицій у європейському рейтингу. Так у 2013 році спортсменами збірної команди України було завойовано 5 перших, 4 других та 4 третіх місць і 6 загальнокомандне місце з 295,5 очками, в 2014 році – 3 перших, 4 других та 5 третіх місць і 6 місце у загальнокомандному заліку з 278 очками, то у 2015 році – вже 3 перших, 2 других та 3 третіх місця і 7 загальнокомандне місце з 281,5 очками (Рис. 1). Це показало, що якщо по попаданню в першу трійку в видах програми команда знаходилася приблизно на рівні 2009-2011 років, то за кількістю набраних очок і зайнятого загальнокомандного місця, почала втрачати свої позиції, враховуючи виступи у решті номерів програми.

У 2013 році до збірної команди потрапляли переможці командного чемпіонату України, деякі лідери з елітної групи, для яких цей старт був в плані підготовки до головного старту сезону, а також спортсмени, які відрізнялися надійністю виступів на змаганнях міжнародного рівня. А починаючи з 2014 року право на участь в командному чемпіонаті Європи почали отримувати тільки переможці командного чемпіонату України, у 2015 році – також тільки переможці командного чемпіонату України. Після зміни керівництва збірної команди України з легкої атлетики у 2012 році, підхід до формування збірної команди для участі в командному чемпіонаті Європи суттєво змінився. Якщо у 2013 році команда формувалася ще

за принципом урахування попереднього досвіду, то у 2014 і 2015 роках – за принципом переможця командного чемпіонату України. Такий підхід до формування української команди негативно вплинув на загальнокомандний результат. З кожним роком загальнокомандний результат погіршувався, хоча значно зменшилася кількість «нульових» очок, а саме: не було у 2013 році, дві у 2014 році і не було у 2015 році.

Аналіз результатів виступів протягом 2013-2015 рр., свідчать про те, що українські спортсмени протягом даних трьох чемпіонатів виступали не так вдало, як на попередніх трьох командних чемпіонатах Європи. Вони продовжували виборювати призові місця в бігових видах (біг на короткі дистанції, бар'єрний та естафетний біг, біг на середні дистанції, біг на 3000 м з перешкодами), у стрибкових видах (стрибки у висоту, потрійний стрибок), в видах метань (метання спису і молот, штовхання ядра). Загалом на останніх трьох КЧЄ українські легкоатлети вибороли 11 перших, 10 других, 12 третіх місць, серед яких, як і на попередніх КЧЄ, більшу кількість продовжували виборювати спортсменки (8-10-7). Однак жодного разу протягом 2013-2015 рр. спортсмени не виборювали призових місць у змаганнях зі стрибків у довжину, стрибках з жердиною, з метання диску, в бігу на 3000 і 5000 м (чоловіки та жінки). Також протягом цих трьох КЧЄ продовжили змінюватися показники отриманих очок в групах видів програми змагань спортсменами національної збірної команди України.

В групі видів програми «спринт, бар'єри» українські спортсмени продовжили демонструвати дуже стабільні результати, найбільшу кількість очок українські спортсмени здобули у 2015 році, їх показники виростили від 107 у 2013 до 117 очок у 2015 році, в групі «витривалість» показники трохи знизились – від 70 до 68 очок, в групі «стрибки» значно знизились – від 57,5 до 47,5 очок, а ось найбільше зниження показників відбулося в групі «метання» – від 58 до 47 очок відповідно.

Аналіз результатів виступів протягом 2017-2019 років остаточно підтвердив тенденцію к зниженню результатів. У

2017 році було завойовано 2 перших, 1 друге, 5 третіх місць та 8 загальнокомандне місце з 207,5 очками, враховуючи те, що в Суперлізі приймало участь лише 11 європейських команд у зв'язку з відстороненням збірної команди Росії від участі пов'язаним з допінговим скандалом. У 2019 році спортсменами збірної команди України було завойовано лише 1 перше, 2 других, 2 третіх місця та 7 останнє загальнокомандне місце з 225 очками, яке, за новим регламентом проведення командних чемпіонатів Європи, залишило право за збірою командою України наступного разу приймати участь в Суперлізі (Рис. 1).

У 2017-2019 рр. також, як і в попередніх – 2014-2015 рр., до збірної команди для участі в командному чемпіонаті Європи потрапляли лише спортсмени, які ставали переможцями командного чемпіонату України, але деякі лідери збірної команди не приймали участь на відбірковому чемпіонаті, таким чином не змогли потрапити до складу команди. Такий підхід до формування української команди остаточно показав, як і в попередніх 2014-2015 роках, що є помилковим. Ще більш негативно вплинув на кінцевий результат. Загальнокомандний результат значно погіршився. Команда ледве не вибула з Суперліги. Що стосується «нульових» очок, то ситуація також значно погіршилася, а саме: в чотирьох видах програми у 2017 році та в одному виді у 2019 році.

Аналіз результатів виступів збірної команди України з легкої атлетики на командних чемпіонатах Європи протягом 2017-2019 рр., свідчать про те, що українські спортсмени протягом двох останніх чемпіонатів виступали вкрай невдало. Але в деяких видах програми українські спортсмени продовжували виборювати призові місця, а саме: в бігових видах (біг на 200 м, бар'єрний біг, естафетний біг 4x100 м, біг на середні дистанції, біг на 5000 м), в стрибкових видах (стрибки у висоту, з жердиною, стрибках у довжину), в видах метань (метання молоту). Загалом, на двох останніх чемпіонатах Європи, українські легкоатлети вибороли лише

З перших, 3 других, 7 третіх місць, серед яких також більшу кількість призових місць посіли спортсменки (2-3-6). Жодного разу спортсмени не вибороли призових місць у змаганнях з бігу на 100 м, 400 м, естафетного бігу 4x400 м, з бігу на 3000 м і 3000 м з перешкодами, з потрійного стрибку, з метання спису, штовхання ядра та метання диску (чоловіки та жінки). Протягом останніх двох КЧЄ значно змінювалися показники отриманих очок в групах видів програми спортсменами національної збірної команди України.

Хоча в групі видів програми «спринт, бар'єри» українські спортсмени продемонстрували відносно стабільні результати, але їх показники явно знизилися в порівнянні з попередніми чемпіонатами. У 2017 році їх показник був лише на рівні 58 очок, це майже в два рази нижче за попередні чемпіонати, у 2019 році виріс до 87 очок, але навіть цей показник став найгіршим за всі сім чемпіонатів. В групі «стрибки» показники трохи підвищилися – від 40,5 до 50 очок, в групі «метання» показники теж підвищилися – від 45 до 53 очок, а ось в групі «витривалість» відбувся різке зниження показників – від 64 до 35 очок відповідно. Ці показники теж стали найгіршими за всі сім КЧЄ.

Вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих легкоатлетів залишається актуальним питанням у сфері теорії та методики підготовки спортсменів у легкій атлетиці особливо з позиції урахування особливостей системи змагань на командних чемпіонатах Європи та пошуків шляхів вдосконалення системи відбору збірної команди для участі у даних змаганнях.

Висновки. Вивчення динаміки результатів виступів національної збірної команди України з легкої атлетики на командних чемпіонатах Європи протягом 2009-2019 рр. полягають у тенденції до покращення загальнокомандного результату в 2009-2011 рр., та значного зниження цього показника у 2013-2019 рр. Більш вдалому виступу жіночої збірної команди, яка упродовж семи чемпіонатів вдвічі більше за чоловічу виборювала призових місць.

Аналіз результатів виступів легкоатлетів на командних чемпіонатах Європи протягом 2009-2019 рр. свідчить про те, що на перших трьох чемпіонатах 2009-2011 рр. було покращення рівню майстерності збірної команди в цілому. Внаслідок цього загальнокомандне місце за три роки покращилося з сьомого до третього, збільшилась кількість призових місць з 10 до 16 (серед них переможців – від 3 до 8). Протягом 2013-2019 рр. почалось зниження, в більшості видів, рівня майстерності. Внаслідок чого, протягом 2013-2015 рр. загальнокомандне місце знизилось до сьомого місця. Також зменшилась кількість призових місць від 13 до 8 (серед них переможців – від 5 до 3). Протягом 2017-2019 рр. рівень майстерності легкоатлетів збірної команди України продовжив зниження. Тож загальнокомандне місце у 2017 році знизилось до восьмого місця, а у 2019 році піднялось лише на одне місце – до сьомого. Також продовжила зменшуватись кількість призових місць від 8 до 5 (серед них переможців – від 2 до 1).

Тенденція покращання виступів національної збірної команди України з легкої атлетики на перших трьох командних чемпіонатах Європи протягом 2009-2011 рр. свідчить про вдосконалення методики підготовки команди до змагань, цей старт був спрямований на досягнення максимального спортивного результату. Ставилися різноманітні стратегічні задачі, участь в змаганнях була чітко узгоджена зі всією системою підготовки і дозволяла спортсменам проводити необхідну тренувальну роботу. На етапі безпосередньої підготовки до змагань старту мали підготовчий характер, що сприяло досягненню максимального спортивного результату. Протягом останніх п'яти чемпіонатів – у 2013-2019 рр., після зміни керівництва збірної команди України у 2012 році, була змінена попередня стратегія підготовки команди до цих змагань. Перед командою не ставилися конкретні завдання, участь в цих змаганнях не узгоджувалася зі всією системою підготовки, що вплинуло на проведення необхідної тренувальної роботи зі спортсменами. На етапі безпосередньої підготовки до

чемпіонатів старту мали хаотичний характер, що призвело до погіршення спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні системи відбору до складу збірної команди на командні чемпіонати Європи, та системи підготовки спортсменів національної збірної команди України з легкої атлетки шляхом визначення особливостей змагальної діяльності легкоатлетів на основі аналізу виступів спортсменів на командних чемпіонатах Європи.

Література

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Київ : Олимп. л-ра, 2004. 808 с.
2. Правила змагань з легкої атлетики на 2009 рік : за даними Міжнародної Асоціації легкоатлетичних федерацій. М. : IAAF, 2009. 212 с. URL: <http://www.iaaf.org>.
3. Правила змагань з легкої атлетики на 2010-2011 років : за даними Міжнародної Асоціації легкоатлетичних федерацій. М. : IAAF, 2009. 237 с. URL: <http://www.iaaf.org>.
4. Самоленко Т. В., Апайчев О. В. Особливості результатів виступу збірної команди України з легкої атлетики на командних чемпіонатах Європи. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця, 2012. Вип. 13. С.137-143.
5. Командний чемпіонат Європи з легкої атлетики. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>.
6. Новини спорту. URL: <https://web.archive.org/web/20190801085901>.
7. European athletics. URL: <https://www.europeanathletics.org/mm/>.
8. Федерація легкої атлетики України. URL: <http://www.uaf.org.ua/ua/component/content/article>.
9. Європейська легкоатлетична асоціація. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>.

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ТОЧНІСТЬ КИДКІВ М'ЯЧА У КІЛЬЦЕ З УРАХУВАННЯМ КВАЛІФІКАЦІЇ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Сембрат С.В. Погребний В.В.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Abstract. This article clarifies and validates information on the accuracy of ball throws in the ring, depending on the direction and magnitude of physical activity, conditions of performance and complexity of the implementation of this technique of basketball players of different qualifications.

The data on the peculiarities of the influence of loads of different nature on the indicators of accuracy and reliability of basketball players' playing actions have been confirmed. Specified information on exercise characteristics that help improve the accuracy of ball throws in athletes of various skill levels. New guidelines have been developed to use different types of physical activity in the development of precision ball throws in the course of basketball players' playing activities.

Key words: physical activity, coordination abilities, accuracy.

Анотація. В даній статті уточнена і підтверджена інформація щодо проявлення точності кидків м'яча у кільце в залежності від спрямованості і величини фізичних навантажень, умов виконання та складності здійснення даного технічного прийому баскетболістів різної кваліфікації.

Підтверджені дані про особливості впливу навантажень різного характеру на показники точності та надійності ігрових дій баскетболістів. Уточнена інформація щодо характеристик фізичних вправ, які сприяють підвищенню точності кидків м'яча у кільце спортсменів різної кваліфікації. Новим є розроблені практичні рекомендації щодо використання спеціальних фізичних навантажень різної спрямованості при розвитку точності кидків м'яча у кільце в процесі ігрових дій баскетболістів.

Ключові слова: фізичне навантаження, координаційні здібності, точність.

Аннотация. Влияние физических нагрузок на точность бросков баскетболистов в кольцо. В данной статье уточнена и подтверждена информация относительно проявления точности бросков мяча в кольцо в зависимости от направленности и величины физических нагрузок, условий выполнения и сложности осуществления данного технического приема баскетболистов разной квалификации.

Подтверждены данные об особенностях влияния нагрузок различного характера на показатели точности и надежности игровых действий баскетболистов. Уточнена информация о характеристиках физических упражнений, которые способствуют повышению точности бросков мяча в кольцо спортсменами различной квалификации. Новым является, разработка практических рекомендаций по использованию специальных физических нагрузок различной направленности при развитии точности бросков мяча в кольцо в процессе игровых действий баскетболистов.

Ключевые слова: физическая нагрузка, координационные способности, точность.

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел, результатів ігор чемпіонатів України, Європи, Світу і Олімпійських ігор показує, що наряду з ростом техніко-тактичної майстерності баскетболістів спостерігається підвищення рівня атлетизму гравців та інтенсивності ігрових дій [4]. Підтвердженням цього є збільшення кількості кидків м'яча в кільце з середніх та далеких дистанцій, ефективність яких за останні 40 років практично не підвищилася і складає 40-42% у трьох-чотирьох кращих команд світу. Тому актуальністю даної роботи є пошук шляхів підвищення точності кидків у процесі тренування баскетболістів з урахуванням використання фізичних навантажень різної спрямованості та величини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Більшість фахівців відзначають, що одним з основних факторів, що істотно впливає на точність кидків м'яча в кошик, є стомлення, що викликається інтенсивною руховою діяльністю баскетболістів [4,7]. Дані численних спостережень із практики баскетболу свідчать про зниження результативності дій баскетболістів у ході гри, у період 7–12 хвилини першого і наприкінці другого таймів, під впливом інтенсивного навантаження і стомлення [2,6].

На сьогоднішній день спостерігається стабілізація результативності дистанційних кидків на відносно невисокому рівні протягом тривалого часу [1,3]. Це свідчить про те, що методики вдосконалювання техніки кидків м'яча в кошик, які використовуються в практиці баскетболу

вичерпали свої можливості, а резерви у більшості гравців у виконанні кидків не вичерпані.

Метою дослідження є визначення особливостей проявлення точності кидків м'яча у кільце під впливом навантажень різної спрямованості з урахуванням кваліфікації баскетболістів.

Для реалізації мети були сформульовані такі завдання дослідження:

1. Виявити фактори, від яких залежить точність і надійність рухових дій в баскетболі.
2. Визначити вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на точність кидків м'яча у кільце баскетболістів.

Виклад основного матеріалу. Основними методами оцінки КЗ (координаційні здібності) є: метод спостережень, метод експертних оцінок, апаратні методи і метод тестів.

Проведений аналіз показує, що всі критерії оцінки КЗ не є простими й однозначними. Навпроти, кожний з них складний і багатозначний. Наприклад, варто розрізняти точність відтворення, диференціювання, оцінки і вимірювання просторових, тимчасових і силових параметрів рухів, точність реакції на об'єкт, що рухається, цільову точність або влучність [3,6]. Названі показники є самостійно існуючими проявами точності, що з різних сторін характеризують КЗ людини.

Педагогічне тестування

Штрафний кидок. Устаткування: Секундомір, свисток.

Процедура тестування. Учні розбиваються по парах: один подає м'яч, інший з лінії штрафного кидка виконує 2 кидки підряд в кільце. Потім партнери міняються ролями. Так по 30 кидків кожний.

Результат: Зараховують кожен м'яч, що потрапив у кільце.

Тест Купера. Устаткування: Секундомір, свисток.

Процедура тестування. 12 хвилинний біг. Виконує 10 штрафних кидків, по 2 кидки підряд, в парі.

Результат: Фіксується кількість метрів – за 12 хвилин бігу. Виконує 10 штрафних кидків, по 2 кидки підряд, в парі. Зараховують кожен м'яч, що потрапив у кільце.

Виконання човникового бігу на всю довжину баскетбольного майданчика «3 серії по 40 секунд»».

Устаткування: Секундомір, свисток.

Процедура тестування. Баскетболіст стартує з лицьової лінії і біжить до протилежної лицьової лінії. Там він після заступання однією ногою на лицьову лінію розвертається і біжить у зворотному напрямку, і так він бігає у максимальному темпі протягом 40 сек. Потім виконує 10 штрафних кидків, по 2 кидки підряд, в парі. Після відпочинку (1 хв.) баскетболіст знову виконує цю вправу і так 3 рази по 40 сек. з періодом відпочинку між повтореннями в 1 хв.

Результат: Підраховується кількість метрів, переборених спортсменом за кожні 40 сек. бігу. Виконує 10 штрафних кидків, по 2 кидки підряд, в парі, після кожних 40с. бігу. Зараховують кожен м'яч, що потрапив у кільце.

Виконання «40 кидків м'яча у кільце у стрибку з 10 точок».

Устаткування: Секундомір, свисток.

Процедура тестування. Баскетболіст починає виконувати кидки з близької відстані, розташованої уздовж лицьової лінії з будь-якої сторони від щита, після кидка сам підбирає м'яч, і потім виконує кидки в такий же спосіб із всіх інших 9 точок один за одним. Після виконання кидків з 10 точок баскетболіст знову починає кидки з першої точки, як на початку вправи, і в такий спосіб він надходить, поки не виконає 40 кидків.

Результат: Фіксується кількість влучень у кільце і час виконання вправи.

Згинання розгинання рук в упорі лежачи. Устаткування: Секундомір, свисток.

Процедура тестування. Баскетболіст починає виконувати віджимання в максимальному темпі за 30с. Після виконання вправи баскетболіст виконує 10 штрафних кидків підряд, партнер подає м'яч.

Результат: Фіксується кількість влучень зі штрафних.

Передача м'яча. Устаткування: Секундомір, свисток.

Процедура тестування. Баскетболіст розташовується з м'ячем в 2,5 м від стіни і починає виконувати передачі в максимальному темпі за 30 с. Після виконання вправи баскетболіст виконує 10 штрафних кидків підряд, партнер подає м'яч.

Результат: Фіксується кількість влучень зі штрафних.

Стрибки на місці в гору. Устаткування: Секундомір, свисток.

Процедура тестування. Баскетболіст починає стрибки з повного присіду в гору в максимальному темпі за 30 с.

Результат: Фіксується кількість стрибків за 30 с. Виконується 10 штрафних кидків, по 2 кидки підряд, в парі, після стрибків. Зараховують кожен м'яч, що потрапив у кільце.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати особистих досліджень показали, що точність кидків баскетболістів залежить, як від спрямованості фізичних навантажень, так і від кваліфікації тих, хто брав участь у дослідженні. Так, точність кидків у стані спокою в баскетболістів покращується зі зростанням кваліфікації спортсменів, зокрема, у баскетболістів, які мають I розряд становить в середньому 66,1%, у кандидатів в майстри спорту 86,2%. Що стосується спортсменів МС, то точність кидка спостерігався на рівні 92,2% (Табл. 1).

Таблиця 1

Штрафні кидки без навантаження після стандартної розминки

Кваліфікація баскетболіста	Середній пульс перед виконанням кидків	Середня к-кість влучень із 30 кидків	%
I розряд	72 уд/хв	19,83	66,11
КМС	62,57 уд/хв	25,86	86,19
МС	63,33 уд/хв	27,67	92,22

Аналіз результатів пошуково-констатуючого експерименту показав, що після отримання навантажень

аеробної спрямованості точність кидка у баскетболістів різної кваліфікації значно погіршилась. Так, у першорозрядників точність кидка м'яча у кільце становить 57,5%, у КМС – 71,4% і у МС – 83,3 %. При цьому суттєве зниження точності кидків після отримання навантаження при виконанні тесту Купера спостерігався у спортсменів, які мають спортивне звання КМС. Точність кидка у цих баскетболістів погіршилась на 14,8%, тоді як у МС – на 8,9%, а у першорозрядників лише на 8,6% (Табл. 2).

Таблиця 2

Штрафні кидки після тесту Купера

Кваліфікація баскетболіста	Середня к-кість влучень із 10 штрафних кидків	%
I розряд	5,7	57,5
КМС	7,1	71,4
МС	8,3	83,3

В середньому результативність влучень у баскетболістів першого розряду після виконання роботи специфічного характеру, яка полягала у виконанні човникового бігу в трьох серіях по 40 с кожна, влучність штрафних кидків становить 46,94%, у баскетболістів які мають спортивну кваліфікацію КМС – 70,95% і у МС – 92,22%, що дещо нижча ніж точність виконання кидків після отримання навантажень аеробно-анаеробного характеру. При цьому також спостерігалось погіршення точності кидків м'яча у кільце після кожної наступної серії. Так, після виконання першої серії човникового бігу за 40 с точність виконання штрафних кидків становить у першорозрядників, КМС і МС відповідно 50,8%, 80% і 96,7%. Після другої серії відповідно у тих, хто має I розряд, спортивні звання КМС і МС – 47,5, 68,6% і 93,3%. Що стосується третьої серії, то точність штрафних із 10 кидків у першорозрядників становить 42,5%, КМС – 64,3% і МС – 86,7%. При цьому значне погіршення точності кидків м'яча у кільце після третьої серії спостерігається у КМС і становить 15,7%, у МС – 10%, а у першорозрядників точність

кидка після виконання роботи специфічного характеру зменшується на 8,3% (Табл. 3.).

