

ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. Г. КОРОЛЕНКА

**ПЕДАГОГІЧНІ
НАУКИ**
НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

*Виходить двічі на рік
Заснований у 1998 році*

Спецвипуск

Полтава
2024

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Головний редактор

Хоменко П. В. – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, Україна.

Заступник головного редактора

Фазан В. В. – доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Гнізділова О. А. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Мокляк В. М. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Мірошлав Паталон – доктор хабілітований, професор, професор кафедри освіти Поморської академії в Слупську, Польща

Тсірігіотіс Костянтинос – доктор хабілітований, професор звичайний, соціальний педагог, завідувач лабораторії клінічної психології і психотерапії факультету психології Університету імені Яна Кохановського в Кельцах, Польща

Сулава Н. В. – доктор педагогічних наук, професор, декан психолого-педагогічного факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Рибалко Л. М. – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Корносенко О. К. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Цина А. Ю. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії й методики технологічної освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Шиян Н. І. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри хімії та методики викладання хімії Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Седих К. В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Цебрій І. В. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри музичного мистецтва та хореографії Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Кононец Н. В. – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач аграрно-економічного відділення ВСП «Фаховий коледж управління, економіки і права Полтавського державного аграрного університету»

Льченко О. Ю. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Семеновська Л. А. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Даниско О. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Дзюба Т. М. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Korolenko National Pedagogical University, Ukraine.

РЕЦЕНЗЕНТИ

Олег Топузов, директор Інституту педагогіки Національної академії педагогічних наук України, Україна, Київ.

Людмила Штефан, доктор педагогічних наук, професор, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Україна, Харків.

Валентина Шпак, доктор педагогічних наук, професор, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Україна, Черкаси.

Науковий журнал «Педагогічні науки» зареєстровано в міжнародних каталогах періодичних видань та базах даних: Google Scholar (Гугл Академія), Ulrichsweb Global Serials Directory, Index Copernicus, EBSCO.

У журналі представлено результати досліджень науковців із актуальних проблем вищої і загальноосвітньої школи у методолого-теоретичному, методичному, історико-ретроспективному та практико-орієнтованому аспектах. Акцентовано увагу на шляхах і перспективах розвитку освітньо-виховної системи України в контексті імплементації Закону «Про вищу освіту».

The collection contains the results of the investigations of the urgent problems of higher and secondary schools in the methodological and theoretical, methodological, historical retrospective and practice-targeted aspects. The attention is focused on the ways and prospects of the educational system of Ukraine in the context of implementation of the Law «About Higher Education».

*Науковий журнал внесено до переліку фахових видань у галузі «Педагогічні науки»
(Наказ Міністерства освіти і науки України № 747 від 13.07.2015 р.)*

The collection of Pedagogical Works is included in the order of special publication in field sphere of «Pedagogical science» (By order of the Ministry of education and science of Ukraine, № 747 from 13.07.2015)

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 15250-3822 Р. від 1 червня 2009 року.

The Certificate of the state registration КВ № 15250-3822 Р. dd. June 1, 2009.

Сторінка видання в Інтернеті / WEB: <http://www.pnpn.edu.ua/ua/pednauky.php>

© Колектив авторів, 2024

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024

© Collective of authors, 2024

© Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, 2024

ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ

УДК 159.944.4:796

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308683>

ПАВЛО ХОМЕНКО

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-3065-9095>

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: homenko1402@ukr.net

ВАЛЕРІЙ МАНИК

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-6881-1504>

(Полтава)

Place of study: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: oksana.danisko76@gmail.com

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕС-ФАКТОРІВ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ

Анотація. У статті на основі аналізу комплексу літературних джерел та досвіду психологічної підготовки вивчено психолого-педагогічні аспекти попередження і подолання стрес-факторів у сучасному спорті. Встановлено, що в сучасних умовах стрес став невід'ємною складовою життя людини, він дозволяє адаптуватися до зовнішнього середовища. Розуміння теорії стресу вийшло за межі біологічного підходу, набувши міждисциплінарного характеру. Доведено, що психологічна підготовка спортсменів є важливою частиною навчально-виховного процесу у спорті; основна мета такої підготовки - формування та розвиток особистісних якостей спортсменів. Ключові завдання включають розвиток готовності до тривалого тренувального процесу, активацію перед змаганнями та подолання стресових факторів.

Наукові позиції учених дозволяють систематизувати стрес-фактори, що впливають на психоемоційний стан спортсменів під час змагальної діяльності. Виділено фізіологічні (безпосередні впливи на організм) та психологічні (фактори соціального середовища, вплив на психіку) стресори. Встановлено, що стрес впливає на організм на фізіологічному та психологічному рівнях: фізіологічна реакція організму охоплює зміни в артеріальному тиску, серцебитті, дихальних рухах та інших параметрах, включаючи рівні гормонів; психологічна реакція виявляється в когнітивних, емоційних та поведінкових аспектах. Загальний висновок вказує на те, що стресові реакції та фактори в спортивній діяльності є різноманітними та індивідуальними, підтверджуючи необхідність індивідуального підходу до управління стресом у спорті.

Ключові слова: психологічна підготовка, теорії стресу, стрес-фактори (стресори), фізіологічні стресори, психологічні стресори, психологічна стійкість спортсмена.

Постановка проблеми. Сучасний спорт (насамперед професійний) є діяльністю, яка супроводжується високим рівнем стресу, що вказує на наявність різноманітних та значущих стрес-факторів (стресорів), які, у свою чергу, спричиняють комплекс стрес-реакцій та впливають на результати в спортивній діяльності. Проблема подолання ситуацій стресу, ускладнень в тренувальній та змагальній діяльності, а також в міжособистісному спілкуванні спортсменів залежно від їхніх особистісних та індивідуальних особливостей, є актуальним завданням у теорії та методиці спортивної підготовки та психології спорту.

Під стресорами ми розуміємо комплекс зовнішніх умов, які піддають психіку стресу та впливають на толерантність до нього; стресові реакції розглядаються як відповідь на стресові ситуації. Узагальнення теоретичного матеріалу та узагальнення результатів практичного дослідження дозволило дати відповіді на такі запитання: які стресори та стресові реакції існують у спортивній діяльності; як можна класифікувати їх за групами та за якими ознаками; які стресори та стресові реакції є найпоширенішими у сучасному спорті.

Аналіз останніх публікацій та досліджень. Дослідженням стрес-факторів у спорті займалися низка зарубіжних і вітчизняних учених в галузі спортивної психології, теорії й методики фізичного виховання. Загальні психологічні аспекти підготовки спортсменів досліджено у працях В. Бочелюк та О. Черепехінової (2007); О. Курдибахи (2020), Л. Сергієнка (2008). Теоретичний аналіз проблеми подолання стресу спортсменами, методологічні засади вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій вивчено в дослідженнях Т. Петровської та Л. Арнаутової (2018, 2019); атрибутивні особливості чутливості студентів до стресових ситуацій у навчальній діяльності вивчено у дослідженнях Я. Федорової (2013), К. Фоменка та О. Кузнецова (2014). У дослідженнях О. Шинкарук, О. Лисенко та С. Федорчук (2017) досліджено стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. У різних дослідників існує своє розуміння та уявлення про стрес-фактори у спортивній діяльності.

Мета статті – на основі аналізу комплексу літературних джерел та досвіду психологічної підготовки вивчити психолого-педагогічні аспекти попередження і подолання стрес-факторів у сучасному спорті.

Виклад основного матеріалу. В сучасних умовах стрес є невід’ємним складником життя людини; з одного боку це дозволяє людині адаптуватися до умов зовнішнього середовища за допомогою універсального комплексу нейрогуморальних реакцій. Сучасне розуміння теорії стресу виходить далеко за межі виключно біологічного підходу і носить міждисциплінарний характер.

Аналіз комплексу літературних джерел систематично підтверджує, що психологічна підготовка спортсмена є важливою частиною навчально-виховного процесу у спортивній діяльності; пріоритетною метою такої підготовки є формування та розвиток важливих для спорту особистісних якостей спортсмена. Одним із ключових завдань психологічної підготовки у сучасному спорті є розвиток готовності до тривалого тренувального процесу, активація спортсмена перед змагальним етапом та перед конкретним змаганням, подолання комплексу стресових факторів.

У дослідженні О. Курдибахи окреслено коло проблем і завдань психологічної підготовки в спортивній діяльності, які є цінними з позиції завдань нашого дослідження:

- вивчення соціально-психологічних аспектів у спортивній сфері, таких як проблеми становлення та соціалізації, вплив соціокультурних факторів і традицій на розвиток у спорті, міжособистісні відносини та психологічний клімат у спортивних командах, а також професійні якості спортсменів;
- обґрунтування індивідуально-психологічних характеристик, особливостей розвитку та формування особистості в умовах спортивної діяльності, аналіз механізмів формування й динаміки розвитку особистості, вивчення мотивацій, рухових здібностей у спорті;
- дослідження психологічних аспектів формування рухових навичок і якостей, таких як спеціалізоване сприйняття, психологічні особливості різних видів спорту та методів тренування, а також методів управління психічними станами;
- обґрунтування факторів, які визначають успішність у змагальній діяльності, включаючи динаміку психічних процесів, психічну стійкість і надійність, а також прогнозування успішності;
- визначення основ психологічного забезпечення спортивної діяльності, таких як психоспортграми та психологічні типології видів спорту, методи управління психічними станами у спортивній діяльності, діагностика, консультування та психокорекція (Курдибаха, 2020).

На основі аналізу літератури встановлено, що фахівці в психології виділяють два основних розуміння сутності стресу. Концепція Г. Сельє трактує стрес як процес, який викликає різні психічні відхилення або реакції; це явище трактується автором як «загальний адаптаційний синдром», як інтегральна відповідь організму на екстремальні впливи (стресори) або підвищене навантаження. У динаміці стресу згідно теорії Г. Сельє виділяють три фази: фаза тривоги, настороженості і первинного (часто надмірного) збудження відповідно до стресора; фаза резистентності (приспосовання) - реакція адаптації організму на дію стресора; фаза виснаження – неузгодженість в діяльності систем, яка може призвести до загибелі організму (Бочелюк, & Черепехіна, 2007; Сергієнко, 2008).

Відповідно до концепції Мак-Грата стрес трактується як неможливість задовольнити певну потребу, що призводить до дисбалансу організму; при цьому визначається чотири етапи розвитку стресу: виникнення потреби (фізіологічної або психічної), яке обумовлене зовнішнім середовищем; сприйняття потреби та оцінка її загрози; реакція тривоги (когнітивна і соматична); поведінка або результат діяльності (Бочелюк, & Черепехіна, 2007; Сергієнко, 2008).

Узагальнюючи наукові позиції учених, систематизовано стрес-фактори, що впливають на психоемоційний стан спортсменів під час змагальної діяльності:

Стрес-фактори невизначеності:

- стрес-фактори внутрішньої невизначеності - спортсмени не можуть бути абсолютно впевнені, що внутрішній механізм, відповідальний за спортивний результат, буде оптимально функціонувати у критичний момент;

- стрес-фактори зовнішньої невизначеності - спортсмени не можуть передбачити розвиток змагань, не повністю розуміють тактику та спортивну форму суперників, а також можливі об'єктивні перешкоди;

Стрес-фактори значущості:

- стрес-фактори внутрішньої значущості - спортсмени бояться виникнення суб'єктивних переживань під час змагань через поразку чи травмування;

- стрес-фактори зовнішньої значущості - можливість недосягнення поставлених цілей, а також матеріальних і моральних втрат для себе та інших осіб.

Варто відзначити, що стрес-фактори невизначеності пов'язані насамперед з власною спортивною діяльністю спортсмена, в той час як стрес-фактори значущості виникають внаслідок відповідальності за оцінку власних спортивних результатів.

У сфері спортивної діяльності існує значна кількість унікальних стрес-факторів, особливо пов'язаних із змагальним процесом. У наукових дослідженнях відсутнє єдине розуміння того, як стрес-фактори можна класифікувати та розподіляти, і також науковий аналіз літератури підтверджує, що не завжди чітко розподіляються між собою стрес-фактори та стрес-реакції.

Також пропонується класифікація на фізіологічні і психологічні стресори: фізіологічні стресори - це фактори, що безпосередньо впливають на тканини та організм людини (спека, болісні впливи, фізіологічні навантаження); психологічні стресори - це фактори соціального середовища, що впливають на психіку та її структуру. Також учені виокремлюють професійні стрес-фактори - ті, які зустрічаються у професійній діяльності та залежать від її специфіки та умов праці, і побутові стрес-фактори - ті, які зустрічаються у повсякденному житті.

Вивчення наукових матеріалів, аналіз досвіду спостережень за тренувальним і змагальним процесами, використання методів інтерв'ю та консультації з провідними тренерами, функціонерами, досвідченими спортсменами дозволило нам виділити у спортивній діяльності такі групи зовнішніх стрес-факторів:

- стресори, пов'язані з міжособистісною, міжгруповою взаємодією, комунікацією та інформацією (докори тренера, тиск від вболівальників, провокації супротивників, негативні коментарі в соціальних мережах, критика в ЗМІ тощо).

- стресори, пов'язані з організаційно-побутовими ситуаціями та умовами проведення змагань (затримка старту, неякісний сервіс, погане місце проведення змагань, невідповідна погода тощо).

- стресори, детерміновані тренувально-змагальним процесом (втомлюючі, виснажливі тренування, складна турнірна ситуація, високий результат супротивників, помилки в техніко-тактичній діяльності тощо).

Стрес може виявлятися у змінах у фізіологічній сфері (на фізіологічному рівні) та у змінах у психологічній сфері: у когнітивній, поведінковій та емоційній сферах (на психологічному рівні). Ці зміни в різних аспектах психіки підтверджені багаторічними спостереженнями та самоспостереженнями тренерів і спортсменів.

Для системного розуміння стресу важливо розглядати його фізіологічні та психологічні прояви. *Фізіологічна реакція організму* на стрес виявляється в таких змінах, як зростання артеріального тиску, прискорення серцебиття, дихальних рухів, зміні кольору шкіри, збільшенні потовиділення, зменшення просвіту судин, а також у зростанні рівнів гормонів адреналіну та норадреналіну в крові. Психологічна реакція організму виявляється у сповідінковій, емоційній і когнітивній сферах. У поведінковій стрес проявляється через метушливість або загальмованість, тремор, порушення координації та дрібної моторики, зменшення амплітуди рухів чи навіть їх припинення, втрату контролю тощо; у когнітивній сфері це може проявитися у виражених негативних думках, погіршенні уваги, пам'яті, мислення, зміні мови; у емоційній сфері стрес може проявлятися у роздратованості, погіршенні настрою, відчутті пригніченості, поганому самопочутті та інших аспектах.

Ця модель-схема, з одного боку, відзначає взаємозв'язок зовнішніх стресових факторів у професійній діяльності спортсменів і відповідних на них стресових реакцій, а з іншого боку чітко групує стресові реакції та стресові фактори. Ця схема також не може бути повною без врахування внутрішніх факторів стресу - того, що є психічною складовою спортсмена (внутрішні мотиви, досвід спортсмена, психодинамічні властивості, риси характеру і т.д.), а також того, що впливає на сенсорний і когнітивний аналіз стресора.

З урахуванням цієї схеми було проведено опитування спортсменів; після обробки результатів анкетування було відібрано, в залежності від показника індексу поширеності, по вісім найбільш актуальних та потенційно можливих стрес-факторів і реакцій в кожній з вказаних груп. Узагальнення результатів дозволило встановити, що серед найбільш актуальних та потенційно можливих стресорів виокремлюються такі: наявність принципових, неприємних суперників, відставання під час змагань;

провокації від суперників, незрозуміння внутрішньої динаміки команди, вплив суддів; невідомі умови (фактор чужого поля, території тощо); щодо стресових реакцій, то лідерами серед найбільш актуальних та потенційно можливих є: тривожність, хвилювання; збільшення кількості помилок техніко-тактичного характеру; невпевненість, негативні думки; прискорене серцебиття. Ці групи стресорів та стресових реакцій загалом відзначили більше сорока відсотків респондентів.

Отримані результати щодо стресових реакцій і стресорів пов'язаних зі специфікою спортивної діяльності, повністю описують наш запропонований класифікаційний підхід і модель, а також надають можливість їх використання у практичній роботі тренерів і спортивних психологів.

Висновки. Ми рекомендуємо зосередитися на психологічній підготовці спортсменів, розвивати їхню стресостійкість шляхом розробки і впровадження тренінгів, включаючи управління своїм психологічним станом, а також трансформацію тренувального процесу: при можливості штучно створювати виявлені стрес-фактори, додавати елементи змагань тощо. Зазначені рекомендації допоможуть адаптувати психіку спортсменів до змагальної діяльності. З іншого боку, під час змагального циклу слід максимально мінімізувати вплив стрес-факторів, уникати перенапруження психіки.

Отримані результати дослідження дають можливість проводити аналіз стресорів та стресових реакцій у спортсменів та, на основі цього, здійснювати їхню психологічну підготовку. У майбутньому також пропонується деталізувати модель «стресових факторів та реакцій умов у спортивній діяльності» за допомогою конкретизації внутрішніх факторів стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
- Курдибаха О. М. Психологічна підготовка спортсменів у спортивній діяльності. *Габітус*. 2020. Вип. 18, т. 2. С. 72–76.
- Петровська Т, Арнаутова Л. Теоретичний аналіз проблеми подолання стресу спортсменами. *Актуальні проблеми психології*. Т. 10: Психологія навчання, генетична психологія, медична психологія. 2019. Вип. 33. С. 160–168. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i33/17.pdf>
- Петровська Т., Арнаутова Л. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 3 (97) С. 81–86.
- Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту: навч. посіб. Харків : ОВС. 2008. 256 с.
- Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 39 (4). С. 290–294.
- Фоменко К. І., Кузнєцов О. І. Атрибутивні особливості чутливості студентів до стресових ситуацій у навчальній діяльності. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12. С. 178–183.
- Шинкарук О., Лисенко О., Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. № 3 (22). С. 469–476.

REFERENCES

- Bocheliuk, V. Y., & Cherepiekhina, O. A. (2007). *Psykhohihiia sportu* [Psychology of sports]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
- Fedorova, Ya. V. (2013). Stres ta yoho rol v navchalnii diialnosti studenta [Stress and its role in the student's educational activities]. *Problemy suchasnoi pedahohichnoi osvity. Pedahohika i psykhohihiia* [Problems of modern teacher education. Pedagogy and psychology], 39 (4), 290-294 [in Ukrainian].
- Fomenko, K. I., & Kuznietsov, O. I. (2014). Atrybutyvni osoblyvosti chutlyvosti studentiv do stresovykh sytuatsii u navchalnii diialnosti [Attributive features of student sensitivity to stressful situations in educational activities]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Serii: Psykhohichni nauky* [Scientific Bulletin of Nikolaev State University named after V.O. Sukhomlinsky. Series: Psychological Sciences], 2.12, 178-183 [in Ukrainian].
- Kurdybakha, O. M. (2020). Psykhohichna pidhotovka sportsmeniv u sportyvni diialnosti [Psychological training of athletes in sports activities]. *Habitus*, 18 (2), 72-76 [in Ukrainian].
- Petrovska, T., & Arnautova, L. (2019). Teoretychnyi analiz problemy podolannya stresu sportsmenamy [Theoretical analysis of the problem of overcoming stress by athletes]. *Aktualni problemy psykhohihii. T. 10: Psykhohihiia navchannia, henetychna psykhohihiia, medychna psykhohihiia*. [Current problems of psychology. T. 10: Psychology of learning, genetic psychology, medical psychology], 33, 160-168. Retrieved from: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i33/17.pdf> [in Ukrainian].
- Petrovska, T., & Arnautova, L. (2018). Teoretyko-metodolohichni zasady vyvchennia problemy podolannya stresu sportsmenamy za dopomohoiu kopinh-stratehii [Theoretical and methodological foundations of studying the problem of overcoming stress by athletes using coping strategies]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova* [Scientific journal of NPU named after N. P. Drahomanov], 3 (97), 81-86 [in Ukrainian].
- Serhiienko, L. P. (2008). *Praktykum z psykhohihii sportu* [Workshop in the psychology of sports]. Kharkiv: OVS [in Ukrainian].
- Shynkaruk, O., Lysenko, O., & Fedorchuk, S. (2017). Stres ta yoho vplyv na zmalalnu ta trenuvalnu diialnist sportsmeniv [Stress and its impact on the competitive and training activities of athletes]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii* [Physical culture, sport and health of the nation], 3 (22), 469-476 [in Ukrainian].

PAVLO KHOMENKO

VALERIY MANYK

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE RESEARCH OF STRESS FACTORS IN MODERN SPORTS

Abstract. In this article, psycho-pedagogical aspects of preventing and overcoming stress factors in modern sports are explored based on the analysis of a complex of literary sources and experience in psychological preparation.

It has been established that in modern conditions, stress has become an integral part of human life, allowing adaptation to the external environment. The understanding of stress theory has extended beyond the biological approach, acquiring an interdisciplinary character. It has been proven that the psychological training of athletes is an important part of the educational process in sports; the main goal of such training is the formation and development of personal qualities of athletes. Key tasks include developing readiness for a long training process, activating before competitions and overcoming stress factors.

The scientific positions of researches make it possible to systematize stress factors that affect the psycho-emotional state of athletes during competitive activities. It is important to note that stress factors of uncertainty are associated with the sports activities of athletes, while stress factors of significance arise due to responsibility for assessing their own results. Regarding the classification of stress factors, physiological (direct effects on the body) and psychological (factors of the social environment, influence on the psyche) stressors can be distinguished. Professional and household stress factors are determined by the specificity of professional activity and daily life, respectively.

It has been established that stress affects the body at physiological and psychological levels: the physiological reaction of the body covers changes in blood pressure, heart rate, respiratory movements and other parameters, including hormone levels; the psychological reaction manifests in cognitive, emotional and behavioral aspects.

The general conclusion indicates that stress reactions and factors in sports activities are diverse and individual, confirming the need for a personalized approach to managing stress in sports.

Keywords: psychological training, stress theories, stress factors (stressors), physiological stressors, psychological stressors, psychological resilience of an athlete.

УДК 796.41:[378.011.3-051:796

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308705>

ОКСАНА КОРНОСЕНКО

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9376-176X>

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: kornosenko@ukr.net

ОКСАНА ДАНИСКО

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4040-562X>

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: oksana.danisko76@gmail.com

КАТЕРИНА ГОРБЕНКО

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3747-3285>

(Полтава)

Place of work: COMMUNAL INSTITUTION "DONETSK REGIONAL SPECIALIZED PROFESSIONAL COLLEGE OF SPORTS PROFILE NAMED AFTER S. BUBKA"

Country: Ukraine

Email: kate1709gorbenko@gmail.com

БОТМЕРІВСЬКА ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ

Анотація. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних систем фізичного та інтелектуального розвитку школярів. Мета статті полягає у висвітленні оздоровчого й освітньо-розвивального значення ботмерівської гімнастики в системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти, обґрунтуванні важливості оволодіння технологіями ботмерівської гімнастики майбутніми учителями фізичної культури у процесі професійної підготовки в закладах вищої освіти. Ботмерівська гімнастика може використовуватися в педагогічній практиці закладів загальної середньої освіти, оскільки ґрунтується на базових методологічних підходах до навчання – диференційованому та індивідуальному. Ця гімнастична система сприяє формуванню важливих фізичних якостей: гнучкості, сили, витривалості, координації, відповідає принципам комплексного підходу до навчання, дозволяє адаптувати вправи до різних рівнів фізичної підготовленості та можливостей школярів. Реалізація системи ботмерівської гімнастики у закладах загальної середньої освіти можлива за умови вивчення техніки її елементів, принципів і технологій навчання майбутніми учителями фізичної культури. Змістом оздоровчих й освітньо-розвивальних видів гімнастики, у тому числі і ботмерівської, студенти оволодівають завдяки вивченню таких освітніх компонентів як: «Теорія і методика викладання гімнастики», «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології», «Нетрадиційні види рухової активності», а також навчальна та виробнича практики.

Ключові слова: ботмерівська гімнастика, професійна підготовка, майбутні учителі фізичної культури, школярі.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Метою фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти є гармонійний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і елементів фізкультурно-спортивної діяльності.

Невисокий рівень координації рухів та витривалості, відсутність умінь чергувати напруження і розслаблення м'язів під час виконання фізичних вправ, неузгоджувати дихання – це основні прояви рухової некомпетентності сучасних школярів, які позбавлені додаткових занять спортом, часто хворіють, виявляють низький рівень зацікавленості до уроків фізичної культури. Зважаючи на це, педагоги повинні використовувати весь арсенал освітніх технологій, закладений типовими програмами «Фізична культура» для учнів різного віку, а також володіти змістом оздоровчо-розвивальних систем неklasичного характеру, що в сукупності сприятиме гармонійному розвитку учнівської молоді.

Аналіз основних досліджень та публікацій. Розвивальний потенціал оздоровчих систем, що, як правило, має гімнастичне спрямування, представлений об'ємним масивом наукової літератури. Утім її узагальнення дозволило нам виокремити декілька базових напрямів. Фітнес-технології стали предметом вивчення таких учених: В. Ареф'єв, В. Білецька, М. Василенко, Н. Воловик, Н. Гоглювата, О. Кібальник, О. Корносенко, Н. Пугач та ін.; оздоровчі види гімнастики, що використовуються в системі підготовки школярів: А. Волков, І. Гасюк, Г. Глоба, Т. Круцевич, Ю. Менхін та ін.; реабілітаційні гімнастичні системи, спрямовані на корекцію постави, стопи, відновлення після травм та захворювань: Н. Богдановська, О. Бондар, О. Даниско, Я. Демус, І. Жарова, С. Єгорова, С. Кирєєв, Л. Корнійчук, Н. Носова та ін.

У своїх численних працях учена Т. Круцевич акцентує увагу на тому, що у ході реалізації урочних форм фізичної культури необхідно дотримуватися реалізації принципу оздоровчої спрямованості, що конкретизується в фізкультурно-оздоровчих технологіях, які нині успішно розвиваються. На її думку поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, що розробляє й удосконалює основи методики побудови оздоровчого процесу (Круцевич (Ed.), 2003, с. 235).

На думку учених Ю. Менхіна та А. Волкова (1980), оздоровча гімнастика має бути представлена у вигляді чотирьох основних груп, для кожної з яких характерні відповідна спрямованість впливу на учнів і особливості під час розв'язання оздоровчих завдань. При цьому зберігається специфіка кожного виду оздоровчої гімнастики, що проявляється в особливій організації занять, змістом та методикою їх проведення. Перша група – традиційно-базові види гімнастики загальнорозвивальної спрямованості: основна, гігієнічна, атлетична, ритмічна гімнастика. Друга – види оздоровчої гімнастики, для яких характерна комплексна дія на різні якості й системи організму: силовий / функціональний фітнес, аквааеробіка, види гімнастики, що є комбінацією різних видів тренування. Третя – функціонально орієнтовані, що впливають на енергозабезпечувальні системи організму: дихальна, коригуюча, східна, аеробічна гімнастики. Четверта група передбачає оригінальні авторські системи, засновані на локально-диференційованому підході й розвивають окремі аналізатори та мають вузьку функціональну спрямованість: каланетика, пілатес, ботмерівська гімнастика тощо.

Віддаючи належне науковому наробку учених, поза увагою залишилися теоретичні й методичні аспекти проведення оздоровчих видів гімнастики, що передбачають оригінальні авторські системи, до яких належить ботмерівська гімнастика.

З точки зору формування прикладних навичок, достатнього рівня фізичних якостей, знань, необхідних для самостійного виконання фізичних вправ, оздоровчі види гімнастики для дітей мають надзвичайну важливість. Освітнє значення цих видів фізичної активності не може бути переоцінене, оскільки оздоровчі види гімнастики допомагають зміцнити м'язи, поліпшити гнучкість, координацію рухів, сприяють гармонійному фізичному розвитку дитини, запобігають формуванню неправильної постави, зміцнюють серцево-судинну систему тощо.

Мета дослідження – розкрити оздоровче й освітньо-розвивальне значення ботмерівської гімнастики в системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти, обґрунтувати важливість оволодіння технологіями ботмерівської гімнастики майбутніми учителями фізичної культури у процесі професійної підготовки в закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Гімнастика Ботмера (Bothmer Gymnastics) – система фізичних вправ, розроблена німецьким лікарем та педіатром графом Фрідріхом Максиміліаном Едуардом фон Ботмером в 1922–1938 рр. Ця система була створена з метою покращення фізичного розвитку дітей, особливо тих, які мали порушення розвитку або фізичні вади. В основі ботмерівської гімнастики лежить вчення про гармонійний розвиток особистості, що є утіленням єдності фізичного, духовного, психічного, соціального здоров'я. Ботмерівську гімнастику називають архітектурою тіла. Вона допомагає сформувати людський образ, здатний нести людську індивідуальність. Ставши архітектором і скульптором свого тіла та душі, людина стає вільною, цілеспрямованою, творчої особистістю.

Ботмерівська гімнастика використовується в педагогічній практиці закладів загальної середньої освіти, а також в лікувальній педагогіці, терапії, мистецтві, підготовці акторів, психологічних тренінгах, оскільки ґрунтується на базових методологічних підходах до навчання, зокрема диференційованому та індивідуальному. Диференційований підхід полягає в тому, щоб організувати процес навчання, враховуючи вікові особливості учнів та створюючи оптимальні умови для успішної реалізації їх потенціалу. Такий підхід дозволяє розділити учнів на групи, в яких навчальний матеріал, методи та організаційні форми адаптуються й варіюються відповідно до індивідуальних потреб кожного учня і змінюються в залежності від поставлених педагогічних завдань.

Сутність ботмерівської гімнастики полягає у виконанні вправ, що підтримують фізичні та психічні процеси дитини, що проходять на кожному етапі її розвитку. На думку Фрідріха Ботмера «...якщо на певному з цих етапів дитина відчуває труднощі у своєму фізичному розвитку та особистісному становленні, то можна допомогти їм подолати ці невідповідності спеціально підібраними вправами» (Ботмер, 2022, с. 7). До засобів ботмерівської гімнастики належать вправи з м'ячами (малими і великими), дерев'яними палками, природним матеріалом (каштанами, камінчиками, грецькими горіхами тощо); ритмопластичні завдання; вправи в парах і групах; ігри на розвиток уваги та

координації, що сприяють соціалізації особистості. Вправи з використанням простих предметів не мають протипоказань і можуть бути рекомендовані дітям незалежно від їх віку, статі, розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я.

На думку автора системи заняття гімнастикою доцільно починати з 9 років, саме в цьому віці у дитини формується здатність свідомо ставитися до навколишнього світу. Утім сприйняття дитиною цього світу залишається образним, тому навчання повинно будуватися на образах. Вправи для дітей цього віку Ботмер рекомендує виконувати у формі хороводу, що проводиться під ритмічний текст.

З 11 років навчання гімнастиці набуває форм вправ. Діти цього віку можуть вправно чергувати ритмічні вправи з просторовими рухами, напругу і розслаблення; виконувати стрибки із зміною напрямку (наприклад, в сторону-вгору, вгору-вперед) та вправи з яскраво вираженим геометричним характером; демонструвати навички тримати рівновагу та відчувати рух. У дванадцять років починається фаза активного росту дитини. У цей період діти завоюють і свідомо «вписують» своє тіло в новий масштаб простору. Тут на допомогу приходить виконання вправи «трикутник», що допомагає налагодити зв'язок між верхнім (головним) і нижнім (система обміну речовин) полюсами зростаючого організму. На думку Ботмера, «трикутник» допомагає одній дитині, «притиснутій до землі», витягнутися, а іншій, – «літаючій високо», опуститися на землю, що й створить гармонію. Використання палиці також допомагає відчутти невидимий простір за спиною. Щоб спіймати палку за своєю спиною, дитина вчиться концентруватися, спостерігати, спокійно чекати.

У 12-13 років стрибки і махи набувають свідомого виконання, що дозволяє в динаміці володіти почуттями простору і навчитися підтримувати в рівновазі центр ваги тіла. Під час виконання вправ використовують гімнастичну палку, що допомагає краще відчувати геометричні форми і положення власного тіла в просторі, відчуття межі свого тіла і особистого простору. З 13-ти років діти виконують вправи «Бічне обертання», «Стрибок всередину», «Падіння в простір», «Ваги» тощо. Це стає можливим завдяки збільшенню м'язової маси і сили, умінню почергово здійснювати напруження і розслаблення м'язів, що призводить організм дитини в тонус і гармонію.

У 14-15 років тіло набуває форм дорослої людини, швидко росте і набирає вагу. Під час статевого дозрівання у підлітків з'являється відчуття дисгармонії тілесних пропорцій, нерівноваженість психічного стану, їм дуже складно впоратися із видовженими кінцівками і тримати своє тіло вертикально. У цей період ботмерівська гімнастика покликана навчити учнів управляти різними сегментами тіла, просторово-часовими характеристиками, фізичною силою, емоціями тощо, особливе значення має рух вперед і взаємодія з видимими просторовими вимірами.

Вправи для 16-17 річних характеризуються більш вільною взаємодією тіла з просторовими силами. Виконуючи рухи учень утворює в просторі лінії і фігури, що є цілком свідомою побудовою складних форм і взаємодій з просторовими силами. Вибудовуючи просторовий образ дитина влаштовується в нього своїм тілом, і там відбувається зворотній вплив просторових сил, в результаті чого тіло виправляється в напрямку сили і приходить в гармонію з ними. У цьому віці заняття ботмерівською гімнастикою допомагають ефективно досягати поставлених цілей за допомогою вправ «Спис», «Диск», «Рух до мети», «Великий ритм», «Штурм», «Вихор», «Оберти навколо похилої осі», «Хрест», «Купол» та ін. Це дозволяє по-новому відчутти своє тіло, прийти в гармонію зі світом.

Реалізація системи ботмерівської гімнастики у закладах загальної середньої освіти можлива за умови вивчення техніки її елементів, принципів і технологій навчання майбутніми учителями фізичної культури. Професійна підготовка учителів здійснюється в закладах вищої освіти за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Її метою є підготовка висококваліфікованих, конкурентоспроможних фахівців, здатних самостійно проводити урочну та позаурочну фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову діяльність. Змістом оздоровчих й освітньо-розвивальних видів гімнастики студенти оволодівають завдяки вивченню таких освітніх компонентів як «Теорія і методика викладання гімнастики», «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології», «Нетрадиційні види рухової активності».

Дисципліна «Теорія і методика викладання гімнастики» є обов'язковою у підготовці майбутніх учителів фізичної культури, вона покликана сформувати у майбутніх фахівців компетентності щодо системи гімнастичних вправ, техніки їх виконання, методики навчання, форм організації, гімнастичної термінології, проведення частин уроку і заняття в цілому. Знання щодо вправ ботмерівської гімнастики формуються через вивчення тем «Гімнастика в системі фізичного виховання», «Значення та основні вимоги до гімнастичної термінології», «Методичні засади організації занять гімнастикою».

Освітня компонента «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології» також є нормативною і має на меті формування професійних, організаційних і методичних знань, вмінь та навичок при проведенні фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням нових технологій у фізичному вихованні. Оволодіння компетентностями здійснюється через вивчення тем «Фізкультурно-оздоровча діяльність у системі освіти», «Методичні особливості використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні», «Інноваційні оздоровчі практики у фізичному вихованні учнівської молоді» тощо.

Навчальний курс «Нетрадиційні види рухової активності» у системі підготовки майбутніх учителів є вибіркоким, його мета полягає в ознайомленні студентів з різноманітністю рухової діяльності, що виходять за межі традиційної, зокрема йога, ушу, пілатес, гімнастика для очей, дихальна гімнастика,

ботмерівська гімнастика тощо, розширенні кругозору, розвитку професійних навичок у роботі з дітьми різного віку. Формування компетентностей щодо упровадження ботмерівської гімнастики у процес фізичного виховання школярів відбувається на основі вивчення таких тем як «Психологічні та фізіологічні аспекти занять нетрадиційними видами рухової активності», «Методика навчання нетрадиційних видів рухової активності», «Роль нетрадиційних видів рухової активності у формуванні соціальних вмінь та навичок», «Адаптація нетрадиційних видів рухової активності до різних вікових груп» та ін.

Під час вивчення цих дисциплін студенти отримують відповідні знання щодо значення ботмерівської гімнастики для розвитку, оздоровлення, освіти школярів, уміння виконувати окремі вправи, ігри та комплекси цієї гімнастики, реалізовувати основні принципи. Формування умінь проведення занять з елементами ботмерівської гімнастики відбувається на практиці, зокрема навчальній фізкультурно-оздоровчій практиці та виробничій практиці у закладі загальної середньої освіти.

Навчальні практики забезпечують органічне поєднання теоретичної підготовки бакалаврів та набуття ними необхідного практичного досвіду організовувати та проводити різні форми професійної діяльності відповідно до посадових обов'язків. Мета фізкультурно-оздоровчої практики – поглибити теоретичні знання здобувачів із загально-професійних і спеціальних дисциплін, сформувати уявлення про актуальні форми, методи та засоби залучення різних груп населення до оздоровчої рухової активності та уміння упроваджувати їх у професійній діяльності в оздоровчо-рекреаційних закладах. На цій практиці здобувачі освіти мають можливість розширити уяву про роль рухової активності для здоров'я людини, біологічні потреби організму в руховій активності, обсяги та норми рухової активності дітей різного віку, формують практичні уміння розробляти програми рухової активності, включаючи ботмерівську гімнастику, проводити заняття з ознайомлення з різними видами рухової активності, майстер-класи та показові виступи тощо.

Виробнича практика в закладі загальної середньої освіти має на меті формування на основі отриманих знань, уміння застосовувати сучасні методи, засоби і форми навчально-виховної роботи, необхідні для здійснення професійної діяльності, прийняття самостійних рішень, творчого використання їх у практичній діяльності учителя фізичної культури. Мета практики реалізується через низку завдань, основним з яких є сприяти покращенню та закріпленню професійно-орієнтованих знань, умінь та навичок здобувачів у практичній підготовці, зокрема знань, методичних умінь та навичок самостійно проводити урочні на позаурочні заняття з фізичної культури з учнями закладів загальної середньої освіти. Ця практика дає змогу студентам отримати досвід проведення ритмічних і загальнорозвивальних вправ, комплексів, ігор за системою гімнастики Ботмера, в різних частинах уроку та позаурочних формах, виховання в учнів навичок соціальної взаємодії, дисципліни та відповідальності, формування індивідуальності через баланс фізичного та психічного розвитку.



Рис. 1. Освітні компоненти, що забезпечують у майбутніх учителів фізичної культури формування фахових компетентностей до застосування ботмерівської гімнастики у професійній діяльності

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок. Сучасна парадигма шкільної освіти спрямована на формування здорової, активної та гармонійно розвинутої особистості через фізичну культуру, що є невід'ємною частиною загальної освіти. Її концептуальні засади

гуртуються на врахуванні індивідуальних потреб та інтересів учнів, зв'язку навчання з реальним життям, формуванні в учнів не лише рухових вмінь, але й розумінні важливості руху для здоров'я, самовдосконалення та розвитку особистості, залучення учнів до активного фізичного життя, сприяючи їхньому бажанню займатися фізичною активністю поза межами школи. Індивідуалізація досягається через урахування індивідуальних особливостей та потреб кожного учня в процесі навчання та організації занять фізичною культурою. Реалізація освітньої парадигми можлива за умов дотримання вимог Державного стандарту освітньої галузі фізичної культури, пошуку ефективних технологій досягнення поставленої мети.

Упровадження ботмерівської гімнастики в систему шкільної фізичної культури може сприяти реалізації освітньої парадигми, оскільки ця рухова система сприяє формуванню важливих фізичних якостей: гнучкості, сили, витривалості, координації, що відповідає принципам комплексного підходу до навчання, дозволяє адаптувати вправи до різних рівнів фізичної підготовленості та можливостей школярів.

Ботмерівська гімнастика має гармонізуючо-оздоровчу дію й спрямована на зміцнення суглобів, хребта, м'язів, корекцію постави, покращення кровообігу і циркуляції лімфи, стимулювання працездатності мозку, покращення пам'яті, периферійного зору, швидкості сприйняття і мислення, концентрації уваги, розвиток почуття фізичного та психічного балансу, уміння правильно розподіляти увагу між різними елементами, однаково володіти правою і лівою руками, не боятися помилок і сприймати їх як природний елемент навчання тощо.

Знання методику ботмерівської гімнастики дозволить майбутнім учителям фізичної культури розширити свій арсенал методів та прийомів у навчанні й оздоровленні учнівської молоді, створювати індивідуальні програми, допомогти у гармонізації психічного стану учнів, знижуючи рівень стресу.

Перспективним напрямом подальших досліджень вважаємо розробку інтегральної технології формування в майбутніх учителів фізичної культури фахової компетентності щодо застосування ботмерівської гімнастики у професійній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Ботмер Ф. Школа руху. Оригінальні описи вправ ботмерівської гімнастики, представлені самим автором / [пер. з англ. Юрія Луковенка]. Україна; Швеція, 2022. 51 с.
- Волков Л. Фізична підготовка школярів: навч. посіб. Київ: Освіта України, 2014. 216 с.
- Головченко О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків, 2011. 156 с.
- Дудник О. Ботмерівська гімнастика у формуванні гармонійної особистості дитини. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 5 К (113). С. 106–109. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26892/Dudnyk.pdf>
- Менхин Ю., Волков А. Начала гимнастики. Киев: Здоров'я, 1980. 272 с.
- Пахальчук Н. О. Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку та молодших школярів засобами ботмерівської гімнастики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3 (58). С. 90–93. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13336/Pahalchuk.pdf>
- Пахальчук Н. О. Виховання почуття ритму в дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку засобами ботмерівської гімнастики. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 7 (51). С. 260–268. URL: <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/729>
- Стешенко А. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 3 (19). С. 176–179.
- Теорія та методика фізичного виховання: навч. посіб.: в 2 т. / ред. Т. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2003. Т. 1. 423 с.
- Petersson G., Wennerholm G. Curriculum for Gymnastics in Waldorf schools. Nordiska Bothmergymnastiklärautbildningen. Vardinge By. 2010.

REFERENCES

- Botmer, F. & Lukovenko, Yu. (Trans.) (2022). *Shkola rukhu. Oryhinalni opysy vprav botmerivskoi himnastyky, predstavleni samym avtorom* [School of Movement. Original descriptions of exercises of Botmer gymnastics, presented by the author himself]. Ukraina; Shvetsiia [in Ukrainian].
- Dudnyk, O. (2019). Botmerivska himnastyka u formuvanni harmoniinoi osobystosti dytyny [Botmere gymnastics in the formation of a harmonious personality of a child]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova* [Scientific journal of NPU named after N. P. Drahomanov], 5 K (113), 106-109. Retrieved from <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26892/Dudnyk.pdf> [in Ukrainian].
- Holovchenko, O. I. (2011). *Osoblyvosti vplyvu fizychnoho vykhovannia na formuvannia osobystosti uchniv serednoho shkilnoho viku* [Features of the influence of physical education on the formation of the personality of students of secondary school age] (PhD dissertation). Kharkiv, Ukraine [in Ukrainian].
- Krutsevych, T. (Ed.). (2003). *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and Methodology of Physical Education] (Vol. 1). Kyiv: Olympyiskaia lyteratura [in Ukrainian].
- Menkhin, Iu., & Volkov, A. (1980). *Nachala gimnastyki* [Beginnings of gymnastics]. Kiev: Zdorov'ia [in Russian].

- Pakhchalchuk, N. O. (2015a). Fizychnе vykhovannia ditei starshoho doshkilnogo viku ta molodshykh shkoliariv zasobamy botmerivskoi himnastyky [Physical education of children of older preschool age and younger schoolchildren by means of Botmer gymnastics]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific journal of NPU named after N. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 3 (58), 90-93. Retrieved from <https://enquir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13336/Pahalchuk.pdf> [in Ukrainian].
- Pakhchalchuk, N. O. (2015b). Vykhovannia pochuttia rytmu v ditei starshoho doshkilnogo ta molodshoho shkilnogo viku zasobamy botmerivskoi himnastyky [Education of a sense of rhythm in children of senior preschool and primary school age by means of Botmer gymnastics]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii* [Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies], 7 (51), 260-268. Retrieved from <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/729> [in Ukrainian].
- Petersson, G., & Wennerholm, G. (2010). *Curriculum for Gymnastics in Waldorf schools*. Nordiska Bothmergymnastiklärarutbildningen. Vardinge By.
- Steshenko, A. (2012). Riznovydy ozdorovchoi himnastyky v suchasni fizychnii kulturi [Varieties of health gymnastics in modern physical culture]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi* [Physical education, sports and health culture in modern society], 3 (19), 176-179 [in Ukrainian].
- Volkov, L. (2014). *Fizychna pidhotovka shkoliariv* [Physical training of schoolchildren]. Kyiv: Osvita Ukrainy [in Ukrainian].

OKSANA KORNOSENKO

OKSANA DANYSKO

KATERYNA HORBENKO

BOTMER GYMNASTICS IN THE SYSTEM OF TRAINING OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE: TEACHING TECHNOLOGIES

Abstract. The urgency of the study is due to the need to search for effective systems of physical and intellectual development of schoolchildren. The article is aimed at studying the health and educational-developing value of Botmer Gymnastics in the system of physical education of pupils of general educational institutions, substantiation of importance of mastering the technologies of Botmer Gymnastics by future teachers of physical education in the process of professional training in universities. The study found that the author of this gymnastics is a German doctor and pediatrician Friedrich Botmer. This system was established to improve the physical development of children, especially those with developmental disorders or physical defects. At present Botmer Gymnastics is widely used in the pedagogical practice of secondary education, since it is based on the basic methodological approaches to teaching differentiated and individual. This gymnastic system promotes the formation of important physical qualities: flexibility, strength, stamina, coordination, meets the principles of an integrated approach to learning, allows you to adapt exercises to the different levels of physical preparation and capabilities of students. Implementation of the system of Botmer Gymnastics in the system of secondary education is possible when studying the technique of its elements, principles and technologies of teaching future teachers of physical culture. The content of recreational and educational-developing types of gymnastics, including Botmer Gymnastics, students learn through the study of such educational components as: «Theory and methods of teaching gymnastics», «Modern physical education and health technologies», «Non-traditional motor activities», as well as educational and industrial practice. Knowledge of the methods of Botmer Gymnastics will allow future teachers of physical culture to expand their arsenal of methods and techniques of teaching and improving schoolchildren, will allow to create individual programs, will help to harmonize the mental state of students, reduce stress.

Keywords: *Botmer Gymnastics, professional training, future physical education teachers, schoolchildren.*

УДК 796.015.52:796.012.12

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308706>

АНДРІЙ ДЯЧЕНКО

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9781-3152>

(Київ)

Place of work: National University of Ukraine on Physical Education and Sport

Country: Ukraine

E-mail: adnk2007@ukr.net

СЕРГІЙ КІПРИЧ

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9226-5713>

(Полтава)

Place of work: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: kiprych@ukr.net

ФОРМУВАННЯ СИЛОВОГО КОМПОНЕНТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Анотація. Метою статті є систематизація факторів силового забезпечення спеціальної витривалості, які спеціалізуються у циклічних видах спорту (на прикладі веслування на каное). Визначено проблему інтеграції провідних факторів спеціальної витривалості. Наведено аналіз шляхів підвищення спеціалізованої спрямованості фізичної підготовки на розвиток силового компонента спеціальної витривалості веслувальників. Досліджено структуру функціонального забезпечення спеціальної витривалості веслувальників, яка складається з провідних компонентів: нейрогенної, вегетативної, енергетичної. Проаналізовано нові можливості підвищення силового компонента спеціальної витривалості за рахунок стимуляції реактивних властивостей відповідних систем функціонального забезпечення відповідної працездатності та забезпечення на цій основі спроможності швидко, адекватно і повною мірою реагувати на спеціалізовані силові навантаження веслувальників на каное.

Встановлено, що існуючі знання спортивної науки дають концептуальні передумови для вирішення визначеного завдання розвитку спеціальної витривалості з урахуванням її силового компонента. До них належать наукові та практичні знання щодо формування умов оптимізації фізіологічної реактивності організму в процесі формування специфічної адаптації до конкретних фізичних навантажень. Наявність цього фактору дозволить створити умови для сприятливої адаптації до фізичних навантажень, що стимулюватиме комплексний розвиток функцій організму (енергетичної функції та спеціальних силових можливостей спортсменів), а також забезпечення адекватної реакції організму певної спрямованості при переході від підготовчої роботи до спеціального тренування.

Ключові слова: силові можливості, функціональне забезпечення, спеціальна витривалість, циклічні види спорту, веслування на каное.

Постановка проблеми. Інтеграція силових можливостей, енергетичних та вегетативних функцій організму в процесі розвитку спеціальної витривалості є одним із перспективних напрямів удосконалення спеціальної підготовленості, у тому числі у видах спорту з проявом витривалості (Го Пенчен, Кун Сянлінь, & Дяченко, 2021). При відносній ясності напряму спеціального аналізу під час проведення досліджень стає зрозумілим необхідність вирішення низки проблемних питань, що виникають у процесі розвитку функціональних можливостей, заснованих на інтегральному розвитку компонентів спеціальної витривалості спортсменів у циклічних видах спорту з вираженим силовим компонентом підготовленості.