Це може бути результатом слабкої функціональної підготовки, тому що вимагалось кожену нову серію виконувати з повною віддачею, і спортсмени за відведений їм час на відпочинок (для баскетболістів I розряду 2хв., а для КМС і МС – 1хв.) не встигали відновитися, про що свідчить зменшення метражу пройденної дистанції. Після першої серії спортсмени I розряду за 40 с подолали дистанцію в 167,4 м , КМС і МС відповідно – 182 м і 184,7 м. Після другої серії баскетболісти I розряду – 161,6 м , КМС – 178 м , МС – 182 м. І після третьої серії 156,9 м , 175 м і 179,7 м відповідно (Табл. 3.).

Таблиця 3

**Штрафні кидки після човникового бігу
«3 серії по 40 секунд»**

Кваліфікація баскетболіста	% влучень із 10 після I-ї серії	м після I-ї серії	% влучень із 10 після II-ї серії	м після II-ї серії	% влучень із 10 після III-ї серії	м після III-ї серії	%
I розряд	50,8	167,4	47,5	161,6	42,5	156,9	46,8
КМС	80	182	68,6	178	64,3	175	70,9
МС	96,7	184,7	93,3	182	86,7	179,7	92,2

Якщо проаналізувати результати досліджень, які стосуються точності кидків м'яча у кільце після отримання навантажень анаеробного характеру, то можна побачити, що середня результативність попадань після виконання серії стрибків на протягом 30 с. дещо нижча від точності виконання даного технічного прийому після виконання навантажень аеробно-анаеробного характеру. Так, точність кидків м'яча у кошик після виконання серії стрибків у першорозрядників становить 51,67%, КМС – 70% і у МС – 80%.

Результати особистих досліджень показали, що точність ігрових дій багато в чому залежить від складності структури виконання технічного прийому та відстані з якої здійснюється кидок м'яча у кільце. Так, точність кидка у кошик значно нижча після виконання цього технічного прийому у стрибку.

У баскетболістів I розряду середня результативність влучень у кошик після 40 кидків з різних відстаней і крапок становить 58,3%, КМС – 75,7% і у МС – 90% (Табл. 4).

Таблиця 4

Штрафні кидки після виконання «40 кидків м'яча у кільце у стрибку з 10 точок»

Кваліфікація баскетболіста	Кількість влучень із 40 кидків	Пульс за 1 хвилину	%
I розряд	19,8	157,5	58,3
КМС	25	155,7	75,7
МС	34,7	143,3	90

В результаті досліджень виявлено, що робота не специфічного характеру негативно впливає на точність кидків м'яча у кільце. Так, результативність попадань у кошик після виконання вправи «згинання і розгинання рук лежачи в упорі» у баскетболістів першого розряду становить 44,17%, КМС – 62,85% і у МС – 70%. Це значно менша точність попадань ніж після виконання передач м'яча у стіну в максимальному темпі, де спостерігаються наступні результати відповідно у першорозрядників, КМС і МС – 53,33%, 72,42% і 83,33% (Табл.5).

Таблиця 5

Штрафні кидки після виконання специфічного і не специфічного для баскетболу фізичного навантаження на плечовий пояс.

Кваліфікація баскетболіста	% влучень після згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30с.	% влучень після передач м'яча в стіну в максимальному темпі за 30с.
I розряд	44,2	53,3
КМС	62,9	71,4
МС	70	83,3

Хочеться звернути увагу, що при виконанні тестів баскетболісти I розряду більш хвилювалися, і такий тест як виконання «40 кидків м'яча у кільце у стрибку з 10 точок»

виконували перший раз. До тестів відносилися, як до якоїсь надзвичайної і дуже важливої для їхнього життя події. Коли як баскетболісти більш високої кваліфікації відносились до запропонованих тестів, як до одного з етапів підготовки і тому вони були більш врівноважені, менше підлягали психологічному тиску.

В наших дослідженнях зроблена спроба розкрити проблему удосконалення точності кидка м'яча у кільце під впливом фізичних навантажень. При цьому пошуково-констатуючий експеримент був спрямований на вивчення залежності точності кидків від специфіки фізичних навантажень, складності виконання техніки даного технічного прийому і умов виконання його баскетболістами різної кваліфікації.

Висновки. Результати власних досліджень дозволили встановити, що одним із підходів до рішення проблеми підвищення точності виконання кидків м'яча у кільце є визначення впливу фізичних навантажень різної спрямованості на точність ігрових дій баскетболістів різної кваліфікації.

Точність кидка м'яча в кільце залежить від специфіки фізичних навантажень. Так, найбільше погіршення точності кидків спостерігається після виконання роботи анаеробного характеру. Тоді як після аеробно-анаеробної роботи точність дещо вища. Що стосується роботи аеробного характеру, то тут виявлено незначне погіршення точності кидка м'яча в кошик порівняно з іншими за характером видами фізичних навантажень.

Точність ігрових дій багато в чому залежить від складності структури виконання технічного прийому та відстані з якої здійснюється кидок м'яча у кільце. При цьому точність кидка в стрибку значно нижча від точності виконання кидка м'яча у кошик з місця. Із збільшенням відстані спостерігається погіршення точності.

Робота не специфічного характеру негативно впливає на точність кидків м'яча у кільце. Прикладом цього є, значно нижча результативність попадань м'яча у кільце після

виконання вправи «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», порівняно з роботою яка пов'язана з виконанням максимально швидкої передачі м'яча у стінку.

Література

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Багаторічне тренування юних спортсменів. Харків, 1993., 350с.
2. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. К.: 2013., 280с.
3. Вуден Д.Р. Современный баскетбол. М.: 2007., 320с.
4. Келер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів – Львів, 1993., 270с.
5. Корягин В.М. и др. Баскетбол. – К.: Высшая школа. 2009., 232с.
6. Лях В.И. Координаційно-рухове удосконалення у фізичному вихованні і спорті: історія, теорія, експериментальні дослідження. Теорія і практика фізичної культури. 2016., №21, с.16.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М., 2015., 863с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Сіренко Р.Р. Можаровська С.П.

Львівський національний університет імені Івана Франка

Abstract. The article presents a theoretical analysis of the formation process of a healthy lifestyle of young people of Ukraine as a social phenomenon and identifies objective and subjective causes of a sharp decline in the level of health of citizens. The main principles that influence the introduction of a healthy lifestyle of Ukrainians as a system of values are identified. The formation of healthy lifestyles of young people is justified as an important component of youth and social state policy with the necessary improvement of the legal regulation of this sphere.

Key words: healthy lifestyle, health, youth, education, state regulation.

Анотація. У статті наведено теоретичний аналіз процесу формування здорового способу життя молоді України як суспільного явища та виокремлено об'єктивні та суб'єктивні причини різкого зниження рівня здоров'я громадян. Визначено головні засади, що впливають на впровадження здорового способу життя українців як системи цінностей. Формування здорового способу життя молоді обґрунтовано як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики з необхідним удосконаленням нормативно-правового регулювання цієї сфери.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я, молодь, освіта, державне регулювання.

Аннотация. В статье приведен теоретический анализ процесса формирования здорового образа жизни молодежи Украины как общественного явления и выделены объективные и субъективные причины резкого снижения уровня здоровья граждан. Определены главные принципы, которые влияют на внедрение здорового образа жизни украинцев как системы ценностей. Формирования здорового образа жизни молодежи обоснованно как важную составляющую молодежной и социальной государственной политики с необходимым усовершенствованием нормативно-правового регулирования этой сферы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровья, молодежь, образование, государственное регулирование.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасний етап розвитку нашого суспільства пов'язаний з демографічною кризою, зниженням тривалості життя, погіршенням психічного стану і зниженням рівня здоров'я населення країни, що викликає стурбованість багатьох вчених і фахівців [1, 2, 3, 7].

У соціологічному контексті, стиль життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей в поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку людей і їхні духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, і не може не впливати на здоров'я окремої людини або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості в напрямку формування, збереження та зміцнення індивідуального і суспільного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень, у яких започатковано розв'язання проблеми. Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливу актуалізацію ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так і в Україні. Незважаючи на заходи з пропаганди та формування здорового способу життя, які вживаються з боку державних і громадських структур, на сьогодні в Україні значних позитивних зрушень у поліпшенні фізичної, духовної, психічної, соціальної складових здоров'я населення не відбувається.

Питання взаємозв'язку здоров'я людини і регулярних занять фізичною культурою і спортом досліджували вітчизняні вчені М. В. Дутчак, В. М. Платонов, Л. В. Волков, Ю. П. Мічуда, А. В. Цьось, О. В. Зеленюк та ін.

Аналізуючи дані літературних джерел, констатуємо, що існує очевидно занадто мала кількість фундаментальних суспільно-педагогічних досліджень, які розглядали б формування здорового способу життя як комплексну систему освітньо-виховних заходів, в яких бере участь не тільки індивідуум, який піклується про своє здоров'я, але і держава, яка піклується про здоров'я свого народу [1].

Мета дослідження – обґрунтування теоретико-методичних засад удосконалення державного регулювання процесом формування здорового способу життя молоді України.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз здорового способу життя молоді України як суспільного явища.
2. Визначити головні чинники, що формують здоровий спосіб життя як систему.

3. Здійснити теоретико-методичне обґрунтування державного регулювання формуванням здорового способу життя української молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Під здоровим способом життя варто розуміти типові форми і способи повсякденної діяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості людини, забезпечуючи тим самим успішне виконання ним своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій. Здоровий спосіб життя часто характеризують як активну діяльність людей, спрямовану на збереження, зміцнення і поліпшення здоров'я. При цьому необхідно врахувати, що спосіб життя людини і родини не складається сам по собі залежно від обставин, а формується протягом її життя цілеспрямовано і постійно [2].

Аналіз розуміння способу життя в соціологічно-психологічній літературі дозволяє виділити основні складові його змісту. По-перше, це історично зумовлені способи організації суспільних відносин; по-друге, способи і соціальні механізми закріплення і передачі досвіду іншим поколінням; по-третє, індивідуальна система поглядів, норм, ціннісних орієнтацій, мотивів і оцінок, самосвідомості особистості і Я-концепції, що проявляються в конкретній індивідуальній життєдіяльності людини, в її поведінці та діяльності, це також певний спосіб переживання життєвих ситуацій, подолання людиною труднощів і рішення життєвих проблем.

Процес усунення причин порушень і відхилень у становленні особистості, створення умов сприятливого її розвитку в освіті і соціальній політиці називається процесом формування здорового способу життя. Спосіб життя – найважливіший фактор детермінації процесу формування особистості, розвитку її фізичних, психологічних і духовних якостей. У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне

життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їхні духовні цінності.

Багатьма дослідженнями стверджується, що серед об'єктивних і суб'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я громадян головними є: глибока соціально-економічна криза, слабка матеріально-технічна база навчальних і оздоровчих установ, недосконала структура системи охорони здоров'я, відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивації до ведення здорового способу життя, відсутність мотивацій до систематичних занять фізичними вправами, розумові та фізичні перевантаження [8].

Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. Найважливіші з них – харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека у фізичному і психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання різних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку) [9].

Поведінкові фактори можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я, це залежить від вибору способу життя конкретною особою. Поведінка людини важлива для здоров'я, оскільки впливає на нього безпосередньо через спосіб життя або опосередковано – через економічні чи соціоекономічні умови, які, безперечно, є основною детермінантою здоров'я. Щоб вплинути на поведінку людини, необхідні зусилля з її боку, а також з боку сім'ї і суспільства.

Вчені (Л. Даниленко, Е. Пехота, С. Шмалей) вважають, що однією з найважливіших передумов і складових формування здорового способу життя є система освіти, яка функціонує в суспільстві. Чим вищий освітній і

загальнокультурний рівень людини й її соціального середовища, тим краще показники здоров'я. Освіту при цьому варто розглядати комплексно: і як мережу потоків отримання, переробки і передачі інформації, і як школу здорового способу життя, тобто навчання його методам, прийомам і навичкам, і як складний виховний процес, спрямований на визнання пріоритету цінностей індивідуального і суспільного здоров'я. Завдання освіти полягає в тому, щоб допомогти молоді здійснити свідомий вибір суспільних цінностей і сформуванню на їхній основі стійку індивідуальну систему орієнтації, здатну забезпечити саморегулювання і мотивацію поведінки [7].

На наш погляд необхідно розглядати проблему формування здорового способу життя молоді як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Дослідження цієї проблеми передбачає: вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя і розробку методів оцінки здоров'я індивіда; формування свідомості і культури здорового способу життя; розробку методик навчання молоді здоровому способу життя; впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; розробку і впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді.

Ми акцентуємо увагу на формуванні здорового способу життя саме молоді, оскільки в молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань і умінь, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів і уявлень.

На сьогодні для сприяння поліпшенню здоров'я населення виділяють наступні напрями діяльності: формування державної політики, сприятливої для здоров'я; створення сприятливого для здоров'я довкілля; активізацію громадськості в напрямку поліпшення здоров'я як особистості зокрема, так і нації в цілому; розвиток навичок діяти в інтересах власного здоров'я [5].

Крім вищесказаного, важливим напрямком поліпшення здоров'я є організація у закладах вищої освіти зовнішніх

впливів на активізацію у молоді мотивації до здорового способу життя. Для цього необхідно формувати у вихованців світогляд, в якому здоров'я є найвищою соціальною цінністю особистості, нації та людства, давати їм уявлення і знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, що дозволяють зробити вибір на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом. Зокрема ці обов'язки покладені на фахівців фізичної культури і спорту [6].

Аналіз нормативно-правових актів світової спільноти та законодавства деяких країн Заходу щодо сприяння впровадженню здорового способу життя, а також вітчизняного законодавства із зазначеної проблеми дозволяє зробити узагальнення, що світова спільнота все більше виходить з необхідності забезпечення права людини на збереження та зміцнення здоров'я. Це право передбачено Декларацією прав людини, Європейською соціальною хартією та іншими міжнародними документами. Проблема сприяння здоровому способу життя знаходить своє відображення в низці спеціальних документів, які приймалися в процесі регулярних міжнародних конференцій із проблем пропаганди здорового способу життя. Основні ідеї, які вони містять, – це чітке усвідомлення того, що основний шлях досягнення максимально можливого здоров'я проходить через впровадження здорового способу життя та створення сприятливого навколишнього середовища, яке розуміється в широкому сенсі, як соціально-економічне і фізичне оточення людини.

У розвинених країнах Заходу (Українським інститутом соціальних досліджень в рамках українсько-канадського проекту «Молодь за здоров'я» [3] зроблений детальний аналіз, зокрема, як це організовано в Канаді і Великобританії) сприяння здоровому способу життя є окремим напрямом правової та практичної діяльності. Досвід щодо прийняття законодавчо-нормативних актів країнами світової спільноти вказує на важливе значення законодавчого забезпечення активної участі громадськості – окремих осіб, громад і громадських організацій, впровадження принципу субсидіарності, надання широких можливостей місцевим

органам влади в прийнятті відповідних програм і нормативних актів [7, с. 52-55].

Сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначене законодавством України як один з основних напрямів державної політики охорони здоров'я, яке передбачає необхідність здійснення багато секторальної діяльності, залучення до неї держави, суспільства, некомерційних і комерційних неурядових організацій та індивідуумів. Пріоритети цієї діяльності в Україні загалом збігаються з пріоритетами у цій сфері, визначеними Основами політики досягнення здоров'я для всіх у 21 столітті в Європейському регіоні. До них відносяться завдання з полегшення здорового вибору щодо харчування, фізичних вправ, сексуального життя; зменшення шкоди, що викликається алкоголем, речовинами, що зумовлюють залежність, і тютюном; забезпечення здорового середовища шляхом створення багатосекторальних механізмів, які дозволяють зробити більш здоровими житло, школи, робочі місця і населені пункти; створення безпечних і сприятливих фізичних, соціальних і економічних умов життя з метою забезпечення здоров'я молоді тощо.

Здоров'я людини в Україні розглядається як одне з головних немайнових благ особистості. Згідно зі статтею 49 Конституції України кожен має право на охорону здоров'я. У статті 3 Основ законодавства України про охорону здоров'я [4], які після Конституції є другим за юридичною вагою правовим актом у цій сфері, здоров'я визначається як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Отже, можна говорити про те, що в національне законодавство України практично імплементовано (введено) визначення здоров'я, прийняте ВООЗ [8].

Що стосується змісту права на охорону здоров'я, то воно визначено статтею 6 Основ законодавства про охорону здоров'я. В контексті Українського законодавства це право, зокрема, передбачає: життєвий рівень (включаючи їжу, одяг, житло, медичний догляд та соціальне обслуговування і забезпечення), який необхідний для підтримки здоров'я

людини; безпечно для життя і здоров'я довкілля; безпечні і здорові умови праці, навчання, побуту та відпочинку; доступну кваліфіковану медичну допомогу; безперешкодне отримання інформації про стан свого здоров'я і здоров'я населення, включаючи існуючі й можливі фактори ризику, їхній ступінь і шляхи запобігання захворюванням; можливість об'єднання в громадські організації з метою сприяння охороні здоров'я; можливість участі в управлінні охороною здоров'я через своїх представників, делегованих у виборні органи влади і самоврядування; правовий захист від будь-яких форм дискримінації, пов'язаних із станом здоров'я; відшкодування заподіяної здоров'ю шкоди.

Основними принципами охорони здоров'я в Україні відповідно до статті 4 Основ законодавства про охорону здоров'я є [4]: визнання охорони здоров'я пріоритетним напрямом діяльності суспільства і держави, одним з головних чинників виживання та розвитку народу; дотримання прав і свобод людини і громадянина в галузі охорони здоров'я та забезпечення пов'язаних з ними державних гарантій; гуманістична спрямованість, забезпечення пріоритету загальнолюдських цінностей над класовими, національними, груповими та індивідуальними інтересами, підвищений медико-соціальний захист найуразливіших верств населення; рівноправність громадян, демократизм і загальнодоступність медичної допомоги та інших послуг у галузі охорони здоров'я; наукова обґрунтованість, матеріально-технічна та фінансова забезпеченість; орієнтація на сучасні стандарти здоров'я та медичної допомоги, поєднання вітчизняних традицій і досягнень із світовим досвідом; попереджувально-профілактичний характер, комплексний соціальний, екологічний та медичний підхід до охорони здоров'я; багат шаровість економіки охорони здоров'я і багатоканальність її фінансування, поєднання державних гарантій щодо демонополізації та заохочення підприємництва і конкуренції; децентралізація державного управління, розвиток самоврядування закладів та самостійності працівників охорони здоров'я.

Варто відзначити, що Основи законодавства України про

охорону здоров'я не тільки дають визначення основних понять, зміст права на охорону здоров'я та її принципів, а й одночасно встановлюють певні обов'язки для суспільства, держави та особистості. Додаткове детальніше регулювання головних аспектів сприяння здоров'ю та впровадженню здорового способу життя забезпечується низкою інших законодавчих актів і нормативних актів Президента і Кабінету Міністрів України, центральних органів виконавчої влади.

Висновки. Основи законодавства України про охорону здоров'я в загальному вигляді охоплюють практично весь спектр необхідних стратегій в цій сфері, трактуючи здоров'я, охорону здоров'я й здоровий спосіб життя як багатосторонні поняття і проблеми, що вимагають для їхнього вирішення багатосекторального комплексного підходу.

Однак, окремого законодавства щодо сприяння здоровому способу життя в Україні немає. Відповідні правові норми про це містяться в нормативно-правових актах, що відносяться до різних галузей законодавства. У зв'язку з цим виникає необхідність провести комплексний аналіз законодавчо-нормативного забезпечення сприяння впровадженню здорового способу життя в Україні.

Застосування навичок здорового способу життя принципово вимагає свідомого ставлення кожного конкретного індивіда до власного здоров'я, до необхідності його збереження і зміцнення. Змусити людину дотримуватися тих чи інших навичок в обов'язковому порядку держава практично не в змозі, оскільки такий примус певним чином може розглядатися як втручання в особисті права індивіда. Держава за допомогою раціонально побудованого законодавства може створити умови, що сприяють створенню у членів громадських відносин мотивацій для певних видів діяльності або поведінки, які передбачають застосування навичок здорового способу життя і тим самим сприяють охороні здоров'я як на індивідуальному, так і на популяційному рівнях. Наприклад, такі умови повинні передбачати забезпечення відповідної поінформованості членів суспільства, формування відповідного освітнього рівня населення, забезпечення фізичної та економічної доступності

товарів і послуг, використання яких сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню моральної й економічної зацікавленості людей вести здоровий спосіб життя.