До найбільш значущих проблем, що прямо впливають на якість розвитку спеціальної витривалості належать: відсутність ефективних методів підготовки, спрямованих на позитивне перенесення силових здібностей у період переходу до спеціальної роботи на воді, розвинених у підготовчому періоді підготовки; відсутність обґрунтованих режимів рухової діяльності в каное, що визначають ефективну (стимулюючу) взаємодію анаеробного енергозабезпечення з реакціями споживання O_2 та легеневої вентиляції, які характеризують рівень аеробного енергозабезпечення та ступінь активізації механізмів компенсації ацидемічних зрушень.

На думку ряду авторів, до найпоширеніших причин неефективного розвитку силового потенціалу спортсменів належать такі:

✓ Відсутність власне силового потенціалу, вираженого в ефективному розвитку механізму м'язового скорочення. На думку авторів (Bompa, & Buzzichelli, 2018) цей фактор є обов'язковою умовою початку не лише спеціалізованої силової підготовки, а й інших видів підготовки, спрямованих на розвиток функціональних можливостей у спорті;

✓ Знижений рівень функції компенсації лактат-ацидозу зрушень в організмі та вплив цього фактора на можливості подолання втоми (Ван, Русанова, & Дяченко, 2019). Втома проявляється у зменшенні сили та витривалості м'язів, погіршенні координації рухів, у зростанні витрат енергії при виконанні однієї й тієї ж роботи, в уповільненні реакції та швидкості переробки інформації, утрудненні процесу зосередження та перемикання уваги (Fogan, 2001);

✓ Нераціональне використання анаеробного резерву спортсменів і, як наслідок, зниження можливості оптимального розподілу зусилля на дистанції у веслуванні на каное (Чжао Дун, & Дьяченко, 2007);

✓ Знижені окисні здібності м'язів та пов'язані з цим знижені можливості реалізації силового потенціалу при циклічній роботі переважно аеробного характеру (Caplan, Gee, Gibbon, Howatson, & Thompson, 2016).

Усі зазначені чинники належать до формування спеціалізованих процесів адаптації організму до конкретних фізичних навантажень. У зв'язку з чим можна стверджувати, що ефективність спеціальної силової підготовки, зокрема за умови її позитивного перенесення, пов'язана не лише з вибором форми вправи, але й з визначенням оптимального режиму навантаження, що має безпосередній зв'язок із розвитком спеціалізованих проявів витривалості (Bompa, & Buzzichelli, 2018). Реалізація такого підходу можлива за умови розробки та використання у практиці підготовки веслярів спеціальних засобів тренування з урахуванням універсальних факторів, що визначають ефективність перебігу процесів адаптації організму до динамічних умов тренувальної та змагальної діяльності у спорті. До таких факторів належать умови оптимізації фізіологічної реактивності кардіореспіраторної системи (КРС) та розвитку м'язової системи з урахуванням збільшення її окисних властивостей. Це дозволить створити передумови для збільшення силового потенціалу спортсменів та його реалізації як компонента спеціальної витривалості веслярів за умови ефективної взаємодії з енергетичними системами організму.

За наявності об'єктивних теоретичних передумов вирішення цього питання у практиці підготовки кваліфікованих веслярів на байдарках та каное спеціалізовані функціональні пристосування організму при розвитку сили як компонента спеціальної витривалості до уваги не бралися і як наслідок, методичні підходи з урахуванням систематизації зазначених факторів обґрунтовані не були.

У зв'язку з цим можна говорити, що дослідження у цьому напрямку та обґрунтування факторів удосконалення та інтеграції силової підготовки щодо системи розвитку спеціальної витривалості веслярів на каное дозволить збільшити ефективність тренувального процесу, тому дослідження у цьому напрямку є актуальними.

Мета роботи. Дати характеристику специфічним проявам силових можливостей веслярів на каное, виділити фактори вдосконалення спеціальної витривалості з урахуванням переважного розвитку її силового компонента.

Методи досліджень. Вивчення наукової та методичної літератури. Вивчення джерел Інтернету. Метод експертних оцінок.

Характеристика силових можливостей веслярів та особливості їх розвитку у веслуванні на каное. Важливою стороною силової підготовки у спорті є здатність організму збільшити силовий потенціал протягом річного циклу підготовки та реалізувати його за умов змагальної діяльності. Реалізація цього підходу можлива за умови дотримання загальних методологічних принципів, що лежать в основі розвитку рухових якостей спортсменів. До них належать закономірності побудови тренувального процесу з урахуванням закономірностей формування адаптаційних реакцій протягом річного циклу підготовки (Мищенко, Лисенко, & Виноградов, 2007; Платонов, 2020). При цьому враховуються три найважливіші стадії вдосконалення цього процесу:

- ✓ розвиток базових (потенційних) силових можливостей спортсменів;
- ✓ збільшення реалізації базового силового потенціалу за умови забезпечення позитивного перенесення силових можливостей у процесі переходу від спеціально-підготовчої до спеціальної підготовки;
- ✓ розвиток спеціальних силових можливостей за умови їх інтеграції до структури спеціальної витривалості.

Розвиток базових (потенційних) силових можливостей веслярів. Для розвитку (потенційних) силових можливостей веслярів у теорії та практиці спортивної підготовки накопичено величезний арсенал спеціальних знань. Процес удосконалення сили веслярів передбачає врахування низки узагальнених чинників, що визначають її ефективний розвиток. До них належать:

- ✓ Висока частота імпульсів. Вона залежить від збудливості центральної нервової системи та швидкості передачі імпульсів до м'яза (від 70 до 120 м·с⁻¹);
- ✓ Здатність до синхронізації рухових одиниць м'язів. Це відноситься як до максимальної кількості одночасно активованих для роботи одиниць м'яза, так і до синхронізації їх активності. Це стає

зрозумілим, якщо взяти до уваги, що при середній нарузі м'язів активність рухових одиниць асинхронна;

✓ Великий поперечний переріз м'язів та його маса, що визначають силу спотворення. Формуються з урахуванням анаболічних (пластичних) процесів. Тому цей фактор позначається як "анаболічний компонент" сили. Він тісно пов'язаний з енергетичними факторами роботи м'язів;

✓ Здатність до координаційної роботи окремих м'язів, залучених до цілісної рухової дії – між'язової координації, а також факторів біомеханічного характеру – довжини м'язів, куткових характеристик у суглобах і морфологічних властивостей м'язів.

Фактори 1 і 2 сили м'язів часто позначають як «нейрогенний» компонент сили. Нині нейрогенна функція організму – один із домінуючих компонентів спеціальної підготовленості, що впливає на досягнення спортивного результату. Постійне використання у процесі тренувальних занять нейрогенного стимулювання реакцій дозволить збільшити механічну продуктивність м'язів і водночас активізувати діяльність не тільки як нервово-м'язову, а й як виробництво енергії (Вомра, Buzzichelli, 2018).

На прикладі веслярів на байдарках та каное показано, що індивідуальні особливості нейрогенного стимулювання реакцій необхідно враховувати при плануванні тренувальних навантажень і формуванні оптимальної структури діяльності змагання окремого спортсмена. У дослідженні було підкреслено, що на початку подолання змагальної дистанції, реалізація нейрогенного стимулу, визначає швидкість розгортання найбільш інертного механізму спеціальної витривалості – аеробного метаболізму та дозволяє збільшити на цій основі прояви інших компонентів спеціальної витривалості веслярів, зокрема збільшити та зберегти силові характеристики (Го Пенчен, Кун Сянлінь, & Дяченко, 2021).

За наявності методологічної концепції та розуміння значення нейрогенного стимулювання реакцій як ключового фактора розвитку та реалізації силової функції організму використання засобів цільового призначення у практиці підготовки веслярів обмежене. Використання нейрогенного стимулу реакцій у веслуванні на байдарках і каное більшою мірою орієнтоване на збільшення реалізації силового потенціалу спортсменів. Спеціальна література не містить методичних підходів, орієнтованих на нейрогенну стимуляцію реакцій за допомогою використання тренувальних засобів у процесі формування базового силового потенціалу спортсменів.

Формування узагальненого підходу до розвитку базових силових здібностей у веслувальному спорті передбачає облік режимів силового тренування. Вони засновані на визначенні оптимального співвідношення рівня сили, що розвивається (% від максимальної в одиночному русі) і числа повторень зусиль. Враховується також рівень відновлення між серіями вправ того чи іншого типу. На цій основі слід виділяти:

✓ тренування максимальної сили за 90-100% зусилля, 3-5 повторень;

✓ тренування потужності (швидкої сили) при 75-90% зусилля, 8 (6-10) повторень;

✓ тренування м'язової витривалості (швидкісної витривалості м'язів при 50-75%) від максимального зусилля, 10-15 повторень, можливо при неповному відновленні (відпочинок вдвічі перевищує час роботи).

При зусиллях м'язів 30-40% від максимуму тренується переважно загальна м'язова витривалість. У цьому роботі може виконуватися без перерв відпочинку. Дуже низька інтенсивність напруги м'язів під час роботи (близько 10-20% від максимуму) використовується для прискорення відновлення як активний відпочинок.

Очевидно, що реалізація такого підходу у веслуванні на байдарках та каное дозволить створити силовий потенціал (фундамент) спортсменів. Однак його реалізація залежить від урахування цілого ряду факторів, що визначають як специфіку дії фізіологічних механізмів спеціальної витривалості, координаційну структуру вправи, так і специфіку діяльності веслярів.

Одним із важливих факторів, що забезпечують збільшення реалізації базового силового потенціалу є забезпечення позитивного перенесення силових можливостей у процесі переходу від спеціально-підготовчої до спеціальної підготовки. Показано, що високий рівень силових здібностей веслярів виявлений ними у вправах ЗФП не гарантує високих силових здібностей при виконанні вправи змагань (Платонов, 2020). У практиці веслувального спорту показано, що між величиною потенційного зусилля та величиною зусиль, що розвивається на лопасті весла, не завжди спостерігається пряма залежність. Тому автори вказують на те, що власне силові можливості веслярів є лише причиною зростання його спеціальної працездатності (Вомра, & Buzzichelli, 2018). Потрібне спеціальне тренування для того, щоб зросли силові здібності спортсмена перетворити на підвищення спеціальної працездатності на основі їх інтеграції з руховими та вегетативними функціями, характерними для діяльності весляра.

До причин неефективного перенесення силового потенціалу веслярів на каное, досягнутого у підготовчому періоді підготовки, відносять традиційний вибір засобів загальної фізичної підготовки. Відомо, що у період широко використовуються засоби загальної фізичної підготовки (ЗФП). Вибір коштів ЗФП у період виправданий і вимагає істотної корекції. Це з тим, що кошти ЗФП у підготовчому періоді підготовки, зазвичай, спрямовані збільшення меж функцій і варіативності адаптаційних реакцій

організму (Міщенко, Лисенко, & Виноградов, 2007). При цьому показано необхідність застосування засобів ЗФП, що забезпечують включення в роботу максимальної кількості рухових одиниць (м'язових груп) для збільшення кисневого запиту на роботу і як наслідок розвиток потужності енергетичних реакцій. Очевидно, що це знижує можливості формування специфічної міжм'язової координації, яка є одним із домінуючих факторів збільшення спеціальних силових можливостей спортсменів. Показано, що вирішити цю проблему за рахунок використання традиційних методичних підходів, в основі яких лежить збільшення частки спеціальних чи імітаційних вправ у загальній структурі силової підготовки у підготовчому періоді не вдається (Fogan, 2001).

Існуючі концептуальні знання спортивної науки дають концептуальні передумови вирішення поставленого завдання розвитку спеціальної витривалості. До них відносять наукові та практичні знання щодо формування умов оптимізації фізіологічної реактивності організму в процесі формування специфічної адаптації до конкретних фізичних навантажень (Міщенко, Лисенко, & Виноградов, 2007). Облік цього фактора дозволить створити умови для сприятливої адаптації до фізичних навантажень, що стимулюватиме комплексний розвиток функцій організму (аеробної або анаеробної функції та спеціальних силових можливостей спортсменів) та забезпечення адекватної реакції організму певної спрямованості при переході від підготовчої роботи до спеціального тренування.

У практичному аспекті ця проблема вирішується за допомогою використання спеціальних режимів рухової діяльності, стимулюючих реактивність КРС (Го Пенчен, Кун Сянлінь, & Дяченко, 2021). Пристосування реактивних властивостей системи дихання виступає при цьому як виконавчий механізм гомеостатичної регуляції (Міщенко, Лисенко, & Виноградов, 2007).

Розвиток спеціальних силових можливостей веслярів. Розвиток спеціальних силових можливостей за умови їхньої інтеграції до структури спеціальної витривалості веслярів. При цьому враховується не лише характер нервації та енергозабезпечення роботи, а й ряд специфічних умов реалізації сили у процесі спеціальної роботи веслярів на каное.

Силові можливості веслярів проявляються у максимальному зусиллі, яке він може розвинути на лопаті весла, у швидкості нарощування зусиль, а також у здатності до прояву силових здібностей в умовах стомлення, що компенсується.

Найбільш виразно роль силових можливостей веслярів у їхній спеціальній працездатності проявляється на дистанції 200 м, нещодавно введеної у програму міжнародних змагань. Істотну роль ця сторона рухових здібностей проявляється і на дистанції 500 м. У веслувальному спорті виділяють структуру силових здібностей веслярів, що відповідає відомим уявленням про силові можливості спортсменів у циклічних видах спорту і містить вибухову силу та силову витривалість. Наголошується, що для веслування на каное особливе значення має силова витривалість, яка розуміється як здатність тривалий час утримувати оптимальні силові характеристики рухів. Тому стосовно веслувального спорту такі поняття, як силова витривалість та спеціальна витривалість, багато у чому перетинаються, особливо для олімпійської дистанції 500 м.

Узагальнені дані про прояв специфічних силових можливостей у веслуванні на каное довели, що ефективна реалізація сили залежить від наступних факторів:

- ✓ від рівня розвитку координації рухів спортсмена (дає можливість використовувати масу тіла при розвитку зусилля на веслі);
- ✓ від рівня розвитку силової витривалості (забезпечує прояв зусиль у стані втоми);
- ✓ від антропометричних даних весляра – довжини тіла та його маси (високий зріст і велика маса тіла сприяють розвитку більшого зусилля на лопаті весла);
- ✓ від рівня розвитку сили окремих м'язових груп (цим забезпечується елементарний прояв сили шляхом скорочення м'язів).

Викладені вище фактори є базовими для формування умов підвищення силових можливостей веслярів на каное, які полягають у наступному:

- ✓ у погодженому підвищенні силових можливостей веслярів з формуванням рухової навички;
- ✓ у поєднанні розвитку різних сторін силових можливостей веслярів з розвитком компонентів спеціальної витривалості (спеціалізація розвитку сили);
- ✓ у широкому використанні весляром маси тіла при прояві зусиль у спеціальних силових вправах;
- ✓ в оптимізації межі розвитку силових можливостей весляра з урахуванням специфічних відчуттів – відчуття гребка, почуття води та ін.

Специфічні особливості засобів тренування, спрямованих на розвиток силових можливостей спортсменів у веслуванні на каное. За ступенем наближення силових вправ до специфіки робочих рухів та проявів сили під час веслування виділяються:

- ✓ засоби, спрямовані на підвищення рівня загальної силової підготовленості;
- ✓ засоби допоміжної силової підготовки;
- ✓ засоби спеціальної силової підготовки

Загальна силова підготовка приносить результати у тому випадку, якщо враховується особливість реалізації сили в веслуванні, що особливо важливо під час підготовки висококваліфікованих веслярів. При цьому кожна вправа загальнорозвивального характеру за своїм ефектом має проектуватись на

конкретні специфічні прояви сили. Ще більшою мірою це стосується засобів допоміжної силової підготовки веслярів. У цю групу засобів входять вправи, що за формою та структурою наближаються до основної структури рухів весляра. Зазвичай використовуються додаткові опори – наприклад, веслування з гальмом, з обтяженням, на дрібній воді, на прив'язі. Ці засоби силової підготовки покликані вибірково впливати на окремі групи м'язів і на окремі м'язи спортсмена, що несуть основне навантаження при веслуванні. У цьому широко використовуються вправи локального впливу, що виконуються з різними обтяженнями і опорами.

Ефект силового тренування такого роду залежить не тільки від раціонального підбору вправ, але і від методичних умов їх виконання. Режим роботи м'язів, величина опору, темп роботи, число повторень, характер і тривалість пауз відпочинку, загальна кількість вправ у занятті визначають спрямованість силової підготовки. Використовуючи одні й ті самі вправи при різних зазначених вище компонентах навантаження, можна досягти переважного розвитку максимальної сили, вибухової сили чи силової витривалості.

Великі можливості для розвитку витривалості веслярів та спеціальної силової підготовки відкривають спеціальні віслувальні тренажери та використання при цьому ізокінетичних режимів роботи. Йдеться про виконання вправ у динамічному режимі, із застосуванням тренажерних пристроїв, що дозволяють весляру виявляти максимальні чи близькі до них зусилля практично у будь-якій фазі руху гребка. При цьому м'язи працюють із заданим (оптимальним) навантаженням у всьому діапазоні руху. Домогтися цього, використовуючи обтяження, не можливо. Перевага ізокінетичного режиму роботи для розвитку силових можливостей веслярів полягає в тому, що можна задавати оптимальне навантаження, що відповідають силовим можливостям спортсмена в будь-якій фазі гребкового руху – у широкому діапазоні. Це дозволяє наблизити швидкість рухів при виконанні допоміжних силових вправ до тієї швидкості, яка характерна для діяльності веслярів. Важливо також те, що такі режими роботи м'язів значно скорочують час для виконання вправ, знижують ймовірність травм, характеризуються ефективним відновленням організму спортсмена вже під час виконання вправ (Чжао Дун, & Дьяченко, 2019).

При використанні засобів спеціальної силової підготовки головна увага зосереджується на розвитку силових якостей веслярів стосовно умов, характерних для діяльності змагань на конкретній дистанції. При цьому головна мета полягає у тісному ув'язуванні специфіки силових проявів з динамічними та просторово-часовими параметрами техніки веслування. У таких випадках веслування з гальмом, з обтяженнями, на прив'язі повинно використовуватися лише на коротких відрізках і в інших умовах, що моделюють специфіку прояву сили на дистанції змагання.

Необхідно враховувати, що у веслуванні на каное значення має як долаючий режим роботи, а й поступальний. Поступальний режим дозволяє більшою мірою стимулювати процеси окислювального фосфорилування в мітохондріях і збільшити на цій основі продуктивність повільних м'язових волокон. Рівень концентрації лактату крові при виконанні таких вправ може досягати $10,0 \text{ мМоль л}^{-1}$, що є досить високим рівнем анаеробного метаболізму для прояву спеціальної витривалості веслярів на каное у процесі подолання змагальної дистанції (Го Пенчен, Кун Сянлінь, & Дьяченко, 2021). Поєднання долаючого та поступального режимів у засобах спеціальної силової підготовки веслярів є обов'язковою умовою її ефективності. У разі силові вправи виконуються у повному діапазоні рухів, характерному для гребка з великою амплітудою. Тут важливо враховувати і фактор рекуперації енергії (Вотра, & Buzzichelli, 2018), пов'язаний із попереднім розтягуванням м'язів, що сприяє підвищенню прояву сили. Тому всі спеціальні силові вправи бажано починати із положення попереднього розтягування м'язів. При прогресуючій втомі спортсмена у процесі виконання ним веслувальних вправ не слід прагнути полегшення умов виконання цих вправ за рахунок зменшення амплітуди руху. При правильному поєднанні обох зазначених вище режимів роботи створюються оптимальні умови для розвитку сили, гнучкості та витривалості.

Таким чином, можна говорити, що ефективний розвиток силових можливостей веслярів на каное залежить від комплексного вирішення проблеми з урахуванням низки факторів, що впливають на вибір спеціальних тренувальних засобів. До найбільш значимих факторів відносять облік стадії розвитку силових здібностей та відповідний вибір засобів розвитку спеціальних силових можливостей веслярів. Зазначено, що у першій стадії використовуються, зазвичай, засоби тренування переважної спрямованості. На другій та третій стадії для розвитку силових здібностей можливостей використовуються заняття комплексної спрямованості, враховуючи формування умов реалізації фізіологічних стимулів реакцій, залежно від цільових установок стадії вдосконалення спеціальної витривалості з урахуванням розвитку її силового компонента. Цей фактор забезпечить ефективну взаємодію силової підготовки з нейрогенними, вегетативними та енергетичними функціями організму, типовими для змагальної діяльності на каное. При цьому принципово важливим залишається облік високоспеціалізованих проявів техніки та організації рухової діяльності в каное, з урахуванням пози весляра, його основного та вихідного становища.

Висновки

1. В основі спеціальної витривалості у веслуванні на каное лежить складна структура функціональної підготовленості. За умови домінуючої ролі спеціальних силових здібностей до її значних компонентів однаково відносять нейрогенний, вегетативний та енергетичний (анаеробний та аеробний) механізми працездатності спортсменів.

2. Розвиток силових можливостей передбачає врахування факторів, що визначають розвиток базових (потенційних) силових можливостей спортсменів, збільшення реалізації базового силового потенціалу за умови забезпечення позитивного перенесення силових можливостей у процесі переходу від спеціально-підготовчої у спеціальній підготовці та розвитку спеціальних силових можливостей за умови їх інтеграції до структури спеціальної витривалості

3. Істотною проблемою, з якою стикаються фахівці у розвитку спеціальних силових здібностей веслярів, є невисокий рівень реалізації силового потенціалу, закладеного внаслідок силової підготовки у підготовчому періоді, тобто. неефективне перенесення цієї рухової якості при переході від підготовчої до спеціальної роботи у човні.

4. До причин неефективного перенесення силового потенціалу веслярів на каное, досягнутого у підготовчому періоді підготовки, належать традиційний вибір засобів загальної фізичної підготовки. У цьому періоді підготовки засоби загальної фізичної підготовки спрямовані на збільшення межі функцій і збільшення варіативності адаптаційних реакцій організму. При цьому показано необхідність застосування засобів ЗФП, що забезпечують включення до роботи максимальної кількості рухових одиниць для збільшення кисневого запиту на роботу та стимулювання меж потужності енергетичних реакцій. Це знижує можливості формування специфічної між'язової координації, яка є одним із домінуючих факторів збільшення спеціальних силових можливостей спортсменів.

5. Існуючі концептуальні знання спортивної науки дають концептуальні передумови вирішення поставленого завдання розвитку спеціальної витривалості з урахуванням її силового компонента. До них належать наукові та практичні знання щодо формування умов оптимізації фізіологічної реактивності організму в процесі формування специфічної адаптації до конкретних фізичних навантажень. Облік цього фактора дозволить створити умови для сприятливої адаптації до фізичних навантажень, що стимулюватиме комплексний розвиток функцій організму (аеробної або анаеробної функції та спеціальних силових можливостей спортсменів) та забезпечення адекватної реакції організму певної спрямованості при переході від підготовчої роботи до спеціального тренування.

6. Подані в роботі дані дають підстави для проведення спеціального аналізу, спрямованого на обґрунтування засобів підготовки, які дозволять збільшити силовий потенціал спортсменів та забезпечити спеціалізовані пристрої організму, пов'язані з ефективним розвитком спеціальних силових можливостей та забезпеченням позитивного перенесення рухової якості в процесі переходу веслярів до спеціального тренування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Ван В., Русанова О., Дяченко А. Контроль функціонального забезпечення спеціальної працездатності кваліфікованих веслувальників з урахуванням спеціалізації у веслуванні на байдарках і каное. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 92–100.
- Го Пенчен, Кун Сянлінь, Дяченко А. Функціональна підготовка спортсменів у водних видах спорту. Київ: НПФ "Славутич-Дельфін", 2021. 243 с.
- Міщенко В. С., Лисенко Є. П., Виноградов В. Є. Реактивні властивості кардіореспіраторної системи як відкриття адаптації до напруженого фізичного тренування у спорті: монографія. Київ: Науковий світ. 2007. 352 с.
- Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
- Чжао Дун, Дьяченко А. Вплив спеціальної силової підготовки на специфічні компоненти функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності спортсменів у веслуванні академічному. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 1. С. 52–57.
- Bompa T, Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. *Human Kinetics*, 2018. 392 p.
- Caplan N, Gee T. I., Gibbon K. C., Howatson G, Thompson K. G. Investigating the Effects of Typical Rowing Strength Training Practices on Strength and Power Development and 2,000 m Rowing Performance. *J Hum Kinet*. 2016. Apr1. № 50. P. 167–177. DOI:10.1515/hukin-2015-0153.
- Foran B. High-performance sports conditioning. Champaign, IL: Human Kinetics, 2001.

REFERENCES

- Van, V., Rusanova, O., & Diachenko, A. (2019). Kontrol funktsionalnogo zabezpechennia spetsialnoi pratsezdatsnosti kvalifikovanykh veslualnykiv z urakhuvanniam spetsializatsii u vesluvanni na baidarkakh i kanoe [Control of functional support of special performance of qualified rowers taking into account specialization in kayaking and canoeing]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methodology of physical education and sports], 2, 92-100 [in Ukrainian].
- Ho Penchen, Kun Sianlin, & Diachenko, A. (2021). *Funktsionalna pidhotovka sportsmeniv u vodnykh vydakh sportu* [Functional training of athletes in water sports]. Kyiv: NPF "Slavutych-Delfin" [in Ukrainian].
- Mishchenko, V. S., Lysenko, Ye. P., & Vynohradov, V. Ye. (2007). *Reaktyvni vlastyvoli kardiorespiratornoi systemy yak vidkryttia adaptatsii do napruzhenoho fizychnoho trenuvannia u sporti* [Reactive properties of the cardiorespiratory system as a discovery of adaptation to intense physical training in sports]. Kyiv: Naukovyi svit [in Ukrainian].

- Platonov, V. M. (2020). *Suchasna sistema sportyvnoho trenuvannia* [Modern sports training system]. Kyiv: Persha drukarnia [in Ukrainian].
- Chzhao Dun, Diachenko, A. (2019). Vplyv spetsialnoi sylovoi pidhotovky na spetsyfichni komponenty funktsionalnoho zabezpechennia spetsialnoi robotozdatnosti sportsmeniv u vesluvanni akademichnomu [The impact of special strength training on the specific components of the functional provision of special robotic performance of athletes in rowing academically]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methodology of physical education and sports], 1, 52-57 [in Ukrainian].
- Bompa, T, & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Caplan, N, Gee, T. I., Gibbon, K. C., Howatson, G, & Thompson, K. G. (2016). Investigating the Effects of Typical Rowing Strength Training Practices on Strength and Power Development and 2,000 m Rowing Performance. *J Hum Kinet*, 1, 50, 167-177. doi:10.1515/hukin-2015-0153.
- Foran, B. (2001). *High-performance sports conditioning*. Champaign, IL: Human Kinetics.

ANDRII DYACHENKO,

SERHII KIPRYCH

FORMATION OF THE STRENGTH COMPONENT OF SPECIAL ENDURANCE OF ATHLETES IN CYCLIC SPORTS

Abstract. The purpose of the article is to systematize the factors of power support of a special endurance, which are specialized in cyclical sports (for example, canoeing). The problem of integration of the leading factors of special endurance is determined. An analysis of ways to increase the specialized focus of physical training on the development of the power component of special endurance of rowers is given. The structure of the functional support of the special endurance of rowers consists of leading components: non-erogenous, vegetative, and energetic. New possibilities for increasing the power component of special endurance are analyzed due to the stimulation of reactive properties of the corresponding systems of functional support of special performance. How to ensure on this basis the ability to quickly, adequately, and fully respond to the specialized power loads of canoeists is analyzed.

Existing knowledge of sports science provides conceptual prerequisites for solving the task of developing special endurance, taking into account its strength component. They include scientific and practical knowledge regarding the formation of conditions for optimizing the physiological reactivity of the body in the process of forming a specific adaptation to specific physical loads. The presence of this factor will make it possible to create conditions for favorable adaptation to physical exertion, which will stimulate the complex development of the body's functions (energy function and special power capabilities of athletes) and ensure an adequate reaction of the body of a certain orientation during the transition from preparatory work to special training.

Keywords: *strength capabilities, functional support, special endurance, cycle sports, canoeing.*

УДК 379.821:796]:37.015.31:17-056.49
DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308708>

ІРИНА ТАРАНЕНКО

ORCID: orcid.org/0000-0001-5009-9641

(Полтава)

Place of study: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: irinavad.tar.ko@gmail.com

ЮЛІЯ ЗАЙЦЕВА

ORCID: [orsid.org/0000-0001-7155-392X](https://orcid.org/0000-0001-7155-392X)

(Полтава)

Place of study: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: zaicevayuliya1@gmail.com

ВПРОВАДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ РЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ ДО ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ВАЖКИХ ПІДЛІТКІВ У ПОЗАШКІЛЬНІЙ ФІЗКУЛЬТУРНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. У статті висвітлено результати експериментального дослідження щодо перевірки ефективності педагогічних умов реалізації особистісно орієнтованого підходу до виховання морально-вольових якостей у важких підлітків у позашкільній фізкультурній діяльності. Педагогічні умови засновані на концептуальних засадах системного, особистісно орієнтованого, середовищного, спортивно орієнтованого, діяльнісного та культурологічного підходів і полягають у наступному: 1) залучення важких підлітків у громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості; 2) забезпечення психологічної і методичної готовності тренерів до виховання у важких підлітків морально-вольових якостей; 3) використання інноваційних особистісно орієнтованих форм і методів виховання морально-вольових якостей важких підлітків.

Порівняльний аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи засвідчив значне підвищення кількості підлітків із достатнім рівнем вихованості морально-вольових якостей – з 7,7 % до 30,7 %, та суттєве зниження (на 44,2 %) низького рівня – з 61,5 % до 17,3 %. Достовірність отриманих даних підтверджено методом варіаційної статистики за критерієм однорідності (критерій Пірсона).

Ключові слова: важкі підлітки, спортсмени, фізкультурна діяльність, педагогічні умови, морально-вольові якості, громадські організації спортивного спрямування.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Повномасштабна війна, прагнення України до інтеграції в Європу, соціально-економічні та політичні зрушення, революційна переоцінка цінностей і загострення соціальних протиріч вимагають кореневих змін у суспільній свідомості. Це передбачає оновлення багатьох моральних та правових орієнтирів, а також перегляд світоглядних пріоритетів кожної особистості. Особливу увагу потребують діти та підлітки, які стають особливо вразливими перед впливом соціальних криз. Відсутність стійких морально-вольових якостей та ціннісних орієнтацій у них ускладнює адаптацію до оточуючого середовища і може спричинити порушення норм поведінки. Це приводить до зростання кількості так званих «важких підлітків», які потребують особливої уваги та підтримки.

Один із напрямків виховання важких підлітків – це залучення їх до систематичної фізкультурно-спортивної діяльності. Це пояснюється тим, що специфіка даної діяльності сприяє розвитку морально-вольових якостей особистості в широкому спектрі, і є шляхом для самореалізації та самоствердження підлітка. Фізична культура має значний вплив на тілесно-духовну сферу особистості та дозволяє поєднувати соціальні та біологічні аспекти в розвитку людини. Наприклад, регулярні заняття спортом сприяють розвитку дисципліни, організованості та самоконтролю, а також виховують звичку до дотримання правил та відповідальності як перед собою, так і перед іншими. Це також сприяє мобілізації та розвитку інтелектуальних здібностей підлітків, прояву особистісних рис, та дозволяє педагогам коригувати їхню поведінку. Заняття фізичною культурою і спортом сприяють ефективному розвитку самостійності та ініціативності (Тараненко, 2017).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблему виховання важких підлітків досліджували вчені минулого Л. Блонський (1979), Л. Виготський (1983), А. Макаренко (1983) та ін.; та сучасності Оржеховська (1996), Грищенко (2023), Федорченко (2015), та ін.

Сучасні науковці вказують на важливі ролі фізичної культури у формуванні гармонійної особистості, при цьому фіксують необхідність підвищення мотивації дітей та підлітків до систематичної рухової активності (Пахальчук, Грошовенко, & Голук, 2021); формування фізкультурної грамотності (Бондарчук, Тулядан, & Томочко, 2023); формування у підлітків навичок XXI століття у процесі фізкультурно-спортивної діяльності (Огнистий, Огніста, & Власюк, 2023) та ін.

Аналіз наукової літератури та вивчення досвіду роботи з важкими підлітками у загальноосвітніх закладах та позашкільних інституціях виявили необхідність удосконалення процесу виховання зазначеної категорії підлітків з метою корекції їх поведінки, тим самим забезпечуючи виховання їхніх морально-вольових якостей і, водночас, показали відсутність конкретного дослідження, у якому були б обґрунтовані педагогічні умови оптимізації даного процесу. Вирішення цієї проблеми обумовило проведення пошуково-дослідницької роботи, у ході якої були апробовані розроблені нами педагогічні умови реалізації особистісно орієнтованого підходу до виховання морально-вольових якостей у важких підлітків у позашкільній фізкультурній діяльності.

Мета статті – висвітлення результатів експериментального дослідження щодо перевірки ефективності педагогічних умов реалізації особистісно орієнтованого підходу до виховання морально-вольових якостей у важких підлітків у позашкільній фізкультурній діяльності.

Педагогічні умови засновані на концептуальних засадах системного, особистісно орієнтованого, середовищного, спортивно орієнтованого, діяльнісного та культурологічного підходів і полягають у наступному:

1. залучення важких підлітків у громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості;
2. забезпечення психологічної і методичної готовності тренерів до виховання у важких підлітків морально-вольових якостей у фізкультурній діяльності;
3. використання інноваційних особистісно орієнтованих форм і методів виховання морально-вольових якостей важких підлітків у фізкультурній діяльності.

Досягнення мети передбачало виконання наступних завдань:

- вивчення проблеми виховання важких підлітків у загальноосвітніх закладах та позашкільних інституціях;
- виявлення категорії важких підлітків серед учнівської молоді міста Полтави та Полтавської області;
- виявлення у виокремленої категорії важких підлітків рівня вихованості морально-вольових якостей;
- розробка та обґрунтування педагогічних умов реалізації особистісно орієнтованого підходу до виховання морально-вольових якостей важких підлітків у позашкільній фізкультурній діяльності та методики їх впровадження;
- фіксування впливу створених педагогічних умов на рівень вихованості морально-вольових якостей важких підлітків;
- обробка отриманих даних шляхом теоретичного аналізу та за допомогою методів математичної статистики.

Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, громадської організації «Спортивний клуб «Арміда», громадської організації «Баскетбольний клуб «Полтава-Баскет», Полтавської обласної дитячої громадської організації «Полтавський обласний центр «Воїн», громадської організації «Полтавська обласна федерація східних єдиноборств «Дракон», громадської організації АІСМ «Спринт» (місто Кременчук), Обласної спортивної громадської організації «Федерація футболу Полтавської області».

У ході експерименту нами була проведена діагностика сформованості критеріальних характеристик випробуваних на початковому та кінцевому етапах експериментальної роботи, результати були підставою для узагальнюючого рівневого моніторингу.

Констатувальні зрізи передбачали використання ретельно підбраного діагностичного інструментарію. Зокрема, ми визначили основні критерії і показники, які відображають суттєві характеристики рівня вихованості морально-вольових якостей у важких підлітків і рівні, що диференціюються на достатній, середній та низький залежно від прояву сукупності показників. Зміст кожного критерію розкривається у відповідних показниках. При цьому за кожним критерієм пропонувалося кілька методик, що найбільш точно, на наш погляд, могли виявити рівень вихованості морально-вольових якостей у важких підлітків.

При формуванні контрольної та експериментальної груп урахувався стан вихованості морально-вольових якостей учасників кожної з них. Так, систематизовані результати діагностики засвідчили приблизно однакові показники вхідного рівня в обох групах.

Мета формувального експерименту передбачала реалізацію педагогічних умов та перевірку впливу запровадженої програми – «Особистісно орієнтований підхід до виховання важких підлітків у

позашкільній фізкультурній діяльності» – на рівень вихованості морально-вольових якостей важких підлітків. Навчально-виховний процес у контрольних групах здійснювався паралельно з експериментальними, але за звичайних умов та відповідно до стандартних програм. У цей період також проводилася фіксація змін за методами спостереження, опитування, тестування, анкетування, бесіди, аналізу, експертної оцінки, самооцінки, математичної статистики рівня вихованості морально-вольових якостей важких підлітків у експериментальній та контрольній групах.

Структурними елементами авторської програми є: мета, організаційні форми діяльності, змістові напрями діяльності, що урівноважує обсяги вихованості морально-вольових якостей, які мають бути сформовані у підлітків.

У пошуку організаційних шляхів реалізації програми «Особистісно орієнтований підхід до виховання важких підлітків у позашкільній фізкультурній діяльності» нами був здійснений вибір однієї з організаційних форм (структур) фізкультурно-спортивного закладу, який став домінуючим у вихованні морально-вольових якостей важких підлітків. Це громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості, а саме: ГО «Спортивний клуб Арміда», ГО АІСМ «Спринт», ГО «Баскетбольний клуб Полтава-Баскет», ГО «Полтавська обласна федерація східних єдиноборств «Дракон»; Полтавська обласна дитяча громадська організація «Полтавський обласний військово-спортивний центр «Воїн»; Обласна спортивна громадська організація «Федерація футболу Полтавської області».

Зазначені інституції, в яких відбувається творча інтеграція діяльність усіх суб'єктів педагогічного процесу, ми розглядаємо як оптимальне підґрунтя для реалізації педагогічних умов.

Так, реалізація першої умови передбачала залучення важких підлітків до занять обраним видом спорту в умовах громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості та формування у важких підлітків позитивної мотивації до занять фізкультурною діяльністю. При цьому враховувалися не тільки домінуючі мотиви, але і вся структура мотиваційної сфери важкого підлітка щодо фізкультурної діяльності: потреби у заняттях фізичною культурою, сенс тренування, мотив і інтерес. Необхідною умовою для створення інтересу у важких підлітків до фізкультурної діяльності є можливість проявити себе, бути самостійним та ініціативним. Чим активніше методи, тим легше зацікавити тих, хто займається, оскільки основою будь-якої діяльності є потреба-мотиваційний компонент. Потреби у рухах, спілкуванні, позитивних емоціях, збереженні і зміцненні здоров'я – основи мотивації занять фізичною культурою. Тому, з метою залучення важких підлітків у громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості та формування у них позитивної мотивації до занять фізкультурною діяльністю нами враховувалися індивідуальні особливості, особисті орієнтації, бажання і можливості, провідні мотиви кожного важкого підлітка, і на їх основі організувався навчально-тренувальний та виховний процес в умовах громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості. Також велика увага приділялася розвитку соціальної дорослості важкого підлітка шляхом включення його у суспільно-корисну та особистісно-значущу діяльність. Цьому сприяло залучення важких підлітків до школи активу громадської організації, забезпечуючи тим самим суб'єктну позицію важкого підлітка у дитячому об'єднанні – ГО «Спортивний клуб».

Реалізація другої педагогічної умови передбачала інструктивно-просвітницьку роботу з тренерами щодо забезпечення їх психологічної і методичної готовності до виховання у важких підлітків морально-вольових якостей у фізкультурно-спортивній діяльності. З цією метою нами організовано і проведено науково-методичний семінар на тему: «Новітні теоретико-методичні й методологічні засади розвитку фізичної культури», впроваджено спеціальний курс «Особистісно орієнтоване фізичне виховання», який інтегрує у своєму змісті теоретичний тезаурус особистісно орієнтованого підходу до виховання морально-вольових якостей важких підлітків у процесі занять фізичною культурою.

Метою спецкурсу є формування уявлення тренерів про особливості реалізації особистісно орієнтованого підходу до виховання морально-вольових якостей важких підлітків у позашкільній фізкультурній діяльності.

Крім того, з метою усвідомлення тренерами необхідності володіння знаннями та вміннями щодо технологій тестування рухових здібностей важких підлітків нами було запропоновано елективний курс «Технології тестування рухових здібностей», який носить рекомендаційний характер. Це обумовлено важливістю врахування при застосуванні особистісно орієнтованого підходу рівня сформованості рухових здібностей важких підлітків, що вимагає від тренера умінь та навичок володіння методикою їх контролю. З цією метою нами розроблено методичні рекомендації: «Технології тестування рухових здібностей (практичні заняття)».

Реалізація третьої педагогічної умови передбачала впровадження інноваційних особистісно орієнтованих форм і методів виховання морально-вольових якостей важких підлітків у фізкультурній діяльності у навчально-тренувальний та виховний процес. При цьому тренерами особлива увага приділялася встановленню суб'єкт-суб'єктної взаємодії з важкими підлітками за розробленою нами методикою.

Виходячи з позиції, що підлітковий вік є складним періодом фізичного, інтелектуального, духовного розвитку та формування особистості, тренерами у процесі роботи з важкими підлітками враховувався ряд факторів: внутрішні труднощі (психогормональні процеси, перебудова «Я-концепції»)

та зовнішні (протириччя, які обумовлені реконструкцією механізмів соціального контролю); граничність і невизначеність соціального положення підлітків, а також прояви реакцій емансипації, групування з однолітками, захоплення (хоббі) тощо.

Утім, варто зазначити, що ефективність впровадження зазначеної умови забезпечується при дотриманні тренерами наступних вимог:

- 1) цінити та поважати кожного вихованця як особистість;
- 2) знати максимально все про потреби, інтереси мотиви своїх вихованців;
- 3) демонструвати особисту зацікавленість в особистісному розвитку та успіху кожного вихованця;
- 4) організувати необхідні умови для отримання позитивних емоцій як від тренувальних занять, так і фізкультурної діяльності в цілому;
- 5) приймати участь у житті вихованців як в спортивному клубі, так і поза його межами;
- 6) максимально сприяти інтеграції важкого підлітка в соціум.

Таким чином, впровадження виокремлених педагогічних умов сприяло формуванню у важких підлітків загальнолюдських ціннісних орієнтацій, розумінню цінностей фізичної культури, становленню адекватної самооцінки, підвищенню рівня соціальної адаптації, що в свою чергу забезпечило ефективність виховання морально-вольових якостей у важких підлітків, що відобразилося у дотриманні ними норм і правил поведінки. При цьому враховувалися індивідуальні особливості кожної особистості важкого підлітка. Як результат, на підсумковому зрізі констатовано підвищення рівня вихованості морально-вольових якостей у важких підлітків за всіма критеріями.

У той же час, у КГ реалізовувався звичайний навчально-виховний процес в умовах дитячо-юнацької спортивної школи, за відсутності будь-якого акцентування на важливості застосування особистісно орієнтованого підходу до виховання морально-вольових якостей важких підлітків у позашкільній фізкультурній діяльності. Виховна робота в групі зводилася до формального виконання типового виховного плану. У результаті підсумкового зрізу виявлено певну позитивну динаміку рівня вихованості морально-вольових якостей у важких підлітків, але ці зміни не настільки помітні, як у ЕГ. На нашу думку, це пояснюється позитивним впливом на важкого підлітка саме залучення його до занять фізичною культурою.

В цілому наявний розрив у результатах контрольної та експериментальної груп, щодо рівня вихованості морально-вольових якостей важких підлітків, пояснюється ефективністю дослідно-експериментальної роботи, що була впроваджена у навчально-виховний процес ЕГ.

Результати дослідно-експериментальної роботи, шляхом зведення середнього арифметичного значення за чотирма визначеними нами критеріями (особистісно-ціннісним, мотиваційно-вольовим, адаптивно-суб'єктивним, комунікативно-поведінковим) дали можливість отримати загальні значення показників вихованості досліджуваного феномену та їх динаміку, що знайшло відображення у таблиці 1.

Таблиця 1.

Динаміка рівнів вихованості морально-вольових якостей важких підлітків ЕГ та КГ (у %)

Рівні	Експериментальна група (52 особи)			Контрольна група (52 особи)		
	До експерименту	Після експерименту	Динаміка	До експерименту	Після експерименту	Динаміка
Достатній	7,7	30,7	+23,0	5,8	9,6	+3,8
Середній	30,8	52,0	+21,2	28,9	42,2	+17,3
Низький	61,5	17,3	-44,2	65,3	44,2	-21,1

Аналіз даних таблиці 1 дає можливість констатувати, що в експериментальній групі значно підвищився достатній рівень вихованості морально-вольових якостей важких підлітків – з 7,7 % до 30,7 %, та суттєво знизився (на 44,2 %) низький рівень – з 61,5 % до 17,3 %.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Блонский П. П. Избранные педагогические и психологические сочинения : в 2 т. / сост. М. Г. Данильченко, А. А. Никольская. Москва : Педагогика, 1979. Т. 1. 304 с.

- Бондарчук Н., Тулядан В., Томочко О. Перспективи модернізації освітньої галузі України в контексті підвищення якості фізичного виховання школярів і студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Педагогіка. Соціальна робота*. 2023. № 2 (53). С. 17–21. DOI: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.53.17-21>
- Выготский Л. С. Основные положения плана педагогической исследовательской работы в области трудного детства. *Собрание сочинений* : в 5 т. Москва : Педагогика, 1983. Т. 5. С. 188–195.
- Макаренко А. С. Методика организации воспитательного процесса. *Педагогические сочинения* : в 8 т. Москва : Педагогика, 1983. Т. 1. С. 267–329.
- Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : «МП Леся», 2013. 160 с.
- Огнистий А., Огніста К., Власюк Р. STEM-освіта у фізичній культурі учнів. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Педагогіка*. 2023. № 1 (1). С. 239–249. DOI: <https://doi.org/10.25128/2415-3605.23.1.30>
- Оржеховська В. М. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх : навч.-метод. посіб. Київ : ВУАН, 1996. 352 с.
- Пахальчук Н. О., Грошовенко О. П., Голюк О. А. Оновлення традиційної методики проведення фізкультурного заняття з дошкільниками та молодшими школярами. *Physical culture and sports in the educational space: innovations and development prospects: international scientific and practical conference: conference proceedings* (March 5–6, 2021). Wloclawek, Republic of Poland: «Baltija Publishing». URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/109>
- Тараненко І. В. Особистісно орієнтований підхід до виховання важких підлітків у процесі занять фізичною культурою : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2017. 244 с.
- Федорченко Т. Є. Активні методи корекційного впливу в роботі з важковиховуваними підлітками. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. пр. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т пробл. виховання. Київ, 2009. Вип. 13, кн. 2. С. 23–33. URL: https://lib.iitta.gov.ua/3209/1/Fedorchenko_Aktuvni_metodu.pdf

REFERENCES

- Blonskii, P. P. (1979). *Izbrannye pedagogicheskie i psikhologicheskie sochineniia* [Selected pedagogical and psychological writings] (Vol. 1). Moskva: Pedagogika [in Russian].
- Bondarchuk, N., Tuliadan, V., & Tomochko, O. (2023). Perspektivy modernizatsii osvitnoi haluzi Ukrainy v konteksti pidvyshchennia yakosti fizychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv [Prospects for modernization of the educational sector of Ukraine in the context of improving the quality of physical education of schoolchildren and students]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Pedagogika. Sotsialna robota* [Scientific Bulletin of Uzhgorod University. Pedagogy. Social work], 2 (53), 17-21. DOI: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.53.17-21> [in Ukrainian].
- Fedorchenko, T. Ye. (2009). Aktyvni metody korektsiinoho vplyvu v roboti z vazhkovykhovuvanyu pidlitkamy [Active methods of corrective influence in work with difficult-to-hide adolescents]. In *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi* [Theoretical and methodological problems of raising children and students] (Vol. 13 (2), pp. 23-33). Kyiv. Retrieved from https://lib.iitta.gov.ua/3209/1/Fedorchenko_Aktuvni_metodu.pdf [in Ukrainian].
- Makarenko, A. S. (1983). Metodika organizatsii vospitatelnogo prottsessa [Methods of organizing the educational process]. In *Pedagogicheskie sochineniia* [Pedagogical Works] (Vol. 1, pp. 267-329). Moskva: Pedagogika [in Russian].
- Nosko, M. O., Hryshchenko, S. V., & Nosko, Yu. M. (2013). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia* [Formation of a healthy lifestyle]. Kyiv: "MP Lesia" [in Ukrainian].
- Ohnystyi, A., Ohnysta, K., & Vlasiuk, R. (2023). STEM-osvita u fizychnii kulturi uchniv [STEM education in the physical culture of students]. *Naukovi zapysky Ternopilskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Hnatiuka. Pedagogika* [Scientific notes of Ternopil National Pedagogical University named after Volodymyr Hnatiuk. Pedagogy], 1 (1), 239-249. DOI: <https://doi.org/10.25128/2415-3605.23.1.30> [in Ukrainian].
- Orzhekhovska, V. M. (1996). *Profilaktyka pravoporushen sered nepovnoolitnikh* [Prevention of offenses among minors]. Kyiv: VUAN [in Ukrainian].
- Pakhalchuk, N. O., Hroshovenko, O. P., & Holiuk, O. A. Onovlennia tradytsiinoi metodyky provedennia fizkulturnoho zaniattia z doshkilnykamy ta molodshymy shkoliaramy [Updating the traditional methodology of physical education with preschoolers and younger schoolchildren]. In *Physical culture and sports in the educational space: innovations and development prospects: international scientific and practical conference: conference proceedings* (March 5–6, 2021). Wloclawek, Republic of Poland: "Baltija Publishing". Retrieved from <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/109> [in Ukrainian].
- Taranenko, I. V. (2017). *Osobystisno oriientovanyi pidkhid do vykhovannia vazhkykh pidlitkiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu* [Personality-oriented approach to the education of difficult adolescents in the process of physical education] (PhD dissertatson). Umanskiy derzhavnyi pedahohichniy universytet imeni Pavla Tychyny, Uman, Ukraine [in Ukrainian].
- Vygotskii, L. S. (1983). Osnovnye polozheniia plana pedagogicheskoi issledovatel'skoi raboty v oblasti trudnogo detstva [Basic provisions of the plan of pedagogical research work in the field of difficult childhood]. In *Sobranie sochinenii* [Collected Works] (Vol. 5, pp. 188-195). Moskva: Pedagogika [in Russian].

**IRYNA TARANENKO,
YULIA ZAITSEVA**

IMPLEMENTATION OF PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE IMPLEMENTATION OF A PERSONALLY-ORIENTED APPROACH TO THE EDUCATION OF MORAL-VOLUNTARY QUALITIES IN DIFFICULT ADOLESCENTS IN EXTRA-SCHOOL PHYSICAL ACTIVITIES

Abstract. The article highlights the results of an experimental study on the effectiveness of pedagogical conditions for the implementation of a personally oriented approach to the education of moral and volitional qualities in difficult teenagers in extracurricular physical activity. Pedagogical conditions are based on the conceptual principles of systemic, person-oriented, environmental, sports-oriented, activity-oriented and cultural approaches and consist of the following: 1) involvement of difficult teenagers in public organizations of physical culture and sports orientation; 2) ensuring the psychological and methodical readiness of trainers to educate difficult teenagers with moral and volitional qualities; 3) the use of innovative personally oriented forms and methods of educating moral and volitional qualities of difficult teenagers.

The comparative analysis of the results of research and experimental work showed a significant increase in the number of teenagers with a sufficient level of upbringing of moral and volitional qualities - from 7.7% to 30.7%, and a significant decrease (by 44.2%) of a low level - from 61.5% up to 17.3%. The reliability of the obtained data was confirmed by the method of variational statistics according to the homogeneity criterion (Pearson's criterion).

Keywords: *difficult teenagers, athletes, physical activity, pedagogical conditions, moral and volitional qualities, public organizations of sports direction.*

УДК 796:340(477)(094)
DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308710>

ВАЛЕНТИНА БОНДАРЕНКО

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0326-0356>

(Полтава)

Place of work: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: val.vl.bond@gmail.com

ОКСАНА КОРНОСЕНКО

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9376-176X>

(Полтава)

Place of work: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: kornosenko@ukr.net

МАКСИМ СЕРГЄЄВ

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-14072-0264>

(Полтава)

Place of study: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: m.sergeev89@gmail.com

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: АНАЛІЗ ДОСЛІДНИЦЬКОГО ПОЛЯ

Анотація. У статті розглядаються особливості дослідження питань регулювання правовідносин у фізичній культурі і спорті та етапі становлення спортивного права як галузі законодавства. Фізична культура і спорт як об'єкт наукового дослідження привертає увагу дослідників різних галузей, зокрема і правознавців, які активно вивчають феномен спортивного права, намагаючись удосконалити вітчизняне законодавство у цьому напрямі та привести його у відповідність до міжнародного.

Тривало та широко різноманітними та практиками дискутуються різні аспекти правовідносин у фізкультурно-спортивній галузі: виокремлення і становлення спортивного права; концепція спортивного права; джерела права; цивільні, адміністративні і трудові відносини у спорті тощо. Наразі очевидним є те, що у регулювання правовідносин у фізичній культурі і спорті мають місце проблемні питання пов'язані як з прогалинами, так і з суперечностями, які потребують правового забезпечення й чіткого впорядкування, постійних доповнень, удосконалення, а іноді й кардинальних змін.

Ключові слова: фізична культура, спорт, професійний спорт, правовідносини, модель спортивного законодавства, термінологія спортивного права.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Фізична культура як соціально обумовлена система спрямована на досягнення соціально значимої мети, важливої, як для розвитку самої людини, так і для прогресу суспільства в цілому. Вона формується відповідно потреб (особистих, суспільних, державних), розвивається під впливом їх змін, має історичний характер, виступає як один із видів і типів суспільної практики, що протікає в рамках певної соціальної організації. Як системне утворення вона тісно пов'язана з іншими соціальними системами: економікою, політикою, наукою, медициною, освітою, культурою, правом тощо.

У сучасному науковому світі особливої ваги набувають питання дослідження фізичної культури, її системо формуючих процесів життєдіяльності, історії, практики тощо. Природу її існування й подальшого продукування розглядають фахівці з педагогіки, психології, філософії освіти, соціології, реабілітології та валеології, теорії і методики фізичного виховання та спорту. До вивчення проблематики долучилися й правознавці, адже, фізична культура – це унікальний соціальний інститут, який через фізичне виховання і спорт забезпечує розвиток, поширення та засвоєння рухової культури людини та людства в цілому, започатковує міжособистісні стосунки на змаганнях, співпрацю та взаємодію між спортсменами у межах команди та суперниками, між спортсменами та тренерами, організаторами та спортивними суддями, спортивними функціонерами тощо. Саме тому у полі зору правознавців перебувають суспільно-правові відносини у спорті, як підсистеми фізичної культури.

Україна проголошує себе як правова та соціальна держава, яка через владні повноваження бере зобов'язання забезпечувати життєдіяльність суспільства, гарантувати захист прав та законних інтересів громадян у всіх сферах суспільного життя, в тому числі, і у фізичній культурі. У цьому контексті, завдання права полягають в урегулюванні цих відносин відповідною сукупністю нормативних актів, що мають різну юридичну силу (закони, постанови, укази, інструкції тощо).

Упродовж кількох десятиліть фізкультурно-спортивний рух і у світі, і в Україні активно комерціалізується, що, безумовно, спричиняє виникнення нових правовідносин, появу низки суперечливих питань, які вимагають вирішення. Варто зазначити, що на сьогодні частина суспільних відносин у практиці фізичної культури і спорту не охоплені правовим регулюванням, а значить зростає їх обсяг, за чим, відповідно, не встигає розвиток законодавства. Мають місце необґрунтовані рішення з боку спортивних функціонерів, або ж не виконуються рішення суду, а серед науковців та практиків тривають дискусії щодо нормативно-правового регулювання правовідносин у цій царині.

На сучасному етапі динамічний розвиток фізкультурно-спортивної галузі актуалізує необхідність проведення глибокого аналізу стану вивчення правового регулювання зазначеної системи відносин, обґрунтування можливих напрямів удосконалення вітчизняного законодавства та приведення його у відповідність до міжнародного, оскільки **в рамках інтеграції України до Європейського Союзу необхідно провести численні реформи для оптимізації різних галузей. Зокрема, сфері фізичної культури та спорту слід приділити більше уваги та ресурсів для її розвитку та вдосконалення.**

Аналіз основних досліджень і публікацій свідчить, що різні аспекти правовідносин у фізкультурно-спортивній галузі (виокремлення і становлення спортивного права; концепція спортивного права; джерела права; цивільні, адміністративні і трудові відносини у спорті тощо) тривалий час є предметом дослідження науковців і практиків. Зокрема, невирішені проблеми цього питання розглядали А. Апаров, С. Балабан, О. Балинська, Г. Бордюгова, М. Василенко, З. Дубінська, Г. Гаро, О. Кушнір, О. Лавренюк, О. Моргунова, С. Нікітенко, М. Олійник, А. Палюх, А. Полянський, І. Процик, А. Скрипник, О. Сердюкова, Р. Чередник, М. Шевців та інші. Це є свідченням того, що переважна більшість спортивних правовідносин залишається нерегламентованою в українському законодавстві. **Відсутність єдиного підходу серед науковців і законодавців щодо визнання спортивного права як самостійної галузі в національній правовій системі зумовлює необхідність проводити нові наукові дослідження з цієї тематики.**

Мета статті – висвітлити стан та особливості дослідження питань регулювання правовідносин у фізичній культурі і спорті та етапі становлення спортивного права як галузі законодавства.

Виклад основного матеріалу. У своєму дослідженні ми не прагнемо занурюватися у далеку історію виникнення фізичної культури та висвітлювати взаємодію всіх її учасників в середині цієї системи та поза нею, зосереджуватися на законодавчо-правових актах до початку 90-х років минулого століття, які були підставою для побудови вертикалі управління цим напрямом та зумовлювалися конкретними завданнями, суспільними запитами, специфікою соціально-політичної та економічної ситуації. Зосередимося на часі від моменту проголошення незалежності в Україні, коли розпочався новий етап державно-правового регулювання фізичної культури і спорту. У системі публічного адміністрування фізкультурно-спортивною галуззю цього періоду з'являється новий орган виконавчої влади – Міністерство України у справах молоді і спорту (1991 р) як правонаступник попереднього, а пізніше і Державний комітет України з фізичної культури і спорту (1996 р), прийняття ж Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (1993 р) стало підґрунтям для подальшого творення норм та інститутів, що регулюють правовідносини у цій галузі.

Активні процеси обговорення у публічному просторі питань правового регулювання галузі фізичної культури і спорту в Україні тривають упродовж 20-ти років. Це зумовлено насамперед тим, що існує чітке сприйняття галузі як пріоритетного напрямку гуманітарної (соціальної і економічної) політики держави, зростанням обсягу правових відносин, які необхідно регулювати, появою нових джерел права, які мають особливе значення для правової теорії і практики.

Питання неврегульованості правовідносин у сфері спорту спричиняють невизначеність у правозастосуванні, неоднорідність дії тих чи інших норм. Для того, щоб окреслити коло дискусійні питання, на нашу думку, варто звернути увагу на дослідження, які прямо чи опосередковано висвітлюють спортивну тематику. З цього приводу О. Лавренюк (2018, с. 104) висловив міркування, що система національного законодавства у сфері спорту України є досить громіздкою, розгалуженою та недостатньо ефективною, і потребує перегляду та удосконалення. С. Нікітенко (2018, с. 102-111) розглядає регулювання правовідносин у спорті з точки зору державного управління та робить спробу виокремити основні підходи щодо її. Натомість Г. Гаро та О. Кушнір (2017) зауважують, що говорити про наявність окремої самостійної галузі спортивного права в Україні поки ще зарано, на їхню думку, вона лише формується та зосереджує увагу на існуванні міжгалузевих інститутів спортивного права. Автори визначають, що сферою спортивного права охоплюється широке коло правовідносин комплексної спрямованості, зокрема, правове регулювання професійного, студентського, дитячо-юнацького спорту в Україні; громадських фізкультурно-спортивних організацій та об'єднань, правовий статус спортсменів,

тренерів та інших учасників спортивної діяльності тощо. Дослідники (Г. Гаро, & С. Кушнір, 2017) привернули увагу до проблем що ускладнюють розвиток спорту в державі: не ратифіковані ряд міжнародно-правових відносин, відсутність спортивного арбітражного суду тощо.

У свою чергу дослідник суспільних відносин у сфері спорту А. Апаров (2010; 2012; 2017) пропонує розглядати спортивне право як утворення, що має ознаки відносної самостійності та характеризується комплексністю норм, а тому і наявністю особливих механізмів правового регулювання, що спрямовані на ефективне збалансування між собою приватних і публічних елементів в означеній сфері. Такої ж думки і Г. Бордюгова (2009), яка висловлюється про доцільність виділення спортивного права в окрему галузь, хоча воно й перебуває на межі багатьох галузей і включає в себе велику кількість елементів цивільного, трудового, фінансового та міжнародного права. Міжнародно-правові аспекти співробітництва у спорті поруч з Г. Бордюговою (2009) також розглядали С. Андрейченко (2020), М. Василенко (2017), О. Костюченко (2012), О. Макогон (2015), О. Моргунов (2013; 2020), А. Палюх (2019) та ін. Однак, поміж науковців не має одностайності навіть у визначенні поняття «міжнародне спортивне право», їх погляди мають розбіжності і у трактуванні змісту цього поняття, і у застосуванні підходів до його розуміння, зазначає С. Андрейченко (2020, с.377-380).

Тривалі дискусії науковців щодо нормативно-правового регулювання правовідносин у практиці фізичної культури і спорту підтверджують об'єктивну необхідність чіткого визначення й окреслення засад формування моделі спортивного законодавства. У цьому контексті слушною є думка Р. Чередника (2012) про те, що кожна галузь права має власні особливості її застосування, котрі зумовлені юридичними доктринальними традиціями та специфікою галузевої правотворчості. Ми поділяємо погляди відомих науковців і практиків у зазначеній царині, зокрема Р. Чередника (2011, с. 272–279), О. Моргунова (2020), згідно з якими означена місія покладена на спортивне право, яке поєднує в собі норми конституційного, адміністративного, трудового, цивільного та інших галузей права. У вітчизняній юридичній науці започатковується предметне дослідження феномену спортивного права. Результатом цього стають захищені дисертації, зокрема, предметом дослідження Г. Бордюгової (2009) був вплив міжнародного спортивного права на формування національної галузі права «Спортивне право України», а О. Моргунов (2013) обґрунтовував необхідність існування у межах системи адміністративного права України нового правового утворення – адміністративно-спортивного права, С. Балабан (2017) розглядав особливості публічного адміністрування сферою фізичної культури і спорту; О. Ющик (2020) зробив ґрунтовний теоретико-правовий аналіз формування в національній системі спортивного права; О. Туряниця (2022) досліджував питання конституційно-правового регулювання професійного спорту в Україні.

До когорти дослідників питань регулювання правовідносин у сфері спорту доєдналася З. Дубінська (2021). Науковиця систематизувала наукові підходи до вивчення спортивного права; узагальнила національний, міжнародний та іноземний досвід регулювання правових відносин у спорті; окреслила тенденції розвитку спортивного права в Україні та виокремити проблеми, що перешкоджають його розвитку.

Актуальні проблеми правового регулювання трудових відносин професійних спортсменів в Україні стали предметом дослідження А. Полянського (2015). Це одне із перших досліджень в Україні в якому професійний спорт розглянутий як особливий різновид трудової діяльності. Правознавець зосередив увагу на питаннях реалізації конституційного права на працю професійними спортсменами; розкрив зміст, особливий характер праці та особливі умови виконання роботи у професійному спорті; обґрунтував підстави (трудоий договір/контракт) для набуття статусу «спортсмен-професіонал». Автор окреслив важливі моменти трудових угод: дотримання трудової (спортивної) дисципліни та персональна відповідальність за виконання умов контракту; підпорядкування керівництву та тренерам спортивної організації; визнання нормативних документів спортивної організації до якої він належить (клубу, команди, федерації тощо). Щодо дисциплінарних стягнень, автор висловив слушну думку про необхідність закріплення вичерпного переліку підстав притягнення професійного спортсмена до дисциплінарної відповідальності та видів дисциплінарних стягнень, а також визначення порядку їх застосування у Законі України «Про фізичну культуру і спорт». Важливими, на нашу думку, є окреслене дослідником коло питань, щодо обов'язків іншої сторони трудової угоди – роботодавців, а саме: забезпечення безпеки життя і здоров'я спортсмена; питання дискваліфікації професійного спортсмена; страхування життя й здоров'я; оплата госпіталізації у разі отримання травми в процесі тренування чи змагання тощо.

О. Макогон (2015) у своїй роботі досліджує сутність спортивного права України, розкриваючи основні аспекти та принципи, які лежать в його основі. О. Моргунов (2014) аналізує поняття та систему джерел спортивного права, визначаючи їхню роль у формуванні правового поля спортивної діяльності. Також він розглядає суб'єктів адміністративно-спортивних правовідносин та їх систему.

Поміж науковців є чітке розуміння того, що однією з основних причин виникнення протиріч між правовими актами є не уніфіковане використання нормативної термінології у різних нормативних актах. У своїх працях до тлумачення юридичної термінології, у тому числі і пов'язаною з фізичною культурою і спортом, неодноразово зверталися М. Олійник та А. Скрипник (2000), які розглядали

поняття «спорт», «фізична культура», «туризм» як об'єкти організації та управління; О. Ющик (2020) запропонував авторське визначення спортивного права як галузі світової правової системи, яку складають правові норми, що регулюють права та обов'язки суб'єктів спорту у спортивних правовідносинах; С. Балабан (2017) удосконалив зміст низки понять, зокрема: «спортивний трансфер», «спортивний тренер», «спортивний агент», «спортивний глядач», «об'єкти спорту», «студентський спорт» та інші; авторські визначення таких понять, як «спортивні правовідносини» (правовідносини у спорті), «спортивне законодавство», «спортивне право» та інші були запропоновані З. Дубінською (2021). Понад 300 термінів, підготовлених на основі нормативно-правових актів та статутних і регламентних документів, використуваних на території України в сфері спорту, а також термінологію, яка використовується при розгляді справ, пов'язаних із вживанням заборонених речовин (допінгу) містить словник укладений Г. Бордюговою (2007). Теоретичним підґрунтям для подальшого практичного вдосконалення всієї сфери спорту стало упорядкування термінології спортивного права зроблене І. Процик (2011, с. 171–174). Авторка проаналізувала українські терміни спортивного права, як самостійної галузі права, що перебуває на стику національного та міжнародного права й активно формується в Україні.

При вивченні поглядів науковців щодо предмету правового регулювання спортивного права встановлено наявність значної кількості дефініцій цього терміну. Узагальнивши науковий доробок учених можемо навести наступне визначення категорії «спортивне право» як сукупність суспільних відносин, що виникають та реалізуються у процесі організації і проведення спортивних заходів, формування правового статусу об'єктів та суб'єктів відносин у сфері спорту, проведенні контролю за дотриманням чинного законодавства, спеціальних правил, регламентів. Отже, спортивне право є комплексною галуззю, що регулює досить значний обсяг відносин.

Висновки. Наразі очевидним є те, що у регулювання правовідносин у фізичній культурі і спорті мають місце проблемні питання пов'язані як з прогалинами, так і з суперечностями, які потребують правового забезпечення й чіткого впорядкування, постійних доповнень, удосконалення, а іноді й кардинальних змін. На цьому у своїх роботах наголошують С. Балабан (2017), Г. Бордюгова (2009), О. Моргунов (2012), Р. Чередник (2011), Н. Ярова (2009) та інші.

Проведений аналіз дослідницького поля зазначеного питання свідчить, що: нормативно-правова база для успішного розвитку галузі фізична культура і спорт в Україні існує, однак регулювання здійснюється великим за великим за обсягом, але значною мірою неупорядкованим масивом правового матеріалу; у вітчизняній юридичній науці практично відсутні ґрунтовні дослідження, присвячені розкриттю поняття й змісту категорійного апарату у сфері фізичної культури і спорту; питання, щодо запровадження Спортивного кодексу України наразі є дискусійним. Основна проблема полягає у відсутності чіткого визначення предмету і методу цієї галузі права. Однак, сучасний розвиток спортивного права України неможливий без урахування міжнародних стандартів та доктрини міжнародного спортивного права, тому подальші дослідження вітчизняних вчених варто спрямовувати на вивчення та удосконалення спортивного права в контексті міжнародних вимог та стандартів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Андрейченко С. С. Міжнародне спортивне право: доктринальне обґрунтування = International sports law: doctrinal basis. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2020. № 4. С. 377–380. URL: http://lsej.org.ua/4_2020/91.pdf
- Апаров А. М. Концепція спортивного права: огляд ключових аспектів. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Правознавство*. 2017. Т. 22, № 1(30). С. 6–19. URL: <http://heraldlaw.onu.edu.ua/article/view/1264794>
- Апаров А. М. Сутнісна характеристика спортивних змагань як виду цивільно-правових відносин. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 18. Економіка і право* : зб. наук. пр. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. Вип. 12. С. 95–98. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/18785>
- Балабан С. М. Публічне адміністрування сферою фізичної культури та спорту : дис. ... канд. юрид. наук. Дніпропетровськ, 2017. 207 с. URL: <https://repository.idufk.edu.ua/handle/34606048/26540?mode=full>.
- Бордюгова Г. Ю. Міжнародне спортивне право як основа для формування національної галузі права «Спортивне право України» : автореф. дис. ... канд. юрид. наук : спец. 12.00.11. Київ, 2009. 19 с.
- Василенко М. Д. Становлення спортивного права в Україні як галузі юридичної науки в контексті розвитку міжнародного спортивного права. *Актуальні проблеми держави і права* : зб. наук. пр. Одеса : Видавничий дім «Гельветика». 2017. Вип. 78. С. 34–40. URL: <http://dspace.onua.edu.ua/handle/11300/90527>
- Гаро Г. О., Кушнір О. О. Спортивне право: огляд національного законодавства і міжнародних стандартів. *Протокол. Юридичний інтернет ресурс*. URL: https://protocol.ua/ua/sportivne_pravo_oglyad_natsionalnogo_zakonodavstva_i_mignarodnih_standartiv/
- Дубінська З. П. Особливості врегулювання правовідносин у сфері спорту: теоретико-правовий підхід : дис. ... д-ра філософії. Львів, 2021. 220 с. URL: http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3675/1/dubinska_d.pdf
- Заїченко Л. І. Спортивний клуб в системі господарсько правових відносин : дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.04 / Нац. ун-т України ім. Ярослава Мудрого. Харків. 2015. 195 с. URL: https://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/AVTOREF_2016/Zaichenko_L_I_2015.pdf

- Заїченко Л. І. Щодо питання формування спортивного законодавства та спортивного права. *Юридична осінь 2012 року* : зб. тез доп. та наук. повідомл. учасн. всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених та здобувачів (13 листоп. 2012 р.) / Нац. ун-т "Юрид. акад. України ім. Я. Мудрого". Харків, 2012. С. 245–247. URL: <http://dspace.nulau.edu.ua:8088/handle/123456789/3423>
- Костюченко О. А. До питання формування національного спортивного законодавства. *Вісник Академії адвокатури України*. 2012. № 3 (25). С. 90–94. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Visnyk_Akademii_advokatury_Ukrainy/2012_N3_25.pdf
- Лавренюк О. Проблеми правового регулювання відносин у сфері спорту. *Юридичний вісник*. 2018. № 4. С. 100–104. URL: <http://yuv.onua.edu.ua/index.php/yuv/article/view/517/495>
- Макогон О. В. Сутність спортивного права України. *Вісник Академії адвокатури України*. 2015. Т. 12, № 1 (32). С. 70–78. URL: <http://e-pub.aau.edu.ua/index.php/visnyk/article/viewFile/872/822>
- Моргунов О. А. Адміністративно-спортивне право як підгалузь адміністративного права України : дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.07.081. Запоріжжя, 2013. 207 с. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/dbb1b5e7-8399-4573-b1ff-965e51389d18/content>
- Моргунов О. А. Публічне адміністрування у сфері фізичної культури і спорту в Україні : дис. ... д-ра. юрид. наук : 12.00.07.081 / Харківський національний університет внутрішніх справ. Харків, 2020. 430 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/35676/1/Morhunov%20Oleksandr%20dys.pdf>
- Моргунов О. А. Суб'єкти адміністративно-спортивних правовідносин та їх система. *Європейські перспективи*. 2014. № 5. С. 39–44.
- Моргунов О. А. Поняття та система джерел спортивного права. *Форум права*. 2011. № 2. С. 624–629.
- Нікітенко С. В. Державне управління фізичною культурою і спортом в Україні. Історіографія проблеми. *Стратегія і тактика державного управління* : зб. наук. пр. Рівне. 2018. Вип. 1/2. С. 102–111. URL: <https://er3.nuwm.edu.ua/16287/1/102-111.pdf>
- Олійник М. О., Скрипник А. П. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні. Харків : Харківський державний інститут фізичної культури, 2000. 292 с.
- Палюх А. Я. Системний підхід у правовому регулюванні фізкультурно-спортивної сфери. *Філософські та методологічні проблеми права*. 2019. № 2 (18). С. 92–98. URL: <https://philosophy.naiua.kiev.ua/index.php/philosophy/article/view/1159/1164>
- Полянський А. О. Правове регулювання трудових відносин професійних спортсменів в Україні : дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.05 / Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2015. 193 с. URL: https://scc.knu.ua/upload/iblock/95c/dis_Polianskyi%20A.O..pdf
- Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993. № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
- Процик І. Термінологія спортивного права. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Проблеми української термінології*. 2010. № 675. С. 171–174. URL: <https://science.lpnu.ua/uk/terminologiya/vsi-vypusky/visnyk-no-675-2010/terminologiya-sportyvno-go-prava>
- Спортивне право України : навч. посіб. для студ. вчз / А. М. Апаров; Київ. держ. акад. вод. трансп. ім. Гетьмана П. Конашевича-Сагайдачного. Київ : Істина, 2012. 518 с.
- Тіхонова М. А. До проблеми виокремлення спортивного права. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2011. Вип. 1 (52). С. 22–29. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/12387abd-e3d4-4858-85b6-43d5f7068384/content>
- Турияця О. О. Конституційно-правове регулювання професійного спорту в Україні : дис. ... д-ра. філософії / Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет». Ужгород, 2022. 193 с.
- Чередник Р. В. Різносторонність спортивного права України. *Правове життя сучасної України* : матеріали міжнар. наук. конф. проф.-викл. складу (Одеса, 20–21 квіт. 2012 р.) / Нац. ун-т «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2012. Т. 1 С. 136–137. URL: <http://dspace.onua.edu.ua/handle/11300/7185>
- Чередник Р. В. Спорт як сфера правового регулювання: загальнотеоретичний аспект. *Актуальні проблеми держави і права* : зб. наук. пр. Одеса, 2011. Вип. 60. С. 556–562. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/apdp_20_11_60_79.pdf
- Чередник Р. В. Становлення спортивного права як комплексної галузі в правовій системі України. *Актуальні проблеми політики* : зб. наук. пр. Одеса : Фенікс, 2011. Вип. 42. С. 272–279.
- Ющик О. О. Спортивне право: теоретико-правовий аналіз, поняття, формування в національній правовій системі : дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.01 / Навчально-науковий інститут права імені Володимира Великого Міжрегіональної Академії управління персоналом; Інститут держави і права імені В. М. Корецького НАН України. Київ, 2020. 220 с. URL: http://idpnan.org.ua/files/2020/yushchik-o.o.-sportivne-pravo---teoretiko-pravoviy-analiz_ponyattya_-formuvannya-v-natsionalniy-pravoviy-sistemi_d.pdf

REFERENCES

- Andreichenko, S. S. (2020). Mizhnarodne sportyvne pravo: doktrynalne obgruntuvannya [International sports law: doctrinal basis]. *Yurydychnyi naukovyi elektronnyi zhurnal* [Legal scientific electronic journal], 4, 377–380. Retrieved from http://lsej.org.ua/4_2020/91.pdf [in Ukrainian].
- Aparov, A. M. (2010). Sutnisna kharakterystyka sportyvnykh zmahan yak vydu tsyvilno-pravovykh vidnosyn [The essential characteristic of sports competitions as a type of civil-legal relations]. In *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 18. Ekonomika i pravo* [Scientific journal of NPU named after N. P. Drahomanov. Series 18. Economics and Law] (Vol. 12, pp. 95–98). Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. Retrieved from <http://enpui.npu.edu.ua/handle/123456789/18785> [in Ukrainian].

- Aparov, A. M. (2017). Kontsepsiia sportyvnoho prava: ohliad kliuchovykh aspektiv [The concept of sports law: an overview of key aspects]. *Visnyk ONU im. I. I. Mechnykova. Pravoznavstvo* [Bulletin of I. I. Mechnikov ONU. Jurisprudence], 22, 1 (30), 6-19. Retrieved from <http://heraldlaw.onu.edu.ua/article/view/1264794> [in Ukrainian].
- Aparov, A. M. (Ed.). (2012). *Sportyvne pravo Ukrainy* [Sports Law of Ukraine]. Kyiv: Istyna [in Ukrainian].
- Balaban, S. M. (2017). *Publichne administruvannia sferoiu fizychnoi kultury ta sportu* [Public administration of the field of physical culture and sports] (PhD dissertation). Dnipropetrovsk, Ukraine. Retrieved from <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/26540?mode=full> [in Ukrainian].
- Bordiuhova, H. Yu. (2009). *Mizhnarodne sportyvne pravo yak osnova dlia formuvannia natsionalnoi haluzi prava "Sportyvne pravo Ukrainy"* [International Sports Law as a basis for the formation of the national field of law "Sports Law of Ukraine"] (Extended abstract of PhD dissertation). Kyiv, Ukraine [in Ukrainian].
- Cherednyk, R. V. (2011). Sport yak sfera pravovoho rehuliuвання: zahalnoteoretychnyi aspekt [Sport as a sphere of legal regulation: general theoretical aspect]. In *Aktualni problemy derzhavy i prava* [Actual problems of state and law] (Vol. 60, pp. 556-562). Odesa. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/j-pdf/apdp_2011_60_79.pdf [in Ukrainian].
- Cherednyk, R. V. (2011). Stanovlennia sportyvnoho prava yak kompleksnoi haluzi v pravovii systemi Ukrainy [The formation of sports law as a complex industry in the legal system of Ukraine]. In *Aktualni problemy polityky* [Current policy issues] (Vol. 42, pp. 272-279). Odesa: Feniks [in Ukrainian].
- Cherednyk, R. V. (2012). Rізnodzherelnist sportyvnoho prava Ukrainy [Diversity of sports law of Ukraine]. In *Pravove zhyttia suchasnoi Ukrainy* [Legal life of modern Ukraine] (Vol. 1, pp. 136-137). Odesa: Feniks. Retrieved from <http://dspace.onua.edu.ua/handle/11300/7185> [in Ukrainian].
- Dubinska, Z. P. (2021). *Osoblyvosti vrehuliuвання pravovidnosyn u sferi sportu: teoretyko-pravovyi pidkhid* [Peculiarities of the settlement of legal relations in the field of sports: theoretical and legal approach] (PhD dissertation). Lviv, Ukraine. Retrieved from http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3675/1/dubinska_d.pdf [in Ukrainian].
- Haro, H. O., & Kushnir, O. O. (2017). Sportyvne pravo: ohliad natsionalnogo zakonodavstva i mizhnarodnykh standartiv [Sports law: review of national legislation and international standards]. In *Protokol. Yurydychnyi internet resurs* [Protocol. Legal Internet resource]. Retrieved from https://protocol.ua/ua/sportivne_pravo_oglyad_natsionalnogo_zakonodavstva_i_mignarodnih_standartiv/ [in Ukrainian].
- Kostiuchenko, O. A. (2012). Do pytannia formuvannia natsionalnogo sportyvnoho zakonodavstva [On the issue of formation of national sports legislation]. *Visnyk Akademii advokatury Ukrainy* [Bulletin of the Academy of Advocacy of Ukraine], 3 (25), 90-94. Retrieved from https://shron1.chtyvo.org.ua/Visnyk_Akademii_advokatury_Ukrainy/2012_N3_25.pdf [in Ukrainian].
- Lavreniuk, O. (2018). Problemy pravovoho rehuliuвання vidnosyn u sferi sportu [Problems of legal regulation of relations in the field of sports]. *Yurydychnyi visnyk* [Legal Bulletin], 4, 100-104. Retrieved from <http://yuv.onua.edu.ua/index.php/yuv/article/view/517/495> [in Ukrainian].
- Makohon, O. V. (2015). Sutnist sportyvnoho prava Ukrainy [Essence of sports law of Ukraine]. *Visnyk Akademii advokatury Ukrainy* [Bulletin of the Academy of Advocacy of Ukraine], 12, 1 (32), 70-78. Retrieved from <http://e-pub.aau.edu.ua/index.php/visnyk/article/viewFile/872/822> [in Ukrainian].
- Morhunov, O. A. (2013). *Administrativno-sportyvne pravo yak pidhaluz administrativnoho prava Ukrainy* [Administrative and sports law as a sub-branch of administrative law of Ukraine] (PhD dissertation). Zaporizhzhia, Ukraine. Retrieved from <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ddb1b5e7-8399-4573-b1ff-965e51389d18/content> [in Ukrainian].
- Morhunov, O. A. (2014). Sub'iekty administrativno-sportyvnykh pravovidnosyn ta yikh systema [Subjects of administrative and sports legal relations and their system]. *Yevropeyski perspektyvy* [European prospects], 5, 39-44 [in Ukrainian].
- Morhunov, O. A. (2020). *Publichne administruvannia u sferi fizychnoi kultury i sportu v Ukraini* [Public administration in the field of physical culture and sports in Ukraine] (PhD dissertation). Kharkivskiy natsionalnyi universytet vnutrishnikh sprav, Kharkiv, Ukraine. Retrieved from <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/35676/1/Morhunov%20Oleksandr%20dys.pdf> [in Ukrainian].
- Morhunov, O. A. (2011). Poniattia ta systema dzherel sportyvnoho prava [Concept and system of sources of sports law]. *Forum prava* [Law Forum], 2, 624-629.
- Nikitenko, S. V. (2018). Derzhavne upravlinnia fizychnoiu kulturoiu i sportom v Ukraini. Istoriohrafii problem [State Department of Physical Culture and Sports in Ukraine. Historiography of the problem]. In *Stratehiia i taktyka derzhavnogo upravlinnia* [Strategy and tactics of public administration] (Vol. 1-2, pp. 102-111). Rivne. Retrieved from <https://ep3.nuwm.edu.ua/16287/1/102-111.pdf> [in Ukrainian].
- Oliinyk, M. O., & Skrypnyk, A. P. (2000). *Pravovi osnovy orhanizatsii ta upravlinnia fizychnoiu kulturoiu, sportom i turyzmozom v Ukraini* [Legal foundations of organization and management of physical culture, sports and tourism in Ukraine]. Kharkiv: Kharkivskiy derzhavnyi instytut fizychnoi kultury [in Ukrainian].
- Paliukh, A. Ya. (2019). Systemnyi pidkhid u pravovomu rehuliuванні fizkulturno-sportyvnoi sfery [Systematic approach in the legal regulation of the physical culture and sports sphere]. *Filosofski ta metodolohichni problemy prava* [Philosophical and methodological problems of law], 2 (18), 92-98. Retrieved from <https://philosophy.naiu.kiev.ua/index.php/philosophy/article/view/1159/1164> [in Ukrainian].
- Polianskyi, A. O. (2015). *Pravove rehuliuвання trudovykh vidnosyn profesinykh sportsmeniv v Ukraini* [Legal regulation of labor relations of professional athletes in Ukraine] (PhD dissertation). Kyiv. nats. un-t im. Tarasa Shevchenka, Kyiv, Ukraine. Retrieved from https://scc.knu.ua/upload/iblock/95c/dis_Polianskyi%20A.O.pdf [in Ukrainian].
- Pro fizychnu kulturu i sport* [On physical culture and sports] № 3808-XII (1993). Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> [in Ukrainian].

- Protsyk, I. (2010). Terminolohiia sportyvnoho prava [Terminology of sports law]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu "Lvivska politekhnika". Seriya: Problemy ukrainskoi terminolohii* [Bulletin of Lviv Polytechnic National University. Series: Problems of Ukrainian terminology], 675, 171-174. Retrieved from <https://science.lpnu.ua/uk/terminologiya/vsi-vypusky/visnyk-no-675-2010/terminologiya-sportyvno-go-prava> [in Ukrainian].
- Tikhonova, M. A. (2011). Do problemy vyokremlennia sportyvnoho prava [To the problem of allocating sports law]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu vnutrishnikh sprav* [Bulletin of Kharkiv National University of Internal Affairs], 1 (52), 22-29. Retrieved from <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/12387abd-e3d4-4858-85b6-43d5f7068384/content> [in Ukrainian].
- Turianytsia, O. O. (2022). *Konstytutsiino-pravove rehuliuвання profesiinoho sportu v Ukraini* [Constitutional and legal regulation of professional sports in Ukraine] (PhD dissertation). Derzhavnyi vyshchyi navchalnyi zaklad "Uzhhorodskiy natsionalnyi universytet", Uzhhorod, Ukraine.
- Vasylenko, M. D. (2017). Stanovlennia sportyvnoho prava v Ukraini yak haluzi yurydychnoi nauky v konteksti rozvytku mizhnarodnoho sportyvnoho prava [The formation of sports law in Ukraine as a branch of legal science in the context of the development of international sports law]. In *Aktualni problemy derzhavy i prava* [Actual problems of state and law] (Vol. 78, pp. 34-40). Odesa: Vydavnychiy dim "Helvetyka" Retrieved from <http://dspace.onua.edu.ua/handle/11300/90527> [in Ukrainian].
- Yushchik, O. O. (2020). *Sportyvne pravo: teoretyko-pravoviy analiz, poniattia, formuvannia v natsionalnii pravovii systemi* [Sports law: theoretical and legal analysis, concepts, formation in the national legal system] (PhD dissertation). Instytut derzhavy i prava imeni V. M. Koretskoho NAN Ukrainy, Kyiv, Ukraine. Retrieved from http://idpnan.org.ua/files/2020/yushchik-o.o.-sportivne-pravo---teoretiko-pravoviy-analiz_-ponyattya_-formuvannya-v-natsionalniy-pravoviy-sistemi_d.pdf [in Ukrainian].
- Zaichenko, L. I. (2012). Shchodo pytannia formuvannia sportyvnoho zakonodavstva ta sportyvnoho prava. In *Yurydychna osin 2012 roku* [Legal Fall 2012] (pp. 245-247). Kharkiv. Retrieved from <http://dspace.nulau.edu.ua:8088/handle/123456789/3423> [in Ukrainian].
- Zaichenko, L. I. (2015). *Sportyvnyi klub v systemi hospodarsko pravoviykh vidnosyn* [Sports club in the system of economic legal relations] (PhD dissertation). Nats. un-t Ukrainy im. Yaroslava Mudroho, Kharkiv, Ukraine. Retrieved from https://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/AVTOREF_2016/Zaichenko_L_I_2015.pdf [in Ukrainian].

VALENTINA BONDARENKO

OKSANA KORNOSENKO

MAXIM SERHIEIEV

REGULATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT: ANALYSIS OF THE FIELD OF RESEARCH

Abstract. The article considers peculiarities of the study of regulation of legal relations in the field of physical culture and sports at the stage of formation of sports law as a branch of legislation. Physical culture and sport as a subject of scientific research attracts the attention of scholars of various fields, including lawyers who are actively studying the phenomenon of sports law, Endeavouring to improve domestic legislation in this regard and to bring it into line with international standards.

The article analyses main tendencies of development of sports law, role and significance of international legal acts in formation of national branch of law. In particular, the influence of the works of Bordyugova G.Y. and Vasilenko M.D. on the study of this problem is considered.

Long-standing and well-known scholars and practitioners have discussed various aspects of legal relations in the field of sport: the promulgation and formation of sports law; the concept of sports law; sources of law; civil, administrative and labour relations in sports and others. It is obvious that in regulating legal relations in physical culture and sports there are problematic issues related to both gaps and contradictions, which require legal support and clear order, permanent additions, improvements, and sometimes fundamental changes.

Keywords: *physical culture, sports, professional sports, legal relations, model of sports legislation, terminology of sports law.*

УДК 373.5.015.31:796.012

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308711>

СЕРГІЙ ХЛІБКЕВИЧ

ORCID: 0000-0002-0866-6021

(Полтава)

Place of work: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: hlibkewitch2015@gmail.com

ОЛЕКСАНДР СВЕРТНЕВ

ORCID: 0000-0002-9175-091X

(Полтава)

Place of work: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: svertneva@gmail.com

ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА РУХЛИВИХ ІГОР ЯК ЗАСОБУ РЕКРЕАЦІЇ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті досліджено вплив рухливих ігор на рекреаційну складову розвитку особистості. Проаналізовано технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Розроблено та обґрунтовано видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як соціального явища. Визначено поняття «технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності» як самостійне соціальне явище, що передбачає регулярне використання доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності середньої інтенсивності та об'єму навантаження, що реалізуються проводитися в формальних та неформальних групах або в індивідуальному порядку з метою підтримки працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя.

Констатовано, що рухлива гра представляє собою свідому діяльність, спрямовану на досягнення поставленої мети. У ролі рекреаційного засобу вона володіє рядом характеристик, серед яких особливе значення має висока емоційність. Рухливі ігри відзначаються творчими, активними руховими діями, що мають мотивований сюжет. Вони націлені на подолання різних труднощів у досягненні поставленої мети. Рухливі ігри, як правило, не вимагають спеціальної підготовки від учасників, і саме завдяки цій властивості вони, зокрема ті, що включають елементи змагань, відповідають фізіологічним потребам організму більше, ніж інші форми фізичного виховання. Під час участі в рухливих іграх формуються витримка, самовладання і правильна реакція на невдачу. Ігри з активними, енергійними та повторюваними руховими діями сприяють вдосконаленню функціональних систем організму.

Ключові слова: *рекреація, оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність, рухливі ігри, учнівська молодь.*

Постановка проблеми. Між чинниками, які негативно впливають на здоров'я людей у всіх вікових групах, варто відзначити погіршення соціально-економічних умов, санітарно-епідеміологічну та екологічну ситуацію, психоемоційні перевантаження і т. д. Однією з причин загострення ситуації є недостатня фінансова підтримка рекреаційно-оздоровчої сфери з боку держави. Ця сфера має важливе значення у відтворенні працездатності населення, і недостатня увага до неї може спричинити фізичну пасивність. (Олексієнко, & Гунько, 2018).

Рухлива гра представляє собою специфічний тип рухової діяльності, що є свідомою і спрямованою на досягнення конкретної мети. Вона володіє великим значенням як у фізичному вихованні, так і у процесі фізичної реабілітації та рекреації, дозволяючи високо емоційно та ефективно розв'язувати завдання лікування та виховання. Рухливі ігри займають провідне місце як у фізичному вихованні, так і в процесі фізичної реабілітації, рекреації, дозволяючи на високому емоційному рівні ефективно вирішувати лікувальні та виховні завдання. Рухлива гра як засіб рекреації володіє цілим рядом якостей, серед яких найважливіше місце займає висока емоційність. Це комплексний вплив на моторику та нервову систему. У рухливих іграх важливою рисою є творчі та активні рухові дії, що мають мотиваційну основу у сюжеті чи темі гри. Ці дії, хоча частково підпорядковані правилам, сприяють подоланню різноманітних труднощів на шляху до досягнення поставлених цілей, таких як перемога або володіння конкретними прийомами.

Аналіз літературних джерел. Проблема вивчення технологій рекреації представлена у працях вітчизняних вчених, таких як Т. Круцевич, Г. Безверхня, О. Леденьова, К. Мулик, Я. Олексієнко, П. Гунько,

В. Товт, І. Маріонда, Е. Сивохоп, В. Сусла В. Я., О. Томенко. У працях О. Леденьової досліджено соціально-психологічні аспекти рекреації молоді в сучасних умовах (Леденьова, 2009); дослідження К. Мулик присвячені вивченню особливості рекреаційного туризму та спортивного туризму в рекреаційній діяльності (Мулик, & Лю Цзе, 2016); теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності стали предметом вивчення Я. Олексієнко та П. Гунько (2018); О. Томенко (2013) досліджує рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. Особливості застосування рухливих ігор з рекреаційною метою вивчені у роботах О. Корносенко, П. Хоменка, В. Бондаренко, Ю. Мороза, А. Остапова, Т. Ткаченка, Н. Пащенко, І. Помещикової, М. Мерзлікіна, Я. Асеевої та інших.

Мета статті полягає в розробці педагогічної характеристики рухливих ігор як засобу рекреації учнівської молоді.

Виклад основного матеріалу. Поділяємо думку О. Томенка, про те, що організація заходів, що базуються на різноманітних формах активності, таких як подорожі, прогулянки та рухові ігри, має великий потенціал для підвищення рухової активності та загального благополуччя. Автор наголошує на важливості розуміння того факту, що рухова активність повинна бути частиною більшої гармонії, яка включає розвиток інтелектуальних, фізичних та духовних аспектів людини (Томенко, 2013).

Фізична рекреаційна діяльність включає в себе рухливі ігри та розваги, зміну активностей, що дозволяє переключатися з одного виду діяльності на інший; вона сприяє профілактиці негативного впливу зовнішнього середовища на організм людини та відновленню функцій організму в разі незначного зниження їх ефективності (Мулик, 2016).

З позиції завдань нашого дослідження вважаємо актуальним навести думку О. Леденьової, яка зазначає, що рекреаційна діяльність має різноманітний склад, який включає такі види активностей: ігрові (комп'ютерні та настільні ігри, вікторини, конкурси), фізкультурно-оздоровчі (футбол, баскетбол, плавання), художньо-просвітницькі (відвідування театрів, музеїв), трудові (садова робота, ремонт), навчальні (читання, вивчення нового), продуктивні (мистецтво, конструювання) та моторні (їзда на велосипеді, автомобілі) (Леденьова, 2009).

Рекреація (лат. *recreatio* – відновлення сил, одужання) – це добровільні заняття, які призначені для задоволення, відпочинку і відновлення сил після напруженої діяльності. Це форма відпочинку і розваг, яка допомагає відновити фізичні та духовні ресурси людини після напруженого трудового процесу. Рекреація може включати різноманітні види дозвілля, в яких люди беруть участь за власним бажанням і отримують від них задоволення.

У дослідженні Ю. Круцевич, сформульовано комплекс характеристик, що визначають основний зміст фізичної рекреації: - базується на руховій активності; - як головний засіб використовують фізичні вправи; - здійснюється у вільний чи спеціально визначений час; - включає культурно-ціннісні аспекти; - містить інтелектуальні, емоційні, фізичні компоненти; - має переважно розважальний характер (гедоністичний); - здійснюється на добровільних і самодіяльних началах; - має оптимізуючий вплив на організм людини; - наявні певні рекреаційні послуги; - здійснюється переважно в природних умовах; - має визначену науково-методичну базу; - прийнятність, корисність для суспільства (містить культурно-ціннісні аспекти, інтелектуальні, емоційні, фізичні й освітньо-виховні компоненти) (Круцевич, 2010).

На основі аналізу комплексу літературних джерел пропонуємо розглядати поняття «технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності» як самостійне соціальне явище, що передбачає регулярне використання доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності середньої інтенсивності та об'єму навантаження, що реалізуються проводитися в формальних та неформальних групах або в індивідуальному порядку з метою підтримки працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя.

Отже, вищенаведене дає підстави вважати обґрунтованим таке визначення поняття «технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності» – це самостійне соціальне явище, що полягає в регулярному використанні різними групами населення доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності середньої інтенсивності та доступного об'єму навантаження під час занять у формальних та неформальних групах, або ж самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя.

Розрізняють такі видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як соціального явища: - доступності організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища; - можливості проведення занять у вільний час від навчання або трудової діяльності, тобто під час дозвілля; - проведення занять у формальних та/або неформальних групах, як правило, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора; - спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращення якості її життя (Товт, Маріонда, Сивохоп, & Сусла, 2015).

Рухливі ігри відіграють ключову роль у фізичній рекреації, надаючи можливість ефективно вирішувати як лікувальні, так і виховні завдання на емоційно високому рівні. Вони є потужним засобом рекреації і мають ряд характеристик, зокрема високий рівень емоційності. Емоції, що виникають у грі,

дуже різноманітні: це задоволення від м'язової активності, почуття бадьорості і енергії, можливість спілкування у дружньому колективі та досягнення цілей, встановлених у грі (Мороз, 2018).

Перевага рухливих ігор перед вправами в тому, що гра завжди пов'язана з ініціативою, фантазією, творчістю, протікає емоційно, стимулює рухову активність. У грі використовуються природні рухи здебільшого в розважальній, ненав'язливій формі. Рухливі ігри, як правило, не вимагають від учасників спеціальної підготовки. Одні й ті ж рухливі ігри можуть проводитися у різноманітних умовах, з більшим чи меншим числом учасників, за різними правилами. Найважливіший результат гри - це емоційний підйом. Саме завдяки цій чудовій властивості рухливі ігри, особливо з елементами змагання, більше, ніж інші форми фізичного виховання, відповідають потребам організму. Під час проведення рухливих ігор формуються витримка, самовладання, правильне реагування на невдачу. Правильно організовані рухливі ігри впливають на розвиток і зміцнення кісток, м'язової системи, на формування правильної постави.

Рухливі ігри активізують діяльність серця і легень, підвищують їх працездатність, сприяють поліпшенню кровообігу і обміну речовин в організмі. Ігри з активними, енергійними, багаторазово повторюваними руховими діями сприяють вдосконаленню найважливіших систем і функцій організму. Саме тому в іграх не повинно бути надмірних м'язових напружень і тривалих затримок дихання. Важливо, щоб ігри надавали сприятливий вплив на нервову систему. Це досягається шляхом оптимальних навантажень на пам'ять і увагу, а також такою організацією ігор, яка викликає позитивні емоції.

У практиці рекреаційної діяльності широко використовуються різноманітні ігри, зокрема народні рухливі ігри, які мають давню історію та є активно використовуваними в рекреаційній сфері. Термін «гра» визначається як конкретна діяльність дитини, спрямована на задоволення її інтересів та потреб, а також на досягнення ефективності фізичного розвитку та всебічного розвитку особистості. В контексті педагогіки гра розглядається як соціальне явище, що історично сформувалося, представляючи особливий вид людської діяльності, де творчо відображаються різноманітні аспекти навколишньої дійсності, такі як праця та побут людей, імітація рухів тварин і інше. Ігри, де рухи відіграють ключову роль, отримали умовне найменування «рухливі ігри».