Література

1. Виленский М.Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 9. С. 9–28.
2. Зеленюк О., Чекмарьова В., Бикова Г. Тілесне здоров'я студентської молоді: акмеологічний дискурс. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах*. Матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ : ДНУ, 2015. С. 120–121.
3. Наукові праці Українського інституту соціальних досліджень: Молодь України: стан, проблеми, шляхи розв'язання. Зб. наук. публ. Укр. НДІ проблеми молоді за підсумками наукових програм і проектів 1991-1997 р. К.: АТ Видавництво “Столиця”, 1992-1997 р.р.
4. Основи законодавства України про охорону здоров'я. Відомості Верховної Ради України (ВВР). 1993. № 4. ст.19 (Із змінами, внесеними згідно з Законами № 2978-12 від 03.02.93: ВВР, 1993, № 15, ст.132; № 4039а-12 від 25.02.94: ВВР, 1994, № 28, ст.235; № 183/94-ВР від 23.09.94: ВВР, 1994, № 41, ст.376; № 200/94-ВР від 13.10.94: ВВР, 1994, № 45, ст.404; № 70/97-ВР від 14.02.97; Декретом № 23-92 від 31.12.92: ВВР, 1993, № 11, ст.93).
5. Підлісна В., Гуска М. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 149–153.
6. Сіренко Р. Організаційно-правові та мотиваційні засади державного управління фізкультурно-спортивною діяльністю студентської молоді. *Теорія та практика державного управління і місцевого самоврядування: електр. наук. фахове вид. Херсонського нац. техн. ун-*

- ту; гол. ред. проф. Лопушинський І.П. 2017. №2. URL:
<http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
7. Сіренко Р. Удосконалення державного регулювання фізкультурно-виховної діяльності у закладах вищої освіти України : монографія. Дрогобич : Вид-во “Коло”, 2019. 308 с.
 8. Устав (Конституція) Всемирной организации здравоохранения. Основные документы. ВОЗ, Женева, 1998. С.1.
 9. Шиян О. Державна освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді : монографія. Київ, 2010. 296 с.

КАМ'ЯНЕЦЬКА ДОБА ДИРЕКТОРІЇ УНР ТА ЇЇ ТУРИСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ

Смирнов І.Г., Любіцева О.О.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Abstract. The article high lights the tourist potential and direction softsuse in relation to the Kamyanets period of the UPR Directoriat (1919-1920), when city of Kamianets-Podilsky served as the capital of Ukraine. The Directoriat and its chairman, Chief Commander S. Petliura, the govern ment and ministries of the UPR, the General Staffof the UPR Army, the University, the theater were situated here, 16 newspapers were printed, Directoriat’s laws, resolution sand appeals, as well as army orders were announce detc. So the Kamyanets’era of the UPR Directoriat was connected with an important period of Ukrainian national liberation contests and creation of the Ukrainian state hood. However, the existing tourist-resource potential related to the metropolitan status of Kamianets-Podilskyi in 1919-1920is not revealed enough for the time being.

Keywords: UPR, Kamianets-Podilskyi, capital city, tourist potential, excursions, military-historical festivals.

Анотація. У статті висвітлено туристичний потенціал та напрямки його використання стосовно Кам'янецької доби Директорії УНР (1919-1920 рр.), коли м. Кам'янець-Подільський виконувало функцію столиці України. Тут працювали Директорія та її голова, Головний Отаман С. Петлюра, уряд та міністерства УНР, Генеральний штаб Армії УНР,

Народний університет, театр, друкувалися 16 газет, приймалися закони УНР, постанови та відозви Директорії, накази по Армії УНР тощо. З Кам'янецькою добою Директорії УНР пов'язаний важливий період Українських національно-визвольних змагань та творення державності України. Однак наявний туристично-ресурсний потенціал, пов'язаний з столичним статусом м. Кам'янка-Подільського на цей час використовується поки що недостатньо.

Ключові слова: УНР, Кам'янець-Подільський, столиця, туристичний потенціал, екскурсії, військово-історичні фестивалі.

Анотація. В статтю отражен туристический потенциал и направления его использования касательно Кам'янецької времени Директории УНР (1919-1920 гг.), когда г. Каменец-Подольский выполнял функцию столицы Украины. Здесь работали Директория и ее председатель, Главный Атаман С. Петлюра, правительство и министерства УНР, Генеральный штаб Армии УНР, Народный университет, театр, печатались 16 газет, принимались законы УНР, постановления и воззвания Директории, приказы по Армии УНР и тому подобное. Из Кам'янецькою временем Директории УНР связан важный период Украинских национально-освободительных соревнований и создания государственности Украины. Однако имеется туристически-ресурсный потенциал, связанный со столичным статусом г. Кам'янка-Подольского на это время используется пока что недостаточно.

Ключевые слова: УНР, Каменец-Подольский, столиця, туристический потенциал, екскурсії, воєнно-історическіє фестивалі.

Постановка проблеми. Кам'янець-Подільський, який згадується першим серед туристичних див України, відомий широкому загалу українських та іноземних туристів передусім своєю історичною фортецею XV –XVIII ст. польсько-турецького походження (правильніше – замком, тому що за середньовіччя неприступну фортецю являло собою усе місто) [8,418-420]. Але туристичний потенціал міста цим далеко не вичерпується, оскільки Українські визвольні змагання 1917 – 1920 рр. надали йому можливість стати на досить тривалий час (біля 1 року) столицею УНР з повноцінним виконанням столичних функцій та наявністю усіх відповідних структур. Практично усі будівлі, де вони знаходились, збереглися в місті до нашого часу і мають пряме відношення до діяльності найбільш відомих очільників Директорії УНР, в першу чергу, до Голови Директорії і

Головного Отамана Армії УНР Симона Петлюри. Усі ці факти повинні відбитися на іміджі та розвитку туристичних потоків та брендів цієї дестинації, тим більше, що у світовій практиці (США, Китай) туристичні бренди іноді створюються штучно, міста змінюють назви відповідно до туристичного попиту [9]. У Кам'янці-Подільському нічого придумувати та змінювати не треба – його доба, як столиці УНР, залишила по собі як документу, так і матеріально-архітектурну спадщину. Не використати її для урізноманітнення туристичної пропозиції міста у напрямку пріоритетного розвитку національно- та воєнно-патріотичного туризму в сучасних умовах незалежної України просто не можна.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідження джерельної бази статті показало, що публікацій чимало, але вони переважно мають історичну спрямованість – без прив'язки до туризму. Можна послатися, в першу чергу, на інтернет-джерела [1; 2; 3; 4], а також на путівник «Кам'янець – остання столиця УНР» [5], книгу Я. Тинченка «1919. Дієва армія УНР, листопад 1918- листопад 1919 р.» [6], статтю польського автора А. Малковича [7] та інші джерела [8; 9].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Як зазначалося, лівова частка публікацій з теми статті має в основному історичний характер без прив'язки до туристичного використання цього воістину унікального потенціалу. Отже, є на часі розробити основні напрямки і підходи до застосування в туризмі такого унікального ресурсу, як столичний статус Кам'янця-Подільського під час функціонування Директорії УНР у 1919 -1920 рр. під час Українських національно-визвольних змагань.

Мета статті. Головною метою роботи є розкрити особливості функціонування Кам'янця-Подільського, як повноцінної столиці Української держави за часів Директорії УНР, з характеристикою відповідних туристичних ресурсів, запропонувати розширити перелік екскурсій та поглибити їхній зміст, більше орієнтувати на туризм військово-історичний фестиваль «Остання столиця», на базі якого

можна провести загальноміський кількадеенний захід «Дні УНР у Кам'янці» тощо.

Виклад основного матеріалу. Як відомо, УНР була створена 7 листопада 1917 р. у Києві. Державний переворот 29 квітня 1918 р. змішав усі карти: в Київ вступили німецькі війська, Павла Скоропадського обрано Гетьманом України. Факт зі шкільного підручника історії: 14 грудня 1918 р. на зміну Гетьманату прийшла Директорія УНР, якій судилося протриматися до кінця листопада 1920 р. Уряд УНР був змушений відступити з Києва. Далі керівництво Директорії та уряд УНР змінювали своє місцеперебування в залежності від того, як складалися воєнні обставини. За період існування УНР Республіка мала чимало столиць – Київ, Житомир, Вінницю, Рівне, Кам'янець-Подільський і, навіть, такі провінційні на той час міста, як Сарни, Проскурів, Станіслав (табл.1). Столиці УНР – це міста, у яких упродовж певних часових проміжків у 1917 - 1918 рр. містились державні органи та центральний апарат Української Народної Республіки – керівництво Центральної Ради, Генеральний Секретаріат УНР, військові відомства, міністерства та Генеральний штаб Армії Української Народної Республіки, а протягом 1919 – 1921 рр. – Директорія УНР або вище колективне політичне керівництво Республіки. Злослива приказка «У вагоні Директорія, під вагоном територія», звісно, існуючу на той час ситуацію значно перебільшувала. Так, найбільша тривалість перебування керівництва УНР, як видно з табл.1, характерна для Кам'янця-Подільського, який мав столичний статус із короткотерміновими перервами, пов'язаними з бойовими діями, з 11 березня 1919 р. до кінця листопада 1920 р., тобто сумарно понад 1,5 року, коли у місті знаходилась більшість державних та урядових структур УНР. Місто мало важливе стратегічне значення і українська влада зробила все, щоб закріпитися тут всерйоз і надовго. «Тихий Кам'янець дуже похвалювався і наповнився людьми, всі приміщення в місті переповнилися» - писав колишній міністр закордонних справ Української держави, а на той час приват-доцент місцевого університету Дмитро Дорошенко [1]. Ще в

кінці лютого 1919 р. в Кам'янець прибуло Міністерство народної освіти УНР, а 11 березня того ж року долучилися й інші міністерства. На початку червня 1919 р. до Кам'янця-Подільського переносять столицю УНР. Місто пробуло в цьому статусі біля 1,5 року з нецілих 3 років існування УНР, тобто більше, ніж усі інші «столиці». Тут розміщувалася Директорія УНР на чолі з Головним Отаманом С. Петлюрою (1919 –1920 рр.)

Таблиця 1.

Список столиць Української Народної Республіки

№	Назва міста	Часові рамки	Тривалість перебування
1	Київ	20 листопада 1917 р. - 8 лютого 1918 р.	2 міс. 18 днів
		9 березня 1918 р.- 29 квітня 1918 р.	20 днів
		14 грудня 1918 р.- 5 лютого 1919 р.	1 міс. 20 днів
2	Житомир	8 лютого 1918 р.- 14 лютого 1918 р.	7 днів
		24 лютого 1918 р. - 9 березня 1918 р.	18 днів
3	Сарни	14 лютого 1918 р.- 24 лютого 1918 р.	10 днів
4	Вінниця	5 лютого 1919 р. - 6 березня 1919 р.	1 міс.
		9 травня - 9 червня 1920 р.	1 міс.
5	Проскурів (нині м.Хмельницький)	8-10 березня 1919 р. - 28- 29 березня 1919 р.	3 тиж.
		17-20 листопада 1919 р.	4 дня
		15 - 21 червня 1920 р.	1 тиж.
6	Кам'янець-Подільський	11- 28 березня 1919 р.	2,5 тиж.
		14 червня - 16 листопада 1919 р.	5 міс.
		21 червня - 9 липня 1920 р.	2,5 тиж.
		Вересень-листопад 1920 р.	3 міс.
7	Рівне	31 березня 1919 - 5 травня 1919 р.	Прибл. 1 міс.
8	Станіслав (нині м.Івано-Франківськ)	Квітень 1919 р. - травень 1919 р.	Прибл. 2 міс.
9	Тарнів (в екзилі) (Польща)	Кінець 1920 - 1922 рр.	Понад 2 роки

та Диктатором ЗУНР Є. Петрушевичем (1919 р.), командування Дієвої Армії УНР та Начальна команда УГА. Кам'янець став пристанищем для державних установ УНР та української інтелігенції. Тут працювали уряд і міністерства, друкувалася національна валюта - карбованці УНР, приймалися іноземні делегації. Військові залюбки ходили на вистави столичного театру Садовського (що теж переїхав до Кам'янця), про які потім із ностальгією згадували в окопах. 22 жовтня 1919 р. відкрився Кам'янець-Подільський народний український університет, навчання в якому велося українською мовою, а українська мова, історія та література були обов'язковими предметами на всіх факультетах. Туди

приймали всіх охочих, іспитів не було. Єдині умови – наявність в абітурієнта хоча б початкової освіти та вік старше 15 років. Навчання коштувало 50 крб. на місяць. Одним із перших студентів університету став побратим В.Сосюра по письменницькому цеху П. Губенко, відомий нам, як Остап Вишня, тут він написав 20 фейлетонів. Професори і доценти університету створювали нові навчальні посібники: вдалося видати 25 підручників і лекційних курсів. Тут виконувалися пісні української революції на слова великих українських поетів Олександра Олеся, Спиридона Черкасенка, Бориса Грінченка, Христі Алчевської, Богдана Лепкого, Осипа Маковея, Марка Кропивницького, Володимира Самійленка – і на музику видатних українських композиторів, які творили добу українського відродження: Кирила Стеценка, Миколи Лисенка, Дениса Січинського, Якова Степового, Михайла Гайворонського, Миколи Леонтовича, Павла Синиці. Цей пласт української культури нині майже не відомий. Деякі з цих творів були написані саме у Кам'янці, коли він був столицею УНР. Так, на слова С. Черкасенка К. Стеценко тут написав «Гайдамаків». Також тут писав свої химерні вірші про Кам'янець С. Черкасенко, творили В. Самійленко і Л. Старицька – Черняхівська. 11 липня 1919 р. відбувся Кам'янецький ярмарок, у міському театрі, крім театру Садовського виступали оперна діва Марія Шекун - Коломийченко, хор Кирила Стеценка, у місті працювали читальня «Просвіти», кінотеатри, йшов набір до Народної консерваторії, був заснований «Союз українок».

10 червня 1919 р. до міста прибув Голова Директорії С.Петлюра, а 25 червня роботу у Кам'янці розпочали усі міністерства УНР. 5 липня цього ж року у місті пройшли перемовини С. Петлюри та Є. Петрушевича. Стосунки між наддніпрянським та галицьким проводами були досить напруженими, але 15 липня 1919 р. вдалося досягти домовленості про злиття Української Галицької Армії (УГА) та Армії УНР. 31 серпня 1919 р. у Кам'янці відбувся масштабний парад на честь захоплення військами УНР Києва. 25 вересня Директорія УНР та Диктатура ЗУНР оголосили

війну білим військам А.Денікіна, а 14 жовтня 1919 р. у Кам'янці пройшло Свято урочистої присяги Директорії, уряду, урядовців і війська на вірність Самостійній Українській Народній Республіці та військовий парад, на якому були присутні представники польської та румунської місій. 7 листопада того ж року більшовики розпочали третій похід на Україну зі сходу і з півночі. Цього ж дня до Кам'янця надійшла звістка про перехід УГА на бік Денікіна. 15 листопада 1919 р. відбулося останнє засідання Директорії й уряду УНР перед від'їздом з міста. В ніч з 16 на 17 листопада Кам'янець зайняли польські війська, але у місті залишився головноуповноважений від уряду УНР для зносин з польською стороною ректор Кам'янець-Подільського університету І.Огієнко, а Кам'янець упродовж зими й весни 1920 р., хоча і був формально окупований поляками, залишався по суті нейтральним містом, навколо якого стояли чотири армії: польська, денікінська, більшовицька й румунська. Ця унікальна ситуація, названа в історичній літературі «чотирикутником смерті», дозволила напівлегально залишитися в місті 1-му Рекрутському полку і зберегти українську владу. На базі цього полку навесні 1920 р. з вояків Армії УНР та УГА був сформований підрозділ, що увійшов до Залізної дивізії, як Перша стрілецька бригада. У місті перебували прем'єр УНР І. Мазепа, І. Огієнко та кілька членів уряду УНР. 14 лютого 1920 р. відбулося засідання уряду, на якому ухвалено «Тимчасовий закон про державний устрій і порядок законодавства УНР». 1 травня 1920 р. у Кам'янці С. Петлюра приймав міністрів та делегації від партій і студентів. Невдовзі тут був знову весь уряд і міністерства УНР, але не надовго – 9 липня вони виїхали до Станіслава та повернулися 30 вересня, оскільки 19 вересня українські війська знову зайняли Кам'янець. 30 вересня 1920 р. до столиці Поділля востаннє навідався С. Петлюра, а 14 жовтня прибули й інші члени Директорії. 14 листопада 1920 р. Директорія назавжди залишила Кам'янець.

Сьогодні про перебування Високої Директорії у Кам'янець-Подільському свідчать досить багато об'єктів. Це,

наприклад, особняк Осавулової, де знаходилась резиденція Директорії, а зараз розміщується дитячий тубдиспансер; будинок колишньої міської управи, де у 1919-му розміщувалося Міністерство охорони здоров'я УНР, а нині розташований коледж будівництва, архітектури та дизайну; Південно-Російський банк, відданий владою УНР під Головне казначейство України – тепер тут коледж культури і мистецтв. При переїзді уряду УНР до Кам'янця деяким відомствам виділили окремі будівлі, інші продовжували тулитися у вагонах на залізничній станції – будинок вокзалу теж зберігся, хоча і перебудований. Десь тут стояв штабний бронепοїзд із паровозом серії «О»: для Голови Директорії була підготовлена резиденція в губернаторському палаці (не зберігся), та С. Петлюра все-таки волів мати свій вагон із просторим кабінетом, де і проводив основні наради. Вагон був дуже комфортним і затишним, оскільки ним ще донедавна їздив начальник Південно-Західної залізниці і на ньому ще не встигли поблякнути місця під відбитими двоголовими орлами Романових. В одному з будинків комплексу колишнього францисканського монастиря проживав глава ЗУНР Є. Петрушевич – сьогодні у цій будівлі канцелярія Кам'янець-Подільської єпархії. У нинішньому корпусі історичного факультету університету в 1919-му квартирувало Міністерство народного господарства і засідала Рада Міністрів УНР.

І цими об'єктами перелік пам'яток з часів УНР у Кам'янці далеко не вичерпується. До першої споруди, котра пам'ятає столичні часи Кам'янця, від вокзалу доведеться прогулятися з чотири квартали. Це на вул. Пушкінській, напроти стадіону – солідна триповерхова будівля з невеликим куполом, колишня губернська, а зараз міська лікарня (роки будівництва 1864-1872). 1916 р. тут працював хірургом Михайло Булгаков, а у 1919 р. лікували воїнів УНР та ЗУНР, хворих на тиф. Кварталом нижче, на перетині вул. Шевченка і Пушкінської, знаходиться міський будинок культури, колишній Пушкінський дім (1899-1901), розташований під кутом до вулиць. У 1918 р. сюди після пожежі театру у

Старому місті перенесли всі вистави та культурні події. Верхівка Директорії була тут на спектаклях. Письменник Євген Маланюк згадував, як влітку 1919 р. він, молодий ад'ютант начальника Генерального штабу Армії УНР Василя Тютюнника, зустрів у Кам'янці полковника УГА Андрія Мельника (майбутнього ідеолога ОУН): «Надвечір повернувся Андрій Мельник. Своім стримано дружнім тоном зробив мені пропозицію: сьогодні річниця другого Універсалу, є парадний спектакль із Садовським у театрі – чи не хотів би я товаришувати йому в урядовій ложі? Це була пропозиція, не наказ. Спектакль був винятковий – «Останній сніп» Людмили Старицької-Черняхівської» [1].

Прямуючи вул. Шевченка в північному напрямку, на території Подільського аграрно-технічного університету бачимо червоний корпус із білими обрамленнями вікон і двома левами перед входом. Це колишній будинок православної семінарії (1861-1865), де за часів Директорії знаходилась Експедиція заготівель і державних паперів. Саме тут у серпні 1919 р. на обладнанні фірми «Карл Краузе» друкували карбованці УНР та облігації. Ці гроші не забезпечувались нічим, крім надії на майбутнє. Народ називав коричневу десятку «раком», жовтувату тисячу – «рябою», сіро-зелені 250 крб. – «канарейками», сотню – «богданівкою» (через водяний знак з портретом Богдана Хмельницького [1]. У споруді колишньої міської управи (1901, Соборна, 1, зараз коледж будівництва, архітектури і дизайну) у 1919 р. працювали Міністерство охорони здоров'я, Спільна юнацька військова школа, Військово-авіаційна школа, а під час епідемії чуми були шпитальні палати. З протилежного боку — ЗОШ №8, в минулому жіноча Маріїнська гімназія (1884). У 1919 р. Тут квартирував батальйон УГА під командою сотника Байрака. Д. Дорошенко згадував: «Цей Байрак зробився комендантом залози міста. Стало всім спокійніше на душі. Штаб батальйону розмістився в будинку жіночої гімназії на головній (Шевченківській) вулиці і на великій площі щодня можна було бачити вправи галицького батальйону»[1].

Вулиця Ю. Сіцинського, 2. За старим парканом — зелена оаза: маленький парк, у ньому гарна кам'яниця. Перед

нами -чи не найголовніший будинок столичного Кам'янця: особняк поміщиці Осавулової (зараз дитячий тубдиспансер). Тут із серпня по листопад 1919 р. Містилася резиденція Директорії, приймали офіційні делегації Великої Британії, Франції, США. Восени 1919 р. на варті біля Високої Директорії довелося стояти 20- річному козаку Армії УНР Володимиру Сосюрі (майбутньому класику української поезії): «Ми ходили на варту до Високої Директорії. Мене, як недисциплінованого, не ставили біля кабінету Петлюри, а все в його садку. Була осінь, і я «добре» стеріг Петлюру: полізу в сусідній садок та й їм собі груші» [1]. Сад біля особняка, дійсно, пречудовий: старілипи, червонолистий бук, клен, айлант. Мрійливе місце, якраз для писання віршів — і вартовий Сосюра цим користався. 3 серпня 1919 р. в газеті «Селянська громада» опубліковано вірш «Останній бій», підписаний «козаком полку гайдамаків В. Сосюрою»[1]. Біля дверей нині — меморіальна бронзова дошка на честь Директорії, встановлена 4 вересня 1997 р. У сусідній кам'яниці, яку займає Станція юних техніків, у 1919 р. Розміщувалася Канцелярія Директорії. На розі вул. Сіцинського й Лесі Українки стоїть найгарніший представник модерну в Кам'янці: схожий на романтичний замок-особняк Дембицького (1902—1903). У цій садибі в 1919 р. часто збиралася творча інтелігенція. Біля Новопланівського мосту (1874) — дві кам'яниці (1896—1901). У скромній триповерховій будівлі розмістилася центральна міська бібліотека, ошатну двоповерхову споруду за адресою Князів Коріатовичів, 1 займає, як і сто років тому, банк. Що за банк безнадійного сховку для грошей?. Щоб влаштувати такий, будівничим довелося довбати у скельній породі підвали глибиною понад 10 м. Напевно, в них було зовсім порожньо, коли уряд УНР ухвалив рішення друкувати гроші в Кам'янці. У 1919 р. тут було Міністерство фінансів Директорії.

А тепер- до Старого міста. Як і в 1919 р., стоїть на Троїцькому майдані колишній готель «БельВ'ю» (1875,

вул. Троїцька, 2,), де жили члени уряду. Розкішна сецесійна кам'яниця на Зарванській, 3 (Південно-Руський банк) віддана студентам коледж укультури і мистецтв, а у 1919 р. була Головною скарбницею України. Біля красеня-коледжу, якщо озирнутися, то кварталом нижче можна побачити зелений купол – це на вул. Татарській знаходиться Петропавлівська мурована церква (XVI ст.) — єдиний збережений триконховий храм Кам'янця. У 1919 р. святиня стала автокефальною. 23 квітня 1991 р. храм відвідав племінник С. Петлюри, патріарх Київський і всієї України Мстислав. Піднявшись угору, праворуч побачимо корпус історичного факультету університету (вул. Татарська, 14). Колись у цій солідній будівлі (1837—1841) містилася Перша російська чоловіча гімназія. В часи Директорії тут також діяв навчальний заклад. Гімназисти мали незвичних сусідів: у корпусі розташувалося Міністерство народного господарства та праці й засідала Рада міністрів. Трьохповерховий будинок поруч із Триумфальною аркою (де зараз -міська друкарня та редакція газети «Край Кам'янецький») теж релікт давніх часів: його зведено ще 1782 р. під католицьку семінарію. З 1793 р. на другому поверсі розташовувалася міська друкарня. В місті в 1919 р. працювало кілька друкарень і видавництв, виходило 16 газет (удвічі більше, ніж зараз). З усіх споруд колишнього францисканського монастиря нас цікавить двоповерховий будинок, в якому зараз знаходиться канцелярія УПЦ МП. У 1919 р. тут проживав диктатор ЗУНР Є. Петрушевич з своїми міністрами (державними секретарями).

Стратегічно важливим пунктом столичного Кам'янця був Вірменський ринок, про що нагадує меморіальна дошка на честь Симона Петлюри (скульптор Андрій Кліщ), встановлена 2002 р. на будинку № 8. Монументальна споруда, найбільша на майдані (колишній губернський суд, де нині - один із цехів швейної фабрики), дала прихисток Міністерству військових справ УНР та Генеральному штабу Армії УНР. Тут генерали Армії УНР О. Осецький, М. Капустянський, М. Юнаков зустрічалися з полковниками УГА Андрієм Мельником та Євгеном Коновальцем. Також тут Головний

Отаман 31 серпня 1919 р. приймав парад військ, які вирушали на фронт. Тоді ж відбувся мітинг на честь взяття з'єднаними арміями УНР та ЗУНР Києва. Головному Отаману й помешкання виділили поруч — у губернаторському палаці (згорів у 1920 р.), де вже розмістилися Міністерство внутрішніх справ і Міністерство галицьких справ. Залишився лише один об'єкт, але який — знаменита Стара фортеця (замок). Твердиню на початку ХХ ст. віддали кінним підрозділам Армії УНР.

Проїшло понад століття з дня проголошення Кам'янець-Подільського столицею УНР, і чим далі від нас ті події, тим більшу цікавість викликає кожна деталь становлення української державності, і період перебування Кам'янця-Подільського у статусі столиці УНР надає для цього величезні можливості, оскільки протягом майже півроку це місто мало всі ознаки столиці незалежної Української держави: вищу владу (Директорію з її Головою С.Петлюрою), уряд, міністерства, Армію УНР на чолі з Головним Отаманом С.Петлюрою та Генеральним штабом, Спільну юнацьку військову школу (військове училище), Військово-авіаційну школу, Банк УНР, Головну скарбницю України (казначейство), Експедицію заготівель і державних паперів (монетний двір), а також численні освітньо-культурні установи – Народний український університет, Народна консерваторія, театр, кінотеатри Мін'йон та Бомонд, Українське хорове товариство, Українське військове товариство, Головний осередок «Союзу українок», виходило 16 видань і журнал УГА «Стрілець» тощо. Загально-оглядову екскурсію під назвою «Кам'янець – столиця УНР» (або альтернативною назвою «Забута столиця Української революції») можна проводити на підставі вищевикладеного матеріалу та розпочинати від вокзалу, куди прибувають туристи залізницею. При цьому можна запропонувати наступний алгоритм розробки такої екскурсії:

Таблиця 2.

Алгоритм розробки міської екскурсії
(авторська розробка).

Складники алгоритму	Назви складників
1	Тема
2	Зміст
3	Об'єкти
4	Маршрут
5	Інформаційне навантаження
6	Транспортно-логістичне забезпечення

Крім загальноміської оглядової екскурсії можна запропонувати ще декілька тематичних екскурсій, наприклад, «Слідами Симона Петлюри» або «С. Петлюра у Кам'янці» [3], «Дієва армія УНР та УГА у Кам'янці» [6] тощо. Взагалі терміни «Петлюра» та «петлюрівський» повинні стати для Кам'янця-Подільського туристичними брэндами, так як у Львові – це «Бандера» (пам'ятник) та «бандерівський» (кав'ярня «Криївка» на площі Ринок та її меню, гатунок кави у «Львівській копальні кави» тощо). У Кам'янці-Подільському С.Петлюра провів сумарно понад 100 днів наповнивши їх різноплановою- змістовною державною працею, що відповідала його розумінню та ідеалу державотворення. Тут у адміністративному центрі Поділля, який став тимчасовою резиденцією Директорії і уряду УНР, він виробляв і добивався прийняття рішень, що мали доленосне значення для народу України. Зрозуміло, що за комуністичної влади ці терміни мали дуже негативний сенс, але від цього радянського спадку слід рішуче відмовлятися.

– Істотне значення для приваблення туристів до Кам'янця-Подільського, як бувшої столиці УНР, мають військово-історичні фестивалі та реконструкції. Взагалі у місті можна рекомендувати щорічно проводити «Дні УНР» тривалістю декілька днів, під час яких - відтворити події тих декількох місяців 1919 р., коли столиця незалежної України містилася у Кам'янці-Подільському. Це можуть бути військові паради, вишколи підрозділів армій УНР та ЗУНР, театральні вистави, виступи поетів та співаків з аутентичними творами часів УНР, інсценізовані «виступи лідерів УНР» на мітингах,

відтворення боїв силами реконструкторів тощо. Якщо залучити студентів разом з учнями старших класів та одягнути їх у військові однострої армій УНР та ЗУНР для участі в інсценізованих заходах, то усе місто опиниться в атмосфері «столиці УНР 1919 р.». Для туристів (українських та іноземних) це був би незабутній фест. Відповідну програму заходів слід підготувати завчасно, надати у друкованих та електронних ЗМІ, прорекламувати в інтернеті, на телебаченні тощо. Основа для такого фесту вже є – це військово-історичний фестиваль «Остання столиця», присвячений Кам'янецькій добі Української Народної Республіки, що був проведений 24-25 серпня 2019 р. після п'ятирічної перерви. Під час фесту відбулася реконструкція двох зіткнень – між Дієвою Армією УНР, збройними силами півдня Росії (армія А. Денікіна) та Революційною повстанською армією Махна. Захід проходив у парку напроти РЦКіМ «Розмай» на вул. Шевченка – о 16.00 та на площі Польський ринок – о 17.30. Глядачам під час цих двох битв усе, що відбувалося, коментував ведучий – відомий київський історик та геральдист Олекса Руденко. На другий день фесту відбулася тактична гра – на Польських фільварках, коли: «Ворог був зовсім близько. Більшовики засіли на сусідньому полі та хлопці з пішої розвідки Третьої залізної дивізії Дієвої Армії УНР про це не знали. Їхній загін розділився: половина рушила лівим берегом р. Смотрич, а далі перейшла річку в брід. Інші відправились дорогою повз Польську браму. Панцерник «Петлюра» їхав слідом за загonom, та потім зупинився, чекаючи на свій час. Наближення розвідників більшовики бачили і підготувалися: дорогу до поля забарикадували, у хащах з кущів та дерев підготували три засідки. З кукурудзи стирчали дула гвинтівок, в очереті часом можна було помітити кудлату папаху. Постріли луною відбивалися від високих скель каньйону, кулемети панцерника відпльовувались гільзами, більшовики намагались поцілити у броневик гранатами. Бій тривав з чверть години: поле вкрилося тілами полеглих, із більшовицького загону вижив один лише юнга, а люди, котрі прийшли на кам'янець-подільський пляж позасмагати, фільмували все на телефони, часом навіть не

піднімаючись із розстелених на березі Смотрича рушників» [4]. Так виглядала тактична гра в останній день військово-історичного фестивалю. Глядачів (туристів) на відтворення вуличних боїв зібралось чимало, а от тактичну гру спостерігали, нажаль, небагато людей, хоча усі події фестивалю були безкоштовними.

Приймали участь у цьому дійстві більше 200 реконструкторів, у т. ч. члени міського військово-історичного товариства, Товариства пошуку жертв війни «Пам'ять» (Львів), ГО «Жива Історія» (Вінниця), Центру історії Вінниці; ВІК «Захисник» (Одеса); ВІК «172 піхотний полк» (Київ); ВІК «Пластун» (Київ); ВІК «44 піхотний полк» (Київ), ВІК «Повстанець» (Київ), реконструктори з Хмельницького, ВІК «46 Добрчанський полк» з міста Добрич (Болгарія). Серед реконструкторів було чимало учасників АТО/ООС, які з передової перейшли на «історичний фронт», відстоюючи позицію незалежності України через реконструкцію подій Визвольних змагань. Серед реконструкторів були і жінки, які відтворювали постаті сестер-жалібниць, що надавали першу медичну допомогу під час та після бою, та «фельчерок». Вулицями міста їздили три панцерника (кам'янецький «Черник», вінницький «Петлюра» та безіменний львівський броньовик), антикварного вигляду вантажівка Fiat та кілька легкових автомобілів тієї епохи. У вільний від «бойових дій» час реконструктори вправлялися у муштрі та демонстрували табірне життя вояків початку ХХ ст. для усіх гостей Кам'янецького замку. Фестиваль розпочався з безкоштовного концерту Народного артиста України Тараса Компаніченка та «Хорей козацької» у дворі Старого замку. Колектив привіз програму «Пісні української революції» з творів часу Визвольних змагань 1917-1921 рр. Кам'янецький захід став «хрещеним батьком» подібного фестивалю у Вінниці, а у планах організаторів – відтворення подій 1920 р., а саме епізоду польсько-більшовицької війни. Це цікава та важлива тема, яка переважній більшості населення України, нажаль невідома. У планах реконструкторів – також ввести у фестиваль освітню складову [4].

У такий спосіб Кам'янець-Подільський відроджує пам'ять про свої столичні часи. Здобутки і втрати Директорії стають темами військово-історичних фестивалів та реконструкцій («Остання столиця»), публікацій, путівників та екскурсій. Кам'янець поволі пригадує своє минуле і столичний статус, який він мав за часів УНР, але його туристичний потенціал у цьому контексті розкритий ще далеко не повністю. Так, путівник «Кам'янець – остання столиця УНР», виданий 2011 р. [5], з тих пір не перевидавався і вже став рідкістю навіть в інтернет-магазинах, а екскурсії під однойменною назвою не мають належної реклами в Україні, а тим більше за кордоном, що відмітила кореспондентка львівської газети «Високий замок» під час відвідання міста, звернувши увагу на пропозицію екскурсії про відьом. Про військово-історичний фестиваль – реконструкцію «Остання столиця», який відбувся у Кам'янці-Подільському у серпні 2019 р. після 5-річної перерви, теж загальноукраїнської реклами та розголосу якимось не було чути. В результаті організатори цього дуже цікавого для туристів фесту похвалилися, що зібрали на ньому понад 200 реконструкторів з України та зарубіжжя, а от про число туристів промовчали, і хоча більшість подій фестивалю були безкоштовними для глядачів, на тактичну гру завітали лише поодинокі випадкові туристи [4].

Висновки і пропозиції. Кам'янцю-Подільському, як важливій туристичній дестинації України, необхідно урізноманітнити свій туристичний імідж, залучивши до нього столичне минуле міста за часів УНР, що є особливо істотним нині для виховання учнівської та студентської молоді (із урахуванням вимоги МОН щодо її туристичної мобільності), та закріпити цей імідж відповідним брендом (логотипом, гаслом тощо). Як не як, столичний статус до цього зобов'язує.

Література

1. Пустиннікова І. Остання столиця УНР.URL:
<http://incognita.day.kyiv.ua/ostannya-stoliczya-unr.html>

2. Список столиць Української Народної Республіки. Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
3. Симон Петлюра в Кам'янецьку добу Директорії УНР. URL: <http://www.irekw.internetdsl.pl/spetlurakamien.html>
4. «Остання столиця», або як Кам'янець на три дні повернувся в минуле. URL: <https://www.istpravda.com.ua/articles/2019/08/27/156149/>
5. Юркова Г., Пустиннікова І., Мошак М. Кам'янець – остання столиця УНР. Путівник. Кам'янець-Подільський: Медобори, 2011. 80 с.
6. Тинченко Я. 1919. Дієва армія УНР, листопад 1918 – листопад 1919 р. К.: Темпора, 2017. 164 с.
7. Malkowicz A. Wspolpraca organizacy jnawladz polskich i ukrainskich w okresiewojny 1920 r. we wspomnieniachgen. Jana Romera. Регіональна політика: політико-правові засади, урбаністика, просторове планування, архітектура. [Зб. наук. пр.]. Вип.5. Матеріали міжн. наук. практ. конф. Мін-во освіти України, Мін-во розвитку громад та територій України, Київськ. нац. ун-т будівництва і архітектури. Київ – Тернопіль: Бескиди, 2019. В 2 ч. Ч.1. С.79-84.
8. Смирнов І.Г. Логістика туризму: навч. пос. К.: Знання, 2009. 444 с.
9. Карелов К. Поддельные достопримечательности. Тайны XX века. 2020. №4. С.26-27.

ВІКОВІ ЗМІНИ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Степаненко В.М.

ДВНЗ «Переяслав – Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди»

Abstract. The main task of researches is identification age-related changes of morpho-functional condition and special physical preparation of football players at the age of 11-15 years old. The dynamism in morphological sings (such as body mass, body length at vertical position, legs length), femur circumference, of functional and indicators of special physical preparedness were analised at the article.

The most reliable increase in the morphological traits studied are at the range from 12 to 13 and from 13 to 14. Analysis of the changes of functional characteristics development showed that the most visible growth of aerobical opportunity (VO_2max) are between 13-14 years old ($p < 0,05$).

Test characteristics of level of special physical preparedness of youngers 11-15 years old are rising equally in every studied ege-related groups ($p < 0,05$).

Key words: football, morpho-functional, psycho-physiological features, preparedness.

Анотація. Перед дослідженнями ставилось завдання визначення вікових змін морфофункціонального стану та спеціальної фізичної підготовленості футболістів 11-15 років. У статті проаналізована динаміка розвитку морфологічних ознак (маси тіла, довжини тіла в положенні стоячи, довжини нижніх кінцівок, обхвату стегна), функціональних характеристик (аеробних можливостей (VO_2max), анаеробної фосфагенної потужності) та пказників спеціальної фізичної підготовленості (бігу на 30м з веденням м'яча, бігу 5×30м з веденням м'яча, удару по м'ячу на дальність, вкиданню м'яча на дальність).

Найбільший вірогідний приріст досліджуваних морфологічних ознак спостерігається з 12 до 13, та з 13 до 14 років. Аналіз динаміки розвитку функціональних характеристик, продемонстрував, що найбільш помітний приріст аеробних можливостей (VO_2max) спостерігається з 13 до 14 років ($p < 0,05$).

Тестові характеристики рівня спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів 11-15 років мають вірогідне збільшення практично у кожній з досліджуваних вікових груп ($p < 0,05$).

Ключові слова: футбол, морфофункціональні особливості, фізична підготовленість.

Анотація. Основним заданием исследований стало определение возрастных изменений морфофункционального состояния и специальной физической подготовленности футболистов 11-15 лет. В статье проанализирована динамика развития морфологических признаков (массы тела, длины тела в положении стоя, длины нижних конечностей, окружности бедра), функциональных характеристик (аэробных возможностей (VO_2max), анаэробной фосфагенной мощности) и показателей специальной физической подготовленности (бега на 30м с ведением мяча, бега $5 \times 30m$ с ведением мяча, удара по мячу на дальность, вбрасыванию мяча на дальность).

Наибольший достоверный прирост исследуемых морфологических признаков наблюдается с 12 до 13, и с 13 до 14 лет. Анализ динамики развития функциональных характеристик, показал, что наибольший заметный прирост аэробных возможностей (VO_2max) наблюдается с 13 до 14 лет ($p < 0,05$).

Тестовые характеристики уровня специальной физической подготовленности юных футболистов 11-15 лет достоверно увеличиваются практически в каждой из исследуемых возрастных групп ($p < 0,05$).

Ключевые слова: футбол, морфофункциональные особенности, физическая подготовленность.

Постановка проблеми. Питання дослідження особливостей змагальної діяльності та факторів, що визначають її ефективність, найбільш глибоко вивчені на прикладі атаквальних дій як висококваліфікованих, так і юних футболістів [1, 3, 7].

Напрямки, що стосуються захисних дій та факторів, що обумовлюють їх ефективність у юних футболістів, не висвітлені належним чином, хоч, і очевидно, що через відмінності морфофункціональних можливостей, вони можуть значно відрізнятися від показників дорослих спортсменів.

На початковому етапі досліджень виникла необхідність аналізу вікових змін морфофункціонального стану та спеціальної фізичної підготовленості футболістів 11-15 років.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури [1, 6, 7] дав нам можливість стверджувати про відсутність у вітчизняній та доступній нам іноземній літературі відомостей про ступінь та характер впливу морфофункціональних особливостей юних

футболістів на ефективність виконання ними захисних тактичних дій.

Наукові дані про вікові зміни морфофункціональних особливостей та спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів потребують уточнення та деталізації [2, 3, 5]

Мета дослідження полягає у визначенні вікових змін морфофункціонального стану та спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів 11-15 років.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети були використані наступні методи досліджень: аналіз літературних джерел та досвіду передової практики, педагогічне тестування, морфофункціональні методики (визначення аеробних, анаеробних можливостей, антропометрія), методи математичної статистики.

В дослідженні приймали участь юні футболісти 11-15 років, що займаються на відділенні футболу НВК с. Щасливе, Бориспільського району. Загальна кількість обстежених – 82 спортсмени.

Виклад основного матеріалу дослідження. Морфологічні характеристики організму юних футболістів з 11 до 15 років розвиваються нерівномірно.

Періоди сповільненого росту змінюються періодами посиленого росту, пов'язаного з початком статевого дозрівання. Так, довжина тіла у положенні стоячи має вірогідне збільшення з 12 до 13 та з 13 до 14 років ($p < 0,05$), в той час, як довжина нижніх кінцівок вірогідно збільшується з 12 до 13, з 13 до 14 та з 14 до 15 років ($p < 0,05$), (рис.1).