Рухливі ігри представляють собою складну рухову та емоційно насичену діяльність, яка визначається чітко встановленими правилами, сприяючи визначенню кінцевого результату або кількісного висновку. Це суттєвий засіб комплексного виховання дітей різного шкільного віку. Рухливі ігри вирізняються своїм комплексним впливом на організм та всі аспекти особистості дитини. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання. Активна рухова діяльність, що передбачає фізичний вплив і супроводжується позитивними емоціями, позитивно впливає на усі фізіологічні процеси в організмі, покращує функціонування всіх органів і систем. Несподівані ситуації, що виникають під час гри, навчають дітей раціонально використовувати здобуті рухові навички і вміння. У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для розвитку фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Наприклад, для того щоб уникнути ведучого, потрібно проявити спритність, а у випадку втечі від нього - бігти якнайшвидше. Захоплені ігровим процесом, діти можуть виконувати одні й ті ж рухи з інтересом і, при цьому, багато разів, не помічаючи втоми. Це сприяє розвитку витривалості.

Під час гри діти діють згідно з установленими правилами, які обов'язкові для всіх учасників. Правила регулюють поведінку гравців і сприяють формуванню таких якостей, як взаємодопомога, колективізм, чесність, дисциплінованість. Водночас, необхідність дотримуватися правил і подолання непередбачених ситуацій під час гри сприяє вихованню вольових якостей, таких як витримка, сміливість, рішучість.

Ігри також сприяють вихованню любові до праці. Підготовка місць для проведення ігор, розподіл і прибирання спортивного обладнання, прості ремонтні роботи або ускладнення правил гри - все це готує дітей до праці та інших видів діяльності.

Під час ігор дітям доводиться самостійно вирішувати, як діяти, щоб досягти певної мети. Швидка і, іноді, неочікувана зміна умов змушує дітей шукати нові шляхи вирішення завдань, що стають перед ними. Це сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативи, творчості та кмітливості. Деякі ігри сприяють розширенню та удосконаленню уявлень дитини про оточуючу дійсність.

Під час виконання різних ролей та інсценізації різноманітних дій, діти в практиці використовують свої знання про поведінку тварин, птахів та комах, явища природи, засоби пересування та сучасну техніку (наприклад, у іграх «Кіт та миші», «Гуси-гуси»).

При належній організації гри діти розвивають навички культурної поведінки та формують уявлення про взаємини між людьми, а також високу відповідальність за свої вчинки. Гра є також одним із найкращих методів відпочинку, виконуючи основні завдання рекреації.

Висновки наукових досліджень, практичний досвід та особисті спостереження підтверджують, що рухливі ігри мають оздоровчо-рекреаційне, освітнє та виховне значення.

Рухливі ігри, як правило, не потребують спеціальної підготовки в учасників. Ця чудова особливість робить їх особливо популярними, особливо коли вони містять елементи змагання. Ці ігри відповідають

потребам організму краще, ніж інші форми фізичного виховання. Під час гри формуються витривалість, самоконтроль та вміння правильно реагувати на невдачі (Пащенко, Помещикова, Мерзлікін, & Асеева, 2020).

Оздоровчо-рекреаційне значення ігор полягає у тому, що вони спрямовані на зміцнення та збереження здоров'я дитини, профілактику найбільш поширених захворювань, а також:

- сприяють гармонійному розвитку організму школяра;
- формують правильну поставу;
- загартовують організм (Мороз, & Остапов, 2018).

Проведення рухливих ігор на свіжому повітрі, незалежно від сезону, має значний позитивний вплив на організм. Це сприяє зміцненню м'язів, поліпшенню функціонування дихальної та серцево-судинної систем, підвищенню гнучкості суглобів та міцності зв'язок. Крім того, це стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему і збільшує стійкість організму до простудних захворювань.

Висновок. Проаналізовано технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Розроблено та обґрунтовано видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як соціального явища. Доведено, що рухливі ігри супроводжують людину на протязі всього її життя; вони не лише піднімають настрій, але й сприяють гармонійному розвитку особистості; вони мають корисний вплив на серцево-судинну та дихальну системи. Рухливі ігри сприяють закріпленню та розвитку навичок, таких як біг, стрибки, метання, орієнтування та координація рухів. Рухливі ігри є важливим складником рекреаційної сфери, що особливо актуально після тривалої розумової та фізичної праці; у іграх розкриваються індивідуальні особистості кожної людини, що має велике виховне значення. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні динаміки функціональних показників різновікових груп учнів під час занять рухливими іграми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Корносенко О. К., Бондаренко В. В., Хоменко П. В. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав :навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Шевченко Р. В., 2014. 312 с.
- Круцевич Т. Ю. Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2010. 370 с. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4603/1/рекреация_укр.pdf
- Леденьова О. В. Соціально-психологічні аспекти рекреації молоді в сучасних умовах. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2009. № 1 (21) С. 48–59.
- Мороз Ю. М., Остапов А. В. Особливості використання рухливих ігор у рекреаційній діяльності. *Art of medicine*. 2018. № 3 (7). С. 196–198. URL: <https://art-of-medicine.ifnmu.edu.ua/index.php/aom/article/view/131/107>
- Мороз Ю. М. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2019. Вип. 25. С. 240–244. URL: http://www.aphn-journal.in.ua/archive/25_2019/44.pdf
- Мулик К., Лю Цзе. Особливості рекреаційного туризму. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту* : зб. наук. пр. Харків : ХДАФК, 2017. С. 172–176.
- Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua/885/1/vudu.pdf>
- Пащенко Н., Помещикова І., Мерзлікін М., Асеева Я. Рухливі ігри в рекреаційній руховій активності молоді. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2020. Т. 1. С. 119–123.
- Ткаченко Т. Методика використання рухливих ігор для профілактики та корекції порушень постави учнів початкових класів науках фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. 3К (97). С. 548–554.
- Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викладачів і студентів. Ужгород : Говерла, 2015. 88 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/3159>
- Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 19–24.
- Хлібкевич С. Б. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до застосування рухливих ігор у професійній діяльності. *Українська професійна освіта* : наук. журн. 2022. № 12. С. 104–112. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/21179>

REFERENCES

- Khlibkevych, S. B. (2022). Pidhotovka maibutnix fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu do zastosuvannia rukhlyvykh ihor u profesiinii diialnosti [Preparation of future specialists in physical education and sports for the use of mobile games in professional activities]. *Ukrainska profesiina osvita* [Ukrainian professional education], 12, 104–112. Retrieved from <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/21179> [in Ukrainian].
- Kornosenko, O. K., Bondarenko, V. V., & Khomenko, P. V. (2014). *Teoriia i metodyka vykladannia rukhlyvykh ihor i zabav* [Theory and methodology of teaching mobile games and fun]. Poltava: Shevchenko R. V. [in Ukrainian].

- Krutsevych, T. Yu., & Bezverkhnia, H. V. (2010). *Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naseleennia* [Recreation in the physical culture of different groups of the population]. Kyiv: Olimpiiska literatura. Retrieved from https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4603/1/rekreatsiia_ukr.pdf [in Ukrainian].
- Ledenova, O. V. (2009). Sotsialno-psykholohichni aspekty rekreatsii molodi v suchasnykh umovakh [Social and psychological aspects of youth recreation in modern conditions]. *Teoretychni ta prykladni problemy psykholohii* [Theoretical and applied problems of psychology], 1 (21), 48-59 [in Ukrainian].
- Moroz, Yu. & M, Ostapov, A. V. (2018). Osoblyvosti vykorystannia rukhlyvykh ihor u rekreatsiinii diialnosti [Features of the use of mobile games in recreational activities]. *Art of medicine*, 3 (7), 196-198. Retrieved from <https://art-of-medicine.ifnmu.edu.ua/index.php/aom/article/view/131/107> [in Ukrainian].
- Moroz, Yu. M. (2019). Znachennia vplyvu rukhlyvykh ihor na rozvytok osobystosti v sferi rekreatsii [The importance of the impact of mobile games on the development of the individual in the field of recreation]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk* [Topical issues of the humanities], 25, 240-244. Retrieved from http://www.apfn-journal.in.ua/archive/25_2019/44.pdf [in Ukrainian].
- Mulyk K., & Liu, Tsze. (2017). Osoblyvosti rekreatsiinoho turyzmu [Features of recreational tourism]. In *Osnovy pobudovy trenuvalnoho protsesu v tsyklichnykh vydakh sportu* [Fundamentals of training process construction in cyclic sports. (pp. 172-176). Kharkiv: KhDAFK.
- Oleksiienko, Ya. I., & Hunko, P. M. (2018). Teoriia, vydy ta tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhvoi diialnosti [Theory, types and technologies of health and recreational motor activity]. Cherkasy: ChNU imeni B. Khmelnytskoho. Retrieved from <https://eprints.cdu.edu.ua/885/1/vudu.pdf> [in Ukrainian].
- Pashchenko, N., Pomeschchikova, I., Merzlikin, M., & Aseiieva, Ya. (2020). Rukhlyvi ihry v rekreatsiinii rukhovii aktyvnosti molodi [Mobile games in the recreational motor activity of young people]. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvykh ihor ta odnobarstv u zakladakh vyshchoi osvity* [Problems and prospects for the development of sports games and single-wrestlers in higher education institutions]. 1. 119-123.
- Tkachenko, T. (2018). Metodyka vykorystannia rukhlyvykh ihor dlia profilaktyky ta korektsii porushen postavy uchniv pochatkovykh klasiv naurokakh fizychnoi kultury [Methods of using mobile games for the prevention and correction of posture disorders of primary school students in the sciences of physical culture]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova* [Scientific journal of NPU named after N. P. Drahomanov], 3K (97), 548-554 [in Ukrainian].
- Tomenko, O. A. (2013). Riven rukhvoi aktyvnosti pidlitkiv ta shliakhy yoho pidvyshchennia na osnovi vykorystannia zakhodiv ozdorovcho-rekreatsiinoho spriamuvannia [The level of motor activity of adolescents and ways to increase it on the basis of the use of recreational measures]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk* [Slobozhansky scientific and sports bulletin], 19-24 [in Ukrainian].
- Tovt, V. A., Marionda, I. I., Syvokhop, E. M., & Susla, V. Ya. (2015). *Teoriia i tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhvoi aktyvnosti* [Theory and technologies of recreational motor activity]. Uzhhorod: Hoverla. Retrieved from <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/3159> [in Ukrainian].

**SERGEY KHLIBKEVICH,
OLEKSANDR SVIERTNIEV**

PEDAGOGICAL CHARACTERISTICS OF MOBILE GAMES AS A MEANS OF RECREATION FOR STUDENT YOUTH

Abstract. The article examines the impact of mobile games on the recreational component of personality development. The technologies of health-recreational motor activity are analyzed. The specific features of the technologies of health-recreational motor activity as a social phenomenon have been developed and substantiated. The concept of "technologies of health-recreational motor activity" is defined as an independent social phenomenon, which involves the regular use of available types of organized health-recreational motor activity of medium intensity and volume of load, which are realized to be carried out in formal and informal groups or individually for the purpose of support working capacity, maintaining health and improving the quality of life.

It was established that the mobile game is a conscious activity aimed at achieving the set goal. As a recreational tool, it has a number of characteristics, among which high emotionality is of particular importance. Movement games are characterized by creative, active movement actions that have a motivated plot. They are aimed at overcoming various difficulties in achieving the set goal. Movement games, as a rule, do not require special training from the participants, and it is thanks to this property that they, in particular, those that include elements of competition, meet the physiological needs of the body more than other forms of physical education. During participation in moving games, endurance, self-control and the correct reaction to failure are formed. Games with active, energetic and repetitive motor actions contribute to the improvement of the body's functional systems.

Keywords: recreation, health and recreational motor activity, mobile games, student youth.

УДК 378.04:796]:378.6(477)
DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308714>

OLENA SOHOKON

ORCID: 0000-0001-9442-6616

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: elena.sogokon@gmail.com

OLEKSANDR DONETS

ORCID: 0000-0002-6265-8508

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: donec84@ukr.net

SERHII NOVIK

ORCID: 0000-0001-8718-6271

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: novik.s1983@gmail.com

VASYL FAZAN

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9823-3704>

ResearcherID: AAL-9134-2020

(Полтава)

Place of work: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: Fazanvv@gmail.com

TRENDS IN IMPROVING PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION SPECIALISTS IN HEI IN UKRAINE

Abstract. The presented article examines the trends in improving the professional training of physical culture specialists in higher education institutions in Ukraine. Academics in their practical activities must use innovative products – the latest technologies that significantly improve the quality of education, particularly in conducting distance learning courses or monitoring students' knowledge. We believe that the use of information and communication technologies for teaching and assessing students' knowledge creates the basis of information maintenance of the quality of education and is an important aspect of reforming the education system in Ukraine, a strategic priority area of innovative activity.

In our opinion, the following elements should be formed for a physical culture specialist who is ready for practical activities with the involvement of innovative teaching aids:

- 1) understanding of the content, structure, aims of the educational process, and current educational problems of the school;
- 2) a clear, civil, and social position;
- 3) the ability to organize the goal in a modern, high-quality way, to define aims for the lesson;
- 4) the ability to involve a person-oriented approach for the development of the physical abilities of each child according to their capabilities;
- 5) disposition for successful, high-quality work, ability to think non-standardly, use modern technologies, means of innovative educational process;
- 6) comprehensive development of the personality of the future physical culture specialist.

We have determined indicators of readiness of a physical culture specialist for innovative activities:

- 1) thorough knowledge of the theoretical base of the latest pedagogical technologies, knowledge of innovative work methods, and the ability to implement them in the educational process;

- 2) awareness of the need to introduce pedagogical innovations in one's pedagogical practice;
- 3) willingness to experiment, the aspiration to create one's creative tasks, methods, and their implementation in the educational process;
- 4) readiness to overcome difficulties related to the content and organization of innovative activities;
- 5) mastering the practical skills of acquiring pedagogical innovations and showing a desire to improve and develop original methods of work constantly.

In the presented article, strategies for innovative development and tendencies for improving the educational process in the preparation of a competitive physical culture specialist who is ready for creative pedagogical, scientific, self-educational, and innovative activities are developed.

We have developed recommendations for improving the content of professional training of physical education specialists in HEI:

1. Increasing the level of physical and health education with observance of interdisciplinary integration of scientific and professional-practical disciplines, acquiring the skills of maintaining a healthy lifestyle and the ability to pass them on to others.
2. Increase of credits for studying the discipline "Foreign language" and the introduction of English-language teaching of the disciplines of the sports cycle.
3. Integration of traditional forms, methods, and means of teaching sports disciplines with innovative ones, which will contribute to increasing the intensity and effectiveness of the educational process and activate physical culture and health activities in extracurricular time.
4. Bringing the teaching of the content of the disciplines of the sports cycle into correspondence with the modern achievements of the theory and methodology of physical education, European physical culture and health education, and current needs of personality development.
5. Introduction of the discipline "Sports management" in training physical culture specialists.
6. Diversification of forms, methods, and means of conducting lectures and practical classes with the involvement of European-level specialists and high-ranking athletes.
7. Adherence to the principles of individualization and differentiation of physical activity, strengthening of motivation and interest in systematic physical exercises, implementation of a personally oriented approach.
8. Involvement of higher education students in independent physical education and sports, training in sports sections, constant involvement of undergraduate students in physical culture and health activities, which will contribute to the expansion of health potential and education of a healthy nation.

We believe that the professional readiness of a future specialist in physical culture and sports in the conditions of a higher education institution will meet the current level only when the content, forms, and methods of professional, methodical and psychological-pedagogical training are complementary, and there will be an interrelationship of scientific, professional-practical and research activities of undergraduate students, which will provide an opportunity to implement the tasks of modern innovative education.

Keywords: *professional training, tendencies, improvement, practical component, physical culture and sports specialist.*

Statement of the problem in a general form. Modernization of higher education in Ukraine is not possible without the introduction and implementation of innovative technologies in the field of physical culture and sports and is one of the promising vectors of its reform. Ukraine's focus on improving the quality of innovations in institutions of higher education confirms a certain dissonance between the criteria for the professionalism of a physical culture specialist and the real indicators of his readiness for practical activity. The analysis of pedagogical and sports heritage has characteristic features of a complex approach in the application of the latest pedagogical ideas, means of physical education, and physical culture activities. Preservation of a special lifestyle and health is possible due to the use of specific forms, means, and methods.

Analysis of recent research and publications. Scientists are actively interested in research in the field of physical education, so we can consider their scientific research fundamental to our work. Theoretical justification of the specifics of the implementation of health-saving technologies in general educational institutions was carried out by O. Aksionova, O. Babeshko, O. Vashchenko, N. Denysenko, O. Dubogai, V. Zemtsova, V. Yefimova, V. Orzhekhovska, and others. Some aspects of the training of future physical education teachers in higher education were considered by: Y. Bystrova, O. Kachan, O. Kornosenko, B. Maksymchuk, V. Naumchuk, N. Samsutina, V. Omelianenko, O. Omelchuk, L. Rybalko, and others.

Many scientific works are devoted to the analysis of various aspects of the implementation of fitness technologies, namely: the structure of fitness technologies (V. Hryhoriev, O. Kibalnyk, S. Synytsia, E. Saikina); the use of aerobic technologies (V. Davydov, H. Hloba, H. Krasnova); the problem of using physical culture and health technologies in professional activity Y. Zaitseva, O. Kornosenko, I. Taranenko (Zaitseva, Taranenko, & Kornosenko, 2020).

Researcher V. Babych believes that “during the period of reforming the education system in Ukraine, the problem of a healthy lifestyle of every young person should occupy an important place. The future of Ukraine must be created by healthy citizens who are capable of active life in all directions” (Babych, 2004).

The American psychologist E. Maslow modeled a hierarchical multi-level pyramid of human needs, all of which components are in a dialectical relationship. “If some link falls out,” says the scientist, “the integrity of the structure is violated, and therefore the program of the educational process.”:

- 1) aesthetic needs (beauty, orderliness, symmetry, systematicity, neatness);
- 2) needs for knowledge and understanding (curiosity, knowledge, awareness of the environment);
- 3) needs for self-improvement (aspiration to become someone, find oneself, ambition for success);
- 4) evaluation needs and prestige (status, recognition, understanding);
- 5) physiological needs for food, water, warmth, movement, health, sleep, protection from natural forces;
- 6) needs for protection from violence and threats (social and economic stability, availability of work, security).

The purpose of the study is to determine the trends in the innovative development of quality education, which will solve the problem of professional training of physical culture specialists based on the improvement of the professional and practical component of educational programs of the physical culture profile, which will contribute to the intensity and productivity of the educational process and ensure the education of a healthy nation.

Presentation of the main research material. The obtaining education by future physical education teachers in the 21st century is complemented by the presence of innovative processes that are characteristic of obtaining higher education, the creation of the State Standard, a more modern structure of physical education, which, as a result, affects the peculiarities of professional activity, increases the requirements for the competences of modern teachers.

The question of the development of innovative fitness technologies is considered in the works of V. Babych, Y. Bystrova, Y. Boichuk, Y. Zaitseva, O. Kachan, O. Kornosenko, I. Maksymchuk, I. Taranenko, O. Shynkarova, O. Shkola and others.

In our opinion, scientific and pedagogical workers can, first of all, use innovative products in their activities – the latest technologies that significantly improve the quality of education, particularly in the case of conducting distance learning courses or monitoring students' knowledge. After all, the use of information and communication technologies for teaching and evaluating students' knowledge, which creates the basis for information maintenance of the quality of education, is an important aspect of reforming the education system in Ukraine, a strategic priority area of innovative activity.

As an element that burdens modern education, we consider not only the mastering of a large amount of material, development in the flow of unlimited information, but also the ability to assimilate, generalize, and update knowledge given the requirements that modernity poses to the institution, which is why the training of physical culture specialists is oriented to the implementation of innovative technologies in the educational process.

In our opinion, the following elements should be formed for a physical culture specialist who is ready for practical activities with the involvement of innovative means of teaching:

- 1) understanding of the content, structure, aims of the educational process, current educational problems of the school;
- 2) a clear, civil, and social position;
- 3) the ability to organize the goal in a modern, high-quality way, to define aims for the lesson;
- 4) the ability to involve a person-oriented approach for the development of the physical abilities of each child according to their capabilities;
- 5) disposition for successful, high-quality work, ability to think non-standardly, use modern technologies, means of innovative educational process;
- 6) comprehensive development of the personality of the future physical culture specialist.

To implement such actions, it is necessary to fulfill at least two conditions: 1) the ability to receive the necessary information at a certain time; 2) the formation of certain personality qualities, as a lifestyle. One of the means of implementing these conditions of continuous learning is computer information technology, which makes it possible to receive information at any time and in unlimited quantities.

We determine the readiness of a physical culture specialist for innovative activities according to the following indicators:

- 1) thorough knowledge of the theoretical base of the latest pedagogical technologies, knowledge of innovative work methods, and the ability to use them in professional activities;
- 2) awareness of the need to introduce pedagogical innovations in one's pedagogical practice;
- 3) willingness to experiment, the aspiration to create one's creative tasks, methods, and their implementation in the educational process;
- 4) readiness to overcome difficulties related to the content and organization of innovative activities;
- 5) mastering the practical skills of acquiring pedagogical innovations and showing a desire to improve and develop original methods of work constantly.

Let's consider the management structure of innovative management of a vocational education institution in detail (Fig. 1).

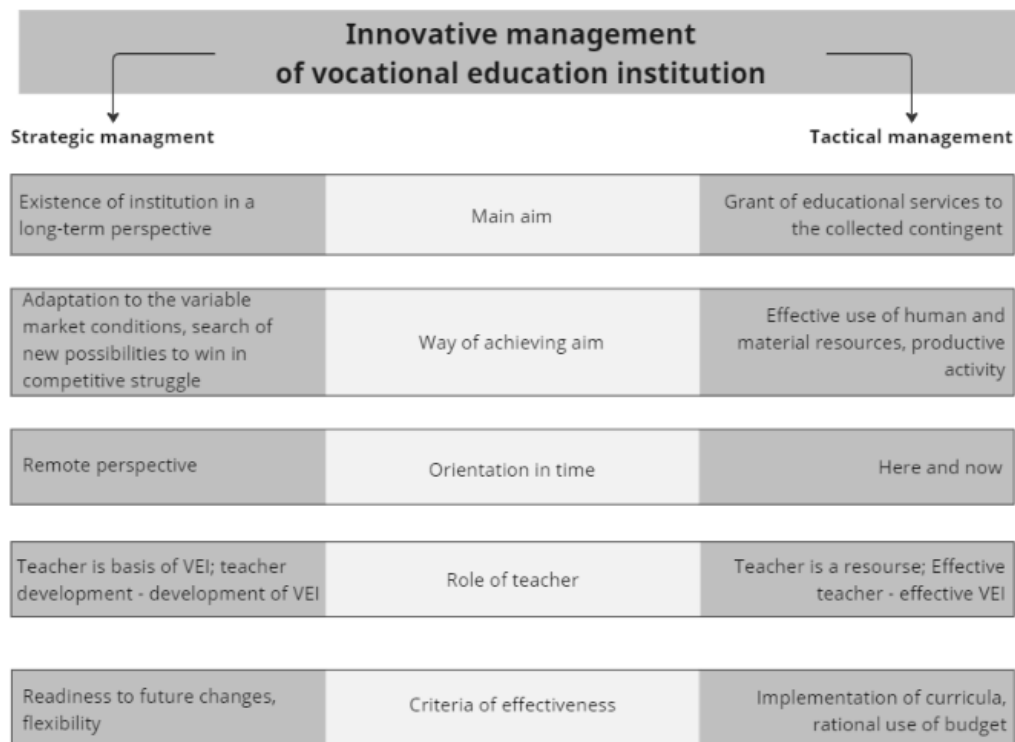


Fig. 1 Scheme of innovative management of a vocational education institution

As the scientist B. Maksymchuk notes, the activity of a school organizer is a multifaceted process, they are responsible for solving certain professional tasks: a teacher manages a sports team, organizes and ensures the educational and training process. The success of the activity depends on the individualization of their impact on the pupil. Showing their abilities in their activities, the sports organizer often acts as a psychologist, administrator, doctor, and father (Maksymchuk, 2016).

In our opinion, an important aspect of the development of modern society is the training of physical culture specialists who can qualitatively achieve the set goals, setting up for the implementation of creative forms of activity.

The ability to ensure and strengthen the health of pupils directly depends on the level of competence of future physical education teachers. The peculiarity and specificity of the training of higher education applicants require maximum emphasis on quality work from all components of the physical education system. The complexity of the situation lies in the creative component, which is of fundamental importance in the learning process today.

We believe that the basis of the successful professional development of a teacher is the realization of a creative personality who possesses communication skills, knows how to work independently on the development of one's intelligence, culture, morality, shows creative potential, constantly learns and improves oneself.

It should be noted that physical culture and health technologies are a young field of scientific research, so this concept is not clearly defined. Today, scientists do not have a single opinion about it.

Therefore, specifying and clarifying the term "physical culture and health technology" is one of the important tasks of scientists working in the field of physical education, sports, and human health

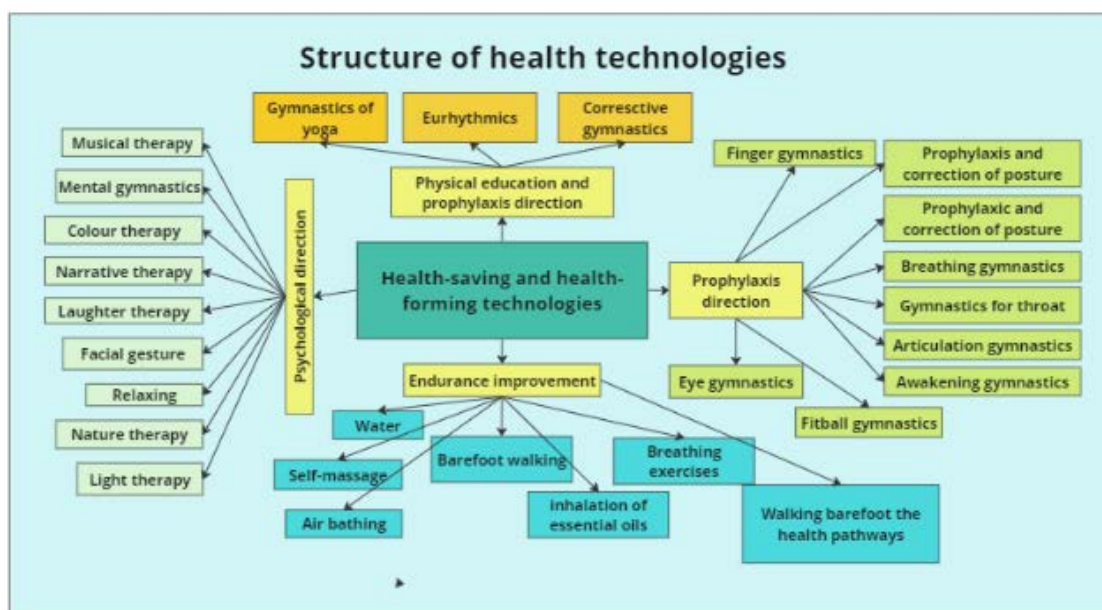


Fig. 2. The structure of health technologies

We suggest using this structure of physical culture and health technologies (Fig. 2). The difference between physical culture and health technologies from health, health saving technologies, health-forming, health and recreation technologies, health education technologies, etc., is that the main means of physical culture and health technologies are physical exercises and sets of physical exercises, oriented on harmonious physical development, increasing motor activity, functional capabilities of the body and satisfying the need for movement.

The scientist O. Shkola [Shkola, 2014] believes that the use of such innovative technologies as:

- 1) cooperative group training, which provides an opportunity to independently acquire knowledge, form physical qualities, improve individual skills and abilities;
- 2) an interactive methodological and organizational complex can be attributed to information technologies of learning (an electronic library, Internet sites, social networks);
- 3) the use of multimedia, which is a modern technology and includes a set of techniques, methods, ways of production, processing, storage, and transmission of audiovisual information based on the use of CDs or Internet sources, electronic libraries (Shkola, 2014).

Modern scientist O. Kachan (Kachan, 2017), based on the study and analysis of research on the problems of pedagogical activity, defines the following parameters of the teacher's innovative activity:

- 1) readiness of the teacher to carry out innovative activities;
- 2) innovative activity of the teacher;
- 3) effectiveness of innovative activity.

We determine the readiness of the teacher to carry out innovative activities according to the following indicators:

- 1) ability to self-organize;
- 2) ability to self-analysis, reflection;
- 3) ability to abandon stereotypes of pedagogical thinking, motivation for change;
- 4) striving for creative achievements;
- 5) critical thinking, the ability to make evaluative judgments.

Innovative activity is characterized by the following indicators:

- 1) variability of pedagogical activity;
- 2) mastering the methodology of creative activity;
- 3) mastery of pedagogical research methods;
- 4) the ability to accumulate and use the experience of creative activity of other teachers;
- 5) ability to cooperate and mutually assist.

Performance is a mandatory component and is revealed by the following indicators:

- 1) creation of an original idea of education and upbringing;
- 2) development of the content of plans and programs, methods, technologies;
- 3) approval of innovations;
- 4) dissemination of educational innovation;
- 5) identification of an innovative initiative.

Today, the problem of training a physical culture specialist who is ready for creative pedagogical, scientific, self-educational, and innovative activities is an urgent one. We believe that the professional readiness of the future teacher in the conditions of the educational institution will correspond to the modern level, when the content, forms, and methods of professional, methodical and psychological-pedagogical training, the

relationship of scientific, professional and practical. Pedagogical and research activities of higher education applicants, which is aimed at implementing the tasks of modern innovative education.

For the development of physical culture and sports interests in the applicants of higher education, we offer:

- 1) strengthen socially significant motivation, interest in mastering knowledge and practical skills;
- 2) increasing the level of quality of the educational process;
- 3) further improvement of the conditions of classes in physical education and sports;
- 4) to be able to interest students in the educational subject "Physical culture" and form on this basis the perceived need for physical culture and sports.

In the educational process in pedagogical institutions of higher education, we recommend abiding by the following principles of innovative activity (Table 1).

The name of the principle	Characteristics of the principle
The principle of integration of education	It requires attention to each person as an individual, orientation to the formation of a citizen with high intellectual, moral, and physical qualities.
The principle of differentiation and individualization of education	It requires the provision of conditions for the development of everyone's abilities, the maximum development of abilities, regardless of the socio-economic status of their family, gender, nationality, or religion.
The principle of democratization of education	It provides for the creation of prerequisites for the development of activity, initiative, creativity of teachers and students, involvement of the public in the management of the institution.

Table 1. Principles of the teacher's innovative activity

Implementation of the stated principles is possible under the condition of changing the structure of education, content, forms, means, technologies in the educational process. In our opinion, the main task of the innovative system of pedagogical education is the professional formation of a creative, active personality, motivation for self-development and self-improvement, constant development of intellectual and physical abilities. Therefore, in the structure of the professionally oriented personality of the teacher, the readiness for innovative activity is an indicator of his ability to unconventionally solve the problems that are relevant to personally oriented education.

A necessary condition for the implementation of innovative activity is the purposeful organization of the process of professional teacher training, since "...innovation is the purposeful realization of the potential that is contained in the creativity of an individual. The specificity of innovation as an activity gives rise to a certain type of personality" (Ohienko, 2014).

We conducted a study in higher education institutions of the physical culture profile and identified the percentage of teachers to innovations:

- innovators (7% of the staff) – teachers who are open to new things, the first to perceive, implement and spread it;
- smart implementers (14% of the staff) – follow the innovators, but are more integrated into the staff;
- moderates (52% of the staff), who follow the rule of "golden mean" and do not accept anything new until the majority of colleagues implement it;
- doubting teachers (12% of the staff) accept the new only with its general positive support;
- teachers-conservatives (15% of the staff, conservatives) – they focus on traditional values, it is very difficult to introduce new ones.

Conclusions from this study and prospects for further investigations. For the modern market of professions, we find the need for the formation of a personality from the point of view of forecasting the development of a specific field of activity, a creative, cultural, self-sufficient, psychologically mature, physically prepared specialist in physical culture, ready to solve the actual difficulties of the educational process, which meets the constant changes and challenges of modernity.

We provide recommendations for improving the professional and practical training of physical culture specialists in the HEI of Ukraine:

1. Increasing the level of physical education and health education with observance of interdisciplinary integration of scientific and professional-practical disciplines, acquiring the skills of maintaining a healthy lifestyle and the ability to pass them on to others.
2. Increasing of credits for studying the discipline "Foreign language" and the introduction of English-language teaching of the disciplines of the sports cycle.
3. Integration of traditional forms, methods, and means of conducting disciplines of the sports cycle into innovative ones, which will contribute to increasing the intensity and effectiveness of the educational process and will contribute to the activation of physical culture and health activities in extracurricular time.

4. Bringing the teaching of the content of the sports cycle into correspondence with the modern achievements of the theory and methodology of physical education, European physical culture and health education, and current needs of personality development.
5. Introduction of the discipline "Sports management" in training physical culture specialists.
6. Diversification of forms, methods, and means of conducting and involving students of higher education in physical culture and health activities.
7. Adherence to the principles of individualization and differentiation of physical exertion, strengthening of motivation and interest in systematic physical exercises, implementation of a personally oriented approach.
8. Involvement of higher education students in independent physical education and sports, training in sports sections, which will contribute to the expansion of the health potential and education of a healthy nation.

The problem of training a physical culture specialist is solved by the introduction into the educational process of continuous integration of science and practical components of educational programs, the introduction of interactive learning tools, the teaching of sports cycle disciplines in English, the use of modern fitness technologies and health systems. As a rule, part of innovative changes is implemented in direct contact with the results of previous changes. We consider it expedient to introduce fitness technologies for the development of motor activity of students of higher education, as a highly effective system of recreational activities aimed at improving physical conditions, strengthening health, and harmonious physical development. In our opinion, the innovation process should be understood as a purposeful form of implementation and modernization of modern projects and technologies that meet innovation requirements.

The conducted research does not cover all aspects of the outlined problem. Multifaceted improvement and development of practical and methodical support of the educational process in institutions of higher education, further study of the scientific component of educational programs in educational institutions of the physical education profile require further scientific research.

REFERENCES

- Babych, V. I. (2004). Health culture as an integral part of professional training of future teachers in the field of education "Physical culture and health". *Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports*, 1, 134-139 [in Ukrainian].
- Boichuk, Y. D. (2021). Experience of innovations in general pedagogical training of future teachers. *Didactics*, 3, 37-43 [in Ukrainian].
- Bystrova, Y. V. (2015) Innovative methods of learning in the higher school of Ukraine. *Law and innovative society*, 1, 27-33 [in Ukrainian].
- Kachan, O. A. (2017). Implementation of innovative technologies in physical culture and health and sports activities of educational institutions: educational and methodological manual. Sloviansk: Vytoky. Retrieved from http://umo.edu.ua/images/content/koncorcium/repozitar_uvupo/navch_vydanya/.pdf [in Ukrainian].
- Maksymchuk, I. (2016). Experimental verification of the model of the development of pedagogical skills of the future teacher of physical culture. In V. M. Kostyukevich (Ed.), *Physical culture, sport and health of the nation* (Vol. 1, pp. 117-123). Zhytomyr: Zhytomyr State University Publishing House [in Ukrainian].
- Modern teacher (2020). Collection of science monograph (Vol. 2). Dnipro: Accent PP [in Ukrainian].
- Ohienko, O. I. (2014). Formation of readiness for innovative activity as an important component of professional training of the future teacher. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 7 (33), 154-162 [in Ukrainian].
- Rybalko, L. M. (Ed.). (2019). *Health-saving technologies in the educational environment: collective monograph*. Ternopil [in Ukrainian].
- Shkola, O. M. (2014). The use of innovative technologies in the process of teaching students and organizing competitions in various sports. *Pedagogical sciences*, 3 (1), 59-63 [in Ukrainian].
- Zaitseva, Yu. V., & Novik, S. M. (2018). Preparation of future physical education teachers for professional activity. In O. O. Momot, I. V. Taranenko, Y. V. Zaitseva (Ed.), *Modern tendencies in physical education and sports: materials of the regional. science and methodological seminar* (pp. 12-15). Poltava [in Ukrainian].
- Zaitseva, Y. V., Taranenko, I. V., & Kornosenko, O. K. (2020). Integration of educational and professional activities of future physical education teachers in the process of professional training. *Pedagogical sciences*, 75-76, 50-55. Retrieved from <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/16369> [in Ukrainian].

OLENA SOHOKON

OLEKSANDR DONETS

SERHII NOVIK

VASYL FAZAN

TRENDS IN IMPROVING PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION SPECIALISTS IN HEI IN UKRAINE

Abstract. The presented article examines the trends in improving the professional training of physical culture specialists in higher education institutions in Ukraine. Academics in their practical activities must use innovative products – the latest technologies that significantly improve the quality of education, particularly in conducting distance learning courses or monitoring students' knowledge. We believe that the use of information and communication technologies for teaching and assessing students' knowledge creates the basis of information maintenance of the quality of education and is an important aspect of reforming the education system in Ukraine, a strategic priority area of innovative activity.

Keywords: professional training, tendencies, improvement, practical component, physical culture and sports specialist.

УДК 378.016:612.76]:[378.011.3-051:796
DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308716>

ІННА ШАПАРЕНКО

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0960-8894>

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: inna.schaparenko@gmail.com

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «БІОМЕХАНІКА» В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВЧІВ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті розкрито теоретико-методичні аспекти викладання обов'язкової навчальної дисципліни «Біомеханіка» в процесі підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» на факультеті фізичного виховання та спорту Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка. Встановлено, що біомеханіка, як галузь природничих наук є основою для опанування студентами дисциплін професійно-орієнтованого циклу і повинна забезпечити природничо-наукову підготовку, необхідну для формування професійних умінь та навичок. Біомеханіка розкриває питання біомеханічного обґрунтування фізичних вправ, особливостей рухового апарату як біомеханічної системи та визначає біомеханічні характеристики руху людини. Вивчення курсу спрямовано на формування у здобувачів загальних і професійних компетентностей для науково-обґрунтованого здійснення навчально-тренувального процесу, змагальної і спортивно-прикладної діяльності у фізичному вихованні, спорті й масовій фізичній культурі. Визначено мету, завдання вивчення дисципліни, перелік результатів навчання, якими повинні володіти студенти під час вивчення курсу. Наведено та подано детальну характеристику складників навчально-методичного комплексу дисципліни: робочої програми та силабусу, опорних конспектів лекцій з питаннями для самоконтролю, методичних рекомендацій до виконання лабораторних та самостійних робіт студентів, тестових завдань для поточного та модульного контролю, перелік питань для підсумкового контролю знань та порядок накопичення балів.

Ключові слова: біомеханіка, робоча програма, силабус, навчально-методичний комплекс, фізична культура, спорт.

Постановка проблеми в загальному вигляді. В умовах модернізації системи освіти України формування фахівця високого компетентісно-професійного рівня є одним із пріоритетних завдань сьогодення. Наразі професійна освіта набуває значення чинника соціально-економічного, інтелектуального, духовного та фізичного оновлення суспільства, її провідними сутнісними характеристиками є безперервність набуття знань, фахова компетентність та ціннісне ставлення до власного фізичного стану і здоров'я нації в цілому (Хоменко, 2012). Останнє стосується фахівця фізичної культури та спорту, який повинен володіти психолого-педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок та сприяти інтегральному гармонійному розвитку особистості.

Якісна підготовка фахівців у галузі фізичної культури та спорту педагогічних закладів вищої освіти потребує оволодіння ними загальними і професійними компетентностями, які надаються при поглибленому вивченні комплексу медико-біологічних дисциплін.

Біомеханіка, як галузь природничих наук є основою для опанування студентами дисциплін професійно-орієнтованого циклу і повинна забезпечити природничо-наукову підготовку, необхідну для формування професійних умінь та навичок. Біомеханіка розкриває питання біомеханічного обґрунтування фізичних вправ, особливостей рухового апарату як біомеханічної системи та визначає біомеханічні характеристики руху людини. Студентам факультетів фізичного виховання та спорту, які готуються стати фахівцями в галузі фізичної культури і спорту, необхідні знання з біомеханіки для правильної організації занять фізичними вправами і спортом; нормування фізичного навантаження; забезпечення належних умов навчально-тренувального процесів.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел із проблеми дослідження засвідчив, що здебільшого автори присвячують свої роботи вивченню та узагальненню теоретичних засад. Це висвітлено у низці праць А.М. Лапутіна, В.В. Гамалій, О.А. Архіпова, В.С. Язловецького, Р.Ф. Ахметова, О.П. Мягченка, О.С. Козубенка, Ю.В. Тупеева, П. Хоменка, І. Шапаренко.

Проте питання щодо розробки навчально-методичного забезпечення та особливостей викладання цієї дисципліни при підготовці фахівців із фізичної культури та спорту в педагогічних закладах вищої освіти залишається не достатньо розкритим.

Це і визначило **мету дослідження** – розкрити теоретико-методичні аспекти викладання навчальної дисципліни «Біомеханіка» для здобувачів факультету фізичного виховання та спорту Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка спеціальності «017 Фізична культура і спорт».

Виклад основного матеріалу дослідження. Для забезпечення фундаментальної теоретичної та практичної підготовки висококваліфікованих кадрів, формування їх професійних компетентностей нами розроблено навчально-методичний комплекс дисципліни, який має такі структурні елементи:

1. Робоча програма навчальної дисципліни.
2. Силабус навчальної дисципліни.
3. Опорні конспекти лекцій з питаннями для самоконтролю.
4. Методичні рекомендації до проведення лабораторних занять.
5. Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи.
6. Тестові завдання для забезпечення поточного контролю знань здобувачів.
7. Тестові завдання для модульного контролю знань.
8. Критерії оцінювання навчальних знань.
9. Питання для підсумкового контролю (екзамену).
10. Пакет комплексних контрольних робіт.

Робоча програма та силабус обов'язкової навчальної дисципліни «Біомеханіка» укладена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю «017 Фізична культура і спорт», розроблена на кафедрі медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання та затверджена вченою радою факультету фізичного виховання та спорту.

Метою викладання навчальної дисципліни є сформувати у студентів систему знань про закони механічного руху в живих системах, механічні та біологічні причини виникнення рухів та особливості їх виконання у різних умовах; біомеханічні основи фізичних вправ, зокрема основи спортивної техніки, для правильного застосування їх у фізичній культурі та спорті.

Зазначимо перелік компетентностей, якими повинен оволодіти здобувач після завершення вивчення освітнього компонента:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Очікувані результати навчання з дисципліни:

- здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;
- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Курс «Біомеханіка» є обов'язковою дисципліною, на вивчення якої відводиться 120 годин/4 кредити ЕКТС. Підсумковий контроль передбачає складання здобувачами екзамену.

Структуру навчальної дисципліни з переліком тем і розподілом годин наведено в табл.1.

Таблиця 1

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					заочна форма				
	усьог о	у тому числі				усьог о	у тому числі			
л		лб	сп	інд	л		лб	сп	інд	
Модуль										
Змістовий модуль 1. Основи загальної біомеханіки										
Тема 1. Вступ до біомеханіки. Використання основ біомеханіки в тренерській діяльності.	4	2	2	-		4	2	2	-	
Тема 2. Біомеханічні характеристики тіла людини та його рухів	4	2	2	-		4	2	2	-	
Тема 3. Будова і функції біомеханічної системи опорно – рухового апарату людини	6	2	4	-		8			8	
Тема 4. Біомеханічні характеристики постави	12	-	2	10		8			8	
Тема 5. Біомеханіка рухових якостей людини	4	2	2	-		8			8	
Тема 6. Поняття про систему рухів та організацію управління ними	10	-	-	10		6			6	
Разом за змістовий модуль 1	40	8	12	20		38	4	4	30	
Змістовий модуль 2. Диференціальна біомеханіка										
Тема 7. Основи диференціальної біомеханіки.	12	-	2	10		8			8	
Тема 8. Патологічна біомеханіка опорно – рухового апарату спортсмена.	12	-	2	10		6			6	
Разом за змістовий модуль 2	24	-	4	20		14			14	
Змістовий модуль 3. Спеціальна біомеханіка										
Тема 9. Біомеханічна характеристика циклічних видів спорту.	8	2	2	4		14	2	2	10	
Тема 10. Біомеханічна характеристика ациклічних видів спорту.	8	2	2	4		14	-	-	14	
Тема 11. Біомеханічна характеристика видів спорту з нестандартною структурою рухів.	10	2	2	6		10			10	
Разом за змістовий модуль 3	26	6	6	14		38	2	2	34	
Підготовка до екзамену				30					30	
Усього годин	120	14	22	84		120	6	6	108	

Процес навчання у вищій школі реалізують в межах різноманітної цілісної системи організаційних форм і методів навчання. Кожна форма розв'язує своє спеціальне завдання, але сукупність форм і методів створює єдиний дидактичний комплекс, функціонування якого підпорядковано об'єктивним психолого-педагогічним закономірностям навчального процесу (Мачинська, & Стельмах, 2012).

Під час викладання дисципліни нами використовуються наступні методи навчання:

- словесні (пояснення – словесне тлумачення закономірностей, понять і явищ, що вивчаються). Пояснення найчастіше застосовується при вивченні теоретичного матеріалу і вимагає точного й чіткого формулювання завдання, суті проблеми, питання; послідовного розкриття причинно-наслідкових зв'язків, аргументації і доказів; чіткої логіки викладу;
- наочні (ілюстрування – використовується у навчальному процесі для демонстрування таблиць, схем, рисунків на дошці, тощо з метою оптимізації засвоєння знань);
- практичні (практичне виконання завдання);
- пояснювально-ілюстративні (викладач організовує сприймання та усвідомлення студентами інформації, а студенти здійснюють сприймання (рецепцію), осмислення і запам'ятовування її);
- репродуктивні (викладач дає завдання, у процесі виконання якого студенти здобувають уміння застосовувати знання за зразком).

Обґрунтовуючи основні методичні аспекти викладання дисципліни «Біомеханіка» наводимо специфічні особливості різних форм аудиторної (лекційної та лабораторної заняття), самостійної роботи студентів, а також організаційні засади здійснення усіх видів контролю та критерії оцінювання знань здобувачів.

Лекція в навчальному процесі вищої школи займає провідне місце, оскільки є головною формою організації занять, що сприяє засвоєнню системи знань із спеціальності, формує широкий професійний світогляд і загальну культуру, наукове мислення. Її дидактична мета – ознайомити студентів із науковою проблемою, розкрити основні питання теми, зосередити увагу на найскладнішому матеріалі, готувати їх

до подальшої самостійної роботи. Методична цінність лекції полягає у тому, що в студентів формуються теоретичні знання та уміння критично оцінювати здобуту інформацію. Окрім того, лекційне заняття – це найбільш поширений вид наукового спілкування викладача зі студентами, де вони можуть отримати відповіді на поставлені запитання.

У навчальному процесі нами використовуються інформаційні лекції, лекції-діалоги та лекції-візуалізації із мультимедійними презентаціями з таких тем: «Біомеханічні характеристики тіла людини та його рухів», «Будова і функції біомеханічної системи опорно-рухового апарату людини», «Біомеханіка рухових якостей людини», «Біомеханічна характеристика циклічних видів спорту», «Біомеханічна характеристика ациклічних видів спорту», «Біомеханічна характеристика видів спорту з нестандартною структурою рухів».

Для візуалізації теоретичного матеріалу ми застосовуємо такі мультимедійні компоненти: відео, презентації, фото, таблиці, схеми, елементи 3D моделювання. Зазначимо, що процес розробки мультимедійної лекції тривалий по часу, оскільки вимагає від викладача ретельного підбору змісту, ілюстративного матеріалу та його структурування. Проте, згідно відгуків наших слухачів, представлення інформації із використанням аудіовізуальних засобів є найбільш ефективною формою навчання. Також для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів ми активно залучаємо їх до розробки мультимедійних лекцій з подальшою презентацією на практичних заняттях.

Наразі активно працюємо з застосуванням технологій дистанційного навчання, зокрема займаємось створенням дистанційних курсів із використанням платформ Google Клас та Zoom.

Важливим компонентом і найбільш складною формою організації навчального процесу в закладі вищої освіти є лабораторні заняття, адже їх ефективність визначається не тільки ретельним дотриманням усіх етапів підготовки та проведення, не лише високим рівнем засвоєння теоретичного матеріалу, але результативністю сформованості необхідних практичних умінь і навичок. Це значною мірою залежить від рівня сформованості практичної компетентності самих науково-педагогічних працівників (Мачинська, & Стельмах, 2012).

Лабораторні заняття з дисципліни «Біомеханіка» допомагають повно використати навчально-виховні аспекти предмета, сприяють організації самостійної роботи, дають можливість показати значення набутих знань для практичної діяльності студентів.

Для ефективного засвоєння та закріплення навчального матеріалу, з метою практичного підтвердження теоретичних положень нами розроблені методичні рекомендації до виконання лабораторних робіт. Методика розробки і проведення лабораторних занять залежить від змісту навчального матеріалу, його складності, рівня знань, підготовленості студентів і наявного обладнання. Алгоритм проведення заняття має декілька етапів:

- постановка загальної проблеми;
- перевірка теоретичних знань здобувачів, яка виконується здебільшого за тестовими завданнями, але з деяких тем ми застосовуємо фронтальне та бліц-опитування;
- інструктаж викладача щодо завдань та використання обладнання;
- виконання лабораторної роботи із записами за такою схемою: тема і мета заняття, перелік необхідних засобів навчання (обладнання та інструментарій), хід роботи, висновки;
- перевірка та оцінювання роботи.

У залежності від завдань, обладнання і матеріалів нами використовуються такі форми організації роботи студентів на лабораторних заняттях: фронтальна, групова та індивідуальна. За фронтальної форми організації занять всі студенти одночасно виконують одне й те ж завдання. Групова форма передбачає виконання одного й того ж завдання у парі. Здебільшого нами застосовується індивідуальна форма організації занять, оскільки здобувачі працюють за спеціально розробленими картками з ситуаційними задачами.

Особливої уваги заслуговує організація самостійної роботи студентів, яка посідає важливе місце в їх професійній підготовці. Згідно робочої програми на цей вид діяльності відведено 2/3 (84 години) усього навчального часу. Самостійна робота студентів – це пізнавальна організаційно та методично направлена діяльність, що здійснюється без безпосередньої допомоги викладача. Вона спрямована на досягнення конкретного результату – засвоєння та закріплення теоретичних знань, формування вмінь та навичок самоорганізації, самоконтролю й самооцінки, що дає можливість усвідомити себе в діяльності, особисто визначити рівень оволодіння знаннями і вміннями, відмітити недоліки та ліквідувати їх (Дем'яненко, 2011).

З метою ефективно організації самостійної роботи студентів нами розроблено методичні рекомендації щодо її виконання. Цей вид діяльності здійснюється в таких формах: опрацювання додаткових питань, тем та спеціальної літератури, мультимедійної презентації, робота в мережі Internet. Завдання для самостійної роботи з дисципліни виконуються індивідуально та мають бути подані у формі звіту. Консультаційна допомога студентам надається викладачем у години консультацій за графіком кафедри.

Оцінки (бали), отримані здобувачами за виконання завдань самостійної роботи, враховуються при підсумковому контролі знань.

Навчальні досягнення студентів із курсу «Біомеханіка» оцінюються за кредитно-трансферною системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Відповідно до робочої програми викладачем запропоновано такі шляхи оцінювання навчальних досягнень студентів, як поточний, модульний і підсумковий контроль.

Поточний контроль – це контроль, який здійснюється у процесі вивчення навчальної дисципліни з метою виявлення ступеня розуміння студентом засвоєного навчального матеріалу та вміння застосовувати його у практичній роботі. Цей вид контролю здійснюється нами в таких формах: усне опитування, тести, бліц-опитування. Перевагу надаємо тестовій формі вирішення завдань із теми, оскільки це дозволяє об'єктивно оцінювати знання студентів, охоплює контролем рівень підготовки усіх слухачів та значно скорочує час для перевірки. Підготовка до написання тестів забезпечує не тільки перевірку теоретичних знань, але й орієнтує здобувача на активну роботу з додатковою літературою та конспектами лекцій. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань студентів складаються з варіантів кожен з яких містить 6 питань із альтернативними відповідями. Студент даючи відповідь на питання отримує: 6 правильних відповідей – 5 балів; 5 правильних відповідей – 4 бала; 4 правильні відповіді – 3 бала; 3 і менше правильних відповідей – тестове завдання не зараховується і потребує повторного перескладання теми.

Також на кожному занятті здійснюємо перевірку якості виконання студентами лабораторної роботи за такими критеріями:

- робота виконана в повному обсязі, проведено правильні обрахунки, заповнені таблиці та схеми, зроблені висновки – 3 бала;
- робота виконана в повному обсязі, обрахунки містять неточності, не повністю заповнені таблиці та схеми, зроблені висновки – 2 бала;
- робота виконана не в повному обсязі, обрахунки не правильні, частково заповнені таблиці та схеми, робота не містить висновків – 1 бал.

Виконання студентами самостійної роботи оцінюється за 3-х бальною шкалою згідно таких критеріїв:

- студент засвоїв теоретичний матеріал, який винесений на самостійну роботу, при виконанні самостійної роботи використовує рекомендовану та додаткову літературу, проявляє творчий підхід; чітко володіє понятійним апаратом. Завдання самостійної роботи виконує логічно та послідовно, питання теми розкриті в повному обсязі, наведено перелік літературних джерел – 3 бала;
- студент викладає матеріал не послідовно, в надто стислій формі, з деякими неточностями у формулюваннях та термінології, питання теми розкриті не в повному обсязі, наведено перелік літературних джерел – 2 бала;
- студент засвоїв теоретичний матеріал, але не в повному обсязі виконав завдання, у питаннях допускає помилки, володіє мінімумом знань – 1 бал;
- студент не виконав самостійну роботу – 0 балів.

Модульний контроль передбачає написання контрольної роботи, яка здійснюється по завершенню вивчення змістових модулів. До написання допускаються студенти, які виконали всі види робіт змістового модуля. Контрольна робота містить 6 тестових питань. Відповіді оцінюються:

6 правильних відповідей – 5 балів; 5 – 4 бала; 4 – 3 бала; 3 – 2 бала; 2 – 1 бал.

Якщо студент має 3 і менше правильних відповідей – робота не зараховується і потребує повторного складання.

Окремою формою підсумкового контролю засвоєння знань студентів є екзамен, який з дисципліни «Біомеханіка» проводиться усно за екзаменаційними білетами. За відповідь на екзамені студент може отримати 0-40 балів. Екзаменаційний білет складається з трьох теоретичних питань. Кожне питання оцінюється в 13 балів:

13-10 балів отримує студент, якщо дав логічну, чітку, *вичерпну, аргументовану й глибоку* відповідь на питання; *проілюстрував свою відповідь переконливими й самостійно дібраними прикладами; володіє високою культурою мовлення;*

10-7 балів – студент дав достатньо повну, логічну й послідовну відповідь на питання, але припускається незначних помилок і окремих неточностей у формулюваннях; може помилятися у непринципових моментах під час викладу окремих механізмів; у мовленні студента можуть бути окремі помилки;

7-5 балів – студент дав неповну відповідь на питання; виявляє знання і розуміння основних теоретичних положень курсу, але викладає матеріал недостатньо повно, припускаючись помилок у формулюванні основних понять і визначень; не вміє глибоко та переконливо обґрунтовувати свої думки; зі складнощами або не надто вдало добирає приклади; у мовленні студента трапляється значна кількість помилок;

5-1 балів ставиться, коли відповідь студента непослідовна, безсистемна, не містить належної аргументації; припускає грубі помилки у відповіді або не дає правильної відповіді на питання взагалі; називає окремі поняття або визначення не усвідомлюючи їхнього змісту; на додаткові питання відповідає не по суті, робить велику кількість помилок при відповіді.

Розподіл балів, які можуть отримати студенти за темами змістових модулів наведено в табл. 2.

Таблиця 2

Порядок накопичення балів за темами, які отримують студенти

Поточний, модульний контроль та самостійна робота														Екзамен	Сума
ЗМ 1							ЗМ 2			ЗМ 3					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	МКР	T7	T8	МКР	T9	T10	T11	МКР	40	100
5	5	5	3	3	3	5	3	3	5	5	5	5	5		

Підсумкова оцінка складається з усіх балів, отриманих студентом під час поточного й модульного видів контролю, а також оцінки за виконання лабораторних, самостійної роботи та екзамену. Оцінка успішності та навчальних досягнень студента з дисципліни є рейтинговою і виставляється за національною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»), 100-бальною шкалою університету та має визначення за системою ЕКТС.

До навчально-методичного комплексу викладання дисципліни також входить пакет комплексних контрольних робіт, який є заходом, що здійснюється із метою виявлення рівня залишкових знань студентів та контролю за якістю навчального процесу.

Пакет комплексних контрольних робіт містить 30 варіантів завдань, що охоплюють зміст усього курсу навчальної дисципліни. Кожен варіант контрольної роботи має чотири рівні: три з яких спрямовані на перевірку теоретичних знань і один містить творче завдання для виявлення магістрантами практичних умінь і навичок. Для розв'язання варіантів контрольної роботи вони мають володіти теоретичним матеріалом, вміти застосовувати знання на практиці, узагальнювати та систематизувати їх.

Висновки. Отже, вивчення навчальної дисципліни «Біомеханіка» спрямовано на формування у здобувачів загальних та професійних компетентностей для науково-обґрунтованого здійснення навчально-тренувального процесу, змагальної і спортивно-прикладної діяльності у фізичному вихованні, спорті й масовій фізичній культурі. Ці знання є фундаментом високої методичної підготовки фахівця бакалаврського рівня у галузі фізичного виховання і спорту, що має велике значення для підвищення конкурентоздатності випускників факультетів фізичного виховання та спорту закладів вищої освіти на ринку праці.

Система підготовки висококваліфікованого фахівця передбачає аудиторну (лекції й лабораторні заняття) та самостійну роботу. З метою активізації науково-дослідної діяльності на останній вид відводиться 2/3 усього навчального часу. Оцінювання навчальних досягнень здійснюється у формі поточного, модульного та підсумкового контролю знань.

Перспективи подальших досліджень. Перспектива подальших досліджень полягає у вдосконаленні навчально-методичного комплексу дисципліни із впровадженням новітніх підходів до методичного забезпечення навчального процесу за допомогою засобів телекомунікацій та інших можливостей інтернет-ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Дем'яненко Н. Самостійна робота магістрантів у системі модульного навчання: організаційно-управлінські засади. *Педагогічні науки*. 2011. Вип. 3. С. 42–46.
- Мачинська Н. І., Стельмах С. С. Сучасні форми організації навчального процесу у вищій школі: навч.-метод. посіб. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. 180 с.
- Хоменко П. В. Природничонаукова підготовка фахівця фізичної культури: монографія. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2012. 380 с.

REFERENCES

- Demianenko, N. (2011). Samostiina robota mahistrantiv u systemi modulnoho navchannia: orhanizatsiino-upravlinski zasady [Independent work of master's students in the system of modular training: organizational and managerial principles]. *Pedahohichni nauky* [Pedagogical sciences], 3, 42-46. URL: <http://dSPACE.pnpu.edu.ua/handle/123456789/933> [in Ukrainian].
- Khomenko, P. V. (2012). *Pryrodnychonaukova pidhotovka fakhivtsia fizychnoi kultury* [Natural science training of a specialist of physical culture]. Poltava: PNPUI imeni V. H. Korolenka [in Ukrainian].

Machynska, N. I., & Stelmakh, S. S. (2012). *Suchasni formy orhanizatsii navchalnoho protsesu u vyshchii shkoli* [Modern forms of organization of educational process in higher school]. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].

INNA SHAPARENKO

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF TEACHING THE COURSE "BIOMECHANICS" IN THE TRAINING SYSTEM OF STUDENTS AT THE FACULTIES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS OF TEACHING INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

Abstract. The article deals with theoretical and methodological bases of teaching optional course «Biomechanics» for students of the Faculty of Physical Education and sports of Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University. The goal, objectives of the course, the list of professional competencies and skills which are obligatory after the completion of the course are defined. The components of educational-methodical complex of the subject was determined: training and content syllabus, supporting lecture notes with questions for self-instructional training, materials for practical classes and independent work, tests for current and module control of students knowledge, final tests.

The system of training highly qualified specialists provides classroom (lectures and practical classes) and independent work. In order to promote research activities a master student has 2/3 from all kind of training time. According to the educational subject syllabus the teacher suggested the following ways of evaluation of educational achievements of bachelor students as current, modular, final control. Current knowledge assessment and control module are performed in the forms of different tests.

The final assessment consists of all points earned during the current testing and modul controls, as well as the performance of individual work. Overall evaluation of bachelor students success is rating and is set by 100-scale system and totraditional scale accepted in Ukraine. A range of points that students may get for the topics of content modules were given.

Keywords: *biomechanics, working program, teaching and methodological syllabus, physical education, sport.*

УДК 611.1:[612.17:616-082.8

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308720>

СВІТЛАНА МИРОНЕНКО

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0778-4835>

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: s.g.myronenko@gmail.com

СЕРЦЕВО-СУДИННА СИСТЕМА: НОРМА ТА ПАТОЛОГІЯ. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ КАРДІОРЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. У статті описано особливості функціонування серцево-судинної системи людини на основі аналізу наукових праць та результатів досліджень. Подано характеристику нормальних параметрів цієї системи, а також вказано на виявлення патологічних станів. Основні анатомічні особливості серцево-судинної системи, а також ключові показники її функціонування, такі як частота серцевих скорочень та артеріальний тиск, проаналізовано у деталях. Відзначено, що за частотою серцевих скорочень можна визначити нормальну роботу серця (нормокардія), а також виявити тахікардію або брадикардію. Крім того, уточнено, що у спортсменів спостерігається явище "спортивної брадикардії", яке вважається відповідним нормі в їхньому випадку. Щодо артеріального тиску, запропоновано три категорії норми згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я: оптимальний, нормальний та високий нормальний артеріальний тиск. У статті також наведено конкретні цифрові значення цих показників. Крім того, розглянуто різні типи порушень у роботі кровоносної системи та наведено статистичні дані щодо поширеності цих захворювань серед населення України та інших країн світу. Також у статті розглянуто основи кардіореабілітації, яка виступає важливим етапом в лікуванні, де визначено її цілі та завдання. Подано детальний опис одного з головних засобів кардіореабілітації – фізичної активності. Проаналізовано частоту, інтенсивність, тривалість та характер фізичного навантаження, які використовуються в кардіореабілітації. Надано вичерпні поради щодо визначення інтенсивності навантажень, використовуючи показники максимальної та резервної частоти серцевих скорочень, з урахуванням передбачуваної вікової частоти серцевих скорочень. Такі методики стануть невід'ємною частиною організації та контролю процесу фізичної реабілітації для людей із вказаною патологією, а також можуть бути корисними для проведення первинної профілактики.

Ключові слова: *серцево-судинної система, анатомія, частота серцевих скорочень, кардіореабілітація, фізичне навантаження, фізична активність.*

Постановка проблеми в загальному вигляді. Серцево-судинні захворювання є основними причинами смертності й одними з основних факторів інвалідності в усьому світі. Такі висновки отримані з дослідження Глобального тягаря хвороб (GBD – Global Burden of Disease) за 2019 рік (Грегорі А. Рот, Джордж А. Менса, 2020). Дослідження є систематичним науковим зусиллям кількісної оцінки втрати здоров'я від хвороб, травм і ризиків за віком, статтю в часовій динаміці здоров'я серед населення в 195 країнах, включно з Україною; координується Інститутом метрики та оцінки здоров'я при Університеті Вашингтону (Institute for Health Metrics and Evaluation — IHME). Тягар серцево-судинних захворювань продовжує зростати протягом десятиліть майже у всіх країнах із середнім і низьким рівнем доходу. Викликає тривогу і той факт, що стандартизований за віком показник серцево-судинних захворювань почав рости в деяких країнах із високим рівнем доходу, де раніше він знижувався. Виявлення випадків серцево-судинних захворювань у світі майже подвоїлося з 271 мільйона в 1990 році до 523 мільйонів у 2019 році, а кількість смертей від серцево-судинних захворювань неухильно збільшувалася з 12,1 мільйона в 1990 році до 18,6 мільйона у 2019 році (Грегорі А. Рот, Джордж А. Менса, 2020).

В Україні серцево-судинні захворювання є головною причиною смертності населення. За цим показником наша країна лишається одним зі світових лідерів (Центр громадського здоров'я України, 2021) (рис.1)

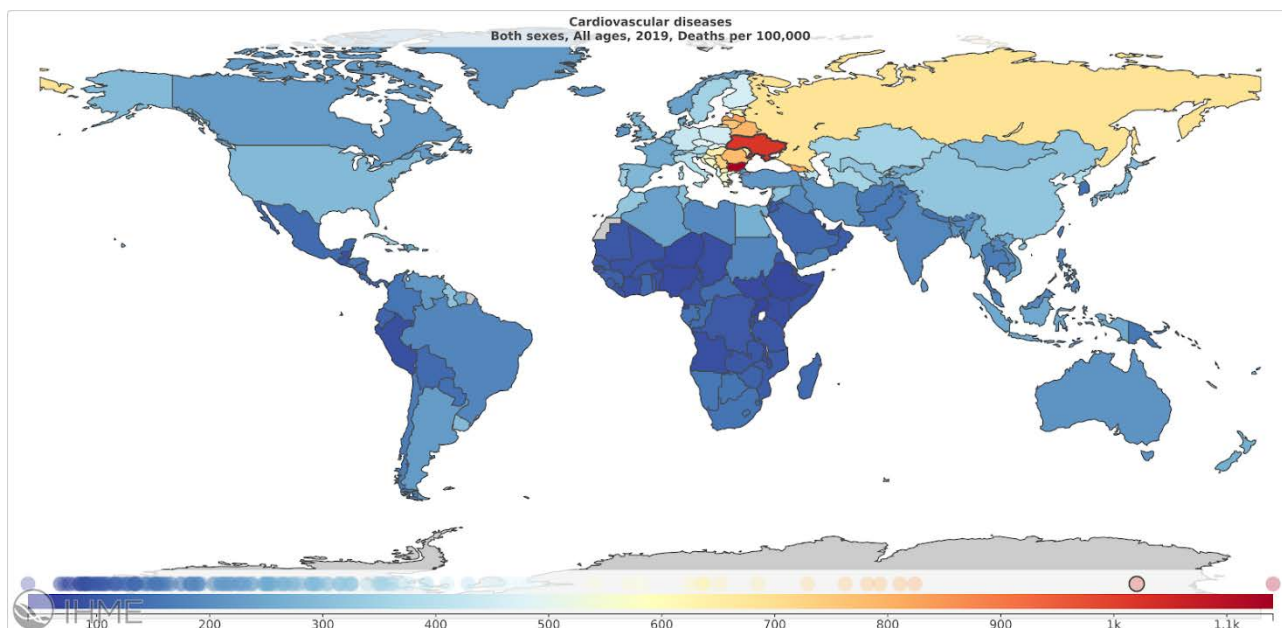


Рис 1. Розповсюдженість хвороб системи кровообігу серед обох статей всіх вікових груп на 100 тис. населення, 2019 р.

Згідно з даними ранжування, складеного на основі кількості смертей населення в Україні (Центр громадського здоров'я України, 2021), найчастішими причинами є :

1. Серцево-судинні захворювання (64,3 %)
2. Новоутворення (14,1 %)
3. Хвороби органів травлення (4,3 %)
4. Неврологічні розлади (3,1 %)
5. Самошкодження та міжособистісне насильство (2,7 %)

У національному масштабі смертність від серцево-судинних захворювань за останні 29 років зросла майже на 8%: до 449 376 у 2019 році і складає 64,3% від загальної кількості смертей, тоді як у 1990 році зафіксували 350 605 смертей від серцево-судинних захворювань, що склало 56,5% відповідно (Центр громадського здоров'я України, 2021)

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні основних показників нормальної роботи серцево-судинної системи та основних заходів фізичної реабілітації при серцево-судинних захворюваннях, а також у формуванні практичних рекомендацій щодо використання програми фізичної активності у кардіореабілітації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Серцево-судинна система людини забезпечує рух крові через замкнену динамічну систему трубчастих структур, відому як кровеносна система. Вона складається з серця, артерій, капілярів та вен. Ці структури призначені для циркуляції рідкої сполучної тканини – крові. До цієї системи також включені інші органи, такі як печінка (деактивація токсичних речовин), легені (збагачення крові киснем за допомогою процесу вентиляції), кровотворні органи (які постійно замінюють компоненти крові, які загинули шляхом апоптозу чи некрозу), ендокринні залози (виділяють гормони в кров). Лімфатична система, яка також нерозривно пов'язана з кровеносною системою, містить капіляри, судини, вузли, протоки і головний лімфатичний колектор – грудну протоку, яка впадає в венозну систему. Ця система відповідає за обіг тканинної рідини – лімфи. Кровеносна система забезпечує обмін речовин у тілі, транспортуючи кисень, що зв'язується з гемоглобіном у легенях, гормони, медіатори, а також виводячи продукти обміну, такі як вуглекислий газ та водні розчини азотистих сполук, через нирки. У серцево-судинній системі виділяють центральні органи – серце, артерії, які переносять кров від нього; вени, якими кров повертається до серця, а також проміжну частину – мікроциркуляторне русло, що включає артеріоли, капіляри та венули. Глибокі та поверхневі вени обладнані клапанами, які знаходяться на відстані кожні чотири-п'ять сантиметрів один від одного, і вони забезпечують однорідний напрямок кровообігу та запобігають зворотному потоку крові.

Транспортування крові від нижніх кінцівок до серця є результатом дії кількох механізмів. Так, стиснення стопи, скорочення м'язів литок і стегон сприяють руху крові вгору. Також, дихальні рухи полегшують цей процес, знижуючи тиск у грудній клітці під час кожного вдиху. Саме тому ходьба та фізичні вправи можуть зменшити ризик виникнення венозної недостатності і мають провідне значення у реабілітації серцево-судинних захворювань.

Важливими індикаторами стану здоров'я організму залишаються частота серцевих скорочень (ЧСС) та артеріальний тиск (АТ).

ЧСС – кількість скорочень серця за хвилину. Для дорослої людини нормальним значенням пульсу є від 60 до 90 ударів за хвилину (уд/хв) в спокої (таб. 1).

Таблиця 1. Показники пульсу

Показники пульсу (уд/хв)	Інтерпретація
60-90	нормокардія
менше 60	брадикардія
більше 90	тахікардія

У спортсменів, що тренуються на витривалість, розповсюдженим станом є так звана «спортивна брадикардія», яка вважається проявом економізації роботи серця в спокої і становить 40-50 уд/хв. При фізичних навантаженнях робота серця для оптимального кровопостачання м'язів активізується і пульс зростає. У висококваліфікованих атлетів до 200-220 уд/хв.

Артеріальний тиск (АТ) – кров'яний тиск, який заміряється на артеріях і визначає силу тиску крові на стінки артерій під час систолі та діастоли серцевого м'язу. Завжди вимірюється два значення: систолічний (верхній) і діастолічний (нижній). У медицині вимірювання АТ використовують як один із початкових параметрів діагностики стану пацієнта.

Згідно рекомендацій ВООЗ, значення норми артеріального тиску наступні (таб. 2):

Таблиця 2. Показники артеріального тиску

Рівень артеріального тиску	АТ сист (мм рт.ст)	АТ діаст (мм рт.ст)
Оптимальний	120	80
Нормальний	120-129	80-84
Високий нормальний	130-139	85-89
Артеріальна гіпертензія I ступеня	140-159	90-99

Таким чином, відповідно до рекомендацій ВООЗ верхньою межею норми АТ є показник 139/89 мм рт. ст.

Порушення серцево-судинної системи переважно включають первинні захворювання серця, такі як різні форми міокардиту, кардіоміопатії та пухлини серця. Також сюди належать ураження серця, що виникають під час інфекційних, інфекційно-алергічних, дисметаболических і системних захворювань, а також захворювань інших органів. У Міжнародному класифікаторі хвороб (МКХ) усі захворювання серця і судин об'єднані в єдиному класі під назвою "Хвороби системи кровообігу" і поділені на наступні категорії: гострий ревматизм, хронічні ревматичні хвороби серця, гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця, легенево-серцева недостатність та хвороби малого кола кровообігу, інші хвороби серця, ураження судин головного мозку, хвороби артерій, артеріол та капілярів, хвороби вен, лімфатичних судин та лімфовузлів, не класифіковані в інших рубриках; інші та неуточнені порушення системи кровообігу.

Ішемічна хвороба серця – найпоширеніша форма серцево-судинних захворювань, що є провідним чинником втрати здоров'я в Україні (Центр громадського здоров'я, 2021).

Смертельні випадки, залежно від типу серцево-судинних захворювань серед чоловіків і жінок усіх вікових категорій, ранжуються так:

	Чоловіки	Жінки
	Ішемічна хвороба серця	Ішемічна хвороба серця
	Цереброваскулярні захворювання	Цереброваскулярні захворювання
	Кардіоміопатія і міокардит	Кардіоміопатія і міокардит
	Захворювання периферичних судин	Миготлива аритмія
	Аневризма аорти	Захворювання периферичних судин
	Миготлива аритмія	Інші серцево-судинні захворювання
	Інші серцево-судинні	Гіпертонічна хвороба серця

	захворювання	
	Гіпертонічна хвороба серця	Ревмокардит
	Ревмокардит	Аневризма аорти
0	Ендокардит	Неревматичні розлади клапанів

До того ж, українці втрачають помітно більше років здорового життя через серцево-судинні захворювання, ніж сусідні країни та США (Центр громадського здоров'я, 2021) (рис. 2)

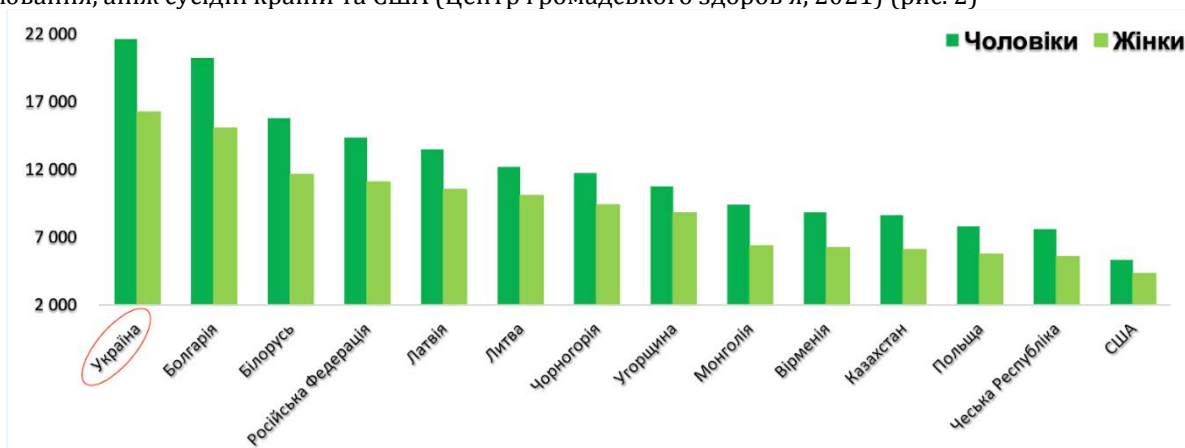


Рис. 2. Роки життя, втрачені через передчасну смерть від серцево-судинних захворювань, 2019 рік (YLL на 100 000 нас. залежно від географічного розташування. Обидві статі, всі вікові групи.)

За таких умов, надзвичайно великого значення набуває система реабілітації при серцево-судинних захворюваннях – кардіореабілітація.

Кардіореабілітація, за визначенням ВООЗ, – це комплекс заходів, які забезпечують найкращий фізичний і психічний стан, дозволяють хворим з хронічними чи перенесеними гострими серцево-судинними захворюваннями, завдяки власним зусиллям, зберегти чи відновити своє місце в суспільстві (соціальний статус) та вести активний спосіб життя.

Стратегічна ціль кардіореабілітації – попередження виникнення повторних судинних подій, які супроводжуються найбільш високими показниками інвалідизації та смертності населення.

Доведена ефективність кардіореабілітації полягає у зниженні загальної смертності на 20 %, зменшенні смертності від серцево-судинних причин на 26%, поверненні до трудової діяльності 82 % пацієнтів (Taylor et al., 2014).

Цілі кардіореабілітації (Європейська Асоціація по кардіоваскулярній профілактиці та реабілітації):

- Значне збільшення функціонального резерву.
- Психологічна адаптація до стану хронічного захворювання.
- Формування довготермінових змін в способі життя і поведінці, які можуть сприятливо впливати на прогноз.

- Підтримка здорового способу життя у хворих протягом максимального терміну.

Задачі програми кардіореабілітації:

- Відмова від паління.
- Контроль ліпідів.
- Заміна дієти і контроль ваги.
- Контроль артеріального тиску.
- Підвищення фізичної витривалості.
- Контроль симптомів.
- Повернення до праці.
- Психологічне благополуччя / управління стресом.
- Максимальне лікування супутніх захворювань.

Провідне значення у кардіореабілітації має фізична активність (ФА). Експерти ВООЗ рекомендують ФА середньої інтенсивності принаймні 30 хв на добу 5 днів на тиждень (150 хв на тиждень), або енергійну ФА 15 хв на добу 5 днів на тиждень (75 хв на тиждень), або їх комбінації, що проводять сеансами тривалістю не менше 10 хв. Коротші заняття фізичними вправами (менше 10 хв.) також можуть бути доречними, особливо у людей зі зниженими можливостями.

Рекомендують для дорослих, які не можуть виконати 150 хв на тиждень ФА помірної інтенсивності, бути настільки активними, наскільки їх здоров'я та підготовка дозволяє. Слід зменшити час сидіння хоча б заради легкої ФА для зниження загальної та серцево-судинної смертності та захворюваності.

Таблиця 3

**Доза – частота, інтенсивність, тривалість та тип
фізичного навантаження (ФН) (FITT – frequency, intensity, time, type)**
(Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice, 2021)

Частота:	Інтенсивність	Час	Тип ФН
Більшість днів (принаймні 3 дні/тиждень бажано 6-7 днів/тиждень для аеробних ФТ ; 2 рази/тиждень для ФТ на опір/силу .)	- Помірна - Помірно-жвава (енергійна безперервна) - Високоінтенсивна (інтервальна)	не менше 20-30 хв (бажано 45-60 хв) на сеанс	- аеробні* - опір/сила - гнучкість - рівновага - для м'язів на вдиху

Таблиця 4

Класифікація ФА за абсолютним та відносним рівнем
(Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice, 2021)

Абсолютна інтенсивність			Відносна інтенсивність		
Інтенсивність	М ЕТ*	Приклади	% ЧСС макс	Ш кала Во гг**	Правило мови
Легка	1 ,1-2,9	Ходьба повільна < 4,7 км/год, приготув. їжі, легка домаш. робота	5 7-63	10 -11 ле гке	
Помірна	3 ,0-5,9	Швидка ходьба (4,7-6,5 км/год), повільна їзда на велосипеді (<15км/год), живопис, пиросос, садівництво, гольф, теніс (парний), бальні танці, аквааеробіка	6 4-76	12 -13 що ва жке	Дихання прискорюється, але сумісне з вимовою речень
Висока	≥ 6	Спортивна ходьба, біг, їзда на велосипеді >15 км/ год, важке садівництво (безперервне рихлення або копання), плавання по колу, теніс (одиначний)	7 7-95	14 -16 ва жке	Дихання важке, не зручне для комфортного ведення розмови

*МЕТ – метаболічна одиниця теплообміну – одиниця енергозатрат рівна споживанню кисню в спокої (1 МЕТ – 58 Вт/м²)

**Шкала Borg – шкала Борга, використовується для суб'єктивної оцінки сприйняття людиною інтенсивності фізичного навантаження і як додатковий параметр його регулювання

Таблиця 5

Фізичні тренування: інтенсивність динамічних ФТ
(Secondary prevention through comprehensive cardiovascular rehabilitation, 2020)

Інтенсивність ФН	VO ₂ , макс*	ЧСС макс	ЧСС резерв
Помірна	45-59%	55-69%	40-59%

Помірно-інтенсивна (безперервна)	50-75%	50-80%	50-75%
Високоінтенсивна (інтервальна)	≥ 85%	≥ 90%	≥ 85%

*VO2 піковий, МСК – визначення максимального споживання O₂, «золотий стандарт» оцінки функціональних можливостей – показник аеробної витривалості людини (мл/хв/кг), надає дані про ступінь змін в організмі енергетичних процесів, які забезпечують працездатність. Самий сильний прогностичний фактор при серцево-судинних захворюваннях.

Надзвичайно важливим для результативних занять з оздоровчої фізичної активності є визначення меж інтенсивності тренувального навантаження за ЧСС. Для цього існують декілька методик.

ЧСС тренувальну розраховують на підставі:

- 1) досягнутої ЧСС максимальної (пікової) при симптом-лімітуючому тесті;
- 2) передбачуваної ЧСС максимальної (220 – вік);
- 3) ЧСС резервної (ЧСС резерв = ЧСС max – ЧСС спокою).

Таблиця 6

**Розрахунок початкової тренувальної ЧСС від ЧССmax
(приклад для пацієнта віком 54 роки)**

Вихідні дані	Пацієнт віком 54 роки Інтенсивність при помірному ФН становить 55-69 % від ЧССmax
Розрахунки	ЧССmax або (220 – вік) 220 – 54 = 166 ЧСС трен = ЧСС × Інтенсивність / 100 166 × 0,55 = 91; 166 × 0,69 = 115
Висновок	Таким чином, ЧСС трен становить 91 уд/хв зі зростанням до 115 уд/хв

Таблиця 7

**Розрахунок початкової тренувальної ЧСС від ЧСС резерв
(приклад для пацієнта віком 64 роки)**

Вихідні дані	Пацієнт віком 64 роки Інтенсивність при помірному ФН – 40-60 %
Розрахунки	ЧСС резерв = ЧССmax – ЧСС спокою 166 – 64 = 102 ЧССmax = 166 уд/хв ЧСС тренувальна = ЧСС резерв × Інтенсивність / 100 + ЧСС спокою 102 × 0,4 = 41; 102 × 0,6 = 65 ЧСС трен min = 41 + 64 = 105; ЧСС трен max = 61 + 64 = 125
Висновок	Таким чином, ЧСС трен становить 105 уд/хв зі зростанням до 125 уд/хв

Пацієнти від помірного до високого ризику (через дисфункцію лівого шлуночка серця, тяжкість коронарної хвороби серця, коморбідність, похилий вік): подібно групі низького ризику, але починаючи з 40% ЧСС, у разі безсимптомної ішемії (порушення кровопостачання серця) розраховують 40-60% ЧСС резерву на початку ішемії.

Таблиця 8

**Фізичні тренування (ФТ) (з обтяженням) на опір/силу
(Secondary prevention through comprehensive cardiovascular rehabilitation, 2020)**

Вид ФН на опір	Частота	Інтенсивність ФН	Повторення
Верхня частина тіла	2 рази/ тиждень	30-70% 1 максим ФН	12-15
Нижня частина тіла	2 рази/ тиждень	40-80% 1 максим ФН	12-15

Фізичні вправи (з обтяженням) на опір/силу слід виконувати із субмаксимальною інтенсивністю (60-80% від 1 максимального вимірювання): 8-10 різних вправ з найбільшим залученням різних груп м'язів, 8-12 повторювань,

1-3 підходи, принаймні 2 рази/тиждень. Для людей похилого віку рекомендується помірною інтенсивністю (40-50% від 1 максимального вимірювання) або комбінація аеробних вправ, на м'язове розтягнення, вправ на рівновагу: 10-15 повторювань. Для неактивних людей необхідно виконувати хоча б легку активність 15 хвилин протягом дня з метою підтримання тону серцево-судинної системи.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Узагальнюючи результати теоретичного дослідження, можемо зробити висновок, що формування програми фізичної реабілітації є важливою умовою відновлення функцій серцево-судинної системи. Стан здоров'я населення нашої держави не є задовільним та значно погіршився в умовах війни. Ефективним інструментом для підвищення рівня здоров'я населення можна вважати фізичну реабілітацію, оскільки її застосування призводить до зростання рівня оздоровчої фізичної активності у повсякденному житті, що зміцнює здоров'я та підвищує функціональні можливості окремої людини та суспільства в цілому. У межах цього дослідження за допомогою аналізу програми кардіореабілітації вдалося підвищити рівень обізнаності людей щодо роботи серцево-судинної системи в умовах норми та патології, а також сформувати практичні вміння для обрахунку індивідуальної інтенсивності фізичних навантажень для занять при кардіореабілітації.

Отже, тема профілактики та відновлення (реабілітації) здоров'я людини та суспільства, є надзвичайно актуальними для сьогодення і потребують подальшого поглибленого дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Грегори А. Рот, Джордж А. Менса, Кетрін О. Джонсон, Джованні Аддолорато, Енріко Амміраті, Ларрі М. Баддур, Ноель С. Баренго, Андреа З. Бітон, Емелія Дж., Кетрін П. Бензігер, Еме Бонні, Міхаель Брауер. "Глобальний тягар серцево-судинних захворювань та фактори ризику, 1990–2019: оновлення дослідження GBD 2019". *Журнал Американського коледжу кардіологів*. 2020 грудень 76 (25) 2982–3021. (jacc.org)
- Серцево-судинні захворювання – головна причина смерті українців. Висновки з дослідження Глобального тягара хвороб у 2019 році. *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. 04.01.2021. URL: <https://phc.org.ua/news/sercevo-sudinni-zakhvoryuvannya-golovna-prichina-smerti-ukrainciv-visnovki-z-doslidzhennya>
- Taylor R. S., Sagar V. A., Davies E. J., Drescoe S., Coats A. J. S., Dalal H., Lough F, Rees K., Singh S. Exercise-based rehabilitation for heart failure. *Cochrane Database Syst Rev*. 2014. No. 4. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD003331.pub4/full>
- Secondary prevention through comprehensive cardiovascular rehabilitation: from knowledge to implementation. 2020 update. A position paper from the Secondary Prevention and Rehabilitation Section of the European Association of Preventive Cardiology. *European Journal of Preventive Cardiology*. 2020 (0) 1-42. Doi: 10.1177/2047487320913379
- Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal*. (2021) 00, 1111 ESC GUIDELINES. doi:10.1093/eurheart/ehab484.

REFERENCES

- Hrethori A. Rot, Dzhordzh A. Mensa, Ketryn O. Dzhonson, Dzhovanni Addolorato, Enriko Ammirati, Larri M. Baddur, Noel S. Barengo, Andrea Z. Biton, Emeliia Dzh., Ketryn P. Benziger, Eme Bonni, Mikhael Brauer. (2020, hrudn.). Hlobalnyi tiahar sertsevo-sudynnykh zakhvoriuvan ta faktory ryzyku, 1990–2019: onovlennia doslidzhennia GBD 2019. *Zhurnal Amerykanskoho koledzhu kardiologiv*, 76(25), 2982–3021. DOI: jacc.org
- "Sertsevo-sudynni zakhvoriuvannia — holovna prychna smerti ukraintsiv. Vysnovky z doslidzhennia Hlobalnoho tiaharia khvorob u 2019 rotsi". (2021, 04 sichnia). Tsentr hromadskoho zdorov'ia. phc.org.ua
- Taylor, R. S., Sagar, V. A., Davies, E. J., [et al.]. (2014). Exercise-based rehabilitation for heart failure. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4), CD003331.
- "Secondary prevention through comprehensive cardiovascular rehabilitation: from knowledge to implementation. 2020 update. A position paper from the Secondary Prevention and Rehabilitation Section of the European Association of Preventive Cardiology". (2020). *European Journal of Preventive Cardiology*, (0), 1-42. DOI: 10.1177/2047487320913379
- "Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice". (2021). *European Heart Journal*, 00, 1111 ESC GUIDELINES. DOI: 10.1093/eurheart/ehab484.

SVITLANA MYRONENKO

CARDIOVASCULAR SYSTEM: NORM AND PATHOLOGY. GENERAL FUNDAMENTALS OF CARDIOREHABILITATION

Abstract. The article, based on the analysis of scientific literature and research results, provides a description of the human cardiovascular system, a description of the signs of its normality and pathology. The main anatomical characteristics of the cardiovascular system are specified, the main indicators of its functioning are given, in particular, heart rate and blood pressure. It is noted that according to the "heart rate" indicator, normocardia, tachycardia and bradycardia are diagnosed; the concept of "sports bradycardia" is a variant of the norm for athletes. For the "blood pressure" indicator, there are three normal categories (according to the recommendations of experts of the World Health Organization): optimal, normal, high normal blood pressure. The digital characteristics of these indicators are indicated. The specified types of disorders of the circulatory system, statistical data on the prevalence of diseases of the circulatory system among the population of Ukraine

and other countries of the world are given. The article also describes the basics of cardiorehabilitation, which is an important part of treatment: its goals and objectives are indicated. One of the main means of cardiorehabilitation - physical activity - is described in detail. The frequency, intensity, duration and type of physical activity in cardiorehabilitation are characterized. Detailed advice is given on calculating the intensity of loads based on the maximum heart rate and reserve heart rate on the basis of the estimated age-related heart rate. Such methods will help people with the specified pathology to properly organize and control the process of physical rehabilitation, and may also be useful for primary prevention.

Keywords: *cardiovascular system, anatomy, heart rate, cardiorehabilitation, exercise, physical activity.*

УДК 373.3.015.31:796

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308723>

ЛЮДМИЛА ШЕСТЕРОВА

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8777-6386>

(Харків)

Place of work: Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy» of the Kharkiv Regional Council

Country: Ukraine

E-mail: lydmula121056@gmail.com

ДАР'Я ПЯТНИЦЬКА

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9972-8402>

(Харків)

Place of work: Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy» of the Kharkiv Regional Council

Country: Ukraine

E-mail: mardariya@ukr.net

СЕРГІЙ СИНИЦЯ

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7965-8355>

(Полтава)

Place of work: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: sinicasv@ukr.net

ТЕТЯНА СИНИЦЯ

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6971-0161>

(Полтава)

Place of work: National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»

Country: Ukraine

E-mail: sinicata@ukr.net

ПОДОЛАННЯ ОСВІТНІХ ВТРАТ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. Війна в Україні спричинила багато складностей, в тому числі, і в сфері освіти. Це пов'язано, в першу чергу, з освітніми втратами, рівень яких досі не встановлений. Одним із шляхів подолання освітніх втрат учнів початкової школи є використання фізичних вправ, як засобів діяння на зоровий аналізатор. Автори вважають доцільним застосування сенсорно орієнтованих завдань, вправ та рухливих ігор на уроках фізичної культури та в малих формах занять фізичними вправами. В статті надається класифікація вправ та рухливих ігор, які за функціональною ознакою розподіляються на засоби відновного та тренуючого діяння. Метою дослідження є визначення сенсорно орієнтованих завдань, вправ та ігор, що можуть позитивно впливати на функціональний стан зорового аналізатора молодших школярів і, як наслідок, на подолання ними освітніх втрат. В роботі наведені приклади спеціально спрямованих вправ та ігор, що безпосередньо діють на функціональний стан зорового аналізатора. Вказані вправи та рухливі ігри можуть використовуватися в будь-яких частинах уроку як доповнення до основних, або з метою заповнення пауз відпочинку. Запропоновані вправи та рухливі ігри легко дозуються в залежності від віку та стану втоми учнів. Нескладність та невелике навантаження при їх виконанні забезпечують оптимальну дію на організм та викликають зацікавленість дітей. Вчителям фізичної культури рекомендовано постійно включати такі засоби фізичного виховання в зміст уроків з метою покращення показників гостроти та поля зору учнів початкових класів. Вчителям початкових класів вказано на необхідність проведення на уроках з великим навантаженням на зоровий аналізатор (читання, письмо, математика) спеціально-відновних зорових ігор. Це сприятиме покращенню сприйняття навчального матеріалу і, як наслідок, подоланню освітніх втрат. Все вище зазначене, на наш погляд, позитивно вплине на функціональний стан зорової сенсорної системи і, як наслідок, сприятиме подоланню освітніх втрат не тільки у фізичному вихованні, а і в інших дисциплінах, що вивчаються в початковій школі.

Ключові слова: школярі молодших класів; освітні втрати; зоровий аналізатор; спеціально спрямовані вправи.

Постановка проблеми. Війна в Україні значно ускладнила доступ учнівської молоді до освіти та сильно вплинула на її якість. Починаючи від 24 лютого 2022 року чимало українських учнів не мають змоги повернутися до традиційного навчання в закладах освіти.

Результатом вище зазначеного стали освітні втрати, інструменти компенсації яких досі повністю не розроблені. В першу чергу це пов'язано з невизначеністю реального рівня цих втрат, тому фахівці Українського Центру оцінювання якості освіти пропанують започаткувати проведення якісної діагностики успішності учнів на різних рівнях. Слід зазначити, що дослідження освітніх втрат як в Україні, так і в світі, частіше за все стосуються математики та мовних дисциплін. Визначення освітніх втрат в фізкультурній галузі майже не проводилося, а вони, на наш погляд, величезні (Шестерова, 2023). Одним із напрямів подолання їх вважаємо включення в зміст уроків та інших форм занять фізичними вправами сенсорно орієнтованих завдань, вправ та ігор.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зоровий аналізатор є одним з важливіших органів відчуття людини, який відіграє значну роль у пізнавальній і трудовій діяльності, орієнтуванні в просторі, адаптації до навколишнього середовища, створенні сприятливих умов для всебічного гармонійного розвитку. За допомогою сенсорних систем, зокрема зорової, здійснюється 85% сприйняття та пізнання навколишнього світу (Ровний, Ільїн, Лизогуб, & Ровна, 2015).

За даними наукових досліджень комп'ютеризація навчання й дозвілля, електронні іграшки, ігри, встроєні в мобільні телефони, відеоігри значно збільшують тривалість часу та інтенсивність візуального навантаження та спричиняють посилене напруження зорового аналізатора, що впливає на більш швидке виникнення порушень у функціональному стані зорової сенсорної системи (Філімонов, 2010; Руденко, & Магльований, 2018; Roztorhui, Perederiy, Briskin, Khimenes, & Tovstonoh, 2019).

Порушення зору негативно впливають на розвиток пізнавальної діяльності, формування рухових здібностей, зокрема координаційних; спричиняють вторинні відхилення у фізичному і психічному розвитку, порушення функціональних можливостей, комунікації і соціальної активності та умов самореалізації; обмежують вибір професії (Keefe, 2004; Fintz, Gottenkiene, & Speeg-Schatz, 2011; Atasavun, & Düger, 2012).

Фахівці вважають, що зоровий аналізатор – самий непідготовлений і чутливий до учбового навантаження орган дитини, яка приходить до школи. В цей період, за даними С. Страшко, гострота зору у більшості здорових дітей 6-7 років становить лише 0,8-0,9, а рефракція ока характеризується віковою далекозорістю, котра поступово, тільки до 10-11 років, приходить до норми. Разом з тим, початковий період навчання школярів передбачає надзвичайно високий рівень зорових навантажень у зв'язку з інтенсивним оволодінням читанням, письмом, рахуванням. В результаті, як свідчить статистика захворюваності, даний період представляє собою своєрідну зону підвищеного ризику придбання так званої шкільної форми короткозорості (Страшко, 2011).

Слід зауважити, що зоровий аналізатор у дітей молодшого шкільного віку практично не отримує вкрай необхідного для нього цілеспрямованого оздоровчого діяння. У зв'язку з цим виникає необхідність вводити в зміст уроків, фізкультурних пауз та фізкультурних хвилинок спеціально спрямованих зорових вправ та ігор. Ці засоби фізичного виховання здатні активно знімати зорові навантаження і втому, розслаблюючи зовнішні і внутрішні м'язи очей, покращувати кровообіг очей і циркуляцію внутрішньо очної рідини. Крім того, вони допомагають стабілізувати і направлено підвищувати рівень зорової витривалості, тобто витривалості до зорової втоми.

Багато вчених вивчали діяння фізичних вправ та ігор на функціональний стан зорового аналізатора. Вони встановили позитивний їх вплив на показники гостроти та поля зору (Масляк, 2006; Шестерова, 2017; Azhipro et al., 2017; Рядова, & Шестерова, 2021). Крім того була виявлена здатність цих засобів активно знімати зорові навантаження і втому, розслаблюючи зовнішні і внутрішні м'язи очей, покращувати кровообіг очей і циркуляцію внутрішньо очної рідини.

Л. Рядова та Л. Шестерова підготували методичні рекомендації щодо використання спеціально спрямованих вправ та ігор на уроках та в позаурочних формах занять фізичними вправами школярів з вадами зору. Автори довели, що вище зазначена система вправ позитивно впливає, як на стан зорового аналізатора, так і сприяє підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей. Вважаємо, що система сенсорно орієнтованих вправ та рухливих ігор може застосовуватися і в фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку, які не мають відхилень у функціональному стані зорового аналізатора (Рядова, & Шестерова, 2021).

Відомо, що найбільш цікавим для школярів молодших класів є ігровий матеріал. Фахівці розподіляють його за функціональною ознакою на ігри відновного та тренуючого діяння. В основу ігор покладені два провідних принципи тренування ока. Перший – розкачка акомодатії (здібність ока ясно бачити предмети, що знаходяться на різних відстанях від нього), другий – релаксація (зменшення напруження) основних функціональних структур зорового апарату (Atasavun, & Düger, 2012).

Мета дослідження. Визначити сенсорно орієнтовані завдання, вправи та ігри, що можуть позитивно впливати на функціональний стан зорового аналізатора молодших школярів і, як наслідок, на подолання ними освітніх втрат.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як вказано вище, ігровий матеріал, що спрямовано діє на зоровий аналізатор, можна розподілити за функціональною ознакою на ігри відновного та тренуючого характеру.

До спеціально-відновних зорових ігор відносяться: «Кольорові сні», «Жмурки», «Волоті» та ін. Такі ігри можна проводити на уроках з великим навантаженням на зоровий аналізатор (читання, письмо, математика). Загальна тривалість кожної гри не перевищує 1-1,5 хвилини. Для зацікавленості дітей ігри постійно змінюються за днями тижня або в залежності від уроків, тобто на уроках читання – «Кольорові сні», на уроках письма – «Жмурки» і т. д.

На уроках фізичної культури проводяться загально-тренуючі ігри та вправи. Їх можна проводити в будь-якій частині уроку. Такі засоби фізичного виховання підбираються залежно від основного матеріалу, що викладається на уроку, та стану втоми учнів.

В підготовчій частині уроку слід використовувати: різновиди ходьби, комплекси загально розвивальних вправ в русі та на місці з предметами (футбольні, баскетбольні, волейбольні м'ячі, малі м'ячі, скакалки, гімнастичні палиці, гімнастичні обручі) та без в положенні стоячи, сидячи, лежачи, стоячи на колінах, в упорі на руках, передпліччях у поєднанні зі спеціальними вправами для м'язів очей; комплекс загально розвиваючих вправ, розроблений інститутом імені Гельмгольца; вправи з йоги і хатха-йоги.