Таким чином, у юних футболістів спостерігається два значних прирости довжини тіла у положенні стоячи та нижніх кінцівок з 12 до 13 та з 13 до 14 років.

Вірогідний приріст маси тіла та обхвату стегна відбувається практично так, як і приріст довжини тіла у положенні стоячи та нижніх кінцівок: сповільнений приріст з 11 до 12 років, стрибкоподібне підвищення темпів приросту з 12 до 13 років та ще більш значне збільшення маси тіла та обхвату стегна з 13 до 14 років ($p < 0,05$), (рис.2).

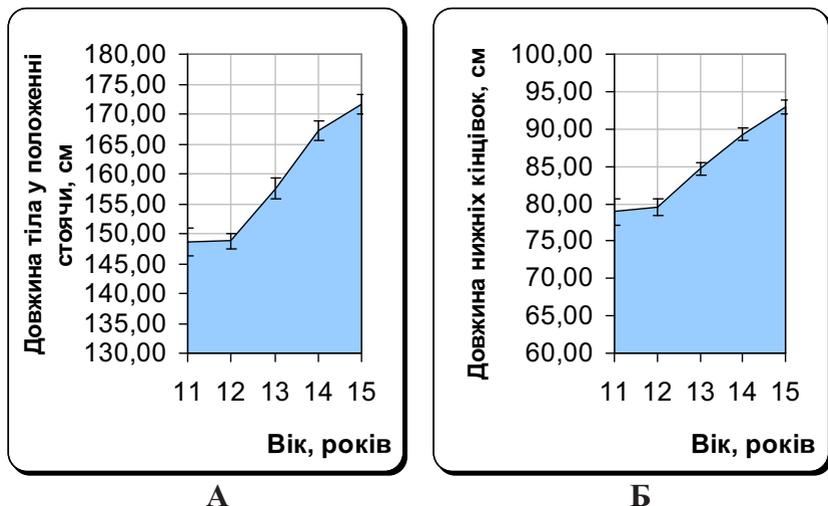


Рис. 1. Вікові зміни довжини тіла у положенні стоячи (А) та нижніх кінцівок (Б) футболістів у період із 11 до 15 років, (\bar{X} ; m)

Отже необхідно зробити висновок, що найбільший вірогідний приріст досліджуваних морфологічних показників спостерігається з 12 до 13, та з 13 до 14 років.

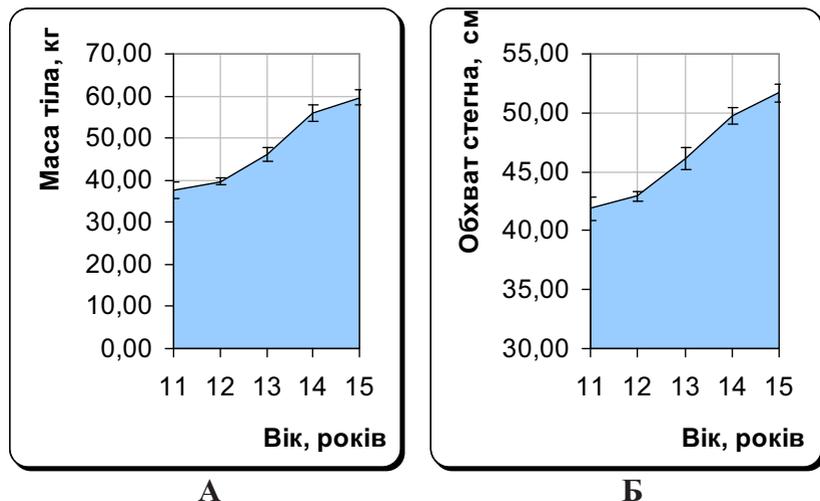


Рис. 2. Вікові зміни маси тіла (А) та обхвату стегна (Б) футболістів у період із 11 до 15 років, (\bar{X} ; m)

Аналізуючи динаміку розвитку функціональних характеристик, необхідно відмітити, що найбільш помітний приріст аеробних можливостей (VO_{2max}) спостерігається з 13 до 14 років ($p < 0,05$), (рис. 3).

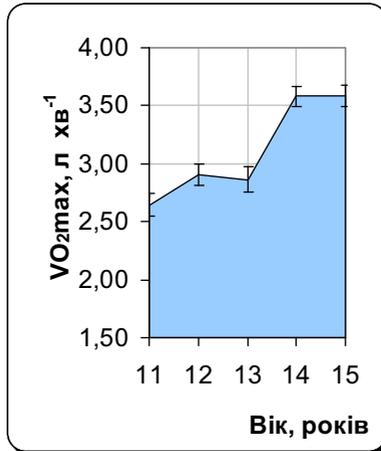


Рис. 3. Вікові зміни характеристик VO_{2max} футболістів у період із 11 до 15 років, (\bar{x} ; m)

Вірогідне збільшення анаеробної фосфагенної потужності спостерігається в період з 12 до 13 та з 13 до 14 років ($p < 0,05$). Відносна анаеробна фосфагенна потужність має вірогідне збільшення з 11 до 12, з 13 до 14 та з 14 до 15 років ($p < 0,05$) (рис. 4).

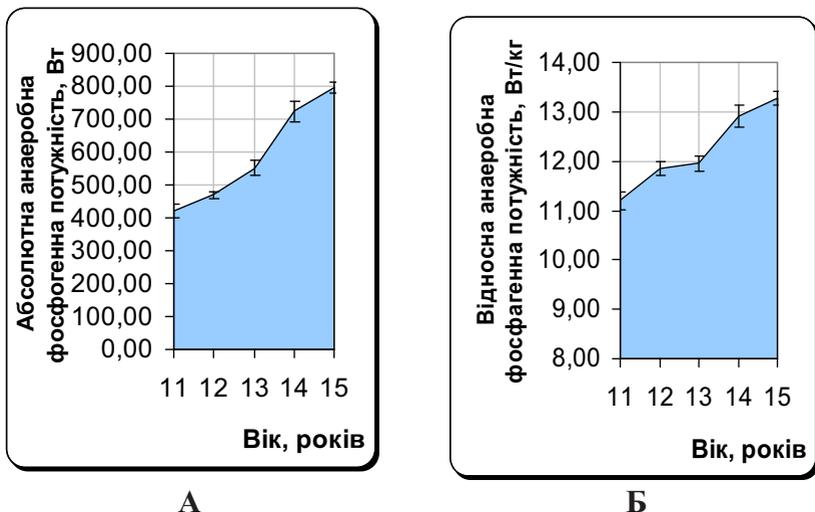


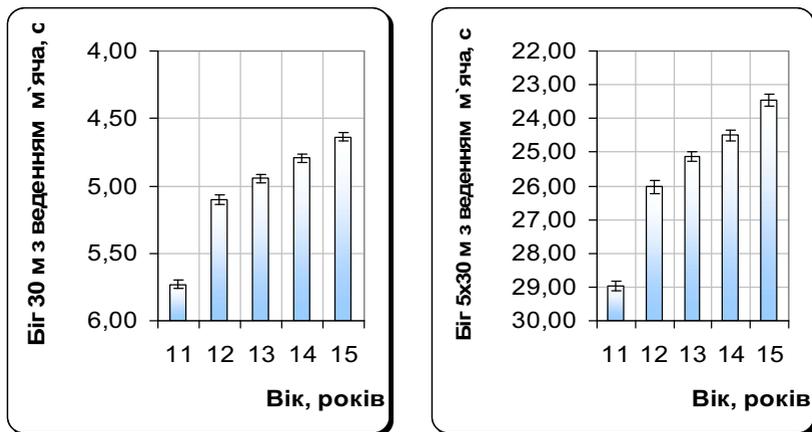
Рис. 4. Вікові зміни абсолютної (А) та відносної (Б) анаеробної фосфагенної потужності футболістів у період із 11 до 15 років, (\bar{X} ; m)

Розглядаючи 60-секундну робочу продуктивність на кожному із шести 10-секундних відрізків стрибкової роботи необхідно відмітити що, перші 10с. роботи вірогідне збільшення анаеробної потужності має місце щорічно: з 12 до 13, з 13 до 14 та з 14 до 15 років ($p < 0,05$).

На останньому 10-секундному відрізку роботи не спостерігається вірогідних розбіжностей між 14 та 15-річними футболістами, натомість в інших вікових групах динаміка вірогідного зростання зберігається. Також необхідно відмітити, що найбільший показник зростання анаеробної ємності протягом 60-секундного стрибкового тесту спостерігається в період з 13 до 14 років ($p < 0,05$).

Тестові характеристики рівня спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів 11-15 років мають вірогідне збільшення практично у кожній з досліджуваних вікових груп ($p < 0,05$). Найбільший приріст результатів у бігу на 30м з веденням м'яча та у бігу 5х30м з веденням м'яча

спостерігається з 11 до 12 років, що пояснюється насамперед засвоєнням техніки ведення м'яча в даний віковий період (рис. 5).



А

Б

Рис. 5. Вікові зміни тестових характеристик бігу на 30м (А) та 5х30м (Б) з веденням м'яча футболістів у період із 11 до 15 років, (\bar{X} ; m)

Але, разом з тим, незначним є збільшення спеціальних швидкісно-силових показників (удару по м'ячу на дальність та кидання м'яча на дальність) саме в період з 12 до 13 років.

У спеціальних швидкісно-силових показниках найбільший приріст результатів спостерігається двічі: з 11 до 12 років та з 13 до 14 років ($p < 0,05$) (рис. 6).

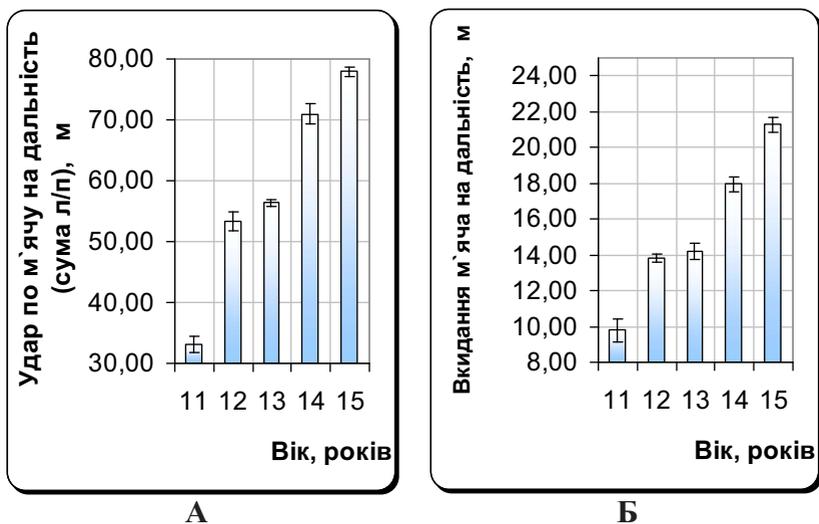


Рис. 6. Вікові зміни тестових характеристик ударів по м'ячу (А) та вкидань м'яча на дальність (Б) футболістів у період із 11 до 15 років, (\bar{X} ; m)

Враховуючи те, що рівень спеціальних швидкісно-силових показників, окрім техніки виконання, очевидно обумовлюється ще й рівнем анаеробних можливостей юних футболістів, необхідно відзначити, що у наших дослідженнях періоди найбільших приростів результатів у спеціальних швидкісно-силових тестах співпадають з періодами найбільших приростів показників відносної анаеробної фосфагенної потужності.

Висновки. Найбільший вірогідний приріст показників довжини тіла у положенні стоячи, довжини нижніх кінцівок та обхвату стегна спостерігається з 12 до 13 та з 13 до 14 років ($p < 0,05$), а аеробних можливостей ($VO_2\max$) – в період з 13 до 14 років ($p < 0,05$). Анаеробна фосфагенна потужність вірогідно збільшується з 12 до 13 та з 13 до 14 років ($p < 0,05$).

Найбільший приріст результатів у бігу на 30м з веденням м'яча та у бігу 5х30м з веденням м'яча спостерігається з 11 до 12 років, що пояснюється насамперед

засвоєнням техніки ведення м'яча в даний віковий період. Але, разом з тим, незначним є збільшення спеціальних швидкісно-силових показників (удару по м'ячу на дальність та вкидання м'яча на дальність) саме в період з 12 до 13 років.

Література

1. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Лисенчук Г. А. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
2. Максименко И. Г. Основы отбора, обучения и тренировки футболистов / И. Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2002. – 424 с.
3. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху: учеб.-метод. пособие / В. В. Николаенко, В. Н. Шамардин. – К.: Саммит-книга, 2015. – 330 с. : ил.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В. Н. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства: монография / В. В. Николаенко. – К.: Саммит-книга, 2014. – 336 с. – Библиогр. : с. 252 – 295. : ил.
6. Соломонко В. В. Футбол: підручн. для студ. вищих навч. закладів фіз. вихов. і спорту / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – 2-ге вид., випр. і доп. – Київ: Олімпійс. літ., 2005. – 296 с.
7. Степаненко В.М. Теорія і методика викладання футболу: навч. посібник [для студ. вищ. пед. навч. закладів] / В.М. Степаненко. – Переяслав-Хмельницький: СПД Кузьмичова Р.Ю., 2010. – 210 с.
8. Теорія і методика викладання футболу: навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук. – 2-ге вид., перероб. та допов. – К.: КНТ, 2017. – 297 с. : табл.

9. Футбол: навч. програма для дитячо-юн. спорт. шкіл, спеціалізов. дитячо-юн. шкіл олімпійс. резерву та шкіл вищої спорт. майстерності / Авраменко В. Г., Бобарико О. Е., Гончаренко В. І., Джус О. М. [та ін.]. – К.: Республ. наук.-метод. кабінет держ. комітету України з питань фіз. культ. і спорту, 2003. – 114 с.
10. Шестаков М. М. Индивидуализация технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов с учетом их морфофункциональных особенностей: автореф. дис. на соискание наук. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / М. М. Шестаков. – М., 1984. – 24 с.

ПРОФЕСІЙНА МАЙСТЕРНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ ЕКСКУРСОВОДІВ

Лукашевич Ю.Л., Танана С.М.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди

Abstract. By mastering of the main propositions of the theory of excursion and methodology, the guide leads to a professional mastery, it is art of skill connecting of the show and stories, methodical techniques of guided tours is find out in the article. The professional mastery of guide, as and anyone specialist, necessary daily improved is researched in it. This is to the improvement of methodological work, preparation of methodological documentations, development of technology of methodical techniques of storytelling and display, working out of technique of conducting of excursion, and also establishment and preservation of contacts between the guide and excursionists. Conducting an excursion is a creative work, lies in daily using of methodical methods, the choice of literature expressions, proverbs, sayings, in improvements technology of conducting it.

Key words: professional culture, guide, professional skill, value formation, excursion services.

Анотація. У статті з'ясовано, що опановуючи основні положення екскурсійної теорії й методики, екскурсовод прагне професійної майстерності, і являє собою мистецтво вмілого сполучення показу й розповіді, методичних прийомів ведення екскурсії. Досліджено, що професійну майстерність екскурсовода, як і будь-якого іншого фахівця, необхідно щоденно підвищувати. Це відбувається за рахунок поліпшення методичної роботи, підготовки методичної документації, розробки технології методичних прийомів розповіді та показу, відпрацювання техніки ведення екскурсії, а також встановлення та збереження контактів між екскурсоводом та екскурсантами. Акцентовано, що проведення екскурсій – творча робота, проявляється в повсякденному використанні методичних прийомів, виборі літературних висловів, прислів'їв, приказок, в удосконалюванні техніки ведення.

Ключові слова: професійна культура, екскурсовод, професійна майстерність, формування цінностей, екскурсійні послуги.

Аннотация. В статье установлено, при усовершенствовании основных положений экскурсионной теории и методики, экскурсовод добивается профессионального мастерства, и представляет собой искусства умелого соединения показа и рассказа, методических приемов ведения экскурсии. Доказано, что профессиональное мастерство экскурсовода, как и любого другого специалиста, необходимо ежедневно повышать. Это происходит за счет улучшения методической работы, подготовки методической документации, разработки технологии методических приемов рассказа и показа, отработка техники ведения экскурсии, а также установления и сохранения контактов между экскурсоводом и экскурсантами. Акцентируется, что проведение экскурсий – творческая работа, проявляется в каждодневном использовании методических приемов, выборе литературных высказываний, пословиц и приговоров, в усовершенствовании техники ведения.

Ключевые слова: профессиональная культура, экскурсовод, профессиональное мастерство, формирование ценностей, экскурсионные услуги.

Постановка проблеми. Невичерпні екскурсійні ресурси багатьох регіонів нашої країни разом із глибинними національними і духовними джерелами й традиціями українського народу дають підстави стверджувати, що саме екскурсії можуть стати активним і змістовним засобом гармонізації особистості, її духовного росту в новій демократичній Україні. Вони є джерелом нової інформації, нових відчуттів і почуттів. Екскурсії є також важливим

засобом патріотичного виховання і любові до Батьківщини, вивчення історії країни або місцевості, героїчного минулого її народу, традицій, розвитку культури та мистецтва, бажанні оберігати та примножувати культурні, національні та природні багатства нашої держави.

В усі часи екскурсоводи були не тільки суб'єктами професійної діяльності з підготовки висококваліфікованих фахівців, а й активними учасниками політичних, соціокультурних процесів і змін, що відбуваються в країні. При цьому чинником, що безпосередньо впливає на формування цінностей, вироблення орієнтирів, принципів поведінки і діяльності екскурсоводів, є їх професійна культура. В останні роки, склалася парадоксальна ситуація: при всій її необхідності спостерігається зниження престижу професії екскурсоводів, зокрема, обумовлене змінами в змісті цінностей в цілому, недостатнім рівнем професійної підготовки і вкрай низьким рівнем матеріального добробуту. Невідповідність вимогам науково-технічного і соціального розвитку організації фінансово-господарської діяльності та трудових відносин у сфері туризму спричинило негативні наслідки в сфері кадрового забезпечення екскурсоводів, серед яких: зниження професійної мотивації, втрата традиційних ціннісних, світоглядних, нормативних підстав трудової діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальні питання, пов'язані з дослідженням професійної майстерності культури екскурсоводів вивчалися в роботах провідних науковців І. А. Зязюна, І. Ф. Крамуценка, Є. С. Барбіна, В. В. Радули, Б.О. Чернова. Різні підходи до аналізу культури представлені в роботах В.В. Обозного, Л. Н. Когана, та ін. Основу дослідження у сфері професійної культури складають роботи таких авторів, як М. В. Вебера, О.Д. Кулик, В. Н. Турченка, С.М. Танани, Т.І. Шанскової та ін.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Формування професійної культури екскурсоводів покликане сприяти входженню особистості у трудову діяльність, практичній перевірці правильності вибору

професії та успішному професійному становленню. Оцінити правильність свого професійного вибору екскурсоводи зможуть лише за умов залучення до активної практичної діяльності, усвідомлення своєї причетності до суспільного життя.

Метою є систематизація знань із дослідження ролі професійної майстерності екскурсовода у процесі надання екскурсійних послуг.

Виклад основного матеріалу. Підвалиною професійної майстерності є професійна компетентність. Проте швидкість набуття майстерності не регламентується лише накопиченням професійних знань. Професійні здібності забезпечують швидкість самовдосконалення. Науковці виділяють такі провідні здібності до педагогічної діяльності: комунікативність – професійна здатність, що характеризується потребою у спілкуванні, готовність легко вступати; в контакт перцептивні здібності – професійна проникливість, здатність сприймати і розуміти іншу людину; динамізм особистості – здатність активно впливати на іншу особистість; емоційна стабільність – здатність володіти собою, самоконтроль та саморегуляція; оптимістичне прогнозування – прогнозування розвитку особистості з орієнтацією на особисте в ній; креативність – здатність до творчості та швидкого розв’язання та проблемних ситуацій [6, с.88].

Критерієм професійної майстерності екскурсовода є з одного боку: доцільність; продуктивність; діалогічність; оптимальність; творчість. А з іншого боку характеристиками професійної майстерності буде результат всіх даних процесів: професійне самовизначення; професійна орієнтація; професійна діяльність; професійна активність; професійна компетентність; професійний досвід, професійна культура.

Професійна культура є однією зі складових культури особистості як члена суспільства, вона передбачає творче оволодіння та розвиток особистісних знань, здійснення праці, володіння певною стратегією у виконанні завдань, розвиненість професійної інтуїції. Вона формується у людей

професійно зайнятих певною сферою діяльності, які пройшли спеціальну підготовку до неї. Професійна культура, безперечно, пов'язана із загальною культурою, але має і свої певні риси. Якщо загальна культура особистості відображає широту опанування ціннісного змісту духовної і матеріальної культури, міру залучення особистості до створення цінностей, готовність і здібність до їх продукування, то професійна культура по суті відображає прояв загальної культури в специфічних умовах професійної діяльності. Саме поняття професійної культури сьогодні ще не має однозначного розуміння, його зміст трактують по-різному. Зокрема, професійна культура характеризує рівень компетентності робітника та ставлення його до праці й охоплює систему цінностей, переконань, вірувань, уявлень, очікувань, символів, а також ділових і професійних принципів, норм поведінки, стандартів, які мають місце в організації за час діяльності та які сприймаються співробітниками.