Під час виконання вправ, спрямованих на оволодіння навичками пересувань, формування культури рухів, опанування навичками володіння великим та малим м'ячами та ін. Учні повинні супроводжувати поглядом траєкторію польоту м'яча; фіксувати погляд на різних частинах тіла (кисті, пальці, носки, п'яти); фіксувати погляд на предметі, що утримують (м'яч, гімнастична палиця, гімнастичний обруч, малий м'яч, скакалка); фіксувати погляд на зовнішньому орієнтирі (м'яч, прапорець, кубик, картинка м'яча); фіксувати і переміщувати погляд на предмети, що розміщені на різній відстані; фіксувати погляд на частині тіла (перенісся, кінчик носа, зона між бровами, кінчик пальця, носок, плече, ближній предмет) та переводити погляд у далину (м'яч, прапорець, кубик, картинка м'яча), в сторони і навпаки; фіксувати погляд на верхній, нижній, правій, лівій точці, точці по діагоналі, предмет у далині (м'яч, прапорець, кубик, картинка м'яча) та переведення погляду на частину тіла (кінчик пальця, носок, перенісся, кінчик носа, зона між бровами, ближній предмет) і навпаки; фіксувати і переміщувати погляд на предмети та об'єкти, що розташовані в різних місцях і площинах спортивного залу, майданчика.

До змісту уроків фізичної культури слід включати вправи для розвитку рухових якостей у поєднанні зі спеціальними вправами для м'язів очей, а також рухливі ігри типу «Мисливці і качки», «Охорона перебігів», «Снайпери», «Два м'яча», «Перестрілка», «Рухова ціль», «Два м'яча через сітку», «Світлофор» та ін.

Дозування вправ залежить від їх складності та віку школярів і коливається від 5-6 до 8-10 повторень. Тривалість рухливих ігор від 5 до 10 хвилин. Рухливі ігри модифікуються за рахунок збільшення кількості м'ячів, застосування м'ячів різної величини, зміни швидкості і траєкторії їх руху.

Паузи відпочинку слід заповнювати такими вправами: коливальні рухи очима по горизонталі зліва-направо; коливальні рухи очима по вертикалі вгору-вниз та вниз-вгору; обертальні рухи очима зліва-направо, справа-наліво; обертальні рухи очима вправо, потім вліво, як би описуючи викладену на бік цифру 8; вправи з предметами, відстежуючи їх очима; легке натискання 3 пальцями на верхнє повікко 1-2 с; кріпке замруження очей на 3-5 с, а потім відкривання їх на 3-5 с; вправа «мітка на склі». Ці вправи не несуть в собі великого фізичного навантаження, водночас сприяють тренуванню очних м'язів. Дозування вправ невелике. Вони не повинні викликати втому (Шестерова, 2017).

В заключній частині будь-якого уроку фізичної культури можна запропонувати учням такі спеціально-тренуючі ігри для зорової сенсорної системи: «Кольорова мозаїка», «Далеко-близько», «Влучні стрілки», «Спіймати зайця», «Коловорот», «Малювання вісімок», «Погляд поблизу та у далину», «Рухливі олівці», «Експерсія очима», «Зорові мітки» та ін. Загальна їх тривалість до 4 хвилин.

Запропоновані спеціальні зорові ігри сприяють: об'єднаній роботі обох очей; розвитку стійкості до втоми, здатності тривалий час утримувати погляд на близьких предметах; зміцненню бінокулярного зору, м'язів очей, кільцевого м'яза, прямих і косих м'язів, що оперізують очне яблуко, і підтримують тим самим еластичність його і кришталика; покращенню циркуляції внутрішньо очної рідини, діяльності цилиарних (внутрішніх) м'язів (акомодації), зорово-рухової орієнтації та кровообігу, за допомогою чого здійснюється кровопостачання тканин ока; підвищенню здатності кришталика фокусувати зір на різних відстанях, розвитку сили очних м'язів, виробленню вміння зосереджувати увагу; розширенню периферичного поля зору; розслабленню м'язів очей (зовнішніх і внутрішніх); зняттю зорової напруги та розумового стомлення; зниженню і зняттю стомлення з очей і акомодаційного м'яза; полегшенню зорової роботи на близькій відстані; тренуванню і масуванню кришталика; відпочинку очей; вдосконаленню координації очей; зменшенню головного болю, який нерідко є наслідком втоми і перенапруги очей (Рядова, & Шестерова, 2021).

Сьогодні такі вправи та ігри особливо актуальні для школярів, бо ситуація з онлайн навчанням змушує їх багато часу працювати з різними електронними пристроями, що створює додатковий негативний вплив на зоровий аналізатор (Клепець, & Ковалевський, 2020). Разом з тим, результати

педагогічного спостереження свідчать про те, що не всі вчителі молодших класів під час проведення уроків використовують малі форми занять фізичними вправами, а якщо і використовують, то це в основному вправи для пальців рук.

Вчителям фізичної культури слід звернути увагу на навчання дітей самостійному виконанню вправ та ігор, що цілеспрямовано діють на відновлення та тренування зорового аналізатора.

Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок. Таким чином, аналіз та узагальнення літературних джерел свідчать про позитивний вплив спеціально підібраних вправ та ігор на функціональний стан зорового аналізатора школярів. Рекомендуємо вчителям фізичної культури використовувати такі вправи та ігри на уроках під час дистанційного навчання та пропонувати їх дітям для самостійного виконання вдома. Вчителям інших предметів застосовувати ігри, спрямовані на покращення роботи зорового аналізатора, в малих формах фізичного виховання під час уроків з великим навантаженням на зоровий аналізатор.

Перспективи подальших розвідок полягають у розробці нових комплексів вправ та ігор, що позитивно впливатимуть на функціональний стан зорового аналізатору молодших школярів і, як наслідок, зменшувати освітні втрати дітей в фізкультурній галузі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Клепеч О. В., Ковалевський Р. О. Передумови розвитку та заходи профілактики комп'ютерного зорового синдрому у старшокласників. *Актуальні питання природничо-математичної освіти*. 2020. Вип. 1 (15). С. 26–34. URL: https://fizmat.sspu.edu.ua/images/NAUKA/APPMO/Arhiv/APPMO_151_2020_a91a6.pdf
- Масляк І. П. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. / Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. Львів, 2006. Вип. 10. С. 44–49.
- Ровний А. С., Ільїн В. М., Лизогуб В. С., Ровна О. О. Фізіологія спортивної діяльності. Харків : ХНАДУ, 2015. 556 с.
- Руденко Р. Є., Магльований А. В. Вплив засобів фізичної реабілітації на показники функціонального стану систем організму спортсменів з порушенням функції зорового аналізатора. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. № 7 (101). С. 84–88.
- Рядова Л. О., Шестерова Л. Є. Вправи та рухливі ігри, спрямовані на вдосконалення координаційних здібностей учнів середніх класів із вадами зору на уроках фізичної культури : метод. реком. Харків : ХДАФК, 2021. 341 с.
- Страшко С. Теоретико-методологічні основи підготовки вчителя основ здоров'я в Україні. *Імідж сучасного педагога*. 2011. № 8/9 (117-118). С. 48–53.
- Філімонов В. І. Фізіологія людини : підручник. Київ : ВСВ Медицина, 2010. 776 с.
- Шестерова Л. Є. Зміни підходів до навчання у фізкультурній галузі в контексті подолання освітніх втрат. *Діагностика та запобігання освітніх втрат учнів закладів загальної середньої освіти у фізкультурній галузі* : зб. тез доповідей. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. С. 12–19.
- Шестерова Л. Є. Шляхи підвищення фізичної активності і підготовленості школярів середніх класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2017. С. 178-185. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/111258/106241>
- Atsavun Uysal S., Düger T. Visual perception training on social skills and activity performance in low-vision children. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 2012. № 19. P. 33–41.
- Azhippo A., Shesterova L., Maslyak I., Kuzmenko I., Bala T., Krivoruchko N., Mamechina M., Sannikova M. Influence of functional condition of visual sensory system on motive preparedness of school-age children. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 4. P. 2519–2525.
- Carvill S. Sensory impairment, intellectual disability and psychiatry. *Journal of Intellectual Disability Research*. 2001. Vol. 45. P. 467–483.
- Fintz A. C., Gottenkiene S., Speeg-Schatz C. Quality of life of visually impaired adults after low-vision intervention. *A pilot study J Fr Ophthalmol*. 2011. № 34 (8). P. 526–531.
- Keeffe J. Childhood vision impairments. *Br J Ophthalmol*. 2004. № 88. P. 728–729.
- Rohrschneider K., Kiel R., Pavlovska V., Blankenage I. A. Nutzung und Akzeptanz von vergrößern der Sehhilfen. *Klin. Monatsbl. Augenheilkd*. 2002. Vol. 219. P. 507–511.
- Roztorhui M., Perederiy A., Briskin Y., Khimenes K., Tovstonoh O. Enhancement of physical preparedness of athletes with visual impairments by adaptive sports. *Sportlogia*. 2019. № 15 (1). P. 25–35. URL: doi.org/10.5550/sgia.191501.en.rpbkt

REFERENCES

- Atsavun, Uysal S., & Düger, T. (2012). Visual perception training on social skills and activity performance in low-vision children. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19, 33-41.
- Azhippo, A., Shesterova, L., Maslyak, I., Kuzmenko, I., Bala, T., Krivoruchko, N. ... Sannikova, M. (2017). Influence of functional condition of visual sensory system on motive preparedness of school-age children. *Journal of Physical Education and Sport*, 4, 2519-2525.
- Carvill, S. (2001). Sensory impairment, intellectual disability and psychiatry. *Journal of Intellectual Disability Research*, 45, 467-483.
- Filimonov, V. I. (2010). *Fiziolohiia liudyny* [Human physiology]. Kyiv: VSV Medytsyna [in Ukrainian].
- Fintz, A. C., Gottenkiene, S., & Speeg-Schatz C. (2011). Quality of life of visually impaired adults after low-vision intervention. *A pilot study J Fr Ophthalmol*, 34 (8), 526-531.

- Keeffe, J. (2004). Childhood vision impairments. *Br J Ophthalmol*, 88, 728-729.
- Klepets, O. V., & Kovalevskyi, R. O. (2020). Peredumovy rozvytku ta zakhody profilaktyky komp'uternoho zorovoho syndromu u starshoklasnykiv [Prerequisites for the development and prevention of computer visual syndrome in high school students]. *Aktualni pytannia pryrodnycho-matematychnoi osvity* [Actual issues of natural and mathematical education], 1 (15), 26-34. Retrieved from https://fizmat.sspu.edu.ua/images/NAUKA/APPMO/Arhiv/APPMO_151_2020_a91a6.pdf [in Ukrainian].
- Masliak, I. P. (2006). Shliakhy vdoskonalennia zmistu urokiv fizychnoi kultury u shkoliariv molodshykh klasiv [Ways to improve the content of physical education lessons among elementary school students]. In *Moloda sportyvna nauka Ukrainy* [Young sports science of Ukraine] (Vol. 10, pp. 44-49). Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet fizychnoi kultury imeni Ivana Boberskoho [in Ukrainian].
- Riadova, L. O., & Shesterova, L. Ye. (2021). *Vpravy ta rukhlyvi ihry, spriamovani na vdoskonalennia koordynatsiinykh zdbnosteï uchniv serednikh klasiv iz vadamy zoru na urokakh fizychnoi kultury* [Exercises and mobile games aimed at improving the coordination abilities of middle school students with visual impairment in physical education lessons]. Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].
- Rohrschneider, K., Kiel, R., Pavlovska, V., & Blankenage, I. A. (2002). Nutzung und Akzeptanz von vergrößern der Sehhilfen. *Klin. Monatsbl. Augenheilkd*, 219, 507-511.
- Rovnyi, A. S., Ilin, V. M., Lyzohub, V. S., & Rovna, O. O. (2015). *Fizioloģiia sportyvnoi diialnosti* [Physiology of sports activity]. Kharkiv: KhNADU [in Ukrainian].
- Roztorhui, M., Perederiy, A., Briskin, Y., Khimenes, K., & Tovstonoh, O. (2019). Enhancement of physical preparedness of athletes with visual impairments by adaptive sports. *Sportlogia*, 15 (1), 25-35. Retrieved from doi.org/10.5550/sgia.191501.en.rpbkt
- Rudenko, R. Ye., & Mahlovanyi, A. V. (2018). Vplyv zasobiv fizychnoi reabilitatsii na pokaznyky funktsionalnoho stanu system orhanizmu sportyveniv z porushenniam funktsii zorovoho analizatora [Influence of means of physical rehabilitation on indicators of the functional state of the body systems of athletes with a violation of the function of the visual analyzer]. In *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the Dragomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 7 (101), 84-88 [in Ukrainian].
- Shesterova, L. Ye. (2017). Shliakhy pidvyshchennia fizychnoi aktyvnosti i pidhotovlenosti shkoliariv serednikh klasiv [Ways to increase physical activity and readiness of middle school students]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia* [Actual problems of physical education of different segments of the population], 178-185. Retrieved from <https://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/article/view/111258/106241> [in Ukrainian].
- Shesterova, L. Ye. (2023). Zminy pidkhodiv do navchannia u fizkulturnii haluzi v konteksti podolannia osvitnikh vtrat [Changes in approaches to training in the physical culture industry in the context of overcoming educational losses]. In *Diahnostyka ta zapobihannia osvitnikh vtrat uchniv zakladiv zahalnoi serednoi osvity u fizkulturnii haluzi: zb. tez dopovidei* [Diagnosis and prevention of educational losses of students of institutions of general secondary education in the physical education sector: sat. abstracts of reports] (pp. 12-19). Kharkiv: KhNPU imeni H. S. Skovorody [in Ukrainian].
- Strashko, S. (2011). Teoretyko-metodolohichni osnovy pidhotovky vchytelia osnov zdorov'ia v Ukraini [Theoretical and methodological bases of training of teachers of basic health in Ukraine]. *Imidzh suchasnoho pedahoha* [Image of a modern teacher], 8-9 (117-118), 48-53 [in Ukrainian].

LUDMILA SHESTEROVA

DARYA PYATNYTSKA

SERGIY SYNYSYA

TETIANA SYNYSYA

OVERCOMING EDUCATIONAL LOSSES OF JUNIOR CLASS SCHOOLCHILDREN THROUGH PHYSICAL EDUCATION

Abstract. The war in Ukraine has led to difficulties, including in the field of education. This is due, first of all, to educational losses, the level of which has not yet been established. One of the ways to overcome the educational losses of primary school students is the use of physical exercises as a means of influencing the visual analyzer. The authors consider it appropriate to use sensory-oriented tasks, exercises and outdoor games in physical education lessons and in small forms of physical exercise. The article provides a classification of exercises and outdoor games, which, according to functional characteristics, are divided into means of restorative and training effects. The purpose of the study is to identify sensory-oriented tasks, exercises and games that can positively affect the functional state of the visual analyzer of primary schoolchildren and, as a result, overcome educational losses. The work provides examples of specially targeted exercises and games that directly affect the functional state of the visual analyzer. These exercises and outdoor games can be used in any part of the lesson as an addition to the main ones or to fill rest breaks. The proposed exercises and outdoor games are easily dosed depending on the age and fatigue of the students. The simplicity and small load when performing them provide an optimal effect on the body. Physical education teachers are recommended to constantly include such means of physical education in the content of lessons in order to increase the acuity and field of vision of primary school students. Primary school teachers are pointed out the need to conduct special restorative visual games in lessons with heavy loads on the visual analyzer (reading, writing, mathematics). This will help improve the perception of educational material and, as a result, overcome educational losses. All of the above, in our opinion, will have a positive impact on the functional state of the visual sensory system and, as a result, help overcome educational losses not only in physical education, but also in other disciplines studied in primary school.

Keywords: primary school students; educational losses; visual analyzer; specially targeted exercises.

УДК 796.422.1:796.015.54-051

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308726>

ОЛЕНА СОГОКОНЬ

ORCID: org0000-0001-9442-6616

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: elena.sogokon@gmail.com

ВАЛЕРІЯ КРАВЧЕНКО

ORCID: 0009-0009-3050-4190

Place of study: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: valerkaa13@gsuite.pnp.u.edu.ua

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ У ГІРСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Анотація. У статті охарактеризовано ефективність побудови тренувального процесу легкоатлетів на середні та довгі дистанції у гірському середовищі. Виявлено, що для розвитку фізичних якостей професійних спортсменів, що спеціалізуються на видах спорту направлених на розвиток витривалості, суттєве значення має тренування в гірських умовах.

Методом аналізу літературних джерел встановлено, що з-поміж ключових факторів, що мають вплив на організм людини у гірських умовах найсуттєвішими є зниження атмосферного тиску, розрідження повітря, зниження рівня кисню; основні адаптаційні реакції, що обумовлені перебуванням у гірських умовах — збільшення легеневої вентиляції, серцевого викиду, вмісту гемоглобіну, кількості еритроцитів та підвищення в еритроцитах 2,3-дифосфогліцерату, кількості міоглобіну й окисних ферментів, розміру та кількості мітохондрій. З'ясовано, що після переходу в гори в організмі людини, яка опинилася в умовах гіпоксії, відбувається активація компенсаторних захисних механізмів проти нестачі кисню, видимі зміни у функціонуванні різних систем спостерігаються вже з висоти 1000-1200 метрів над рівнем моря. Так, на висоті 1000 метрів VO₂ max становить 96-98% максимального рівня, зафіксованого на рівнині. Зі зростанням висоти цей показник поступово зменшується на 0,7-1,0% за кожні 100 метрів.

У дослідженні висвітлено досвід та результати етапного контролю й змагальної діяльності легкоатлетів, що тренувалися в гірській місцевості. Тим самим підтверджено гіпотезу про те, що тренування в гірській місцевості є ефективним способом підвищення функціонального потенціалу спортсмена та досягнення кращих спортивних результатів у типових умовах проведення змагань. Доведено, що такий вид тренувань підвищує фізичну витривалість бігунів на середні і довгі дистанції, підвищує їхні адаптаційні можливості щодо діяльності в екстремальних умовах, що можуть виникати під час змагань або тренувань в різних географічних регіонах.

Ключові слова: легка атлетика, гірське середовище, тренування, середні, довгі дистанції.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Гірські регіони стають все більш популярними серед тренерів та спортсменів як в умовах тренувальних зборів, так і для підготовки до змагань. Однак, відомості щодо оптимального планування та ефективного використання тренувань у гірських умовах для легкоатлетів, зокрема тих, що спеціалізуються на середніх та довгих дистанціях, є недостатньо вивченими. Дане дослідження спрямоване на вивчення впливу тренувань у гірських умовах на фізичну підготовку легкоатлетів та визначення оптимальних підходів до тренувального процесу для досягнення максимальних результатів у змаганнях.

Аналіз основних досліджень і публікацій. У процесі проведення даного дослідження ми проаналізували сучасну наукову літературу та останні публікації науковців у галузі тренувань легкоатлетів на середніх та довгих дистанціях у гірському середовищі. Даним питанням займався В. Сосновський (2018), який досліджував вплив середньогірських умов на фізичний стан бігунів на середні дистанції. Дослідження проведено на групі легкоатлетів, які спеціалізуються на дистанціях 400 та 800 метрів, проводились тестування до та після тренувального збору в гірських та рівнинних умовах.

Вченим визначено, що тренування в середньогірських умовах призвели до позитивних змін у фізичному стані спортсменів, особливо у тих, хто адаптувався до гіпоксії з помірним напруженням регуляторних механізмів організму. Вивченням цього питання займалися Л. Клочко, Н. Байкін, які досліджували оптимізацію тренувального процесу для марафонських бігунок в гірських умовах. Автори аналізували навчально-тренувальні заняття з бігу в горах, рекомендуючи їх застосовувати від двох до п'яти разів на рік. Вченими доведено, що тренування в горах дозволяють спортсменам досягати високих спортивних результатів. Детально автори зосередили увагу на індивідуальній реакції організму після тренувань у гірських умовах.

Зазначимо, що важливі аспекти підготовки молодих спортсменів були розглянуті авторами М. Шульгою, С. Закопайла, І. Палатного (Шульга, Палатний, & Закопайло, 2019), якими велика увага приділяється тренувальному процесу у гірських умовах, зосереджуючись на адаптації організму молодих спортсменів на різних висотах та фазах адаптації.

Мета статті – охарактеризувати вплив тренувань у гірських умовах на фізичну підготовленість легкоатлетів та визначити оптимальні підходи до тренувального процесу бігунів на середні і довгі дистанції для досягнення максимальних результатів на змаганнях.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній системі розвитку професійних спортсменів, які спеціалізуються на видах спорту, що направлені на розвиток витривалості, суттєве значення приділяється тренуванню в гірських умовах. Ми вважаємо, що це ефективний спосіб підвищення функціонального потенціалу спортсмена та досягнення кращих спортивних результатів у звичайних умовах проведення змагань.

Зараз тренування в горах для спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту, де головною є витривалість, активно використовується на середній висоті від 1500 до 2500 метрів над рівнем моря (Шульга, Палатний, & Закопайло, 2019).

Варто зазначити, що менше уваги приділяється тренуванню на високих гірських висотах (більше 2500 метрів над рівнем моря) або в умовах низьких гір (висота 800-1500 метрів над рівнем моря) (Шульга, Палатний, & Закопайло, 2019).

Визначимо основні адаптаційні реакції, що обумовлені перебуванням у гірських умовах:

- 1) збільшення легеневої вентиляції;
- 2) збільшення серцевого викиду;
- 3) збільшення вмісту гемоглобіну;
- 4) збільшення кількості еритроцитів;
- 5) підвищення в еритроцитах 2,3-дифосфогліцерату (ДФГ), що сприяє виведенню кисню з гемоглобіну;
- 6) збільшення кількості міоглобіну, що полегшує споживання кисню;
- 7) збільшення розміру та кількості мітохондрій;
- 8) збільшення кількості окисних ферментів (Сосновский, 2018).

Це допомагає підвищити обсяг кисню, який може бути перенесений кров'ю, забезпечуючи кращу адаптацію до умов низького рівня кисню на висоті.

Серед ключових впливових чинників на організм людини у гірських умовах найсуттєвішими є зниження атмосферного тиску, розрідження повітря, а також зниження рівня кисню. Інші фактори, такі як зменшення вологості повітря, збільшення сонячної радіації, підвищена сила гравітації та інші, безперечно, також впливають на функціональні реакції організму людини, проте вони мають меншу важливість. Треба враховувати, що кожні 300 м висоти знижують температуру навколишнього середовища на 2°C, а підйом на 1000 м призводить до збільшення прямого ультрафіолетового випромінювання на 35% (Сосновский, 2018).

Після переходу в гори в організмі людини, яка опинилася в умовах гіпоксії, відбувається активація компенсаторних захисних механізмів проти нестачі кисню. Видимі зміни у функціонуванні різних систем спостерігаються вже з висоти 1000-1200 метрів над рівнем моря. Так, на висоті 1000 метрів $\dot{V}O_2$ max становить 96-98% максимального рівня, зафіксованого на рівнині. Із зростанням висоти цей показник поступово зменшується на 0,7-1,0% за кожні 100 метрів (Сосновский, 2018).

Головний тренер штатної збірної України з легкої атлетики (з витривалості), заслужений тренер України – С. Романчук, в одному зі своїх інтерв'ю виданню Time2trail сказав: *«Загалом, після гір можна стартувати вже на 3-ій день, – буде хороший результат. Навіть якщо немає змагань, на третій день добре зробити «стресове тренування» або ж прикидку. Потім в процесі реакліматизації на 4-6 дні зазвичай буде спад форми, а тому знов стартувати бажано вже після 10 дня. Втім, безпрограшний варіант – старт на 21 день. Але це – для високих гір. Для таких гір, як наші Карпати – десь 18-ий день. Справа в тому, що різні гори – дають і різний по тривалості «шлейф» підвищеної працездатності. Деякі, як у Киргизії чи Кенії – дозволяють тримати ефект до 50 днів, з певними піками і спадами. Але у випадку Карпат – такий ефект буде не надто тривалим – до 20 днів».*

Ми вважаємо, що такий вид тренувань не лише підвищує фізичну витривалість бігунів, але й робить їх організм більш стійким до екстремальних умов, які можуть виникнути під час змагань або тренувань на різних територіях. Використання гірських територій для тренувань, сприяють адаптації до різних умов та забезпечують витривалість на довгі дистанції.

У сучасному спортивному середовищі, ретельний аналіз впливу тренувальних зборів у гірських умовах на показники бігу у спортсменів відіграє важливу роль у досягненні високих результатів. У нашому дослідженні ми не лише аналізуємо ефективність тренувальних програм, використовуваних під час навчально-тренувальних зборів, але і проводимо порівняльний аналіз результатів до та після їх проведення.

Наше дослідження спрямоване на аналіз впливу навчально-тренувальних зборів у горах на результати трьох спортсменів, спеціалізація яких – біг на дистанції 1500 метрів. У дослідженні ми проаналізували результати трьох спортсменів: Антон Сергійович Чепіжний, народжений у 1990 році; Валерія Олександрівна Кравченко, народжена у 2002 році; і Руслан Олексійович Калякін, також народжений у 2002 році.

Спортсмен Чепіжний Антон Сергійович брав участь у навчально-тренувальних у місті Кисловодськ. Початкові результати спортсмена перед навчально-тренувальними зборами у горах були наступними: 1500 м – 4:05.4; 3000 м – 8:42.02. Після завершення НТЗ, яке тривало з 5 квітня по 26 квітня 2009 р, спортсмен брав участь у чемпіонаті України, який відбувся 3 травня 2009 року. Під час змагань спортсмен показав наступні результати: на дистанції 1500 м – час 3:55.77; а на дистанції 3000 м – час 8:38.98.

Зазначені результати свідчать про значний прогрес у виступах спортсмена після участі в навчально-тренувальних зборах у горах. Такий позитивний результат може бути спричинений ефективними методами тренувань, адаптованими до гірських умов, а також індивідуальним підходом до підготовки спортсмена.

Спортсмен Калякін Руслан Олексійович протягом 4 років у вересні брав участь у навчально-тренувальних зборах у гірськолижному комплексі «Драгобрат». Після завершення цих зборів, щороку він виступав на чемпіонаті України з бігу на 1 милю. За цей період спостерігається позитивна динаміка покращення його результатів: у 2018 році він показав час 5:35; у 2019 – 5:12; у 2021 – 5:04; а у 2023 – 4:42.

Покращення результатів у змаганнях на чемпіонаті України у бігові на 1 милю з року в рік свідчить про те, що тренування у горах сприяють підвищенню фізичної підготовленості, збільшенню витривалості та покращенню результатів в бігових дисциплінах. Це підтверджує важливість включення гірських тренувань у тренувальні програми спортсменів, особливо тих, які спеціалізуються у дисциплінах, де вимагається велика витривалість та адаптація до різних умов.

Протягом трьох років у вересні спортсменка Кравченко Валерія Олександрівна брала участь у навчально-тренувальних зборах у гірськолижному комплексі «Драгобрат». Після завершення цих зборів, щороку вона виступала на чемпіонаті України з бігу на 1 милю. За цей період спостерігається позитивна динаміка покращення її результатів: у 2019 році вона показала час 6:15; у 2021 – 5:54; а у 2023 – 5:37. Ці результати свідчать про стабільний розвиток та покращення спортивної форми спортсменки протягом цього періоду.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок. Зважаючи на проведене дослідження та вивчену наукову літературу, можна стверджувати, що тренування у горах мають надзвичайно важливе значення для покращення результатів спортсменів. Підтвердженням цього є не лише позитивний вплив на показники досліджуваних спортсменів, а й здобуті знання про основні адаптаційні реакції та ключові фактори впливу на організм у гірських умовах. Ці дослідження дозволяють глибше розуміти процеси адаптації та оптимізації тренувального процесу в гірських регіонах.

Отже, проведене дослідження підкреслює великий потенціал такого виду тренувань для підвищення результативності у спортивних змаганнях та покращення загального фізичного стану спортсменів. Ми уважаємо, що тренування в горах є не лише ефективним, але й необхідним елементом тренувального процесу для спортсменів, які спеціалізуються на бігових дистанціях.

Подальші наукові розвідки будуть спрямовані на більш глибоке дослідження адаптації спортсменів до гірських регіонів та практичні рекомендації щодо побудови тренувального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб., перероб. Харків : ХДАФК, 2018. 180 с.
- Момот О. О., Шостак Є. Ю., Новік С. М. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посіб. / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2020. 132 с. URL: <http://dspace.npu.edu.ua/bitstream/123456789/14323/1/.pdf>
- Сосновський В. В. Оцінка ефективності гірської підготовки як засобу підвищення рівня фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 3. С. 14–18. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.3.14-18>
- Сосновський В. В., Пастухова В. А. Вплив гіпоксії на функціональний стан регуляторних систем організму спортсменів, які спеціалізуються в легкоатлетичному спринті. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні* : матеріали I Всеукр. електронної конф. "COLOR OF SCIENCE"

(30 січ. 2018 р.). / ред. А. А. Дяченко, В. В. Мельник. Вінниця: ВДПУВ, 2018. С. 216–221. URL: <https://www.vspu.edu.ua/science/art/na202.pdf>
 Шульга М. П., Палатний І. А., Закопайло С. А. Методичні особливості підготовки юнаків у бігу на середні, довгі дистанції та стипль-чезі: навч.-метод. посібн. 2-ге вид. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбр. Я. М., 2019. 304 с.

REFERENCES

- Masliak, I. P., & Mameshyna, M. A. (2018). *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methodology of physical education]. Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].
- Momot, O. O., Shostak, Ye. Yu., & Novik, S. M. (2020). *Teoriia i metodyka vykladannia lehkoj atletyky* [Theory and Methodology of Teaching Athletics]. Poltava: Simon. Retrieved from <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/14323/1/.pdf> [in Ukrainian].
- Shulha, M. P., Palatnyi, I. A., & Zakopailo, S. A. (2019). *Metodychni osoblyvosti pidhotovky yunakiv u bihu na seredni, dovhi dystantsii ta styppl-chezi* [Methodical features of training young men in middle, long-distance running and steeplechase] (2nd ed.). Pereiaslav-Khmelnyskyi: FOP Domb. Ya. M. [in Ukrainian].
- Sosnovskiy, V. V. (2018). Otsinka efektyvnosti hirskej pidhotovky yak zasobu pidvyshchennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti bihuniv na seredni dystantsii [Assessment of the effectiveness of mountain training as a means of increasing the level of physical fitness of middle-distance runners]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methodology of physical education and sports], 3, 14-18. Retrieved from <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.3.14-18> [in Ukrainian].
- Sosnovskiy, V. V., & Pastukhova, V. A. (2018). Vplyv hipoksii na funktsionalnyi stan rehulatornykh system orhanizmu sportmeniv, yaki spetsializuiutsia v lehkoatletychnomu sprynti [The influence of hypoxia on the functional state of the regulatory systems of the body of athletes specializing in athletics sprint]. In A. A. Dyachenko, V. V. Melnyk (Ed.), *Perspektyvy, problemy ta naiavni zdotuky rozvytku fizychnoi kultury i sportu v Ukraini* [Prospects, problems and achievements of physical culture and sports development in Ukraine]: materialy I Vseukr. internet-konf. (pp. 216-221). Vinnytsia, Retrieved from <https://www.vspu.edu.ua/science/art/na202.pdf> [in Ukrainian].

OLENA SOHOKON

VALERIA KRAVCHENKO

EFFICIENCY OF TRAINING IN A MOUNTAIN ENVIRONMENT: INCREASING THE PERFORMANCE OF ATHLETES SPECIALIZING IN MIDDLE AND LONG DISTANCE

Abstract. In this study, we characterized the effectiveness of building the training process of track and field athletes for medium and long distances in a mountainous environment. For the development of physical qualities of professional athletes who specialize in endurance sports, training in mountain conditions is of great importance.

Among the key influencing factors on the human body in mountain conditions, the most significant are the decrease in atmospheric pressure, the rarefaction of the air, as well as the decrease in the oxygen level.

Modern scientists have studied the main adaptive reactions caused by staying in mountain conditions: increase in pulmonary ventilation; increase in cardiac output; increase in hemoglobin content; increase in the number of erythrocytes; increase in erythrocytes of 2,3-diphosphoglycerate (DFH), which contributes to the removal of oxygen from hemoglobin; increasing the amount of myoglobin, which facilitates oxygen consumption; increase in the size and number of mitochondria; increase in the number of oxidative enzymes.

After the transition to the mountains, in the body of a person who found himself in conditions of hypoxia, compensatory protective mechanisms against lack of oxygen are activated. Visible changes in the functioning of various systems are already observed from a height of 1000-1200 meters above sea level. So, at an altitude of 1000 meters VO₂ max is 96-98% of the maximum level recorded on the plain. With increasing altitude, this indicator gradually decreases by 0.7-1.0% for every 100 meters.

In our study, we gave examples of track and field athletes who trained in mountainous terrain and showed high sports results at competitions in normal conditions. So, we came to the conclusion that training in mountainous terrain is an effective way to increase the athlete's functional potential and achieve better sports results in normal competition conditions. We believe that this type of training not only increases the physical endurance of runners, but also makes their body more resistant to extreme conditions that may arise during competitions or training in different areas. The use of mountain areas for training helps to adapt to different conditions and provides endurance for long distances.

Keywords: *athletics, mountain environment, training, medium, long distances.*

УДК: 378.011.3-051:796]:378.015.31:796.036
DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308729>

ТАМАРА ДЕНИСОВЕЦЬ

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4927-6783>

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: denysovetsm@gmail.com

ОЛЬГА КВАК

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3787-3433>

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: kvakolga30@gmail.com

ВАСИЛЬ ГОГОЦЬ

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5915-1095>

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: gogoc1968@gmail.com

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті розглянуто і теоретично проаналізовано чинники, які вказують на необхідність перебудови системи фізичного виховання у закладах вищої освіти з орієнтацією на особистість здобувачів вищої освіти, потреби, стан здоров'я, з використанням мотиваційних підходів та стимулів.

Потрактовано поняття зміст роботи, що визначається завданнями, які стоять перед закладами освіти на певному етапі їх розвитку, а також станом освітньої роботи і рівнем кваліфікації педагогічних кадрів кожного конкретного освітнього закладу та рівнем компетентності організаторів освітнього процесу.

Визначено основні ознаки фітнес-технологій в освіті, які підвищують рівень традиційної фізичної культури, забезпечують позитивні емоції, задовольняють потреби людини шляхом зміцнення її здоров'я, формуючи позитивне та активне ставлення до здорового способу життя, успіху та процвітання, сучасного способу життя, сприяють розвитку моторики здобувачів освіти, покращують фізичний розвиток і фізичну підготовку.

У статті встановлено, що грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему занять фізичною культурою для оздоровлення, розвитку та виховання молоді, що навчається в даний час є одним з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів, робочих програм закладів вищої освіти.

Ключові слова: інноваційна діяльність, новітні технології, фізична культура, фітнес-технології, здобувачі ЗВО.

Постановка проблеми. На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні, розвиток фізичного виховання взагалі та застосування фітнес-технологій зокрема, є одним із завдань соціальної програми нашої держави у зв'язку з визначенням провідної ролі фізичної культури і спорту як важливого фактора здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві.

Активізація проблеми підготовки фахівців фізичної культури і спорту до інноваційної діяльності зумовлюється підвищенням соціальних вимог до педагога, який на практиці може ефективно застосовувати новітні технології, які мають позитивний вплив на результативність освітнього процесу особистості здобувача загальної середньої освіти чи здобувача вищої освіти. Безумовно, сучасні технології є важливими складовими освітнього процесу, їх роль у вирішенні педагогічних завдань є

вагомою, а успішність їх застосування залежить саме від рівня компетентності особистості фахівця в означеному напрямі.

Аналіз останніх публікацій та досліджень. У сучасній освіті знаходимо низку наукових досліджень, у яких розглядаються проблеми застосування інноваційних технологій та активних методів навчання у підготовці фахівців Н. Пахальчук (2014), О. Колумбет (2020), І. Талан (2020), інноваційної підготовки майбутнього вчителя О. Шапран (2018), формування готовності майбутніх учителів до інноваційної діяльності під час навчання у вищих педагогічних навчальних закладах М. Анісімов (2019), І. Богданова (2008), О. Дубасенюк (2017), В. Староста (2018) та ін., розвитку інноваційної компетентності учителів у процесі професійної, методичної і самоосвітньої діяльності О. Козлова (2021) та ін., якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури Г. Куртова (2018), М. Носко (2020), Л. Сущенко (2004), О. Тимошенко (2009) та ін. У наукових працях І. Дичківської (2004), В. Паламарчук (2018), О. Пехоти (2002), Т. Денисовець (2023), П. Хоменко (2023) та ін. представлена систематизація і класифікація інноваційного досвіду, яка сприяє широкому ознайомленню педагогів з освітніми інноваціями та усвідомленню їх вибору.

Метою цієї статті є здійснення аналізу теоретичних та методичних засад інноваційних технологій у галузі викладання фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Основним завданням процесу оновлення освіти в Україні у наш час є розвиток і формування освіченої особистості, творчого здобувача освіти, становлення його фізичного і морального здоров'я. Це потребує розробки і наукового обґрунтування внутрішньої суті і методики організації освітнього процесу. Саме тому сучасна наука і практика покликані зосередити увагу на пошуку таких технологій навчання, що будуть забезпечувати всебічний розвиток здобувача освіти, будуть сприяти його становленню, формуванню як конкурентоспроможного спеціаліста на ринку праці у дорослому житті. Це викликає необхідність розробки та опрацювання відповідних нових технологій навчання.

З одного боку, здобувачі вищої освіти змушені обмежувати себе в руховій активності, бо відводять час переважно для набуття знань як основи успішності в своїй майбутній професійній діяльності, щоб бути конкурентоспроможними та йти в ногу з часом. З іншого боку, вони не усвідомлюють користі від рухової активності як одного з механізмів ефективної адаптації до інтенсивної інтелектуальної діяльності, розвитку резервних можливостей організму заради підвищення своєї майбутньої працездатності і, головне, для зміцнення власного здоров'я як важливого підґрунтя нормального життя.

Проведений аналіз сучасної теорії і практики фізичного виховання засвідчив, що існуюча структура фізкультурної освіти у закладах вищої освіти не достатньо ефективна. Причинами такої ситуації вчені називають недоліки колишньої системи загальної освіти, які, на жаль, ще й досі її гальмують: консерватизм, унітарність і виражена деперсоналізація. Науковці вважають, що «спеціаліст нової формації, крім глибоких професійних знань за обраною спеціальністю, повинен володіти високими фізичними кондиціями і працездатністю, особистою фізичною культурою, духовністю, неформальними лідерськими якостями» (Захарова, Мотузенко, & Махно, 2023).

Одним із ключових недоліків у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти є брак стимулу для оволодіння вміннями виконувати вправи, які їм здаються мало суттєвими.

Отже, у здобувачів вищої освіти не формується звичка до регулярних занять фізичними вправами, які орієнтовані на загальну фізичну підготовку, що впливає на ефективність занять. Заклади вищої освіти є основним місцем для здобувачів вищої освіти, де за допомогою викладачів вони можуть долучитись до занять з фізичного виховання, де систематичні заняття фізичними вправами оптимізують рухову та психічну підготовку здобувачів вищої освіти до професійної діяльності, сприяють адаптації організму до умов сучасного життя, зміцнюють здоров'я. «Організація навчального процесу у вищих навчальних закладах забезпечує досить широке вивчення питань збереження здоров'я молоді, зокрема реалізацію відповідних програм і проєктів, розробку підручників, методичних вказівок, навчально-методичних посібників. Крім того, розробка та широке використання відповідних освітніх технологій, спрямованих на позитивне самосприйняття, ціннісне ставлення особистості до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Тому пріоритетним стає соціальне замовлення на вчителя, який володіє здоров'язберігальними технологіями навчання і виховання, вміє організувати навчально-виховний процес і розвивати здоров'язбережувальну компетентність учнів» (Носко, Михед, & Рябенко, 2020)

Основна мета освітньої діяльності відповідно до отриманих результатів полягає у забезпеченні умов систематичної колективної й індивідуальної діяльності здобувачів освіти, спрямованої на підвищення рівня їх науково-теоретичної, психолого-педагогічної підготовки, професійної майстерності, загальнокультурної орієнтації, тобто приведення фахової та методичної компетентності до рівня сучасних вимог розвитку освіти й суспільства.

У зв'язку з основною метою має здійснювати низку функцій, головними із них є:

- поглиблення фахових науково-теоретичних і методичних знань, підвищення професійно-педагогічної майстерності, рівня загальної культури й освіченості здобувачів освіти;
- вивчення і впровадження в педагогічну практику сучасних досягнень педагогічної науки та інноваційного педагогічного досвіду;

– розвиток творчої ініціативи здобувачів освіти і формування позитивної мотиваційної сфери їх діяльності.

Функції є підґрунтям формування змісту освітньої діяльності, який вміщує:

– вивчення основних державних нормативних документів, які визначають методологію сучасної освіти, знання актуальних проблем фундаментальних наук, які обумовлюють зміст навчальних предметів, вимог до організації і змісту освітньої роботи, дотримання їх у практичній діяльності, робота над підвищенням загальної професійної культури й компетентності;

– опанування сучасних досягнень психолого-педагогічної науки та інноваційного педагогічного досвіду, оволодіння новими педагогічними ідеями й технологіями;

– участь здобувачів освіти у науково-експериментальній роботі, науково-практичних педагогічних конференціях, семінарах, педагогічних лекторіях, конкурсах професійної майстерності, виставках-ярмарках педагогічних ідей і технологій.

Зміст роботи визначається завданнями, які стоять перед закладами освіти на певному етапі їх розвитку, а також станом освітньої роботи і рівнем кваліфікації педагогічних кадрів кожного конкретного освітнього закладу та рівнем компетентності організаторів освітнього процесу.

У відповідності зі змістом та функціями можна визначити завдання, вирішення яких забезпечить досягнення поставленої мети і прогнозованого результату.

До основних завдань відносять:

– визначення змісту та форм роботи на основі вивчення рівня професійної компетентності здобувачів освіти, їх професійних запитів, мотивації;

– створення умов для ефективного функціонування системи методичної роботи;

– пропаганда і впровадження перспективного педагогічного досвіду, інноваційних педагогічних технологій;

– розвиток форм і засобів стимулювання творчої активності здобувачів освіти, залучення до науково-дослідницької, експериментальної роботи;

– забезпечення науково обґрунтованого й оперативного управління процесом підвищення фахового рівня здобувачів освіти.

За показниками кількісної участі науковці виділяють дві групи форм роботи – колективні та індивідуальні. До колективних форм автори відносять: семінари-практикуми, науково-практичні конференції, предметні (циклові) комісії, школи передового досвіду, творчі мікрогрупи викладачів, методичні кабінети. Проте І. Жерносек (1999), С. Крисюк (1997) поділяють колективні форми на масові і групові, оскільки ці форми сприяють єдності поглядів, вимог і дій колективів при розв'язанні важливих проблем.

Масовими формами автори вважають: педагогічні читання; науково-практичну конференцію; цільовий постійно діючий семінар; проблемний семінар; педагогічну виставку; ділову гру; лекції-консультації; доповідь; практичні знання.

Під індивідуальною роботою зазначені науковці розуміють свідому, цілеспрямовану, планомірну та безперервну працю з питань удосконалення теоретичної та практичної підготовки, необхідної для здійснення педагогічної діяльності. Саме в цих формах роботи реалізуються індивідуальні програми підвищення кваліфікації педагогів з урахуванням їх компетентності, потреб та інтересів.

До індивідуальних форм відносять: самоосвіту як то проходження курсів та консультації.

У нашому дослідженні прийшли до висновку про важливість впровадження фітнес-технологій під час освітнього процесу, як групової форми, та проходження фахових курсів на платформах «Вум онлайн» та «Прометеус», як індивідуальної форми.

Фітнес-технології в освіті підвищують рівень традиційної фізичної культури, забезпечують позитивні емоції, задовольняють потреби людини шляхом зміцнення її здоров'я, формуючи позитивне та активне ставлення до здорового способу життя, успіху та процвітання, сучасного способу життя, сприяють розвитку моторики здобувачів освіти, покращують фізичний розвиток і фізичну підготовку.

Науковці вважають, що такі інновації, як забезпечення свободи вибору форм занять, режимів їх інтенсивності, а за необхідності і зміни виду рухової діяльності, будуть сприяти фізичному вдосконаленню та зміцненню здоров'я молоді. Група вчених концентрує увагу на тому, що визначення того чи іншого виду спорту, яке свідомо здійснює здобувач вищої освіти, є початком обміркованого вибору форм рухової активності, які відповідають індивідуальним фізичним і психологічним потребам. Міністерством освіти і науки України запропоновано базові моделі для забезпечення викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти: секційна, професійно орієнтована, традиційна, індивідуальна.

В Україні у закладах вищої освіти активно використовується організація навчального процесу за секційним принципом з використанням найбільш популярних у молоді видів спорту і рухової активності.

Під час роботи спортивних секцій у Полтавському національному педагогічному університеті імені В.Г. Короленка для факультету технологій і дизайну, історії та географії та факультету філології та журналістики активно протягом 2023/2024 начального року впроваджувалися фітнес-технології.

Завдання базувалися на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг); на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка і бодібілдинг; аеробіка і стретчинг тощо); на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур тощо) (Денисовець, ... 2023).

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, нами було розділено на програми, в основу яких покладені: види рухової активності аеробної спрямованості; оздоровчі види гімнастики; види рухової активності силової спрямованості; види рухової активності у воді; рекреативні види рухової активності; засоби психоемоційної регуляції.

Експериментальне дослідження було проведено на базі ПНПУ імені В.Г. Короленка. Заняття проводилися 3 рази на тиждень. 1 заняття було теоретичним, під час якого здобувачі освіти знайомились з методологічними особливостями організації таких видів занять, а 2 заняття були практичними, задля того щоб здобувачі освіти могли удосконалити свою професійну майстерність.

Також приділялася увага комп'ютерним програмам, додаткам в гаджетах, використанню різноманітних аксесуарів: фітнес-трекери, смарт-годинники тощо. Проводилися семінари практичними щодо планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізичної підготовленості, раціонального харчування, профілактики захворювань, соціальної активності, психоемоційної регуляції, нутриціології тощо).

Одним із важливих напрямів розвитку інформатизації освіти є сучасні інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ). ІКТ – це процеси, методи пошуку, збору, зберігання, обробки, надання, поширення інформації та способи здійснення таких процесів і методів. Інтерактивність, інтенсифікація процесу навчання та тренування, зворотний зв'язок – помітні переваги цих технологій, які зумовили необхідність їхнього застосування в різних галузях діяльності, насамперед у тих, що пов'язані з освітою та професійною підготовкою. Варто зазначити, що інформатизація освіти протягом останніх років є пріоритетним завданням підвищення її якості та предметом досліджень багатьох учених.

Водночас, далеко не всі фахівці з актуальних проблем загальної освіти загалом та керівники фізичного виховання зокрема, вміють ефективно використовувати ІКТ як у професійній сфері, так і у повсякденному житті (Денисовець, ... 2023).

По завершенню циклу навчання було проведено контрольне діагностування задля визначення ефективності роботи щодо упровадження фітнес-технологій та їх впливу на становлення професіоналізму майбутнього учителя фізичної культури. Представимо результати порівняльного аналізу за мотиваційним критерієм на рис. 1.

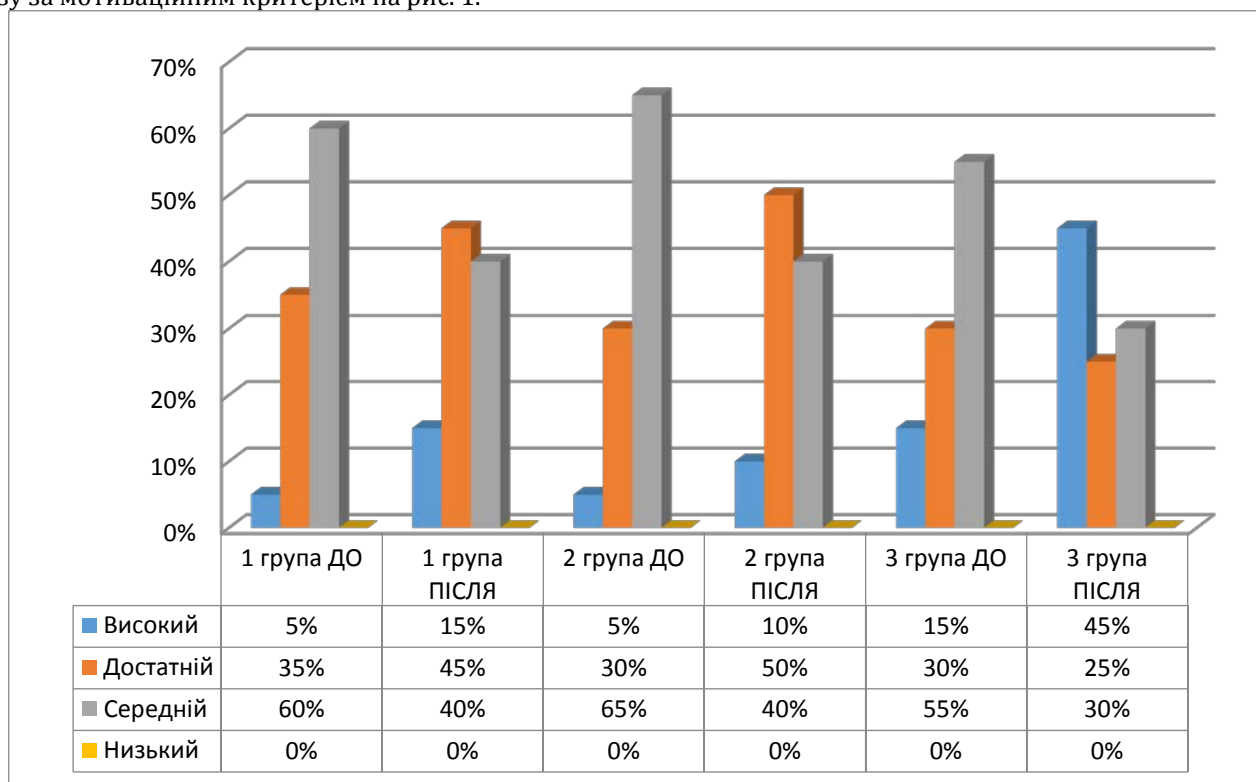


Рис. 1. Динаміка показників за мотиваційним критерієм

З рис. 1. бачимо результати дослідження особливостей сформованості прагнення до професійного зростання за мотиваційним критерієм. Можемо зробити висновки про позитивну динаміку зміни ставлення до майбутньої професії у наслідок упровадження інноваційної фітнес-технології. Усі групи мають позитивні зрушення. Особливо суттєві зміни спостерігаємо у 3 групі.

Представимо результати порівняльного аналізу за когнітивним критерієм на рис. 2.

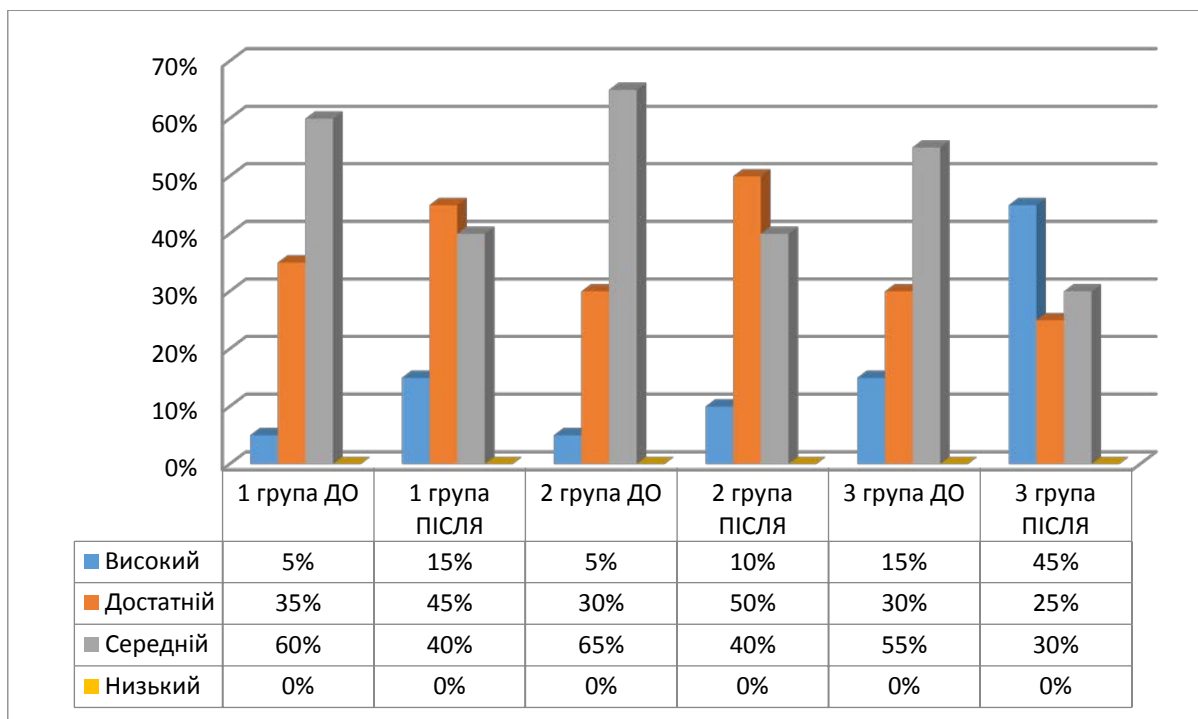


Рис. 2. Динаміка показників за когнітивним критерієм

З рис. 2 бачимо результати дослідження особливостей сформованості прагнення до професійного зростання за когнітивним критерієм. Можемо зробити висновки про позитивну динаміку зміни ставлення до майбутньої професії у наслідок упровадження інноваційної фітнес-технології. Усі групи мають позитивні зрушення.

Представимо результати порівняльного аналізу за діяльнісним критерієм на рис. 3.

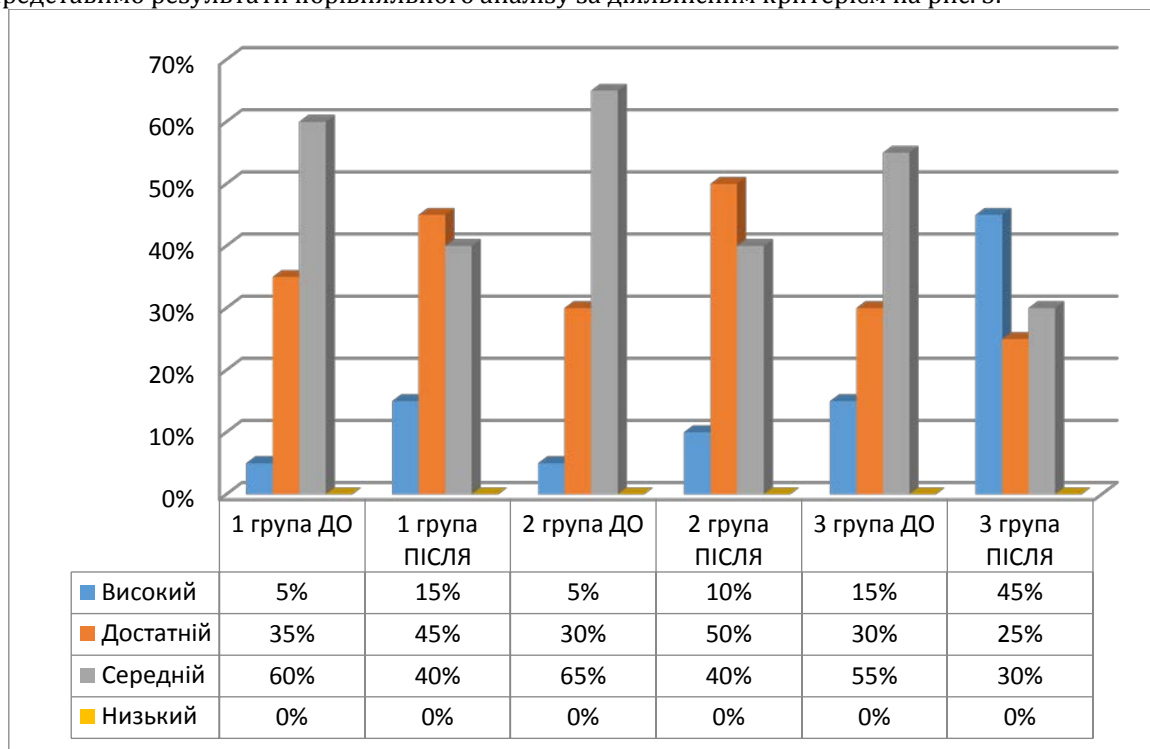


Рис. 3. Динаміка показників за діяльнісним критерієм

З рис. 3. бачимо результати дослідження особливостей сформованості прагнення до професійного зростання за діяльнісним критерієм. Можемо зробити висновки про позитивну динаміку зміни ставлення до майбутньої професії у наслідок упровадження інноваційної фітнес-технології. Усі групи мають позитивні зрушення. Особливо суттєві зміни спостерігаємо у 3 групі.

Представимо результати порівняльного аналізу за рефлексивним критерієм на рис. 4.

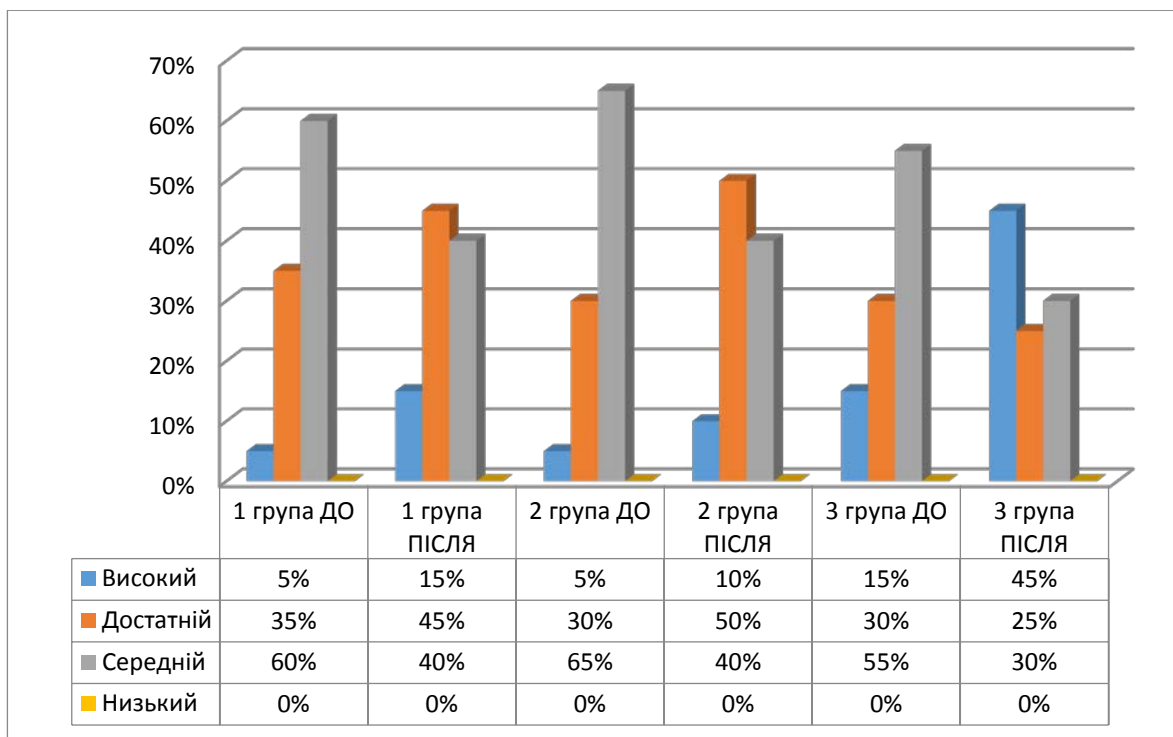


Рис. 4. Динаміка показників за рефлексивним критерієм

З рис. 4. бачимо результати дослідження особливостей сформованості прагнення до професійного зростання за рефлексивним критерієм. Можемо зробити висновки про позитивну динаміку зміни ставлення до майбутньої професії у наслідок упровадження інноваційної фітнес-технології. Усі групи мають позитивні зрушення. Це свідчить про те, що дослідження проблеми пошуку та впровадження сучасних фітнес-технологій, безсумнівно сприятиме позитивному розвитку мотивації до занять спортом, формуванню основи самостійної оздоровчої діяльності, підвищенню спортивних здібностей та фізичних якостей студентської молоді, для поліпшення та збереження здоров'я та фізичної підготовленості, є актуальним та своєчасним.

Отже, на момент проведення дослідження на факультетах технологій та дизайну, історії та географії та факультету філології та журналістики ПНПУ імені В.Г. Короленка фітнес-технології не упроваджувались. У дослідженні вивчалась професійна підготовка здобувачів. У ході дослідження було виявлено що здобувачі освіти 2, 3 та 4 курсів мають не достатньо сформовані мотиваційний, діяльнісний, когнітивний, рефлексивний компоненти своєї професійної самореалізації. Використання інноваційної технології як фітнес-технології дало змогу не тільки залучити до цікавої діяльності, а й покращити ставлення до майбутньої професії, знання про неї, сформувало сучасні нові уміння і навички.

Висновки. Отже, реформування процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти вбачаємо у зміні підходів і пріоритетних напрямів, впровадженні ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності. У зв'язку з цим підвищуються вимоги до матеріально-технічної бази закладів вищої освіти та рівня кваліфікації викладачів фізичного виховання.

Сучасна освіта покликана зосередити увагу на пошуку таких технологій навчання, що будуть забезпечувати всебічний розвиток здобувачів освіти, будуть сприяти його становленню, формуванню як конкурентоспроможного спеціаліста на ринку праці у дорослому житті.

Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему занять фізичною культурою для оздоровлення, розвитку та виховання молоді що вчиться, в даний час є одним з основних і актуальних завдань модернізації учбових планів, програм вищих учбових закладів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та впровадженні інтеграційної системи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до впровадження фітнес-технологій в систему занять фізичною культурою для здобувачі ЗВО всіх факультетів і навчально-наукових інститутів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Захарова О. В., Мотузенко Т. Є., Махно В. В. Формування особистої фізичної культури у процесі професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2023. Вип. 211. С. 135–145. URL: <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1655/1615>
- Носко М., Мехед О., Рябченко С. та ін. Вплив соціально-педагогічної діяльності вчителя на здоров'язбережувальну компетентність молоді. *Міжнародний журнал прикладної фізіології вправ*. 2020. № 9. С. 18–28.
- Денисовець Т. М., Хоменко П. В. Долідзе А. І., Олефір Д. О. Інформаційно-комунікаційні технології у професійній діяльності фахівців фізичної культури та спорту з використанням компетентнісного підходу. *Науковий*

часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 1 (159). С. 72–76. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).18)

Денисовець Т. М., Квак О. В. Особливості впливу природних чинників на функціональний стан організму дітей шкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 10 (170). С. 67–72. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).15)

REFERENCES

- Zakharova, O. V., Motuzenko, T. Ye., & Makhno, V. V. (2023). Formuvannya osobystoi fizychnoi kultury u protsesi profesiinoi pidgotovky u zakladi vyshchoi osvity [Formation of personal physical culture in the process of professional training in a higher education institution]. *Naukovi zapysky. Seriya: Pedagogichni nauky* [Scientific papers. Series: Pedagogical Sciences], 211, 135-145. Retrieved from <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1655/1615> [in Ukrainian].
- Nosko, M., Mekhed, O., & Riabchenko, S. ta in. (2020). Vplyv sotsialno-pedahohichnoi diialnosti vchytelia na zdorov'iazberezhuvannu kompetentnist molodi [Influence of social and pedagogical activity of teacher on health-saving competence of youth]. *Mizhnarodnyi zhurnal prykladnoi fiziologii vprav* [International Journal of Applied Exercise Physiology], 9, 18-28 [in Ukrainian].
- Denysovets, T. M., Khomenko, P. V. Dolidze, A. I., & Olefir, D. O. (2023). Informatsiino-komunikatsiini tekhnologii u profesiinii diialnosti fakhivtsiv fizychnoi kultury ta sportu z vykorystanniam kompentnisnoho pidkhotu [Information and communication technologies in the professional activities of physical culture and sports specialists using a compentative approach]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the Dragomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 1 (159), 72-76. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).18) [in Ukrainian].
- Denysovets, T. M., & Kvak, O. V. (2023). Osoblyvosti vplyvu pryrodnikh chynnykiv na funktsionalnyi stan orhanizmu ditei shkilnoho viku [Features of the influence of natural factors on the functional state of the body of children of school age]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the Dragomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 10 (170), 67-72. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).15) [in Ukrainian].

TAMARA DENYSOVETS

OLGA KVAK

VASYL GOGOTS

CURRENT PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND WAYS OF IMPROVING THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract. The article examines and theoretically analyzes the factors that indicate the need to rebuild the system of physical education in higher education institutions with a focus on the personality, needs, and health of students of higher education, with the use of motivational approaches and incentives.

The concept of the content of work, which is defined by the tasks facing educational institutions at a certain stage of their development, as well as the state of educational work and the level of qualification of the pedagogical staff of each specific educational institution and the level of competence of the organizers of the educational process, is interpreted.

The main features of fitness technologies in education are determined, which increase the level of traditional physical culture, provide positive emotions, satisfy human needs by strengthening his health, forming a positive and active attitude to a healthy lifestyle, success and prosperity, a modern lifestyle, contribute to the development motility of students, improve physical development and physical training.

The article established that the competent and purposeful introduction of fitness technologies into the system of physical culture classes for the health, development and education of currently studying youth is one of the main and urgent tasks of modernizing curricula and work programs of higher education institutions.

Keywords: innovative activity, latest technologies, physical culture, fitness technologies, higher education graduates.

УДК: 378.011-051:796]:001.89+37.043.2-056.2/.3
DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308731>

DEMUS YANA

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2100-695X>

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G.Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: yanadobrosol1992@gmail.com

VASYL FAZAN

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9823-3704>

ResearcherID: AAL-9134-2020

(Полтава)

Place of work: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: Fazanvv@gmail.com

RESEARCH AND EXPERIMENTAL WORK ON PREPARING FUTURE BACHELORS OF PHYSICAL EDUCATION FOR TEACHING ACTIVITIES IN THE CONDITIONS OF INCLUSIVE EDUCATION

Abstract. The article is devoted to the disclosure of the methodology of research and experimental work on the preparation of future bachelors of physical education for pedagogical activity in the conditions of inclusive education. A formative experiment program has been developed. An experiment was conducted to determine students' readiness for the inclusive orientation of the educational process. The effectiveness of the developed didactic exercises for the formation of inclusive competence of future bachelors of physical culture for pedagogical activity in the conditions of inclusive education is proven.

Keywords: *inclusive education, physical culture, bachelor's training, pedagogical activity, research and experimental work*

Formulation of the problem. Orientation of Ukraine towards the European Union requires a change in the outlook of society towards persons with physical, mental and social health disorders. The ideology of inclusive education postulates the need to provide equal opportunities in education for children with normative development and "diverse children" (the concept of Z. Shevtsiv). Inclusive education requires the development of a strategy for the transformation of the country's educational space. It is aimed at the consolidated response of teachers to the creation of a non-traditional habilitation developmental educational environment at school. The main goal of an inclusive environment is equal access to education for children with disabilities. An indicator of the effective functioning of an educational institution in terms of inclusion is the willingness of teachers to provide a barrier-free educational environment at school, respect for individuality, and the achievement of effectiveness in cooperation with the community of children with disabilities and their parents. Therefore, the implementation of the strategy of inclusive education requires radical changes in the training of future teachers. It is necessary to update the content of educational programs so that they include the topics of inclusion, adaptation and differentiation of learning. Only under the condition of thorough modernization of the educational process will there be proper training of qualified teachers who will be able to provide quality education for all children, without exception.

Analysis of recent research and publications. In the researches of E. Danilavichyutye, S. Lytovchenko and A. Kolupaeva, (Danilavichyutye, Lytovchenko, & Kolupaeva, 2012), a methodical basis for the implementation of the integrated education system and the didactic basis of correctional pedagogy were developed. In his writings, Tim Lorman described the benefits of inclusive education in the "diversity is a value" paradigm. Z. Shevtsiv (Shevtsiv, 2017) chose the training of future primary school teachers to work in an inclusive environment as a subject of scientific interest. N. Kichuk focused her research on the concept of "inclusive culture", and T. Zubareva, N. Kalinichenko, I. Kuzava, V. Shishenko - on the definition of "inclusive educational environment". In the studies of M. Malik, the subject of scientific research was the specificity of the functioning of a modern general educational institution in the conditions of inclusion. Work with children with disabilities, their educational activities were also outlined by foreign scientists. Scientists such as Wayne Sailor, Keith J. Topping, Sheelagh Maloney, Harry Daniels, Philip Garner, Jonathan Rix, Melanie Nind, Kieron Sheehy have published a number of educational and methodological publications on the problem of filling inclusive policies in education in the USA, Canada, Australia and European countries union.

The purpose of the article - to experimentally check the effectiveness of the developed didactic exercises for the formation of inclusive competence of future bachelors of physical education for pedagogical activity in the conditions of inclusive education.

Presentation of the main research material. The theoretical analysis of psychological and pedagogical literature allowed us to formulate the following pedagogical conditions aimed at the implementation of professional training of bachelors of physical education for pedagogical activities in the conditions of inclusive education:

- 1) organization of trainings aimed at forming the personal qualities of the future teacher, necessary for work in the conditions of inclusive education;
- 2) building an educational process based on personally oriented learning;
- 3) formation of the motivational component of the educational environment, aimed at the emergence of constant interest and the need for self-improvement in educational and professional activities;
- 4) building an educational process based on a close connection between theoretical material and practical activities.

In order to confirm the effectiveness of the pedagogical conditions selected by us, research and experimental work was carried out. The pedagogical experiment was carried out on the basis of the Poltava National Pedagogical University named after V.G. Queen. The participants of the experiment were students of the fourth year of the training direction 014.11 Secondary education (Physical culture) - the experimental group and 017 Physical culture and sports - the control group.

Research and experimental work was divided into three main stages:

1. Declarative stage. This stage included the selection of diagnostic methods for the purpose of studying all components of preparation for professional activity. In addition, at the ascertainment stage, the selected diagnostic methods were directly performed, and the obtained results were also calculated.

2. Formative stage. At this stage, the pedagogical conditions selected by us were introduced into the educational process of the higher educational institution in the experimental group.

3. Control stage. The final cut included conducting similar diagnostic techniques as at the ascertainment stage. The results obtained were calculated, and a conclusion was drawn about the effectiveness of certain pedagogical conditions.

The confirmatory stage of the experiment was conducted in December 2021. Based on the components of preparation for professional activity, we selected the following diagnostic techniques (Table 2.1).

Table 2.1 – Diagnostic tools for determining the level of preparation for professional activities of future educators in the field of physical education in the conditions of inclusive education

№	Components of the process of preparation for professional activity	Diagnostic technique
1	Cognitive component	- Test "Fundamentals of inclusive education" (T.V. Yemelyanova)
2	Active component	- Observation of students during extracurricular activities
3	Reflective component	- "Determining the level of pedagogical reflection" (O. E. Rukavyshnikova)
4	Personal component	- Methodology "Psychological competence of the teacher" (T.N. Grafka)

Diagnostic method 1. Test "Fundamentals of inclusive education" (compiled by T.V. Yemelyanova). The purpose of this test is to identify the level of students' knowledge about inclusive education as a pedagogical phenomenon. The test includes 20 questions devoted to the theory and technology of inclusion. Each correct answer of the student is evaluated by 1 point.

To simplify the method of interpretation of the obtained data, we selected the following levels of training for professional activity in the context of the cognitive component (Table 1).

Table 1 – Levels of preparation for professional activity under the conditions of inclusive education based on Methodology No. 1

Level of preparation	Scores	Qualitative characteristic
Low	0-8	Low level of knowledge about the theory and practice of inclusion, lack of knowledge about the categories of correctional pedagogy, as well as basic research in this field.
Average	9-15	The level of knowledge in the field of inclusion is patchy, there are gaps in some aspects of this field.
High	16-20	The subject demonstrates full

		understanding and knowledge of the essence of inclusive education.
--	--	--

The results obtained as a result of this diagnostic technique in the experimental group revealed that 5 (22%) students have a high level of knowledge in the field of inclusive education, 10 (43%) students have an average level and 8 (35%) have a low level of cognitive component. The data obtained in the diagnosis of the control group are much lower than the results of the experimental group. A high level is characteristic of 2 (8%) students, an average level is typical for 7 (28%) students, and the remaining 16 (64%) students are at a low level of formation of the cognitive component of professional training.

Thus, the data obtained indicate that the level of knowledge of students of the experimental group in the field of inclusive education is much higher than that of the control group. This fact is explained by the specifics of the educational program of these students. However, the results of the experimental group of teachers are mainly at low and medium levels, which is unacceptable for future specialists in the field of inclusion.

Diagnostic technique 2. Observation. To identify the level of formation of the activity component of professional readiness, we organized purposeful observation of the participants of the experiment. This study was based on the analysis of students' actions and actions, as well as their evaluation according to the selected indicators. So, among the main indicators of the subjects' activity, the following were highlighted:

- manifestation of active interest in issues of inclusive education;
- high level of knowledge and mastery of material in the field of correctional pedagogy, in particular inclusive education;
- the presence of positive motivation to work in the inclusive field and to the teaching profession in general;
- performing volunteer activities, as well as having experience working with children with disabilities;
- the study of the problem of inclusive education in the conditions of a modern school in research works.

Each of the listed criteria was evaluated from 0 to 2 points (0 – this indicator is not manifested at all; 1 – partially manifested; 2 – this indicator is clearly expressed). The identified indicators formed the basis of the selected levels of formation of the activity component of professional readiness.

Table 2.3 – Levels of preparation for professional activity in the conditions of inclusive education based on observation

Level of preparation	Scores	Qualitative characteristic
Low	0-3	The subject shows no interest in studying and applying knowledge of inclusive education in physical culture, does not participate in work with children with disabilities and in research on this topic.
Average	4-7	The level of knowledge in the field of inclusion is patchy, there are gaps in some aspects of this field.
High	8-10	The subject demonstrates full understanding and knowledge of the essence of inclusive education, applies it in practical activities

Obtained results. After completing this diagnostic procedure, the following results were obtained. Only 2 students (9%) in the experimental group have a high level of formation of the activity component. Most of the subjects have an average level - 15 people (65%), while only 6 subjects (26%) have a low level. In the control group, the results are similar, which is surprising, given that there is no emphasis on inclusive education: high level - 1 person (4%), medium - 17 people (68%), low level - 7 (28%).

The results of the observation show that most of the subjects have an average level of formation of the activity component of professional readiness for pedagogical activities under the conditions of inclusive education. However, in our opinion, with focused work, many students can achieve a high level.

Diagnostic technique 3. "Determining the level of pedagogical reflection" (O. E. Rukavyshnikova). This technique is aimed at identifying the level of the reflexive component of professional readiness for pedagogical activities of future teachers of physical culture in the conditions of inclusive education.

To determine the level of pedagogical reflection, students were asked 34 questions to which they answered either positively or negatively. After this procedure, the subjects' answers were compared with the key of this technique.

To interpret the results of this diagnostic technique, the following levels were selected (Table 4).

Table 2.4 – Levels of preparation for professional activity under the conditions of inclusive education based on Methodology No. 3

Level of preparation	Scores	Qualitative characteristic
Low	0-11	The subject has a low level of pedagogical reflection, does not know how and does not want to analyze his own actions, his
Average	12-22	actions, does not pay attention to the actions of others. He attributes all events that occur in life to chance
High	23-34	The student has an average level of pedagogical reflection. He understands that his own activity needs analysis, but he does not always know how to do it.

Obtained results. The results of the diagnostic method "Determining the level of pedagogical reflection" in the experimental group are as follows: 6 students (26%) have a high level, 12 (52%) have an average level, and 5 (22%) subjects are at a low level of pedagogical reflection. In the control group, there are 7 students (28%) at a high level, 14 students (56%) at an average level, and 4 students (16%) at a low level

Diagnostic technique 4. "Psychological competence of the teacher" (T.N. Grafka). The purpose of this diagnostic technique is to identify the level of the teacher's psychological competence, which is part of the personal component of preparation for professional activity. This technique is performed according to the same algorithm as the previous one. Students are asked to answer 30 questions related to the peculiarities of the teaching profession, which must be answered either positively or negatively. At the end of the study, the received answers were processed with a key. In the course of this diagnostic technique, the following levels of formation of the personal component of this questionnaire were determined (Table 5).

Table 2.5 – Levels of preparation for professional activity under the conditions of inclusive education based on Methodology No. 4

Level of preparation	Scores	Qualitative characteristic
Low	0-11	The subject has a low level of psychological competence, which is manifested in the absence of a valuable attitude to his activity and unpreparedness for further professional growth.
Average	12-20	The subject has an average level of psychological competence, which is evidenced by a not clearly expressed value attitude to the profession, as well as an inconstant nature of showing interest in another personality and activity.
High	21-30	The student has a high level, which is manifested in the readiness to manifest himself as a specialist and the readiness for professional growth, as well as the presence of a valuable attitude to his own professional activity.

Obtained results. The analysis of the data obtained during the diagnosis "Psychological competence of the teacher" demonstrated the following results. In the experimental group, 5 (22%) students have a high level of psychological competence, 11 (48%) respondents received an average level, the rest of the subjects of the experimental group - 7 people (30%) - are at a low level. In the control group, the high level corresponds to 4 interviewees, which is 16%. 8 students have an average level - 32%. Other members of the group are at a low level - 13 people - 52%.

Diagnostic technique 5. Questionnaire of A. Mehrabien and N. Epstein. This diagnostic technique is aimed at identifying the level of a person's ability to show empathy. In the context of our research, empathy is a rather important personal quality, so this questionnaire was included to determine the level of development of the personal component of training. The content of this diagnostic technique consists of 33 questions created to reveal the level of empathy and requires a positive or negative answer.

The revealed levels of formation of the personal component of this questionnaire contributed to the interpretation of the obtained data (Table 6).

Table 2.6 – Levels of preparation for professional activity under the conditions of inclusive education based on Methodology No. 5

Рівень підготовки	Кількість балів	Якісна характеристика
Низький	0-22	Даний рівень характеризується концентрацією на собі та своїх почуттях, а також байдужістю до думок та почуттів

		оточуючих. Такі люди рідко розуміють оточуючих і відчують труднощі під час встановлення контактів.
Середній	23-29	Даний рівень характеризується байдужістю до почуттів інших у більшості випадків, і лише в деяких проявах співпереживання. Такі люди виявляють емоції, однак у більшості випадків вважають за краще тримати їх під контролем.
Високий	30-33	Такі люди схили розуміти інших людей краще, ніж себе. Вони емоційно чуйні, легко йдуть на контакт, дуже великодушні. Високий рівень характеризується вмінням знаходити вихід із будь-якого конфлікту, і навіть пошуком соціального схвалення.

Obtained results. Conducting a questionnaire by A. Mehrabien and N. Epshtein made it possible to obtain the following results. 3 students (13%) in the experimental group have a high level of empathic abilities. The majority of respondents, or rather 18-78%, have an average level. The low level is characteristic of 2 (9%) students of pedagogical direction.

In the control group, 4 students (16%) are at a high level of development of empathic abilities. As in the experimental group, the average level is typical for 18 students (72%) in the control group. The remaining respondents - 3 people (12%) - have a low level as a result of passing this questionnaire.

Diagnostic method 6. Method of professional pedagogical tolerance (Y.A. Makarov). Carrying out this diagnostic technique will reveal the level of pedagogical tolerance, which in turn is a rather important element of the personal component of preparation for professional activity. The structure of this questionnaire is presented in the form of 87 questions that require the consent or disagreement of the respondent. Results are processed using a key.

To interpret the obtained results, the levels of formation of pedagogical tolerance were determined, and even their qualitative and quantitative characteristics (Table 7).

Table 2.7 – Levels of preparation for professional activity under the conditions of inclusive education based on Methodology No. 6

Level of preparation	Scores	Qualitative characteristic
Low	0-30	This level is characterized by the manifestation of anxiety, the experience of failure, dependence on mood, and the presence of a strong sense of duty. Such a teacher depends on the approval of others, has phobic syndromes, although he tries to identify them.
Average	31-50	This level is optimal for this diagnostic technique. According to our research, this level is positively correlated with a high expert assessment of the teacher's activity by colleagues, administration, students and parents.
High	50-87	This level is characterized by excessive tolerance. With a high value of this indicator, the implementation of pedagogical activity is very difficult due to the self-destructive nature and maximally expressed tolerant attitudes of the teacher.

Results obtained. Analysis of the data obtained in the process of studying pedagogical tolerance allowed to obtain the following results. In the experimental group, the optimal level is typical for half of the students – 12 people (53%). 7 students (30%) are low and 4 students (17%) are high.

In the control group, quite similar results were obtained. 11 people (44%) have the optimal level, this figure is slightly lower than in the experimental group. A low level is typical for 9 students (36%). The other 6 participants of the experiment have a high level of pedagogical tolerance – 20%.

In order to summarize the data obtained as a result of six different diagnostic techniques, we have developed a method for summarizing the data.

Since each diagnostic technique has its own data scale, we evaluated the subjects as follows.

1. The low level was rated with 1 point.
2. The average level was evaluated with 2 points.
3. The high level was evaluated with 3 points.

Therefore, the data obtained during the diagnostics were summarized by the above principle. The exception is "Diagnostics of professional pedagogical tolerance", where the optimal level is the most desirable for our study, so it was evaluated with 3 points, while the high level was equated to two.

Thus, in the experimental group, 4 (17%) students have a low level of training, 11 (48%) students are at the optimal level, and the remaining 8 (35%) are characterized by a high level.

Fairly similar results were obtained in the control group. The same number of subjects – 4 (16%) – are in a low level of preparation for professional activity. 12 subjects (48%) are characterized by an average level. The remaining 9 sociology students (36%) have a high level.

The data obtained during the control stage of the experiment indicate an overwhelming number of low and medium levels of training. This fact is unacceptable in view of the fact that in a year these students will begin their professional activities. In this regard, we decided to organize research and experimental work aimed at preparing students for pedagogical activities in the conditions of inclusive education.

Research and experimental work was carried out on the basis of Poltava National University named after V.G. Korolenko at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Adaptive and Mass Physical Culture in the period from November 2021 to April 2022. Students of the experimental group took part in the formative experiment – 4th year students of specialties 014.11 Secondary Education (Physical Culture) and 017 Physical Culture and Sports. This stage of the experiment was implemented directly in the process of studying such disciplines as "Inclusive Physical Education" and "Fundamentals of Inclusive Education".

To achieve the goal of the formative stage of the pedagogical experiment, we have developed a set of didactic exercises. On the basis of the previously identified components of the concept of professional training of bachelors of physical culture for activities in conditions of inclusion, all exercises were divided into 4 blocks: cognitive, reflective, personal and activity.

Each developed block of exercises was aimed at forming an appropriate component of professional training. Approbation of this complex was carried out sequentially in the course of the disciplines studied.

The uniqueness of the developed set of educational exercises lies in the use of both traditional and innovative teaching methods in higher education. In addition, each application of each exercise aims to teach, consolidate, control, develop or educate a particular quality, knowledge, characteristics, skills, etc.

It should be noted that the introduction of this set of exercises made it possible not only to intensify the cognitive activity of students, motivate them to educational and research activities, but also to increase the level of knowledge in the theory and practice of inclusive education. In addition, the formation of all constituent components allows us to draw conclusions about the readiness of students of the Faculty of Physical Education for professional activity in the conditions of inclusive education. However, the effectiveness of the developed set of exercises can be judged by the qualitative and quantitative characteristics of the dynamics of the level of professional training, carried out at the stage of the control section.

The last and final stage of the research and experimental work on the preparation of bachelors of physical education to work with children with disabilities was the control section.

The purpose of the control stage of the pedagogical experiment is to determine the level of students' preparation for pedagogical activities in the conditions of inclusive education. The data obtained as a result of the ascertaining and control stages were compared, analyzed, the dynamics of the level of professional training was determined, and a conclusion was made about the effectiveness of the developed set of didactic exercises implemented during the disciplines "Inclusive Physical Education" and "Fundamentals of Inclusive Education".

For the reliability of the results obtained, appropriate methods were used at this stage, as well as at the stage of ascertainment.

To diagnose the cognitive component of professional preparation for pedagogical inclusive activities, the test "Fundamentals of Inclusive Education" (author T.V. Yemelianova) was chosen. As a result of purposeful observation, the level of formation of the active component was determined. The identification of the level of the reflexive component was facilitated by the diagnostic method of O.E. Rukavishnikov "Determination of the level of pedagogical reflection".

And finally, to determine the level of pedagogical readiness of an individual to work in the conditions of inclusive education, the following diagnostic methods were used: the method "Psychological competence of the teacher" (T.N. Grafskaya), the questionnaire of A. Mehrabien and N. Epstein (diagnosis of the ability to empathize), the method of diagnostics of professional pedagogical tolerance (Y.A. Makarov).

The basis of the control stage of the pedagogical experiment was the same criteria and indicators that were determined at the stage of ascertainment.

Diagnostic technique 1. Test "Fundamentals of Inclusive Education" (compiled by T.V. Yemelianova). To identify the level of students' knowledge about inclusive education as a pedagogical phenomenon, a test consisting of 20 questions was proposed. Each correct student's answer is worth 1 point.

Results obtained. According to the results of this diagnostic technique in the experimental group, it was found that 15 (65%) students have a high level of knowledge in the field of inclusive education, the remaining 8

(35%) students have an average level. It should be noted that there are no students with a low level of cognitive component in the experimental group – all students were able to answer at least 12 questions of the test.

The data obtained during the diagnosis of the control group are slightly different from the data obtained at the stage of ascertainment. The high level is characteristic of 3 (12%) students, the average level is typical for the same number of students - 7 (28%), and the remaining 15 (60%) students have a low level of knowledge in the field of theory and practice of inclusive education.

Thus, testing as the main method for identifying the cognitive component allows us to judge the positive dynamics in the experimental group. This fact is confirmed by a 41% increase in the number of high-level participants and a 35% decrease in the number of low-level participants. There were no significant changes in the control group. In addition, the level of the cognitive component in the field of inclusive education is much higher for students majoring in 014.11 Secondary Education (Physical Education) than 017 Physical Education and Sports.

Diagnostic technique 2. Observations. This empirical research method allows to identify the level of formation of the activity component of professional training. As in the ascertaining experiment, at this stage, the actions and actions of the subjects were evaluated and analyzed on the basis of the previously selected indicators:

1. active interest in inclusive education;
2. high level of knowledge and mastery of material in the field of correctional pedagogy, in particular inclusive education;
3. the presence of positive motivation for the implementation of inclusive education and for the teaching profession in general;
4. implementation of volunteer work, as well as experience in working with children with disabilities;
5. study of the problem of inclusive education in the conditions of modern school in research works.

Results obtained. At the end of this diagnostic technique, the following results were obtained. In the experimental group, 10 students (43%) have a high level of formation of the activity component. 9 subjects (40%) have an intermediate level, but there are still students with a low level in this group – 4 people (17%). In the control group, the results did not change and remained the same: high level – 1 person (4%), medium – 17 people (68%), low level – 7 (28%).

Analyzing the data obtained, it is possible to conclude that there is a positive trend in the experimental group. The number of respondents with a high level increased by 8 people (by 34%), and the number of participants with a low level decreased by 9%, which allows us to conclude that the dynamics at this stage occurred due to the transition of subjects from an average level to a high level.

Despite the fact that the results of the control group did not change, the data of the experimental group are much higher. Thus, the number of students with a high level prevails by 39%, and the number of students with a low level is less by 11%.

Diagnostic technique 3. "Determination of the level of pedagogical reflection" (O. E. Rukavishnikova). Repeated implementation of this diagnostic technique allows to identify the level of the reflective component of professional training for pedagogical activity in the context of inclusive education. At this stage, respondents were asked the same questions, as well as at the stage of ascertainment.

Results obtained. The results of the diagnostic method "Determination of the level of pedagogical reflection" in the experimental group demonstrated the following dynamics: 13 students (56%) have a high level, 8 (35%) have an average level and 2 (9%) subjects have a low level of pedagogical reflection. Despite the fact that the control group did not carry out purposeful work on the formation of the reflective component, at this stage the dynamics were also marked. At a high level are 10 students (40%), 13 people (52%) have an average level, and 2 students (8%) have a low level.

Thus, in the experimental group, a positive trend was found in increasing the number of students with a high level by 30% and a decrease in students with a low level by 13%. The control group also underwent changes characterized by a 12% increase in the number of respondents with a high level and an 8% decrease in the number of respondents with a low level.

Despite the fact that the number of low-level students is approximately the same, the number of high-level participants is 16% higher in the experimental group, which indicates the effectiveness of our methods of forming the reflective component.

Diagnostic technique 4. "Psychological competence of the teacher" (T.N. Grafskaya). This methodology was based on identifying the level of psychological competence of the teacher, which in turn is a component of the personal component of preparation for pedagogical activity.

Results obtained. Analysis of the data obtained during the "Psychological Competence of the Teacher" diagnostics showed the following results. In the experimental group, 14 (61%) students have a high level of psychological competence, 8 (35%) respondents received an average level and only 1 subject (4%) of the experimental group has a low level.

The changes that occurred in the control group are quite minor. The high level corresponds to 5 respondents, which is 20%. 9 students have an intermediate level – 36%. Other members of the group are at a low level – 11 people – 44%.

So, the dynamics of the level of psychological competence are as follows. In the experimental group, the high-level dynamics were 39%, which is 41% higher than in the control group. And the number of participants with low levels decreased by 26%, which is 40% lower than in the control group, where no targeted work was carried out.

Diagnostic technique 5. Questionnaire by A. Mehrabien and N. Epstein. The repeated implementation of this diagnostic technique contributed to the identification of the individual's ability to show empathy.

Results obtained. Conducting a questionnaire by A. Mehrabien and N. Epstein made it possible to obtain the following results. The overwhelming majority of respondents in the experimental group, 18-78% to be exact, have a high level. The average level of empathic abilities of the experimental group has 5 students (22%). There were no subjects with low levels in the experimental group.

Quite significant changes also occurred in the control group. 7 students (28%) are at a high level of development of empathic abilities. In contrast to the experimental group, the vast majority of students have an average level of 17 (68%). And only one person (4%) has a low level as a result of completing this questionnaire.

Giving a qualitative characterization of the dynamics of the level of empathic abilities, I would like to note the dynamics of the high level of the experimental group by 65%, and the control group by 12%. The high level indicator of the experimental group is 50% higher than the control group. In addition, the number of respondents with a low level decreased by 9%, and the number of respondents with a control level decreased by 8%. Despite this, the number of participants with a low level in the experimental group is not at all, in contrast to the control group, where this figure is 4%.

Diagnostic technique 6. Methods of Diagnostics of Professional Pedagogical Tolerance (Y.A. Makarov) The purpose of this diagnostic methodology, as well as at the stage of ascertainment, is to identify the level of pedagogical tolerance – a structural element of the personal component of the preparation of bachelors of physical culture for professional activity.

Results obtained. Interpretation of the data made it possible to obtain the following results. In the experimental group, the optimal level is characteristic of the vast majority of students – 19 people (82%). Two students (9%) are at a high and low level, respectively.

Repeated performance of this diagnostic technique did not reveal any changes in the control group, so their results remained unchanged. 11 people (44%) have the optimal level, this figure is slightly lower than in the experimental group. A low level is typical for 9 students (36%). The other 6 participants of the experiment have a high level of pedagogical tolerance – 20%.

Analysis of the data of this diagnostic technique indicates a positive dynamics of the optimal level of the experimental group by 38%. At the same time, the number of low- and high-level students decreased by 21% and 8%, respectively. There were no changes in the control group. At the same time, the number of respondents with an optimal level is 38% higher in the experimental group than in the control group.

In order to summarize the data obtained as a result of six different diagnostic techniques, we used the same method of summarizing the data as at the ascertaining stage.

Since each diagnostic technique has its own data scale, we evaluated the subjects as follows.

1. The low level was rated with 1 point.
2. The average level was evaluated with 2 points.
3. The high level was evaluated with 3 points.

Therefore, the data obtained in the course of these diagnostics were summarized by the above principle. The exception is the "Diagnosis of Professional Pedagogical Tolerance", where the Optimal level is the most desirable for our study, so it was evaluated with 3 points, while the high level was equated to two.

Thus, in the experimental group, 15 (65%) students have a high level of training, 6 (26%) students are at an average level, and the remaining 2 (9%) students are characterized by a low level.

The results of the control group differ significantly from the experimental group. There are 6 test subjects at a high level of preparation for professional activity - 46%. 11 subjects (42%) have an average level. 8 students (12%) have a low level.

Based on the data obtained, it can be concluded about the dynamics of the general level of preparation of bachelors of physical culture for pedagogical inclusive activities. Thus, in the experimental group, there was a 30% increase in the number of respondents with a high level and an 8% decrease with a low level.

The same dynamics occurred in the control group, where the number of subjects with a high level increased by 10%, and with a low level decreased by 4%. However, the dynamics of the control group is insignificant compared to the data of the experimental group. Thus, the number of subjects from the experimental group with a high level is 19% higher, and with a low level less by 3%.

Conclusions. The positive dynamics of the participants of the experimental group testifies to the effectiveness of the set of exercises developed by us, which is implemented during the study of the disciplines "Inclusive Physical Education" and "Fundamentals of Inclusive Education". This complex includes both traditional and innovative methods of work in the classroom, which contributes to the development of all four components of professional training.

The results of the study do not exhaust all aspects of solving the problem of preparing bachelors of physical education for activities in the conditions of inclusive education, require further research and development of new directions, programs, methods, new technologies of teaching in higher education.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Данілавичюте Е. А., Литовченко С. В. Стратегії викладання в інклюзивному навчальному закладі : навч.-метод. посіб. / за ред. А. А. Колупаєвої. Київ : Видавнича група «А.С.К.», 2012. 360 с. (Серія «Інклюзивна освіта»). URL: <https://dnmcp.com.ua/sites/default/files/2019-11/6/3/202012.pdf>
- Єфімова С. М., Королюк С. В. Лідерство та інклюзивна освіта : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. А. А. Колупаєвої. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2012. 164 с. (Серія «Інклюзивна освіта»). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/9285/1/1.pdf>
- Шевців З. М. Професійна підготовка майбутніх учителів початкової школи до роботи в інклюзивному середовищі загальноосвітнього навчального закладу : монографія. Київ : «Центр учбової літератури», 2017. 384 с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Shevtsiv_Zoia_Mykhailivna/Profesiina_pidhotovka_maibutnix_uchyteliv_pochatkovoi_shkoly_do_roboty_v_inkliuzivnomu_seredovyschi.pdf?
- Щекотиліна Н. Ф. Специфіка підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи в інклюзивному освітньому середовищі школи. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 13, т. 1. С. 213–217. URL: http://innovpedagogy.od.ua/archives/2019/13/part_1/47.pdf
- Kim J.-R. Influence of teacher preparation programmes on preservice teachers' attitudes toward inclusion. *International Journal of Inclusive Education*. 2011. № 15 (3). 355–377.

REFERENCES

- Danilavichyute, E. A., Lytovchenko, S. V., & Kolupaieva, A. A. (Ed.). (2012). *Stratehii vykladannia v inkliuzivnomu navchalnomu zakladi* [Strategies of teaching in an inclusive educational institution]. Kyiv: Vydavnycha hrupa "A.S.K.". Retrieved from <https://dnmcp.com.ua/sites/default/files/2019-11/6/3/202012.pdf> [in Ukrainian].
- Kim, J.-R. (2011). Influence of teacher preparation programmes on preservice teachers' attitudes toward inclusion. *International Journal of Inclusive Education*, 15 (3), 355-377.
- Shchekotylyna, N. F. (2019). Spetsyfyka pidhotovky maibutnix uchyteliv fizychnoi kultury do roboty v inkliuzivnomu osvitnomu seredovyshchi shkoly [Specificity of preparing future physical education teachers for work in an inclusive educational environment of the school]. *Innovatsiina pedahohika* [Innovative pedagogy], 13 (1), 213-217. Retrieved from http://innovpedagogy.od.ua/archives/2019/13/part_1/47.pdf [in Ukrainian].
- Shevtsiv, Z. M. (2017). *Profesiina pidhotovka maibutnix uchyteliv pochatkovoi shkoly do roboty v inkliuzivnomu seredovyshchi zahalnoosvitnoho navchalnoho zakladu* [Professional preparation of future primary school teachers to work in an inclusive environment of a general educational institution]. Kyiv: "Tsentr uchbovoi literatury". Retrieved from https://shron1.chtyvo.org.ua/Shevtsiv_Zoia_Mykhailivna/Profesiina_pidhotovka_maibutnix_uchyteliv_pochatkovoi_shkoly_do_roboty_v_inkliuzivnomu_seredovyschi.pdf? [in Ukrainian].
- Yefimova, S. M., Korolyuk, S. V., & Kolupaieva, A. A. (Ed.). (2012). *Liderstvo ta inkliuzivna osvita* [Leadership and inclusive education]. Kyiv: TOV "Vydavnychi dim "Pleiady". Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/9285/1/1.pdf> [in Ukrainian].

REFERENCES

- Danilaviciute E.A., Lytovchenko S.V. Strategies of teaching in an inclusive educational institution: educational and methodological manual. A.A. Kolupaeva. Kyiv: A.S.K. Publishing Group, 2012.
- Yefimova S.M., Korolyuk S.V. Leadership and Inclusive Education: Educational Course and Methodological Manual. Ed. Kolupaeva A.A. – K.: LLC "Publishing House "Pleiady", 2011. – 164 p.
- Kim J.-R. The Impact of Teacher Training Programs on Student Intern Inclusion Readiness // *International Journal of Inclusive Education*, 2011. Vyp. 15. №3.
- Shevtsiv, Z. M. Professional training of future primary school teachers to work in the inclusive environment of a comprehensive educational institution. Kyiv: Center for Educational Literature, 2017. 384 p. (in Russian).
- Shchekotilina, N. F. Specifics of Preparing Future Teachers of Physical Culture to Work in the Inclusive Educational Environment of the School. *Innovative Pedagogy: Scientific Journal of the Black Sea Research Institute of Economics and Innovation*. Odesa, 2019. № 13. pp. 213–217.