Основу професійної культури складають знання та цінності, вироблені конкретно соціально-професійною групою та закріплені у традиціях її життєдіяльності [2, с.51]. Структура професійної культури фахівців характеризується сукупністю історично сформованих принципів, норм, правил і методів, які регулюють професійну діяльність людини. Під професійною культурою А.О. Харченко розуміє передусім «усвідомлення і відчуття фахівцем своєї професії та відповідної діяльності як однієї з вищих життєвих цінностей. Професійною культурою виступає певна сукупність матеріальних і духовних цінностей, що продукуються людьми «відповідної професії» [6, с. 88]. Вона включає специфічний спосіб організації їхньої діяльності, ставлення цих людей до своєї роботи та її результатів, а також їхнє ставлення до себе, один до одного, до інших людей і до суспільства у цілому, зумовлені специфікою їхньої професійної діяльності. Він вважає, що професійну культуру варто розглядати як таку дію соціальних факторів на людину, за якої їй відводиться активна роль об'єкта впливу. Адже людина вільна у виборі засобів впливу, які формують її світоглядну орієнтацію.

Професійна культура визначає структуру потреб і мотивів індивіда. Важливим її аспектом є прийняття покладеної на людину ролі та обов'язків. Найголовнішим атрибутом феномену професійної культури А. О. Харченко [6, с. 89] вважає активний і свідомий прояв її в процесі професійної діяльності. При цьому виявляється діалектика взаємовідносин між характером цієї діяльності та розвитком професійної культури, яка полягає в тому, що, з одного боку, збільшення досвіду і вдосконалення характеру діяльності активно сприяють формуванню і розвитку професійної культури. З іншого ж боку, розвиток рівня професійної культури збагачує практичний досвід, змінює характер діяльності та ціннісне ставлення людини до неї. Значення професійної культури як багатогранного явища, що характеризується взаємозв'язком процесуальних форм, видів професійної діяльності та культури розкриває Г.О. Балл [2, с.52]. Професійну культуру особистості характеризують як: творче здійснення праці (володіння стратегіями творчої діяльності, - загальновідомими, а також неформалізованими особистісними знаннями, розвиненість професійної інтуїції); розвиненість професійно важливих компонентів мотивації та - самосвідомості (любов до своєї професії); максимальне спрямування інструментальних здібностей особистості - (включно з її творчими можливостями) на реалізацію притаманного конкретній професії провідного нормативного сенсу; відсутність так званих «професійних шор», - відкритість світовим досягненням, - долученість до інших галузей культури тощо.

Формування професійної культури екскурсоводів покликане сприяти входженню особистості у трудову діяльність, практичній перевірці правильності вибору професії та успішному професійному становленню. Оцінити правильність свого професійного вибору екскурсоводи зможуть лише за умов залучення до активної практичної діяльності, усвідомлення своєї причетності до суспільного життя.

Професійну культуру можна розглядати на різних рівнях розвитку. Початковий рівень можна умовно охарактеризувати як інформаційний. Тут ступінь сформованості системи професійних знань і поглядів ще не досить широкий, професійні здібності перебувають у стадії формування. Ставлення до праці може бути звужене утилітарними факторами. Чим вищий рівень знань і вмінь, чим ширший досвід, тим більш імовірно, що людина у своїй праці може досягти певних висот. Для вищого рівня характерні й широкий професійний світогляд, і великий обсяг професійних знань, інтересів і вмінь, і творче розуміння виробничої ситуації як проблемного завдання, і здатності розв'язувати його продуктивно, оригінально, ефективно. Високий рівень сформованості професійної культури визначається за допомогою двох характеристик: загальної та спеціальної. Загальна професійна культура фахівця полягає у єдності переконаності в соціальній значимості праці й своєї професії, розвиненого почуття професійної гідності; працьовитості й працездатності; заповзятливості, енергійності й ініціативності; готовності ефективно, швидко і якісно вирішувати виробничі завдання, що виникають; вільного володіння нормами наукової організації праці; знань теорії управління й основ соціальної психології; організаторських здібностей; готовності й зацікавленості в оволодінні основами суміжних спеціальностей, у розширенні професійного досвіду. Спеціальна професійна культура у фахівців різного профілю включає якості, які значно різняться навіть у межах одного профілю. Для відбиття цієї сукупності якостей служать вузькоспеціальні розділи професіограм [1].

Одним з важливих чинників, що впливають на формування і розвиток професійної культури є традиції. Вони формуються в результаті колективної соціальної взаємодії людей і відображають схвалювані форми діяльності. Традиції підсилюють і укорінюють стереотипні зразки професійної поведінки, що, з одного боку, підтримує стабільність і згуртованість соціально-професійної групи, а з іншого – створює умови для формування та розвитку професійної культури екскурсовода.

Наступним зовнішнім чинником, що впливає на формування і розвиток професійної культури екскурсовода, є освітнє середовище, та частина соціокультурного простору, в якому здійснюється взаємодія екскурсовода з суб'єктами трудового процесу. Успішність особистості в професійній діяльності багато в чому залежить від того, які умови і можливості для її реалізації надає їй середовище, що виявляється у змісті, особливостях і режимі діяльності. Таким чином, розглянувши професійну культуру в системі споріднених понять культури, культури праці, можна визначити їх співвідношення. По відношенню до загальної культури професійна культура є її підсистемою. Культура праці та професійна культура – це самостійні феномени, нетотожні один одному. Суб'єктом, носієм професійної культури виступає соціально-професійна група або особистість, тому її можна розглядати як на рівні групи, так і на особистісному. Професійну культуру ми розуміємо як взаємодію працівника і професійного середовища на основі представлених у ній вищих зразків трудової діяльності, що забезпечує необхідну соціуму якість виконання працівниками виробничих обов'язків, обумовлену впливом об'єктивних і суб'єктивних чинників [3, с. 49].

Формування і розвиток професійної культури екскурсовода, яка виступає підсистемою загальної культури, обумовлено сукупністю взаємопов'язаних об'єктивних і суб'єктивних чинників соціально-економічного, соціокультурного та особистісного характеру. При цьому чинники надають як безпосередній (наприклад, економічний фактор, статус (престиж) професії в суспільстві), так і опосередкований (наприклад, наявність сім'ї, ЗМІ) вплив на формування і розвиток окремих елементів професійної культури. В якості основних об'єктивних чинників, що впливають на стан професійної культури та визначальні цінності і норми професійної культури екскурсовода, виділили: економічний чинник, систему освіти, професійну мобільність, престиж професії у суспільстві, ціннісну систему суспільства, засоби масової інформації, сім'ю. До

суб'єктивних чинників віднесли: особистий досвід (стаж), самоосвіта, інтерес до професії, особисту систему цінностей [4].

Екскурсійна майстерність – це вид майстерності, який, крім своєї специфічної професійної основи, включає в себе елементи інших видів майстерності (педагогічного, лекторської та ін.). Це знаходить вираження в рівні виконання тих методичних рекомендацій, які забезпечують високу якість піднесення екскурсійного матеріалу [3, с. 49].

Майстерність екскурсовода є невід'ємним від володіння основними положеннями екскурсійної теорії та методики та їх постійного використання.

Професійна майстерність екскурсовода – це особливий вид мистецтва, який побудований на активному використанні й умілому сполученні показу й розповіді; участі в процесі сприйняття взаємодії таких компонентів, як екскурсовод, екскурсант і екскурсійні об'єкти; застосуванні методичних прийомів ведення екскурсії; володінні специфічними вміннями й навичками, властивими даній професії. Цій майстерності вчать в більш досвідчених фахівців, у самих себе в ході практичної діяльності [6, с. 89].

Екскурсійний процес і завдання, що стоять перед екскурсією, можуть бути виражені в наступному вигляді (Рис. 1.):

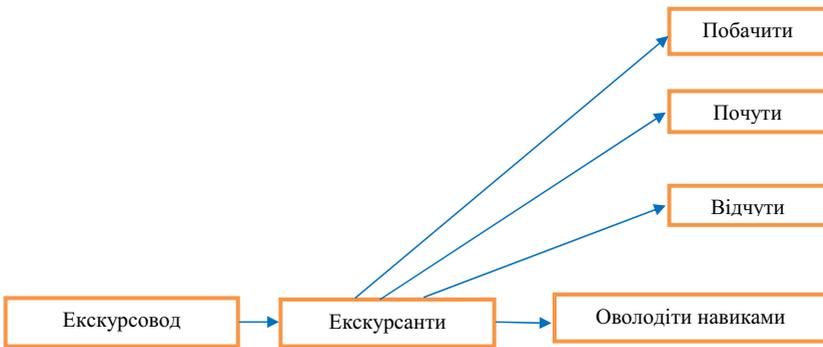


Рис 1. Схема екскурсійного процесу і мети екскурсії

Надання екскурсійних послуг іноземним громадянам несе в собі подвійне навантаження. З одного боку, необхідно якомога яскравіше представити природне і культурне розмаїття міста і об'єктів, з якими знайомляться екскурсанти. З іншого – потрібно зацікавити відвідувачів країною загалом: створити її імідж через окрему екскурсію, втілити найхарактерніші риси життя народу, змалювали спосіб життя і особливості побуту, традицій, сформувані через окремі об'єкти і відомості уявлення про рівень суспільного розвитку країни, сучасні політичні і економічні процеси [7, с. 112].

Такі завдання вимагають особливого підходу до відбору об'єктів, складання тексту екскурсії, її маршруту, використання прийомів показу і розповіді, невербальних засобів комунікації.

Звичайно, що презентація національної культури вимагає відбору найбільш значимих пам'яток. Особлива увага приділяється об'єктам, які показують роль певної події, особистості, факту не тільки в контексті розвитку даної країни, але й визначають їх роль у світовому цивілізаційному надбанні. Але це не повинно перешкоджати демонстрації своєрідності історичного поступу рідного краю, підкресленню традиційних, фольклорних, релігійних особливостей національного значення.

Висновки та пропозиції. Отже, професійна майстерність екскурсовода, збагачена навичками ораторського мистецтва, комунікаційної майстерності, набувається лише з досвідом практичної діяльності. В той же час, опанувавши прийоми розповіді і показу, текст і маршрут екскурсії, можна скористатися і додатковими правилами, які стануть у нагоді як екскурсоводам-початківцям, так і визнаним професіоналам. Професійна майстерність як чинник формування професійної культури екскурсовода – це результат всіх оцінкових дій та вчинків, які переводять будь-яку діяльність у професійну; якість людини, набута нею протягом багатьох років кропіткої праці, що характеризує весь професійно-життєвий досвід особистості; в сукупності з талантом і геніальною жилкою вона визначає характер

людини; стан «задоволення» екскурсоводом результатами своєї професії. Тому постійний розвиток особистих професійних задатків є однією з важливих основ удосконалювання професійної майстерності екскурсовода.

Література:

1. Аніщенко О. В. Професійна культура // Енциклопедія освіти / [Акад. пед. наук України; гол. ред. В. Г. Кремень]. Київ: Юрінком Інтер, 2008. С. 724-725.
2. Балл Г. О. Категорія «культура особистості» в аналізі гуманізації загальної та професійної освіти / Педагогіка і психологія професійної освіти: результати досліджень і перспективи / за ред. І. А. Зязюна, Н. Г. Ничкало. Київ, 2013. С. 51-61.
3. Нездоймінов С. Г. Організація екскурсійних послуг: навчально-методичний посібник. Одеса: «Астропринт», 2011. 216 с.
4. Організація екскурсійних послуг: методичні рекомендації до вивчення дисципліни для студентів за напрямом підготовки 0504 – «Туризм»/ Укл. М. М. Поколодна. Харків: ХНАМГ, 2007. 26 с.
5. Седик О. Індустрія подорожей [Електроннийресурс]. Режим доступу: www.kreschatik.kiev.ua.
6. Харченко А. О. Проблеми формування професійної культури в системі підготовки менеджерів // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. праць / За ред. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО, О. Г. РОМАНОВСЬКОГО. Харків: НТУ «ХП», 2007. Вип. 15-16. С. 88-96.
7. Танана С.М., Танана А.Ю. Навчання професійному іншомовному спілкуванню в туристичній роботі. Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти: зб.наук. пр.ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди». Переяслав-Хм., 2016. С.111-115.
8. Чернов Б.О., Пангелов Б.П. Програма курсу «Основи туризму і краєзнавства»// Краєзнавство. Географія. Туризм. 2002. № 35. С. 13-15.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 3-4 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Троценко Т. Ю., Троценко В. В., Базилевич Н. О.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди

Abstract. On the basis of systematization and analysis of the literature sources and best experience the effectiveness of the impact of tourism on the development of moral qualities of junior pupils is determined in the article.

On the basis of the study, there is found, that the efficiency of formation in junior pupils of moral qualities in the tourist activities is provided by: individually oriented education, which includes active participation in the educational work of each pupil based on his age characteristics and personal traits; comprehensive approach to education in the junior pupils of moral qualities in the classroom, during extra-curricular activities and communication with parents

Key words: moral qualities, younger schoolchildren, tourist and land knowable activity, pedagogical condition.

Анотація. У статті на основі систематизації та аналізу літературних джерел і передового практичного досвіду, визначена ефективність впливу туристсько-краєзнавчої роботи на розвиток моральних якостей молодших школярів.

На основі проведеного дослідження встановлено, що ефективність формування в молодших школярів моральних якостей у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності забезпечується: особистісно зорієнтованим вихованням, яке передбачає активну участь у виховній роботі кожного учня з урахуванням його вікових особливостей і особистісних якостей; комплексним підходом до виховання в учнів початкових класів моральних якостей на уроках, в процесі позакласної і позашкільної роботи та спілкування з батьками.

Ключові слова: моральні якості, молодші школярі, туристсько-краєзнавча діяльність, педагогічні умови.

Аннотация. В статье на основе систематизации и анализа литературных источников и передового практического опыта, определена эффективность воздействия туристско-краеведческой работы на развитие нравственных качеств младших школьников.

На основе проведенного исследования установлено, что эффективность формирования у младших школьников нравственных качеств в процессе туристско-краеведческой деятельности

обеспечивается: личностно-ориентированным воспитанием, которое предполагает активное участие в воспитательной работе каждого ученика с учетом его возрастных особенностей и личностных качеств; комплексным подходом к воспитанию в учащихся начальных классов нравственных качеств на уроках, в процессе внеклассной и внешкольной работы и общения с родителями.

Ключевые слова: нравственные качества, младшие школьники, туристско-краеведческая деятельность, педагогические условия.

Постановка проблеми. У процесі розвитку особистості молодшого школяра важливе місце відводиться туристсько-краєзнавчій діяльності, яка завжди була і залишатиметься наймасовішою, найдоступнішою формою активного відпочинку й оздоровлення людей, однією із найважливіших засобів виховання підростаючого покоління.

Слід також зазначити, що педагогічна специфіка туристсько-краєзнавчої діяльності полягає в тому, що вона має на меті не тільки оздоровлення, загартування і організацію здорового способу життя учнів молодших класів, а й отримання конкретних, виразно визначених освітньо-виховних результатів. Оскільки особистість молодшого школяра розвивається й постійно зазнає не тільки формуючого впливу умов зовнішнього середовища, а й різноманіття цілеспрямованих виховних дій, то змінюється і психічна структура моральних якостей, що відповідним чином проявляється в поведінці та діяльності учня.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення і аналіз психолого-педагогічної літератури й досвіду практичної діяльності загальноосвітніх навчальних закладів засвідчив, що за останній період підвищився інтерес до проблеми виховання підростаючого покоління, поширилися напрями дослідження даної проблеми засобами туризму і краєзнавства. Зокрема це дослідження, які були проведені В. В. Лопатинською [1], С. П. Оришко [2], А. А. Самолюк [3], В. В. Поліщуком [4], Т. Ю. Троценко [5], Є. Г. Яхно [5].

Як стверджують ряд науковців, в молодшому шкільному віці розвиток особистості супроводжується певними змінами у формуванні й інтеграції її моральних якостей, сукупність яких і визначає вікові особистісні новоутворення.

Сформована на цьому віковому етапі цілісна інтегративна система моральних якостей особистості реалізується на наступному етапі вікового розвитку, які проявляються в потребах і мотивах інтелектуально-почуттєвої сфери, поведінці й діяльності школярів і є підґрунтям морального виховання. Недооцінка чи ігнорування цього положення призводить до того, що у виховній роботі школи зникає головне – мета формування моральних якостей.

Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури й дисертаційних досліджень дав змогу зробити висновок, що на сьогодні накопичений певний досвід особистісного виховання учнів середнього і старшого шкільного віку засобами туризму і краєзнавства, однак проблема формування особистісних якостей молодших школярів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності не достатньо широко розкрита і потребує подальшого дослідження.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні педагогічних умов формування моральних якостей молодших школярів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експериментальна робота з формування моральних якостей учнів 3-4 класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності була побудована нами з урахуванням результатів вихідних обстежень учнів щодо розвитку в них моральних якостей у навчально-виховному процесі. У процесі реалізації завдань експериментальної роботи нами було розроблено структурна модель формування моральних якостей учнів 3–4 класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності (рис. 1.).



Рисунок 1. Структурна модель формування моральних якостей учнів 3–4 класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності

яка забезпечила комплексний підхід до розв'язання поставленої проблеми. Вона включала мету, принципи, форми, методи і педагогічні умови підвищення ефективності формування моральних якостей учнів експериментальних класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності [5].

У процесі дослідження нами було вивчено принципи виховання молодших школярів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності, які мали провідне значення: системності й послідовності; цілеспрямованості; доступності; урахування вікових й індивідуальних особливостей; суб'єкт-суб'єктного характеру виховних взаємин; стимулювання до самовиховання; гуманізації; суспільної спрямованості; єдності педагогічних вимог школи і сім'ї; культуровідповідності. На їх основі відповідно вибудовувалася сукупність конкретних методологічних, теоретичних і методичних підходів до організації і проведення виховної роботи з учнями молодших класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності.

За такого підходу принципи морального виховання у процесі здійснення туристсько-краєзнавчої роботи, по-перше, базувалися на закономірностях виховання та організації виховного процесу в початковій школі; по-друге, встановлювали систему вимог до визначення й обґрунтування мети, ідеалів, змісту, методів, форм морального виховання та методичних основ їх упровадження у туристсько-краєзнавчу практику; по-третє, визначали загальну й специфічну спрямованість морального виховання учнів початкової школи; по-четверте, визначали характер практичної діяльності учнів 3–4 класів щодо самовдосконалення; по-п'яте, визначали перспективні напрями розвитку теорії і практики формування моральних якостей молодших школярів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності.

Експериментальна методика формування моральних якостей молодших школярів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності передбачала дотримання таких *педагогічних умов*: упровадження особистісно зорієнтованого виховання моральних якостей учнів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності; урахування вікових та індивідуальних особливостей і особистісних якостей молодших школярів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності; комплексного підходу до формування моральних якостей учнів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності; взаємозв'язку навчальної,

позакласної та позашкільної туристсько-краєзнавчої діяльності; вдосконалення змісту виховної роботи з формування моральних якостей учнів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності; спільної роботи школи і сім'ї щодо формування моральних якостей молодших школярів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності.

Умовний розподіл учнів молодших класів на 3 групи, відповідно до рівнів сформованості моральних якостей, давав можливість диференційовано підходити до вибору змісту, форм і методів виховної роботи та розробки системи педагогічних впливів на кожен з визначених компонентів. Спеціальні виховні засоби підбиралися з урахуванням особистісних та індивідуальних якостей, а також результатів діагностики сформованості моральних якостей в учнів молодших класів.

У виховній роботі з молодшими школярами з *низьким рівнем* розвитку моральних якостей, насамперед, створювалися умови для подолання невпевненості у виконанні різних завдань у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. Для цього використовувалися стимулюючі вправи та мотивування, які викликали збудження позитивних емоційних переживань. У процесі роботи з учнями 3 – 4 класів із *середнім рівнем* розвитку моральних якостей основна увага приділялася формуванню в них мотивації до туристсько-краєзнавчої роботи, озброєнню системою знань про моральні норми і правила поведінки на природі. Особливого значення надавалося закріпленню інтересу до туристсько-краєзнавчої роботи, вихованню потреби у моральному і фізичному вдосконаленні та умінь самостійно приймати рішення під час туристських походів. Робота з учнями з *високим рівнем* розвитку моральних якостей була зосереджена на закріпленні набутих знань, умінь і навичок, вихованні потреби допомагати товаришу у досягненні поставленої мети у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності.

Формування моральної поведінки в учнів 3–4 класів потребувало створення спеціальних педагогічних умов для

трансформації набутих знань у реальну поведінку у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. Відповідно до цього під час проведення експериментальної роботи використовувалися етичні евристичні бесіди, які були ефективним педагогічним механізмом указанного перенесення. Такі бесіди проводилися з учнями експериментальних класів у вигляді творчо-пошукових діалогів, дискусій, альтернативних творчих завдань морального змісту. Вони допомагали учням молодших класів одержувати нові знання про моральні якості, любов і добро, честь і гідність, віру і совість, виявляти раніше невідомі їм властивості з допомогою навідних запитань учителя тощо.

Реалізація описаної системи виховних впливів на молодших школярів експериментальних класів передбачала проведення на уроках «Я і Україна», «Основи здоров'я і фізична культура», читання, музики уявних подорожей рідним краєм, зустрічей із видатними земляками, краєзнавцями, ветеранами війни і праці, вченими, діячами культури і мистецтва. Проведення занять в експериментальних класах відрізнялося від традиційного творчим підходом до вибору форм, методів і прийомів морального виховання молодших школярів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. Це давало змогу використовувати навчальний матеріал з урахуванням їхніх вікових особливостей і особистісних якостей, педагогічних умов формування моральних якостей, типів уроків, наявної матеріальної бази й методичного забезпечення.

Для покращення позакласної виховної роботи з морального виховання в експериментальних класах були введені туристсько-краєзнавчі заходи в режимі шкільного дня. Їх зміст включав проведення в школі тематичних конкурсів, вікторин, бесід, туристсько-краєзнавчих ранків, туристських змагань та ін. Всі ці виховні заходи сприяли підвищенню розумової працездатності молодших школярів на уроках, емоційному піднесенню, збагаченню їх новими знаннями з туризму і краєзнавства.

Ефективність формування моральних якостей учнів 3–4 класів у процесі позакласної виховної роботи багато в чому залежала від їхньої участі в заняттях гуртків юних туристів, що функціонували в експериментальних школах. Заняття проводилися раз на тиждень, чергуючись з екскурсіями, близькими і далекими мандрівками, тренувальними туристськими походами рідним краєм.

Реалізація експериментальної методики формування моральних якостей учнів 3-4 класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності передбачала також проведення в експериментальних класах екскурсій, як організованого виходу молодших школярів за межі школи. Їх тематику визначали такі чинники: навчально-виховний зміст, його пізнавальне наповнення, протяжність маршрутів, тривалість екскурсії та обсяг інформації, яку мали засвоїти учні. Організація і проведення екскурсій вимагала від вчителів серйозної роботи і охоплювала організаційні, дидактичні і виховні аспекти. Виховні можливості екскурсій залежали від якості підготовки до них, зокрема вчителю необхідно було: уважно вивчити об'єкт екскурсії, визначити мету, завдання, структуру і зміст екскурсії; окреслити проблемні питання; дати учням початкових класів завдання і вказати основні й додаткові джерела отримання інформації; намітити маршрут екскурсії, дату, місце проведення; нагадати молодшим школярам правила безпеки під час екскурсії; розподілити учнів на підгрупи (враховуючи особистісно зорієнтований підхід), дати їм конкретні доручення (вести записи, фотографувати, проводити вимірювання та ін.).

Підготовка до проведення екскурсій в експериментальних класах в основному здійснювалася класним керівником та учителем фізичної культури. Але обов'язково в їх підготовці, організаційній роботі брали участь і активні молодші школярі, які проявляли творчість та ті, що визначалися вчителем в якості помічників. Така спільна підготовча діяльність давала можливість відчутти молодшим школярам відповідальність за доручену справу, спонукала їх вести самостійний пошук під час виконання поставлених учителем завдань для досягнення спільної мети екскурсії.

Для учнів експериментальних класів пропонувалися різноманітні за тематикою екскурсії: історико-краєзнавчі, етнографічні, природничі, історико-архітектурні, економічні, екологічні, літературно-мистецтвознавчі та інші. Вони проводилися у вихідні дні та під час канікул у формі поїздок, походів вихідного дня з метою відвідання визначних місць рідного краю, огляду експонатів музеїв, виставок і т. ін. Наприклад, історико-краєзнавчі екскурсії проводилися як подорожі у минуле українського народу, нації, держави, до археологічних заповідників давнини, середньовіччя та інших років. Під час цих екскурсій школярі дізнавалися про історію свого краю, формування української нації, виникнення державності, про розвиток національно-визвольного руху і його героїв, про історичні факти та події, що вплинули на становлення і розвиток української держави.

Ефективність формування моральних якостей учнів експериментальних класів значно підвищилася під час реалізації краєзнавчого підходу щодо виховання учнів. Мета його полягала в тому, щоб на базі духовної і матеріальної культури Переяславщини створити систему патріотичного і духовно-морального виховання учнів для формування соціально активної особистості, громадянина з почуттям гідності, любові до рідного краю і свого народу. У впровадженні цієї програми в початкових класах брали участь працівники Національного історико-етнографічного заповідника «Переяслав», учителі експериментальних класів та викладачі ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди». Така спільна діяльність сприяла встановленню тісного взаємозв'язку в роботі загальноосвітніх шкіл і музеїв, проведенню чіткої координації їхніх зусиль з метою формування у молодших школярів любові до рідного краю та бережливого ставлення до культурних надбань старших поколінь.

Найефективнішими з точки зору проектування та реалізації поставлених виховних завдань у експериментальних класах були одноденні туристські походи. Вони проводилися майже весь світловий день, а тематика, кілометраж і складність маршруту походу відповідали віку

молодших школярів і виховним завданням дослідження. За всієї загальної доступності одноденних походів керівники в обов'язковому порядку забезпечували попередню підготовку молодших школярів. Їх насамперед навчали умінь дотримуватися правил поведінки й техніки безпеки на маршрутах походів. Велика увага також приділялася вивченню й обов'язковому дотримуванню природоохоронних та екологічних вимог під час туристських походів.

Для розв'язання поставлених завдань і досягнення виховної мети в оптимальному варіанті використовували кілька заздалегідь перевірених еталонних маршрутів рідним краєм, розрахованих на учнів молодшого шкільного віку. Ці маршрути були погоджені з природоохоронними організаціями, санітарно-епідеміологічними та екологічними службами міста і району. На еталонних розробках визначалися маршрути походів, місця для перепочинку, денних привалів, розташування табору, розпалювання вогнищ, проведення навчально-тренувальних занять, краєзнавчих спостережень, рухливих ігор, купання тощо. Розроблені й затверджені відповідними службами маршрути одноденних походів давали змогу творчо виконувати краєзнавчі й оздоровчі завдання: проводити заняття з орієнтування на місцевості, вивчення елементів туристської техніки, відпрацювання навичок організації похідного побуту тощо. При цьому зверталася увага й на виховання в учнів початкових класів моральних якостей, які проходили перевірку в умовах туристських походів рідним краєм.

Ефективність упровадження експериментальної методики формування моральних якостей учнів 3–4 класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності залежала також від стану здоров'я, рівня розвитку рухових якостей та їхньої фізичної підготовленості. Адже досягти позитивних результатів в туристських походах без належної фізичної підготовленості молодших школярів неможливо. Тому в процесі підготовки до проведення туристських походів заняття фізичними вправами на витривалість склали основний зміст регулярних тренувань учнів початкових

класів. Ці тренування також були нероздільно зв'язані з необхідністю зміцнення їхнього здоров'я та підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, що розвивається.

Ритм роботи організму учнів початкових класів, правильне дозування фізичних навантажень, чіткість у діях туристської групи, безпека в поході залежали від організації руху групи. Особливо необхідно було звернути увагу на розвиток витривалості, яка залежала від природних задатків і різних умов фізичного виховання в школі та сім'ях. Аналіз отриманих даних після проведення серії обов'язкових занять показав, що більшість учнів експериментальних класів успішно виконали навчальні нормативи, але були і такі школярі, які мали низький рівень фізичної підготовленості й з ними потрібно було проводити після уроків додаткові заняття.

На першій заняттях основна увага приділялася розвитку у молодших школярів таких фізичних якостей як витривалість, сила, спритність, гнучкість, швидкість. Це необхідно було робити для того, щоб підготувати їх до подолання протягом тривалого часу великих відстаней з наповненим рюкзаком під час туристських походів. Фізичні навантаження залежали й від складності місцевості, наявності природних перешкод, темпу пересування та метеорологічних умов. А тому протяжність обраного маршруту підбиралася згідно віку молодших школярів, досвіду участі в походах та ступеня їхньої фізичної підготовленості.

Вага рюкзака для учнів молодшого шкільного віку теж різна (табл. 1).

Таблиця 1

Орієнтовна максимальна вага рюкзака для різних вікових груп школярів

Вік, роки	Максимальна вага рюкзака, кг	
	Хлопчики	Дівчатка
7	4	4
8	5	4,5
9	6	5
10	7	5,5
11	8	6
12	10	7

Так у туристських походах різної протяжності й тривалості вага рюкзака для хлопчиків і дівчаток різного віку має відповідати певним нормам. Дотримання цих норм обов'язкове для всіх учнів початкових класів.

Важливою для нашого дослідження була також розробка питань організації і проведення одно- і дводенних походів з учнями експериментальних класів. Від їх ефективного вирішення залежало успішне виконання обраних туристською групою оздоровчих, спортивних, пізнавальних і виховних завдань та дотримання правил безпеки руху на маршруті всіма учасниками туристських походів. Попередня практика їх проведення та системний аналіз туристського досвіду дав змогу розробити загальні вимоги до організації і проведення туристських походів з молодшими школярами. Їх сутність полягала в забезпеченні комфортності похідного побуту, дотримання правил безпеки руху, виконання нормативних вимог пересування на маршруті походу й організація активного дозвілля учнів під час відпочинку на привалах.

Для розвитку в учнів експериментальних класів моральних якостей учитель фізичної культури застосовував систему індивідуальних доручень. Вони давалися відповідно до їх інтересів, можливостей і бажань. Це допомагало підтримувати належну дисципліну, успішно виконувати поставлені виховні завдання й безпечно долати запланований маршрут. Але під час проведення окремих походів

спостерігалися ситуації, коли стосунки в групі перед походом були звичайні, а в процесі походу, де кожний намагався проявити себе з різних сторін, стосунки між учнями змінювалися. Це було пов'язано з тим, що лідером у поході ставав зовсім інший учень, мало помітний під час навчання в школі та у звичайному житті. Тому ми прагнули, щоб в умовах проведення кожного туристського походу молодші школярі були відповідальними й водночас чуйними до однолітків, самостійними у своїх судженнях і діях, що сприяло підвищенню сформованості в них моральних якостей.

Результати проведеного дослідження також показали, що формуванню моральних якостей в учнів експериментальних класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності сприяли спеціально організовані фізкультурно-оздоровчі та розважальні свята й туристські змагання, які забезпечували максимальне залучення молодших школярів до участі в них. Такі масові заходи проводилися під час канікул та у вихідні дні з участю батьків, учителів експериментальних груп під загальним керівництвом директорів загальноосвітніх шкіл. Організовувати і проводити туристські змагання, фізкультурно-оздоровчі та розважальні свята у початкових класах допомагали відомі туристи-краєзнавці та випускники шкіл, які багато років займалися туризмом.

У процесі проведення дослідження ми розглядали туристсько-краєзнавчу роботу як тривалу багатоденну рухливу гру, яка впливає на формування особистості учнів молодших класів через форми своєї організації, встановлення міжособистісних стосунків з іншими школярами і дорослими та інші об'єктивні та суб'єктивні чинники. Адже активний пішохідний туризм з його значним, але рівномірно розподіленим в часі навантаженням позитивно впливає на психофізичний стан школярів. Це дає змогу моделювати у процесі туристсько-краєзнавчої роботи реальні життєві ситуації, спонукає учнів до конкретних дій, уможлиблює регулярне проведення активного дозвілля та організацію відпочинку на природі з учнями молодшого шкільного віку.

З метою реалізації цього положення на практиці ми систематично проводили відповідну організаційно-методичну роботу з батьками учнів експериментальних класів. Вона спрямовувалася на формування у батьків ціннісних орієнтацій та надання їм необхідних знань про мету й завдання морального виховання дітей у сім'ї, про форми організації туристсько-краєзнавчої роботи за місцем проживання учнів молодших класів. Це досягалося у процесі проведення етичних бесід, диспутів, індивідуальних консультацій з батьками учнів; організації показових занять з демонстрацією фото- і відео матеріалів та зустрічей з обміну досвідом морального виховання дітей у сім'ї; використання батьківської допомоги у роботі туристсько-краєзнавчих гуртків; залучення батьків до організації і проведення виставок, конкурсів, туристсько-краєзнавчих ранків, екскурсій, туристських свят, спортивних змагань та походів вихідного дня. Така спільна діяльність сприяла встановленню тісного взаємозв'язку школи і сім'ї, визначенню єдиних вимог до молодших школярів, проведенню чіткої координації зусиль школи і сім'ї у моральному вихованні, створенню сприятливих умов для розвитку особистісних моральних якостей в учнів початкових класів.

Оскільки спільна туристсько-краєзнавча діяльність здійснювалася в різних формах, кожний захід мав досить ґрунтовне опрацювання з використанням різних форм залучення учнів молодших класів до самостійного пошуку краєзнавчих матеріалів. У цю діяльність включалися й батьки учнів експериментальних класів, які стали постійними учасниками туристських свят, виховних заходів, екскурсій, виставок, конкурсів, туристсько-краєзнавчих ранків, що в сукупності сприяло зближенню сімей зі школою. Ефективність цих заходів полягала в тому, що вони давали змогу активізувати увагу молодших школярів не тільки на пізнанні духовної і матеріальної культури українського народу, а й на таких моральних якостях особистості, як відповідальність, самостійність, чуйність, бережливість та ін.

Висновки з даного дослідження і перспективи.

Реалізація виховного потенціалу туристсько-краєзнавчої діяльності залежала й від дотримання основних педагогічних вимог її організації: туристсько-краєзнавча діяльність має відповідати наміченим дидактичним і виховним цілям; вона має бути організована на основі моральних принципів; мати чітко визначений обсяг, зміст, терміни, час і місце проведення; відрізнятися колективним характером організації і проведення. При цьому складність туристсько-краєзнавчої діяльності має зростати з віком учнів, а всякі дії молодших школярів під час її проведення мають супроводжуватися й закінчуватися їх аналізом, на основі якого має плануватися майбутня туристсько-краєзнавча діяльність. Дотримання цих вимог щодо організації і проведення туристсько-краєзнавчої діяльності давало змогу найбільш доцільно організовувати практичну діяльність молодших школярів у процесі туристських походів і надавати їй виховного характеру.

Також необхідно зазначити, що місцеві екскурсії, туристські прогулянки, одно- і дводенні походи є активними формами занять туризмом та краєзнавством учнів молодших класів. У зв'язку з віковими особливостями молодших школярів туризм і краєзнавство є найбільш плідними, емоційно наповненими формами, які дають стійкий, довготривалий моральний і навчально-виховний ефект.

Таким чином, результати досліджень показали, що розвиток моральності учнів початкових класів пов'язаний з певними змінами у формуванні й інтеграції їхніх моральних якостей, сукупність яких визначає особистісні новоутворення. Сформована в молодшому шкільному віці цілісна інтегративна система моральних якостей і їх змістовно-структурних складових реалізується на наступному етапі вікового розвитку в тих специфічних і неповторних вікових особливостях, що проявляються у своєрідних моральних потребах, мотивах, інтелектуально-почуттєвій сфері, поведінці й діяльності молодших школярів і є основою для організації їхнього подальшого морального виховання.

Література

1. Лопатинська В.В. Формування гуманістичних цінностей підлітків у позашкільних навчальних закладах туристсько-краєзнавчого профілю. Автореферат дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07. Київ, 2007. 20 с.
2. Оришко С.П. Патріотичне виховання старшокласників у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності загальноосвітніх навчальних закладів. Автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Тернопіль, 2010 . – 20 с.
3. Самолюк А.А. Формування творчої активності учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. Автореферат дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07. Київ, 2015. – 22 с.
4. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму. Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Львів, 2008. 20 с.
5. Троценко Т. Ю. Формування моральних якостей учнів 3-4 класів в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. Дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07. Київ, 2009. – 229 с.
6. Яхно Є.Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Дніпропетровськ, 2011. – 23 с.

ІННОВАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ТУРИСТИЧНІЙ ГАЛУЗІ УКРАЇНИ ТА ДЕЯКИХ КРАЇН ЗАРУБІЖЖЯ

Чуєва І.О., Сидорук А.В., Жестков С.Г., Ткачов І.В.

Запорізький національний університет

Abstract. This article describes the directions of development of innovative activity in the sphere of tourist services, their application at the enterprises of this branch both in Ukraine and abroad. Provides information on key innovative technologies, their content, application and effectiveness. The economic situation in the country, the social status of the population, national legislation, as well as intergovernmental and international agreements on the implementation of innovations in tourism are described. It will be useful for introducing to students of secondary vocational and higher education institutions, postgraduate students and teachers of tourism and hotel and restaurant business, employees of the tourist sphere of services.

Key words: Innovative technologies, innovative activity, innovations, tourism, legislation, efficiency, profit.

Анотація. В даній статті описано напрямки розвитку інноваційної діяльності в сфері туристичних послуг, їх застосування на підприємствах даної галузі як в Україні так і за кордоном. Подана інформація про основні інноваційні технології, їх зміст, застосування та ефективність. Описано як впливає економічна ситуація в країні, соціальний стан населення, національне законодавство, а також міжурядові та міжнародні угоди на впровадження інновацій в туризмі. Буде корисна для ознайомлення студентам середньо-професійних і вищих навчальних закладів, аспірантам і викладачам туристського і готельно-ресторанного бізнесу, працівникам туристичної сфери послуг.

Ключові слова: Інноваційні технології, інноваційна діяльність, інновації, туризм, законодавство, ефективність, прибуток.

Аннотация. В данной статье описаны направления развития инновационной деятельности в сфере туристических услуг, их приложения на предприятиях данной отрасли как в Украине так и за рубежом. Поданная информация об основных инновационных технологиях, их содержании, применении и эффективности. Описано как влияет экономическая ситуация в стране, социальное состояние населения, национальное законодательство, а также межправительственные и международные соглашения на внедрение инноваций в туризме. Будет полезна для ознакомления студентам средне-профессиональных и высших учебных заведений, аспирантам и преподавателям туристского и гостинично-ресторанного бизнеса, работникам туристической сферы услуг.

Ключевые слова: Інноваційні технології, інноваційна діяльність, інновації, туризм, законодавство, ефективність, прибуток.

Постановка проблеми. В інноваційній діяльності туристський бізнес спирається на фундамент накопичених знань. Приступати до втілення нових ідей та створенню нових напрямків туризму слід лише після пізнання і вивчення форм і методів роботи як минулого, так і сьогодення. Глибоке розуміння сфери діяльності дозволяє передбачити розвиток подій і випереджати конкурентів. На впровадження інновацій в туризмі впливає економічна ситуація в країні, соціальний стан населення, національне законодавство, а також міжурядові та міжнародні угоди. Тому мотиви і причини появи інновацій в туристській діяльності в кожній країні бувають різними. Отже, все більшої ваги набуває наукове обґрунтування політики прискореного розвитку туристичної сфери, яка перетворюється в основний об'єкт докладання інноваційних зусиль та інвестиційних потоків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як відомо, проблемі інновацій, та розробці критеріїв оцінки було присвячено чимало праць починаючи з 30-х років ХХ ст. Серед відомих праць переважно прикладного характеру можна вказати роботи І. Ансоффа, Дж. К. Гелбрейт, К. Оппенлендера, Б. Санто, П. Друкера, Й. Шумпетера та інших. На вітчизняному просторі інтерес до вивчення інновацій був обумовлений зміною виробничих відносин та розбудовою ринкової економіки. Традиційно близькими до піднятої нами проблеми були праці таких вітчизняних науковців О.О. Романенка, О.Г. Яворської, О.В. Кирпи, Л.Г. Кваснія, О.Я. Щербана, О.О. Динкіна, Ю.В. Яковця та інших. Проте, досягнутий високий ступінь теоретичного пізнання сутності інновацій не може бути визнаним як достатній для питань сучасного розвитку вітчизняної туристичної галузі та визначає гостру необхідність подальшого теоретичного осмислення сутності інновацій.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Активний розвиток туризму в другій половині ХХ ст., Як уже зазначалося, триває і в столітті поточному. Його резервом стали перманентні (безперервні) інноваційні процеси. На нашу думку, стимулюючий вплив на інноваційні процеси в туризмі надають різноманітні фактори:

- нові напрямки розвитку науки і техніки, поява нових технологій;
- економічна і політична ситуація в окремих регіонах світу і країнах;
- нововведення, які здійснюються міжнародними організаціями, правила економічних взаємин, що встановлюються Світовою організацією торгівлі, нові форми співпраці, впроваджені Всесвітньою туристською організацією, рішення, прийняті міжнародними або регіональними туристичними організаціями, асоціаціями; отримання нових знань про туристичні ресурси в різних регіонах земної кулі та інформації про додаткові можливості туристських поїздок;
- державні закони, а також інші правові акти, що визначають економічні і політичні принципи функціонування туристських підприємств, включаючи розробку державної концепції розвитку туризму, прийняття нових нормативно-правових актів з соціально-економічних питань;
- зміна ситуації на ринках: поява нових туристських напрямків, невідповідність пропонованих послуг потребам мандрівників, зміна структури попиту, поява нових вимог з боку споживачів до якості туристичного продукту;
- впровадження нововведень в діяльність виробничих галузей, тісно пов'язаних з туристським бізнесом (транспортні компанії, готелі, оздоровчі заклади, засоби зв'язку та ін.);
- прагнення компаній зміцнити позиціонування на ринку або боротьба за виживання;
- несподівані події, які не залежать від волі людей: екологічні та техногенні катастрофи, терористичні акти та інші [1, с. 32-40, 4, с 56-57].

Мета статті. Головною метою цієї роботи є узагальнення досвіду використання інноваційних технологій національної туристичної сфери та деяких країн зарубіжжя.

Виклад основного матеріалу. На даному етапі розвитку світової туристичної галузі змінюються характер і структура туризму. Нові технології дають можливість гнучко і сегментувати організувати проведення відпустки, конкурентоспроможного з традиційним пропозицією. На зміну масовому, стандартному і комплексному туризму приходять його нові види, зроблені на замовлення, виходячи з попиту [3, с. 69-72].

Інновації в туризмі стимулюються в окремих країнах ЄС. Так, наприклад, в Італії був прийнятий закон «Про реформу національного законодавства про туризм». Цим законом туристські підприємства прирівняні до промислових, на них поширюються пільги, відрахування, субвенції, стимули і переваги будь-якого виду, які передбачені чинними законодавчими нормами для промислової галузі, природно, в рамках фінансових можливостей на ці цілі.

Закон спрямований на посилення взаємного співробітництва різних структур і установ з метою проведення єдиної національної політики в галузі туризму, а також на повне використання можливостей підприємництва в туристській діяльності [5, с. 98-111].

Нова законодавча норма спрямована на стимулювання туристичної галузі та системний підхід до управління територією і її ресурсами. Місцеві туристичні системи повинні організовуватися і управлятися з урахуванням самотності територій, тобто способу життя, народних традицій і ремесел, географічних і природних умов.

Законодавчо закріпивши місцеві туристські системи, держава забезпечила всі умови, передбачивши і фінансову підтримку, щоб сприяти самостійній роботі комун і провінцій по створенню проектів туристичного розвитку і їх реалізації.

Вплив на створення місцевих туристичних систем надають і програми державного фінансування, здійснювані Європейським Союзом спільно з урядом і областями Італії.

У багатьох країнах відбувається еволюція організаційних форм управління туризмом і методів просування туристичного продукту на ринки.

На практику нового туризму впливають такі фактори, як демографічні зміни (старіння населення), стиль життя, характер роботи, частота і тривалість відпусток. Люди прагнуть до нових і нестандартних подорожей. Їх зростаюча обізнаність, нові потреби стимулюють туристський бізнес, спонукають до інновацій і нововведень. Більшість інноваційних туристичних продуктів мають свої ніші на ринковому просторі (наприклад, екологічний, пригодницький, екстремальний туризм). Популярний і культурно-пізнавальний туризм, в якому з'явилися інноваційні продукти [6, с. 69-73].

Туристські підприємства завжди були і зараз є активними прихильниками нових технологій. Як уже зазначалося, сучасні досягнення в галузі телекомунікацій та електронного маркетингу забезпечують нові можливості для туристичного бізнесу і істотно впливають на його моделі.

Новітні технології сприяють впровадженню е-туризму (e-tourism) і е-подорожей (e-travel) і туристських інформаційних систем.

Е-туризм це онлайн-служба, що забезпечує прямі продажі туристичних послуг кінцевим споживачам і об'єднує виробників, турагентів і посередників (B2B). Е-подорожі це онлайн-інформаційна служба, яка консулює з усіх питань, які можуть виникнути при плануванні туристичних поїздок і подорожей.

Туристські інформаційні системи обслуговують і надають інформаційну підтримку організаціям, які займаються е-туризмом і е-подорожами. Інформація, що отримується з цих джерел, може служити вихідною точкою для планування подорожей, зіставлення цін і динамічного компонування турів [4, с. 92].

Динамічне компонування туру (пекідж-тур) дає можливість в масштабі реального часу складати, на вимогу споживача або агента, що продає послуги, різні комбінації

поїздки з єдиною ціною на весь пакет послуг, включених в тур. Мандрівники можуть становити свою поїздку, вибираючи кращі види транспорту і рейси, готелі, набір екскурсій, одноразово оплачуючи весь пакет замовлених послуг.

Можливість створювати пекідж-тури на замовлення привела до появи тенденції постійного зростання продажів послуг, об'єднаних в один пакет. На ринку пакетних турів частка продажів в онлайн становить 3-4% і щорічно зростає в 2 рази. Люди все більше довіряють покупку авіаквитків і турів онлайн-сервісів: всупереч побоюванням, це набагато безпечніше (простіше повернути гроші на карту, ніж готівкою) і зручніше, ніж їхати в фізичне відділення туроператора або авіакаси [7, с. 122].

В даний час в світі діє альянс The Travel Industry's Leading Specifications Publication Organization (OTA), до якого входять 150 організацій з усіх секторів туристської сфери. Альянс є некомерційною організацією, яка працює над створенням єдиного електронного мови для використання при обміні туристської інформацією. Нещодавно альянс уклав угоду з Всесвітньою туристською організацією про об'єднання зусиль і взаємодії.

Системний підхід у розвитку туризму проявився у виборі напрямків поїздок дестинацій. Дестинації можуть бути різних розмірів, починаючи від території всієї країни і закінчуючи маленьким містечком або селищем (наприклад, с. Опішня Полтавської області «Український Рим», «гончарна» столиця нашої країни. Тут виготовляють глиняні макітри, глечики, барильця, а самі таємниці їх виготовлення передаються суворо від покоління до покоління вже багато сотень років. Саме тут діє Національний музей українського гончарства, а також Інститут керамології. Колись у селищі працював завод під назвою «Художній керамік») [1, с. 148].

Послуги, пропонувані дестинаціями, є громадськими ресурсами, включаючи охоронювані ландшафти, це можуть бути заказники земель для сільськогосподарського використання та ін. Місцевий колорит надає їм яскраво виражену привабливість, а специфічні атракціони і визначні пам'ятки унікальність.

Мандрівники обирають той напрямок поїздки, яке, найбільш підходить для задоволення їх потреб. Вони готові платити за надані їм блага, причому готовність платити зростає в залежності від унікальності місця перебування.

Доля дестинацій залежить від багатьох умов. Це місцезнаходження і потенціал ринкових ресурсів, транспортна доступність, рівень цін і їх сезонні коливання і т.д. Дестинацій мають свій життєвий цикл, що залежить від згаданих умов, традицій, моди на певні види відпочинку і туристських послуг.

Типовим прикладом життєвого циклу дестинацій є Альпи. Ця туристська зона була досить популярна після Другої світової війни і до 1980-х рр., Коли увійшов в моду швидкісний спуск на лижах, що викликав розвиток комплексної туристської індустрії. Однак життєвий цикл швидкісного спуску на лижах практично завершується. Розвиток нових ніш туристичного ринку, таких, як катання на сноубордах, призвело до втрати значної частки ринку швидкісного спуску, з'явилися нові сучасно оснащені центри різноманітного зимового відпочинку. Крім того, в наш час турист може вибирати між зимовим спортом в Альпах і дайвінгом в Південній півкулі, і часто перевага віддається останньому.

Майбутнє традиційних дестинацій багато в чому залежить від туристської політики, орієнтованої на інновації. Така політика повинна допомогти розширити життєвий цикл туристичних продуктів і послуг і досягти постійних показників зростання [4, с. 189].

Країни традиційного туризму витратили останні 50 років на розвиток індустріальних методів, щоб впоратися зі зростаючим туристським попитом, його інтернаціоналізацією і появою нових конкурентних регіонів.

Інновації в туризмі часто складаються з серії дрібних кроків, які ведуть до поступового розвитку і є процесом зі зворотним зв'язком. У передових туристських компаніях інновації програмуються і є стандартною складовою при ухваленні рішення про подальший розвиток. Для того щоб не

бути захоплені зненацька несподіваними інноваціями на ринку, компанії виділяють частину свого бюджету на дослідження і розвиток. Інноваційний процес стає передбачуваним.

Туристична діяльність приносить істотний дохід в казну держави, а також підтримує інші економічні галузі (транспорт, постачання продуктів харчування, створення сувенірної продукції та інших товарів, будівництво), забезпечуючи тим самим жителів країни новими робочими місцями. З цієї причини державі вигідно підтримувати туризм і брати безпосередню участь в розробці програм реалізації та підтримки нововведень, а також формуванні умов для роботи і необхідної інфраструктури [7, с. 234].

Інновації в сфері туризму здійснюються за допомогою державної підтримки трьома способами:

1. Виділення коштів для виконання цільових програм в регіонах.

2. Створення мережі інформаційних центрів, який безкоштовно надає свої послуги мандрівникам і сприяють просвітництву місцевих жителів в сфері туризму.

3. Надання фінансової допомоги у вигляді грантів, субсидій та інвестицій для реалізації наукових розробок із застосуванням в туристичній галузі і пов'язаних з нею галузях економіки [2, с. 37].

Наразі, реалізація цільових програм для регіонів в нашій країні розвинена на досить хорошому рівні: створюються необхідні умови для будівництва доріг по туристичним напрямкам, інфраструктури в сфері відпочинку; проводиться навчання і перенавчання персоналу для роботи в цій галузі. Фінансування здійснюється за рахунок держави. Туристичні інформаційні центри в Україні поки залишаються поодинокими випадками: єдина мережа відсутня, але такі організації працюють в окремих регіонах країни. ТІЦ (туристично-інформаційні центри) отримують регіональне або районне фінансування. Це можуть бути некомерційні організації міські, обласні чи районні. Підтримка у вигляді гранту стимулює розвиток наукових інновацій в туризмі. Такі розробки часто повністю контролюються державою згідно з

контрактом.

Розглянемо кілька прикладів інновацій в туризмі, успішно реалізуються в наш час.

Розробка російською компанією Hotel Expert терміналів «Електронний офіс», які дозволяють бронювати різні туристичні послуги (готелі, квитки на розважальні заходи, екскурсії та інші). Особливість проекту доступність терміналів для людей з обмеженими фізичними можливостями [4, с. 91].

У німецькому місті Магдебурзі успішно реалізується проект жителів міста з декількома готелями «Мої гості сплять краще»: для приїжджаючих членів сім'ї і друзів городяни бронюють готель з великими знижками. Тюремний готель в нідерландському місті Рурмонд. Готель з шикарними номерами відкритий через кілька років після закриття в'язниці (2007 рік). При цьому внутрішнє розташування поверхів і кімнат не змінювалося всі номери виходять в колишній тюремний коридор, який перетворений в зону відпочинку, де, за бажанням постояльців, господарі готелю можуть влаштувати вечерю в тюремному стилі.

Віртуальний консьєрж. Розробка впроваджена в 12 готелів Великобританії. Спілкування з роботом відбувається через мобільний додаток допомогою голосових команд або листування. Бота-консьєржа назвали Едвард, він розповість клієнтам про готелі, допоможе вибрати номер і замовити його, допоможе розібратися з додатковими послугами, порадить, куди можна сходити в місті.

Кінотуризм організація екскурсійних турів по місцях зйомок відомих фільмів. Даний вид відпочинку набув великої популярності в 2000-х роках за кордоном, а в останні роки зароджується і в Україні. Наприклад, після виходу фільму «Код Да Вінчі» французький Лувр відвідала рекордна кількість людей, а після виходу фільму «Тарас Бульба» на о. Хортиця приїздили туристи з усіх куточків країни. Турфірми розробляють маршрути по декількох країнах, складають карти, рейтинги турів по популярності фільмів та ін [7, с. 157].

Онлайн-реєстрація в аеропортах. Зараз для нас це вже здається нормою, але ще недавно ніхто не знав про це, поки американська компанія Alaska Airlines не почала застосовувати цю технологію.

Пересувні готелі, що дозволяють жити в одному місці під час поїздки по країні. Новий і вже популярний вид відпочинку в Європі і Америці. Готелі на колесах оснащені зручними номерами, кухнею, необхідними меблями. Крім водія, є ще персонал, допомагає в подорожі. Наприклад, німецький «Ротель» кілька готелів в «Мерседес-Бенц» місткістю до 34-х місць, поїзд-готель «Aurora Express» в ретро-стилі на Алясці, підводний готель «Jules 'Undersea Lodge» в США для любителів дайвінгу та не тільки.

Науковий музей NEMO – відмінний приклад туристичної інновації у вигляді створення незвичайних пам'яток. Будівля після декількох років реконструкції набула сучасного вигляду і приваблює багатьох любителів науки та інформаційних технологій. Велика частина експонатів створена з підручних засобів працівниками музею, а всі комунікації оформлені зовні будівлі. Віртуальні музеї відвідування експозицій відомих музеїв через інтернет. Найчастіше це реально існуючі музеї з розробленими інтерактивними можливостями, які дозволяють без особистого візиту переміщатися по залах, дивитися тривимірні зображення, вивчати інформацію про експонати. Наприклад музей Ван Гога в Амстердамі, Державна Третьяковська галерея в Москві, Музеї Ватикану і багато інших [6, с. 28].

Висновки. Таким чином, інноваційна діяльність в сфері туризму спрямована на створення нового або зміни існуючого продукту, на вдосконалення транспортних, готельних та інших послуг, освоєння нових ринків, впровадження передових інформаційних і телекомунікаційних технологій і сучасних форм організаційно-управлінської діяльності

Просування будь-якої діяльності і сфери виробництва неможливо без впровадження нових технологій і досягнень науки, поліпшення діючих моделей з урахуванням змін на ринку і потреб покупця, а також без вміння бути мобільним

серед конкурентів. Такі зміни визначає інноваційний шлях розвитку галузі. Інновації в туризмі це нововведення і свіжі ідеї в сфері подорожей і відпочинку. Підсумком впровадження таких інновацій є збільшення туристичного потоку і зростання прибутку.

Література

1. Енджейчик Ирена. Современный туристский бизнес. Экстратегия в управлении фирмой : [пер. с польск.]. М.: Финансы и статистика, 2013. 312 с.
2. Зенкин И. В. Право Всемирной торговой организации : учеб. пособие. М.: Международные отношения, 2013. 250 с.
3. Иванова Н. И. Национальные инновационные системы. М.: Наука, 2012. 180 с.
4. Котлер Филипп. Новые маркетинговые технологии. Методики создания гениальных идей : [пер. с англ.]. СПб.: Издательский Дом «Нева», 2014. 340 с.
5. Международный туризм : Правовые акты / сост. Н. И. Волошин. М.: Финансы и статистика, 2012. 280 с.
6. Морозов Ю. П. Инновационный менеджмент. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. 420 с.
7. Фатхутдинов Р.А. Инновационный менеджмент. СПб.: Питер, 2010. 260 с.

НАШІ АВТОРИ

Абрамов Валерій Володимирович – доцент кафедри турзму і готельного господарства Харківського національного університету міського господарства імені О.М. Бекетова

Андрєєва Олена Валеріїна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України

Апайчев Олександр Валентинович – кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри фізичної культури Київського національного торговельно-економічного університету

Базилевич Наталія Олександрівна – кандидат педагогічних наук доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Базюк Валерій Дмитрович – викладач фізичного виховання Луцького базового медичного коледжу

Бакіко Ігор Володимирович – докторант кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Білик Олег Андрійович – старший викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я Харківського національного медичного університету

Благій Олександра Леонідівна – кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України

Божук Тетяна Іванівна – доктор географічних наук, доцент, завідувач кафедри географії України і туризму Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Браславська Оксана Володимирівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри географії та методики її навчання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Головач Інна Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, заступник декана з науково-педагогічної та соціально-гуманітарної роботи факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Горбенко Микола Іванович – доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДНВЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Заслужений тренер України

Гребік Олег Васильович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету

Данилко Валентина Миколаївна – викладач кафедри теорії і методик фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Дмитрук Віталій Степанович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету

Женьця Сан – здобувач Харківської державної академії фізичної культури

Жестков Сергій Геннадійович – викладач кафедри фізичного виховання Запорізького національного університету

Закопайло Сергій Анатолійович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Кадиров Рафаїл Рафікович – гравець команди «Мехнат» Андижан, майстер спорту з хокею на траві, суддя міжнародної категорії, завуч школи вищої спортивної майстерності Андижанського облспорткомітету (Узбекистан)

Караулова Світлана Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету

Кириченко Тарас Григорович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Ковальчук Володимир Володимирович – викладач фізичного виховання Луцького педагогічного коледжу

Ковальчук Володимир Ярославович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету

Конох Анатолій Петрович – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету

Конох Андрій Анатолійович – викладач кафедри туризму Запорізького національного університету

Конох Олена Євгеніївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри туризму Запорізького національного університету

Коханець Петро Петрович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДНВЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Коцур Надія Іванівна – доктор історичних наук, професор, завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін і валеології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Кравченко Тетяна Петрівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г Сковороди»

Красов Олександр Іванович – викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Кривенко Юрій Олександрович – кандидат історичних наук, старший викладач кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Круцевич Тетяна Юріївна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Куйбіда Віктор Віталійович – кандидат біологічних наук, доктор історичних наук, декан факультету фізичного виховання, професор кафедри біології та методики навчання ДНВЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Курочкін Віктор Григорович – доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Кусай Марина Вікторівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, тренер-викладач Тенісного центру, м. Кіріят-Шмона, Ізраїль

Лой Борис Іванович – старший викладач кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДНВЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Лопатинська Валентина Василівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біології та методики навчання ДНВЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Лукашевич Юлія Леонідівна – старший викладач кафедри професійної освіти ДНВЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Любіцева Ольга Олександрівна – доктор географічних наук, професор, академік НАН ВО України, завідувачка кафедри країнознавства та туризму Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Мамедова Інна Степанівна – аспірантка кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Мовчан Володимир Петрович – старший викладач кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДНВЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Можаровська Світлана Петрівна – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Львівського національного університету імені Івана Франка

Ніколаєв Сергій Юрійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Орлов Анатолій Анатолійович – викладач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету

Палатна Оксана Миколаївна – керівник гуртків Переяслав-Хмельницької Станції юних туристів

Палатний Ігор Анатолійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін ігор і туризму ДНВЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Панасюк Олександр Олександрович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету

Пангелов Борис Петрович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Пангелова Наталія Євгенівна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Пивовар Андрій Анатолійович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Писарева Ірина Володимирівна. – кандидат економічних наук, доцент кафедри турзму і готельного господарства Харківського національного університету міського господарства імені О.М. Бекетова

Півень Олександр Пилипович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Погасій Людмила Іванівна – старший викладач Київського національного торговельно-економічного університету

Погребний Віктор Володимирович – старший викладач кафедри спортивних дисциплін, ігор туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Поліщук Віталій Валентинович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін ігор і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Поліщук Тетяна Василівна – старший викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я Харківського національного медичного університету

Попрошаєв Олександр Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання №1 Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

Потужній Олександр Васильович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Рожі Інна Георгіївна – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри географії та методики її навчання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Рубан Владислав Юрійович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Самоленко Тетяна Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри фізичної культури Київського національного торгівельно-економічного університету

Сембрат Сергій Васильович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Сидорук Анна Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри туризму Запорізького національного університету

Сіренко Романа Романівна – доктор наук з державного управління, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Львівського національного університету імені Івана Франка

Смирнов Ігор Георгійович – доктор географічних наук, професор, академік НАН ВО України Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Солових Тетяна Константинівна – кандидат фізико-математичних наук, доцент, професор МАДЮТК, НО «Білоруський державний університет фізичної культури» (м. Мінськ, Білорусь)

Степаненко Володимир Михайлович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Танана Світлана Михайлівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри професійної освіти ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Танєв Петар – співробітник Міністерства Закордонних Справ Республіки Болгарія

Тарасюк Володимир Йосипович – керівник фізичного виховання Луцького педагогічного коледжу, викладач-методист, відмінник освіти, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України

Ткачов І.В. – викладач КЗ «Запорізьке музичне училище» ЗОР,

Товкун Лідія Павлівна – кандидат історичних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і валеології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Трачук Сергій Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Троценко Валерій Володимирович – кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Троценко Тетяна Юріївна – кандидат педагогічних наук доцент, кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Тучапєць Анастасія – магістр з туризму і фітнес-тренер фітнес клубу «Slim fitness»

Файдевич Володимир Володимирович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету

Цапук Денис Юрійович – аспірант 3-го року навчання кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,

Чуєва Інна Олександрівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри туризму Запорізького національного університету

Чупрун Наталія Федорівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ТУРИЗМУ

Колективна монографія
за загальною редакцією професора Н. Є. Пангелової

Підписано до друку 21.02.2020 р. Формат 60x84 1/16.
Папір офсет. Гарнітура Times New Roman. Наклад 100.
Зам. № 205. Ум. друк. арк. 17,1.

Виробник ФОП Домбровська Я. М. Свідоцтво про внесення суб'єкта
видавничої справи до державного реєстру видавців
ДК № 6366 від 22.08.2018 р.
08055, Київська обл., Макарівський р-он., с. Вільне,
e-mail: devis519@ukr.net