УДК 796.012.62:612-082.8]:613

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308743>

ГАННА ЖАРА

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8092-542X>

(Чернігів)

Place of work: Natsional'nyy Universytet "Chernihivs'kyy Kolehium" imeni T.H. Shevchenka

Country: Ukraine

e-mail: zhannafarm@gmail.com

СЕРГІЙ ДОВБИШ

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2059-2159>

(Чернігів)

Place of work: Natsional'nyy Universytet "Chernihivs'kyy Kolehium" imeni T.H. Shevchenka

Country: Ukraine

e-mail: sergdovb1@gmail.com

РЕКРЕАЦІЙНІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ: СПОСОБИ ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІЗМУ

Анотація: У цій статті автори досліджують широкий спектр методів і стратегій, спрямованих на покращення функціонування організму. Проаналізовано різні аспекти фізичної реабілітації, фізичної рекреації, лікувальної фізичної культури та підходи до збереження і поліпшення здоров'я, фізичної форми та психічного стану людини.

Головний акцент ставиться на рекреаційних та реабілітаційних технологіях, які включають в себе різноманітні методи, вправи та процедури, спрямовані на відновлення функцій організму після травм, захворювань або операцій, а також на підтримку та покращення фізичного та психічного благополуччя.

Автори особливу увагу приділяють індивідуальному підходу до кожного пацієнта та розробці комплексних реабілітаційних програм, які враховують усі особливості функціонування відповідно до Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я (МКФ), наявної нозології, та персоналізовані потреби кожної людини.

Дослідження включає аналіз сучасних тенденцій у фізичній культурі та спорті, огляд методів фізичної реабілітації, а також висвітлення інноваційних підходів до здорового способу життя та покращення якості життя загалом. Зокрема, в статті розглядаються різні методики вправ та процедур, які сприяють відновленню та підтримці здоров'я організму. Автори звертають увагу на те, як ці методи можуть бути ефективними для пацієнтів після різних видів травм, операцій чи захворювань. Дослідження також включає аналіз інноваційних підходів до здорового способу життя, зокрема, у контексті підвищення рухової активності, досягнення оптимальної рухової спроможності та психологічного благополуччя.

Важливими аспектами і перспективними напрямками подальших досліджень є розробка індивідуальних програм, які допомагають людям досягати своїх цілей у збереженні та поліпшенні здоров'я. Ця стаття є цінним джерелом інформації для фахівців у галузі медицини, громадського здоров'я, фізичної реабілітації та спорту, а також для всіх, хто цікавиться здоровим способом життя та покращенням якості життя загалом.

Ключові слова: рекреаційні технології; реабілітаційні технології; функціонування організму; фізична культура; здоровий спосіб життя; лікувальна фізична культура; комплексні програми реабілітації.

Постановка проблеми. Здоров'я населення в Україні зазнає суттєвого негативного впливу внаслідок бойових дій, спричинених війною. Це посилює вимоги до організації реабілітаційних заходів, які б могли повернути людину до здорового життя, або принаймні до активного повсякденного функціонування. Одним зі способів відновлення ідентичності та рухової незалежності постраждалих є залучення їх до занять фізичною культурою і спортом, оскільки вони мають доведений рекреаційний та відновлювальний потенціал. Саме тому дослідження рекреаційних та реабілітаційних технологій у фізичній культурі та спорті і способів покращення функціонування організму через їх застосування є актуальним завданням. Проблема полягає у тому, щоб визначити ефективні методи та стратегії, які дозволяють досягти оптимального стану здоров'я, психічного благополуччя та оптимальної фізичної

форми, особливо після травм, захворювань або операцій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи сучасні дослідження у сфері рекреаційних та реабілітаційних технологій у фізичній культурі та спорті, а також способи покращення функціонування організму (О. В. Андреева, А. В. Гакман, П. М. Гунько, Т. Ю. Круцевич, В. М. Мухін, Я. І. Олексієнко, С. Б. Пангелов, Ю. А. Попадюха та інші), можна констатувати, що серед них виявляються невирішені аспекти, такі, як пошук оптимальних методів та технологій рекреації та реабілітації, індивідуальний підхід до кожного пацієнта, а також розробка комплексних програм для забезпечення повноцінного відновлення та покращення стану організму.

Формулювання ідей статті. Відповідно, у статті формулюються ідеї щодо визначення оптимальних методів та стратегій рекреації та реабілітації, а також розробки індивідуальних та комплексних програм, спрямованих на досягнення найкращого результату у покращенні функціонування організму після різних видів втручань або травм.

Методологія дослідження ґрунтується на системно-логічному та ному підходах. Для реалізації мети і завдань дослідження було використанотакі методи дослідження: бібліосемантичний метод, компаративний аналіз, порівняння, аналогія, дедукція.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасний ритм життя ставить перед людьми немало викликів у плані збереження здоров'я та підтримання фізичної форми. Фізична культура та спорт відіграють важливу роль у забезпеченні здорового способу життя. Однак, поряд із активністю, необхідні також рекреаційні та реабілітаційні технології, що сприяють відновленню та покращенню функціонування організму. У даній статті будуть розглянуті основні аспекти цих технологій та їхній вплив на здоров'я та фізичну форму.

Рекреаційні технології спрямовані на забезпечення оптимального рівня фізичної активності у повсякденному житті людини. Це включає в себе різноманітні способи активного відпочинку та розваг у формі фізичних вправ із застосуванням гігієнічних і природних чинників, які сприяють підтримці здорового стану організму, активізації особистих сил та енергії, отриманню задоволення, покращенню психічних і фізичних здібностей відновленню та зміцненню здоров'я (Гакман, 2021).

Фізична рекреація, яка є важливою для задоволення потреб людини в активному відпочинку та приносить радість від рухової діяльності, може бути розглянута як самостійна форма функціонування фізичної культури. Це є особливо актуальним у складних економічних та політичних умовах, коли люди стикаються з психоемоційними перевантаженнями, гіподинамією та втратою соціальних орієнтирів, або, навпаки, із системними психофізичними травмами, що негативно впливає на їхнє самопочуття та психічний стан. Фізична рекреація змінює погляди на види активності та дозвілля, розглядаючи їх як складову об'єктивної реальності, спосіб відновлення сил після праці та засіб реалізації життєвих цінностей. Сучасний підхід до фізичної рекреації відображається у кількох методологічних аспектах: як засіб відпочинку та дозвілля, як метод відновлення енергії після праці, а також як засіб для втілення життєвих цінностей. Аналіз показує, що усі ці підходи не суперечать один одному, а взаємодоповнюються. Фізична рекреація, визначена як відновлення сил та задоволення через добровільні заняття, включає в себе рухову активність, вправи, які здійснюються у вільний або спеціально визначений час, а також має культурно-ціннісні аспекти, інтелектуальні та емоційні компоненти. Це є важливим інструментом для забезпечення здоров'я та психічного благополуччя людей у сучасному суспільстві (Олексієнко, & Гунько, 2018).

На початку 1990-х років нові форми рухової активності почали активно розвиватися на основі традиційного спорту. Запит населення на розваги та оздоровлення, поєднані з фізичною активністю, спричинив зростання пропозицій у цьому напрямі. Відкриття фітнес-груп за комерційною моделлю сприяло природній конкуренції і введенню більш вдосконалених форм. Заняття фізичними вправами в суспільстві перестали бути лише обов'язковими і нудними, стаючи добровільними, популярними і престижними.

Методика використання традиційних видів спорту, таких, як гімнастика, акробатика, плавання, важка атлетика, активно розвивається з метою оздоровлення. В Україні впроваджуються нові міжнародні технології, сучасні тренажери, а також різноманітні фітнес-технології – аеробіка, шейпінг, степ-аеробіка, слайд-аеробіка та інші. Інтеграція різних видів вправ призвела до появи нових форм, наприклад, поєднання аеробіки з плаванням або велосипеду і гімнастики, відоме як велокінетика, або поєднання акробатики зі скакалкою, відоме як роуп-скіпінг (Круцевич, 2010).

Оздоровчо-рекреаційна діяльність людини відповідає різноманітним аспектам. По-перше, вона задовольняє її особисті потреби та інтереси. По-друге, вона узгоджена з традиціями її культури. По-третє, вона відповідає поведінковим й оцінним стандартам близького соціального оточення. Рекреаційна активність людини охоплює її щоденні, тижневі, річні та життєві цикли. На кожному етапі життя ці цикли формують складну мережу передумов і мотивацій, що визначають характер, спрямованість й ефективність рекреаційної діяльності. Результативність цієї діяльності визначається наявністю відновних (рекреаційних) ефектів. Оздоровчо-рекреаційний ефект виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від проведеного відпочинку, оскільки її організм досягає необхідного рівня енергообміну з середовищем, що сприяє фізіологічному і психологічному

оздоровленню та досягненню душевної рівноваги. Людина, яка досягає рекреаційного ефекту, перебуває у стані психофізіологічного комфорту, має збалансовані емоційні і соціокультурні самооцінки і готова до нових викликів. Позитивні емоції та висока самооцінка базуються не лише на внутрішніх відчуттях, але й на розумінні важливості суспільних стандартів у сфері праці та відпочинку (Пангелов, 2010).

Реабілітаційні технології використовуються для відновлення фізичних функцій після травм або захворювань, а також для покращення роботи органів та систем організму. Застосування різноманітних фізіотерапевтичних процедур та масажу сприяє відновленню м'язового тону, покращенню кровообігу та зменшенню болю. Спеціальні вправи та комплекси, розроблені фахівцями з фізичної реабілітації, допомагають відновлювати рухові функції та покращувати координацію рухів.

Фізична реабілітація є системою заходів та комплексом вправ, спрямованих на відновлення рухливості тіла, покращення координації та зміцнення м'язів, кісток, зв'язок та суглобів. Вона враховує потреби, інтереси, традиції та стандарти найближчого соціального оточення людини. Рекомендується на різних етапах лікування та відновлення пацієнтів і може сприяти розвитку нових можливостей та навичок організму, а також відновленню після травм чи операцій. Сучасні методи фізичної реабілітації відіграють важливу роль у відновленні пацієнтів після захворювань опорно-рухового апарату та нервової системи. Рекомендовані вправи спрямовані на повернення колишнього стану та профілактику хвороб (Мухін, 2009).

До реабілітаційних технологій включають: фізіотерапію – комплекс процедур, що використовує природні фактори (тепло, світло, електрику, магнітне поле, воду) для відновлення м'язового тону, покращення кровообігу, зменшення болю та запалення; масаж – ручний або апаратний вплив на м'які тканини тіла, який стимулює кровообіг, покращує м'язовий тонус, зменшує біль і спазми; ерготерапію – допомогу людям з обмеженими можливостями в освоєнні повсякденних навичок (самообслуговування, пересування, мовлення) та адаптації до нового середовища. ЛФК (лікувальна фізична культура) – комплекс вправ, розроблений для відновлення рухових функцій, координації рухів, сили і витривалості. Основним елементом ЛФК є фізичні вправи, які ґрунтуються на м'язовій активності. Лікувальна фізична культура зменшує негативний вплив вимушеного спокою, підвищує м'язовий тонус й активізує функції організму, мобілізує його захисні та компенсаторні реакції, запобігає ускладненням, відновлює та розширює функціональні можливості, наближує одужання і скорочує терміни лікування. Поступово збільшуючи дозування фізичних навантажень, можна покращити загальний рівень рухової підготовленості організму, що є ключовим для відновлення працездатності хворого. Таким чином, ЛФК є необхідним лікувальним інструментом та важливою складовою процесу реабілітації.

Сучасні методи реабілітації, такі, як використання роботизованих систем для відновлення рухових функцій або використання віртуальної реальності для тренування координації та балансу, дозволяють досягати більш ефективних результатів (Попадюха, 2012). Це істотно пришвидшує реабілітаційний процес і сприяє одужанню у більш короткі терміни.

У цілому спільною рисою для виокремлення пріоритетів у визначенні базових принципів медичної реабілітації є те, що вона здійснюється персоналізовано, і пацієнтоорієнтовано планується відповідно до кваліфікаторів Міжнародної класифікації функціонування (МКФ) з урахуванням наявних обмежень, а не за захворюванням в цілому (Жара, 2023).

Натомість фізична реабілітація та рекреація, які здійснюються із використанням засобів фізичної культури і спорту, більше орієнтовані на власні уподобання та економічні можливості тих, хто до них залучається. Водночас, вони потребують більш усвідомленої участі самої людини в усіх процесах та видах діяльності, які характерні для певного визначеного типу рекреаційної або реабілітаційної активності.

Іноді (за умов обмеженого функціонування) у процесі реабілітації та рекреаційних активностях будуть брати участь також особи, як здійснюють супровід учасників цих активностей (члени родини, соціальні працівники тощо). Для цих людей також мають бути передбачені відповідні заходи, засоби і процедури реабілітації і рекреації, які можуть здійснюватися одночасно з ними. Передусім ці заходи мають спрямовуватися на підтримання ментального здоров'я, психологічної рівноваги, профілактики емоційного вигорання, можливості відпочинку, переключення уваги з догляду і супроводу іншої людини на турботу про себе. При організації реабілітаційного процесу для цих осіб також мають бути передбачені активності, які зміцнюють м'язи, укріплюють суглоби, коректують поставу або сприяють розслабленню м'язів, активно задіяних у процесі супроводу.

Оскільки процес реабілітації є різновекторним і складається з багатьох компонентів, а саме: медичної, психолого-педагогічної, фізичної і професійної реабілітації, то індивідуальна реабілітаційна програма також має відрізнятися комплексністю з урахуванням цих усіх складових. Фізична реабілітація може бути як складовою комплексної реабілітації, що відбувається частіше, так і окремою формою відновлення організму. У такому разі потрібно чітко узгодити план реабілітації з лікарем, який спостерігає пацієнта, для запобігання ускладнень у стані здоров'я.

Висновки. Було проведено детальний аналіз рекреаційних та реабілітаційних технологій у контексті фізичної культури та спорту. Ці технології відіграють важливу роль у покращенні функціонування організму, забезпеченні здоров'я та активного способу життя. Рекреаційні технології

включають в себе широкий спектр активностей, спрямованих на забезпечення відпочинку, розваг та оздоровлення через фізичні вправи та спортивні заходи. Ці технології дозволяють людям насолоджуватися активним відпочинком, зберігати та підтримувати фізичну форму, покращувати настрій та психоемоційний стан. З іншого боку, реабілітаційні технології спрямовані на відновлення функцій організму після травм, захворювань або операцій. Ці технології включають в себе комплексні підходи до лікування та відновлення, які враховують індивідуальні потреби кожного пацієнта. Вони дозволяють поліпшувати моторику, координацію рухів, зміцнювати м'язи та зв'язки, а також покращувати загальний стан здоров'я. Враховуючи важливість цих технологій для здоров'я та благополуччя людини, розвиток і вдосконалення їхніх методів та практик є актуальним завданням для сучасної медицини та фізичної культури. Такий підхід сприяє підтримці та зміцненню здоров'я, покращенню якості життя та підвищенню загального рівня фізичної активності серед населення.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у розробці конкретних реабілітаційних та рекреаційних програм для різних верств населення, з урахуванням як наявної нозології, так і індивідуальних психофізичних, соціальних та духовних уподобань. Широкі перспективи наразі відкриваються для створення і реалізації комплексних програм фізичної, фізкультурно-спортивної та психосоціальної реабілітації, а також фізичної рекреації ветеранів війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с. URL: https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/3055/1/2021Hakman_Recreatia_merged.pdf
- Олексієнко Я. І., Гулько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3737>
- Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2010. 370 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4603/1/80.pdf>
- Пангелов С. Б. Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини : автореф. дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 22 с.
- Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. 3-тє вид., перероб. та доп. Київ : Олімпійська література, 2009. 488 с. URL: <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/09/8F.pdf>
- Попадюха Ю. А. Технологія «HUBER» у зміцненні опорно-рухового апарату людини. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2012. Вип. 24. С. 77–83. URL: <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/12031>
- Жара Г. І. Організація комплексної реабілітації в Україні та зарубіжних країнах: порівняльний аналіз. *Медицина реабілітація в Україні: сучасний стан та напрями розвитку, проблеми та перспективи* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю, м. Полтава, 8 верес. 2023 р. Полтава : ПДМУ, 2023. С. 9–14.

REFERENCES

- Hakman, A. V. (2021). *Teoriia ta metodyka fizychnoi rekreatsii* [Theory and method of physical recreation]. Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha. Retrieved from https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/3055/1/2021Hakman_Recreatia_merged.pdf [in Ukrainian].
- Krutsevych, T. Yu., & Bezverkhnia, H. V. (2010). *Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naseleunia* [Recreation in the physical culture of different groups of the population]. Kyiv: Olimpiiska literatura. Retrieved from <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4603/1/80.pdf> [in Ukrainian].
- Mukhin, V. M. (2009). *Fizychna reabilitatsiia* [Physical rehabilitation] (3rd ed.). Kyiv: Olimpiiska literatura. Retrieved from <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/09/8F.pdf> [in Ukrainian].
- Oleksiienko, Ya. I., & Hunko, P. M. (2018). *Teoriia, vydy ta tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi diialnosti* [Theory, types and technologies of health and recreational motor activity]. Cherkasy: ChNU imeni B. Khmelnytskoho. Retrieved from <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3737> [in Ukrainian].
- Panhelov, S. B. (2012). *Orhanizatsiino-metodychni peredumovy vynyknennia i rozvytku fizychnoi rekreatsii yak formy aktyvnoho dozvillia liudyny* [Organizational and methodological prerequisites for the emergence and development of physical recreation as a form of active leisure of a person] (Extended abstract of PhD dissertation). Dnipropetrovsk, Ukraine. [in Ukrainian].
- Popadiukha, Yu. A. (2012). Tekhnolohiia "HUBER" u zmitsnenni oporno-rukhooho aparatu liudyny ["HUBER" technology in strengthening the human musculoskeletal system]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Seriia 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific journal of NPU named after N. P. Drahomanov. Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 24, 77-83. Retrieved from <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/12031> [in Ukrainian].
- Zhara, H. I. (2023). Orhanizatsiia kompleksnoi reabilitatsii v Ukraini ta zarubizhnykh krainakh: porivnialnyi analiz [Organization of complex rehabilitation in Ukraine and foreign countries: comparative analysis]. In *Medychna reabilitatsiia v Ukraini: suchasnyi stan ta napriamy rozvytku, problemy ta perspektyvy* [Medical rehabilitation in Ukraine: current state and directions of development, problems and prospects]: materialy III Vseukr. nauk.-prakt. konf. (pp. 9-14). Poltava: PDMU [in Ukrainian].

HANNA ZHARA
SERHII DOVBYSH

RECREATION AND REHABILITATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: WAYS OF IMPROVING BODY FUNCTIONING

Abstract. In this article, the authors explore a wide range of methods and strategies aimed at improving the functioning of the body. Various aspects of physical rehabilitation, physical recreation, therapeutic physical culture and approaches to preserving and improving health, physical form, and mental state of a person are analysed.

The main emphasis is pointed on recreational and rehabilitation technologies, which include a variety of methods, exercises and procedures aimed at restoring the body's functions after injuries, diseases or operations, as well as maintaining and improving physical and mental well-being.

Special attention is paid to an individual approach to each patient and the development of complex rehabilitation programs that take into account all the peculiarities of functioning in accordance with the International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF), the existing nosology, and the personalized needs of each person.

The study includes an analysis of current trends in physical culture and sports, an overview of physical rehabilitation methods, and highlighting innovative approaches to a healthy lifestyle and improving the quality of life in general. In particular, the article discusses various methods of exercises and procedures that contribute to the restoration and maintenance of the body's health. The authors draw attention to how these methods can be effective for patients after various types of injuries, operations or diseases. The study also includes an analysis of innovative approaches to a healthy lifestyle, in particular, in the context of increasing physical activity, achieving optimal motor capacity and psychological well-being.

Important aspects and promising areas of further research are the developments of individual programs that help people achieve their goals in maintaining and improving health. This article is a valuable source of information for professionals in the fields of medicine, public health, physical rehabilitation, and sports, as well as anyone interested in healthy living and improving the quality of life in general.

Keywords: *recreational technologies; rehabilitation technologies; body functioning; physical education; healthy lifestyle; therapeutic physical culture; comprehensive rehabilitation programs.*

УДК 796.015.83-048.58

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308744>

ANDRII PROSKURNIN

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9823-028X>

(Полтава)

Place of study: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: proskandrey9@gmail.com

SCIENTIFIC ASPECTS OF SPORTS SELECTION AND ORIENTATION

Анотація. Визначено співвідношення понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Визначено лімітуючі фактори ефективної системи спортивного відбору. Наведено особливості реалізації завдань спортивного відбору на окремих етапах підготовки спортсмена: базовий етап, етап відбору дітей за руховими здібностями, етап відбору обдарованих спортсменів; етап відбору талановитих спортсменів; етап відбору спортивної еліти. Охарактеризовано принципи спортивного відбору: системності, наукової обґрунтованості, комплексності, пролонгованого динамічного відбору, педагогічної цінності, адаптивності критеріїв відбору, гуманізму, актуальності, рентабельності, динамічного прогнозування (моніторингу). Встановлено, що система відбору передбачає розробку та експериментально-дослідну перевірку ефективності моделей відбору в рамках організаційних заходів; при цьому моделювання лише тоді має певну ефективність, коли дослідна модель відтворює основні характеристики планованої системи підготовки спортсменів, відповідає її меті, завданням, методам, враховує особливості етапів багаторічної підготовки.

Ключові слова: спортивна діяльність, спортивний відбір, спортивна орієнтація, спортивні здібності, етапи спортивного відбору, принципи спортивного відбору.

Formulation of the problem. The modern solution of the tasks of sport of higher achievements constantly dictates the need to study and develop children's and youth sports. At the same time, the effectiveness of such activities does not meet the high requirements of athletes training for important international and domestic competitions. This confirms the fact that many winners and prize-winners of children's and youth competitions do not reach the level of senior national teams, end their sports career without ever starting performances in senior teams.

Modern professional sport of higher achievements involves the selection of the most gifted people in terms of sports and their special preparation for participation in high-ranking competitions. Along with the development of theoretical ideas and the accumulation of scientific data, the formation of a scientifically based system of the gifted children selection in various sports took place for many years.

The purpose of the article is to study the psychological and pedagogical aspects of stress factors preventing and overcoming in modern sport basing on the analysis of a set of literary sources and professional training experience.

Analysis of recent publications and research. Psychological and pedagogical aspects of sports selection and orientation became the subject of research of domestic and foreign scientists. In the works of R. Akhmetov the peculiarities of athletes productivity prediction as a factor of increasing the effectiveness of the educational and training process are studied (Akhmetov, 2007); O. Krechetova investigated the most important prognostic indicators for sports selection (Krechetova, 2007); peculiarities of genetic factors in the system of sports selection became the subject of study of L. Serhiienko, N. Chekmarova (2008); N. Chekmerova considers the problem of sports selection in the context of studying the model characteristics of the development of psychomotor abilities of high-class athletes (Chekmerova, 2008); O. Shynkaruk's research summarizes the experience of selection organizing in Olympic sport (Shynkaruk, 2001).

Presentation of the main material. Most experts believe that selection is a system of organizational and methodological measures of a complex nature, which includes pedagogical, sociological, psychological, medical and biological methods of research and control, on the basis of which the children's inclinations and abilities for specialization in one or another kind of sport are revealed. At the same time, sports selection is an important and organic part of the educational and training process, as it contributes to solving the main task of sports training, which is high sports results achieving (Akhmetov, 2007; Krechetova, 2007).

However, for quite a long time, there was no organized, scientifically based selection of promising athletes in almost all kinds of sport. At that time, the recruitment of athletes to groups of various level of training was conducted only taking into account the evaluations of coaches, recommendations of physical education teachers and parents. However, according to statistics, such a selection system turned the training of the sports reserve into insufficiently efficient and unprofitable one due to a large dropout. At the same time, the results of scientific

research of the selection of athletically gifted children and young people occurred to be undemanding in the real conditions of athletes training.

The lack of an effective sports selection system was caused with a number of factors. Firstly, there were no adequate methodological approaches and methods for giftedness diagnostics and athletes' achievements prediction. Secondly, no organizational conditions were created to conduct such work in the form of special selection centers or similar structures. Thirdly, there is no comprehensive system of sports coaches training to conduct the scientifically based sports selection in the institutions of higher education.

The selection system involves the development and experimental verification of the effectiveness of selection models within the framework of organizational measures; at the same time, modeling has a certain effectiveness only when the experimental model reproduces the main characteristics of the planned system of athletes training, corresponds to its purpose, tasks, methods, takes into account the peculiarities of the multi-year training stages.

Sports selection is a set of measures that allow to determine a high level of child's inclination (giftedness) to one or another type of sports activity (kind of sport).

Sports orientation is a system of organizational and methodological measures that allow to outline the direction of specialization of a young athlete in a certain kind of sport. Sports orientation is based on an assessment of a specific person's capabilities, on the basis of which the optimal sports activity is chosen for them (Serhiienko, 2010; Shynkaruk, 2001).

Abilities are a set of personality qualities that meet the objective conditions and requirements for a certain activity and ensure its successful performance. In sport, both general abilities (which provide relative ease in knowledge, abilities and skills mastering and productivity in various activities) and special abilities (necessary to achieve high results in a specific activity, kind of sport) are important.

Sports abilities depend to a large extent on hereditary predispositions, which differ in stability and conservatism. Therefore, in sports abilities prediction, one should pay attention, first of all, to those relatively stable features that determine the success of future sports activities.

Choosing a kind of sports activity for each individual is a task of sports orientation, while selecting the most appropriate children (adolescents) in terms of sports, basing on the requirements of the kind of sport, is a task of sports selection. A wide variety of sports expands the possibility of an individual to achieve mastery in one of the sports activities.

1. Basic stage. Any type of human activity requires certain psychophysiological prerequisites. Analogously to the mentioned above, a child striving for sports activities must have a certain complex of morphological and psychological peculiarities, functional and motor indicators. Therefore, at this stage, it is identified whether the child can continue to play sports or not. The most important thing here is the absence of medical contraindications to sport, also the desire to do sports is taken into account etc. The duration of this stage is several weeks. As a result, about 20 % of children are dropped out.

Tasks of the basic sports selection:

1) assessment of the state of health of children and adolescents during their admission to sports. Children's health indicators during medical examinations should be: a) absence of diseases; b) normal state of basic functions; c) appropriate and harmonious development; d) high reactivity of the body.

2) identification of children's motivation to sports. Basing on the survey and pedagogical observation, the coach can discover the criteria of motivation for sport.

3) taking into account the age that is most favorable for the expected kind of sport in the future.

II stage. Selection of children according to motor abilities.

At this stage of sports selection, the selection of children to the CYSS (Children and Youth Sports School) is mainly conducted. Here, the child's inclination to a certain group of sports is determined, for example, sports and strength, complex and coordinative, which require primarily the manifestation of endurance or the complex manifestation of movement qualities in changing situations (games, martial arts), etc.

Tasks of the stage:

1) primary assessment of motor skills. Several systems are known that are recommended for mass examination of a contingent of children aged 9-14. For the selection of children capable to motor activity, it is suggested to use the normative evaluations of some international tests of motor abilities of children and youth.

2) individual prediction of the development of morphological indicators and motor abilities of the child.

3) comparison of the passport and biological age of the child.

4) identification of a young athlete's resistance to diseases and predisposition to injuries.

III stage. Selection of gifted athletes (selection for improvement in a certain kind of sport).

Tasks of sports selection:

1. Assessment of the child's general abilities and properties.

2. Evaluation of the correspondence of the morphotype to a certain kind of sport.

3. Evaluation of the development of motor abilities and functional capabilities in a certain kind of sport.

4. Study of the ability to learn and rates of indicators increasing in a number of control tests.

5. Identification of motivation in a certain kind of sport.

6. Assessment of the general abilities and peculiarities of the child (intellectual abilities, memory, attention, thinking, typological properties of the nervous system, psychological reliability).

7. Selection of a game role in playing sports. That is due to the fact that the next sports training will be focused on this narrow specialization.

8. An important task of the third stage of sports selection is the determination of a particular specialization in a kind of sport (sports orientation).

At this stage of sports selection, a comprehensive analysis of previous training is important. Preference should be given to those young athletes who have achieved a high level of training and sports results due to a small amount of training work (absence of many training sessions every day), little competition practice, correctly posed movements.

IV. The fourth stage. Selection of talented athletes.

The continuation of the previous stages is the fourth stage of sports selection, which is the selection of talented athletes.

The selection of athletes at this stage involves the use of the most important methods that are highly informative.

During the selection at the fourth stage, the following indicators are taken into account:

- sports and technical results and their dynamics during the years of training;
- the degree of consolidation of the technique of the most unstable elements performing during the exercising in extreme conditions;
- the degree of the athlete's technical readiness and resistance to confusing factors in the conditions of competitive activity.

1. An important task of this stage is to identify the athlete's inclination to achieve the international class results. The problem can be solved in several ways.

a) assessment of the athlete's correspondence with model characteristics. The anthropometric indicators, functional characteristics of readiness and the level of motor skills development of high-class athletes can be the model characteristics.

b) comparison of the age of a specific athlete with the optimal age limits for achieving the highest result in a certain kind of sport.

2. Completing the team is also an important task of the fourth stage of sports selection. When completing the teams, they are mainly based on the principle of dynamics unity of the athletes' mental activity, and the similarity of their temperament. Preference is given to emotionally stable, introverted athletes.

V. The fifth stage. Selection of the sports elite.

At the fifth, final stage of sports selection, the most important task is a comprehensive assessment of the athlete's prospects. The proposed program for testing the level of candidates preparation for the national team consists of four stages:

- at the first stage, questionnaire data, anthropometric indicators and the level of development of the athlete's motor skills are registered;
- at the second stage, psychophysiological characteristics are registered;
- at the third stage, the state of the cardiovascular system is identified;
- at the fourth stage, physiological testing is conducted in laboratory conditions, which allows to identify the tonal state of the athlete, his or her reserve capabilities and the body's reaction to the proposed training load.

At this stage of selection, there is practically no need to assess the prospects of an athlete basing on morphological and functional features, abilities for effective sports improvement. Here, the task of reserve capabilities of the organism identifying for a possible further increase of the previously achieved level of adaptation is set.

Following the sequence of stages of sports selection allows to cover the entire contingent of athletes more fully, having studied information about the participants of the selection in detail.

We defined the following as the main methodological principles of selection in sports:

The principle of systematicity requires the joint development of the selection procedure, the study of mental and physiological peculiarities of high-class athletes, the prediction of the results of training and sports achievements.

The principle of scientific foundation. Selection rules formulated for a specific kind of sport or for certain competition situations cannot be used without special scientific verification and deep theoretical justification. Only the scientific foundation of the selection methods and criteria allows to avoid serious mistakes.

The principle of complexity. Selection in sport is a multifaceted problem, namely social, pedagogical, medical, economic, psychological one. A decision about the athlete's destiny can be made only on the basis of the entire complex of information.

The principle of prolonged dynamic selection. Selection in sport should be a continuous process of study and diagnostics of personality various properties and qualities that are important for sports activities. Such study is conducted regularly throughout the entire sports life at various stages of sports improvement.

The principle of pedagogical value. The results of the diagnostic examination of athletes should be used not only for the selection of the most gifted athletes, but also for scientifically based training process management, improving the conditions for competitions: purposeful construction of education and training processes, rationalization of training programs, regulation of loads, improvement of educational and training facilities.

The principle of adaptability of selection criteria. The criteria for deciding whether an athlete fits should be flexible, dynamic and changeable. The need to increase or decrease them arises periodically in connection with the changes in requirements for athletes due to the sports competition increase or decrease, competitions in different conditions, etc.

The principle of humanism. The selection should protect the athlete from excessive loads for his or her body and disappointments associated with the wrong choice of sports or sports specialization.

The principle of relevance involves constant emphasizing the importance of the selection criteria and their system to ensure the positive dynamics of sports results. As a rule, this principle prompts coaches and psychologists who work in the direction of psychological selection to develop systematic predictions of performances not only in relation to sports results, but also taking into account the psychological states in which they can be achieved and demonstrated. Methods of self-regulation and psychohygiene play one of the decisive roles in the actualization of selection criteria.

The principle of profitability requires the development of methods of the effectiveness evaluation and practical usefulness of sports selection measures from various points of view: reasonability, predictability, time spent, prime cost, operativeness of recommendations, personnel potential.

The principle of dynamic prediction (monitoring) involves the constant use of various methods of measurement and control of sports abilities, functional states to study the dynamics of development and further results prediction.

Conclusions. Systematic involvement of people into sports, their interest and personal achievements depend on correspondence of the individual peculiarities to the specifics of one or another kind of sport. Each person's choice of the kind of sport that matches his or her individual characteristics most closely is the essence of sports orientation. The technology of orientation and selection is the same, the difference is only in the approach: during orientation a kind of sport is chosen for a specific person, and during selection a person is chosen for a specific kind of sport. Sports selection is a long, multi-stage process, which can be effective only if at all stages of the athlete's long-term training, a comprehensive methodics of assessing his or her personality is provided, which involves the use of various research methods (pedagogical, medical and biological, psychological, sociological, etc.). Sports orientation is a system of organizational and methodical measures that allows to outline the direction of specialization of a young athlete in a certain kind of sport. Sports orientation is based on an assessment of the capabilities of a specific person, on the basis of which the most suitable sports activity is selected for them.

The quality of selection is an important condition for the success of long-term training of the sports reserve. At the same time, there is also a process of critical understanding of many theoretical and practical provisions in the preparation of the sports reserve. In this situation there is a natural need for a thorough study of all the components of the athletes training, where a prominent place is given to the correct selection and timely determination of the sports suitability, reliability and readiness of young athletes. In this regard, the study of sports selection in the system of modern coach training is a relevant problem. We see prospects for further research in the development of an integrated system of future coaches professional training for scientifically based sports selection.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Ахметов Р. Ф. Особливості прогнозування результативності спортсменів як фактора підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. *Молода спортивна наука України*. Львів. 2007. Вип. 11, т. 3 С. 35–45. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/14766/1/8207.pdf>
- Кречетова О. В. Вивчення прогностичних найбільш важливих для спортивного відбору показників. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 2. С. 53–55. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/Pedagogy/Pdf2007/PD-2007-02.pdf>
- Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : у 2 кн. Кн. 2: Відбір у різні види спорту. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан. 2010. 784 с. URL: <https://dk-books.com/upload/iblock/ecd/ecd77d5bedbfba3f73da593d67a62594.pdf>
- Сергієнко Л. П., Чекмарьова Н. Г. Критерії спортивного відбору дітей і підлітків за показниками розвитку психомоторних здібностей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 3/4. С. 111–116.
- Чекмарьова Н. Г. Модельні характеристики розвитку психомоторних здібностей спортсменів високого класу. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2008. № 11. С. 15–18.
- Шинкарук О. Узагальнення досвіду організації відбору в олімпійському спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2001. № 2/3. С. 35–40.

REFERENCES

- Akhmetov, R. F. (2007). Osoblyvosti prohnzovuvannya rezultatyvnyosti sportsmeniv yak faktora pidvyshchennia efektyvnosti navchalno-treunvalnoho protsesu [Peculiarities of prediction of performance of athletes as a factor of

- improvement of efficiency of training process]. In *Moloda sportyvna nauka Ukrainy* [Young sports science of Ukraine] (Vol. 11 (3). pp. 35-45). Lviv. Retrieved from <http://eprints.zu.edu.ua/14766/1/8207.pdf> [in Ukrainian].
- Chekmarova, N. H. (2008). Modelni kharakterystyky rozvytku psykhomotornykh zdibnostei sportsmeniv vysokoho klasu [Model characteristics of the development of psychomotor abilities of high-class athletes]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education], 11, 15-18 [in Ukrainian].
- Krechetova, O. V. (2007). Vyvchennia prohnostychnykh naibilsh vazhlyvykh dlia sportyvnoho vidboru pokaznykiv [The study of prognostic indicators that are most important for sports selection]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* [Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports], 2, 53-55. Retrieved from <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/Pedagogy/Pdf2007/PD-2007-02.pdf> [in Ukrainian].
- Serhiienko, L. P. (2010). *Sportyvnyi vidbir: teoriia ta praktyka* [Sports selection: theory and practice] (Vol. 1-2) (Vol. 2). Ternopil: Navchalna knyha-Bohdan. Retrieved from <https://dk-books.com/upload/iblock/ecd/ecd77d5bedbfba3f73da593d67a62594.pdf> [in Ukrainian].
- Serhiienko, L. P., & Chekmarova, N. H. (2008). Kryterii sportyvnoho vidboru ditei i pidlitkiv za pokaznykamy rozvytku psykhomotornykh zdibnostei [Criteria for the sports selection of children and adolescents in terms of the development of psychomotor abilities]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia* [Sports Bulletin of the Dnieper], 3-4, 111-116 [in Ukrainian].
- Shynkaruk, O. (2001). Uzahalnennia dosvidu orhanizatsii vidboru v olimpiiskomu sporti [Summarizing the experience of organizing selection in Olympic sports]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methodology of physical education and sports], 2-3, 35-40 [in Ukrainian].

PROSKURNIN ANDRII

SCIENTIFIC ASPECTS OF SPORTS SELECTION AND ORIENTATION

Abstract. The relationship between the concepts of «sports selection» and «sports orientation» is determined. The limiting factors of an effective system of sports selection are determined. Peculiarities of the implementation of sports selection tasks at separate stages of an athlete's training are presented: the basic stage, the stage of children selection according to motor abilities, the stage of gifted athletes selection; stage of talented athletes selection; stage of sports elite selection. The principles of sports selection are characterized: systematicity, scientific foundation, complexity, prolonged dynamic selection, pedagogical value, adaptability of selection criteria, humanism, relevance, profitability, dynamic prediction (monitoring). It is established that the selection system involves the development and experimental testing of the effectiveness of selection models within the framework of organizational measures; at the same time, modeling has a certain effectiveness only when the experimental model reproduces the main characteristics of the planned system of athletes training, corresponds to its purpose, tasks, methods, takes into account the peculiarities of the multi-year training stages.

Keywords: sports activity, sports selection, sports orientation, sports abilities, stages of sports selection, principles of sports selection.

УДК 378.04:796]:796.015

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308746>

СЕРГІЙ ГОРОХОВ

ORCID: <http://orcid.org/0009-0007-8829-8284>

(Полтава)

Place of study: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: gorohov.poltava@gmail.com

СЕРГІЙ ЯРЕМЕНКО

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5679-9353>

(Полтава)

Place of study: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: sya04081986@gmail.com

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Анотація. У статті розглянуто і теоретично проаналізовано комплекс методологічних підходів щодо професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у сучасних ЗВО України. Обґрунтовано, що методологічні підходи виконують системоутворюючу роль у професійній підготовці майбутніх фахівців, а їх комплексне використання у навчальному процесі сприяє зростанню ефективності та підвищенню конкурентоздатності випускників на ринку фізкультурно-спортивних та здоров'язберігальних послуг. Концептуальний аналіз досліджень системи професійної підготовки майбутнього фахівця фізичної культури та спорту дозволив нам виділити низку провідних наукових підходів, що лежать в основі вивчення даної системи, стосуються її загалом і потребують, на нашу думку, суттєвого переосмислення та адаптації у контексті сучасних вимог. Визначені методологічні підходи (компетентнісний, системний, культурологічний, аксіологічний, акмеологічний) зорієнтовують на певні цілі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Ключові слова: майбутні фахівці фізичної культури і спорту, методологія, методологічні підходи, професійна підготовка, системний підхід, аксіологічний підхід, акмеологічний підхід, культурологічний підхід.

Постановка проблеми. Сьогодні фізичне виховання, як ніколи раніше, гостро потребує науково обґрунтованих методик, технологій і комплексів прийомів і засобів, спрямованих на формування ціннісного ставлення до занять фізичною культурою та спортом. Особливо гостро ця проблема постає у процесі професійної підготовки у закладах вищої освіти, оскільки саме на цьому етапі відбувається самовизначення, формування ідеалів і, як наслідок, закладається фундамент для формування тих цінностей особистості, які будуть визначати подальше життя особистості. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури й спорту у сучасному ЗВО розглядається як складний процес, що ґрунтується на наукових принципах та спрямований на розвиток їхнього професіоналізму, що забезпечить їм конкурентоздатність на ринку праці. Цей процес базується на науково обґрунтованій системі взаємодії між здобувачами та професорсько-викладацьким складом закладу вищої освіти (Карпюк, 2008). Сучасний розвиток системи освіти України у вищій школі ставить завдання постійного удосконалення системи фахової підготовки на основі пошуку й упровадження найбільш ефективних інноваційних засобів навчання, що актуалізує потребу вивчення методологічних підходів у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Аналіз останніх публікацій та досліджень. Дослідженням методологічних підходів у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту займалися низка зарубіжних і вітчизняних учених. Загальна характеристика методологічних підходів вивчено в працях А. Литвина, С. Масича, В. Кременя, В. Ільїна, В. Лозової, А. Стогнія, П. Хоменка (Литвин, 2018; Масич, 2014; Кремень, & Ільїн, 2012; Лозова, 2012; Стогній, 2016; Хоменко, 2023). У дослідженні В. Аніщенка та О. Падалки вивчено специфіку культурологічного підходу у професійній підготовці (Аніщенко, & Падалка, 2013), методологія системного підходу та наукових досліджень вивчена у працях О. Кустовської (2005); особливості використання аксіологічного підходу розкриті в дослідженні Н. Фунтікової (2012). Але в той же час констатуємо відсутність системних досліджень застосування методологічних підходів у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Метою цієї статті є визначення та обґрунтування перспектив використання методологічних підходів до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Методологія у науковій літературі тлумачиться як вчення про структурну побудову, логічні конструкції, методи і принципи розв'язання наукової проблеми, конкретніше – вчення про основоположні принципи побудови, форми і засоби наукового пізнання дійсності; методологія базується на сукупності принципів і методів, застосування яких у конкретному науковому дослідженні дає можливість розв'язати певну проблему (Стогній, 2016). Методологія також розглядається як систематизована сукупність підходів, способів, методів, прийомів та процедур, що застосовуються в процесі наукового пізнання та практичної діяльності для досягнення наперед визначеної мети (Кремень, & Ільїн, 2012). В основу методології покладено методологічні підходи, які на базі емпіричних і теоретичних досліджень формулюються загальні принципи і методи дослідження педагогічних явищ, побудови теорії. У дослідженні С. Масич логічно підкреслено, що методологічний підхід існує як проблемно-семантичне поле й оформляється в наукову систему через інтегративну сукупність основних категорій і понять (Масич, 2005).

Як методологічна категорія підхід визначається як методологічний засіб; методологічна основа дослідження; методологічне підґрунтя для вирішення поставленої проблеми. Поєднуючи в собі кілька функцій, підхід може бути принципом і методом проектування освіти; методологічним регулятором інноваційної діяльності тощо. На практиці від правильного розуміння сутності підходу залежить точне визначення його місця і ролі серед інших феноменів педагогічної діяльності, таких, як мета, принцип, форма, метод, прийом.

В контексті завдань нашого дослідження вважаємо за доцільне навести рекомендовані ознаки оптимізації вибору методолого-теоретичних підходів:

1) методологічні підходи мають бути адекватними, тобто повною мірою відповідати цілям і завданням дослідження;

2) для отримання об'єктивної і цілісної картини досліджуваного явища необхідно використовувати не один, а декілька підходів, відповідних усім рівням методології;

3) сукупність методологічних підходів, що застосовуються в дослідженні природничо-наукової освіти фахівця фізичної культури, не має містити взаємовиключних наукових позицій;

4) методологічні підходи мають доповнювати один одного, що дозволяє вивчити конкретний об'єкт усебічно і в усіх його взаємозв'язках (Хоменко, 2023).

Розглянемо методологічні підходи щодо підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

Системний підхід забезпечує визначення структурно-функціональних зв'язків цілісного педагогічного процесу як сукупності систем цінностей освіти та цінностей здобувача вищої освіти. Лише цілісна система взаємопов'язаних підсистем викладання та навчання, виховання та самовиховання проявляє свою ефективність в повному обсязі, забезпечує перехід від розвитку до саморозвитку. Для формування фізичної культури здобувачів правомірно її розглядати як системне навчання, що включає низку структурно-функціональних складників (ціннісних відносин і видів діяльності), що мають власну організацію, взаємодіють з навколишнім середовищем та володіють у єдності інтегративною властивістю цілого, яка не зводиться до властивостей окремих частин.

Ціннісні відносини особистості у фізичній культурі є динамічною (функціональною) системою; вони характеризуються цілісністю, детермінованістю, їхні компоненти пов'язані між собою, а функціонування підпорядковане ієрархічному принципу; при цьому зв'язки між компонентами є гнучкими, і кожен з них у певних умовах діяльності може проявитися як визначальний. Визначення структури та рівня розвитку фізичної культури особистості, ціннісних відносин у ній, систематизація та класифікація теоретичного викладання та практичного експерименту дослідження неможлива без застосування системного підходу. Він спрямовує на виділення в педагогічному процесі, передусім, інтегративних інваріантних системоутворюючих зв'язків та відносин; вивчення та формування того, що в системі є стійким, а що змінним, що головним, а що другорядним.

Системний підхід надає еталонну модель процесу формування ціннісних відносин у фізичній культурі та спорті з метою застосування її на практиці та можливість розробити відповідні рекомендації для її використання. Педагогічний процес забезпечує підсистему педагогічної технології, яка об'єднує взаємопов'язані педагогічні завдання, методологічні принципи, зміст освіти, форми, засоби та методи педагогічної діяльності. Системі притаманна функція зворотного зв'язку, яку в процесі професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту виконує стандартизована процедура оцінки та самооцінки.

Серед принципів системного підходу вчені виділяють:

- цілісність, що дозволяє розглядати систему як єдине ціле, а також як підсистему для вищих рівнів;

- ієрархічність будови, яка базується на підпорядкуванні елементів нижчого рівня елементам вищого рівня;

- структуризація, яка дозволяє аналізувати елементи системи та їхній взаємозв'язок в межах конкретної організаційної структури;
- множинність, що використовує кібернетичні, економічні та математичні моделі для опису окремих елементів і системи загалом;
- системність, яка полягає в тому, що об'єкт володіє всіма ознаками системи.

Культурологічний підхід на загальнонауковому рівні методології передбачає використання феномену культури для проектування змісту та процесу професійної підготовки майбутнього фахівця фізичної культури та спорту. Культурологічний підхід до організації освітнього процесу передбачає створення в освітньому просторі окремих середовищ, які разом утворюють єдиний культурно-освітній простір, в якому здійснюється культурний розвиток особистості, набуття досвіду поведінки, культурна самоідентифікація та самореалізація творчих здібностей.

Культурологічний підхід визначає соціально-гуманістичну програму та передбачає напрямок діяльності, її ціннісних основ та результатів; він відображає культурну спадкоємність накопиченого людством досвіду та його динаміку, забезпечену творчими інноваціями. Творчість породжує і формує культуру, її освоєння слід розуміти як проблему становлення творчої особистості.

Фізична культура, як визначальний складник загальної культури, інтегруючи біологічний та соціальний зміст, виконує духовно та фізично розвивальну, людинотворчу функцію. Ядро фізичної культури суспільства становлять сформовані в ній цілі та цінності, способи їх сприйняття та досягнення. Проте, виступаючи як загальне явище, вона сприймається, освоюється та відтворюється кожним здобувачем індивідуально, зумовлюючи формування його фізичної культури; освіта при цьому розглядається як форма, спосіб та засіб саморозвитку фізичної культури.

Культурологічний підхід спрямований на формування особистості фахівця, який володіє ціннісними відносинами фізичної культури, творчо реалізує її форми, засоби та методи у власній професійній діяльності. Фахівці зазначають, що у процесі навчання засвоєння цінностей фізичної культури особистістю не відбувається автоматично, необхідно цілеспрямовано залучати до них здобувачів шляхом використання науково обґрунтованих педагогічних умов виховання та навчання, які враховують форми, методи, напрямки та механізми розвитку культури особистості. Стратегія розвитку ціннісних відносин у фізичній культурі будується на основі логіки розгортання суб'єктності студента у оволодінні її цінностями, спрямована на розкриття його творчого потенціалу за допомогою пошуків змісту та діалогічної спрямованості освітнього процесу.

Культурологічний підхід у професійній підготовці фахівця фізичної культури та спорту передбачає створення умов для цілісного розвитку здобувачів, діяльно-творчого освоєння не лише спеціальних, а й загальнокультурних цінностей змісту освіти у цій сфері. У світлі цього підходу в освітньому процесі застосовуються особистісно-орієнтовані педагогічні технології, культурні критерії оцінки та самооцінки рівня сформованості ціннісних відносин у фізичній культурі (індиферентний, слабо зацікавлений, діяльний, діяльно-творчий), які характеризуються різним ступенем розгортання суб'єктності у процесі оволодіння її цінностями. Культурологічний підхід забезпечує цілісність освітнього процесу в єдності його функціонального, ціннісного, діяльнісного та результативного аспектів.

Культурологічний підхід у вивченні людини спрямований на розуміння її уявлень та переконань через призму поняття культури. Це дозволяє розглядати людину як самостійну, активну особистість, здатну до самостійного визначення свого життя через взаємодію з іншими людьми та їх культурами. Такий підхід розглядає освоєння культури як процес особистісного розвитку, у якому людина створює світ культури всередині себе, бере участь у діалозі між культурами, що сприяє індивідуальному розкриттю та актуалізації внутрішніх сенсів та переконань (Лозова (Ed.), 2012).

Культурологічний підхід у дослідженнях проблем педагогічної освіти, за твердженням В. Аніщенко і О. Падалки, є комплексом теоретичних та методологічних положень, а також організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на створення умов для засвоєння майбутнім фахівцем фізичної культури та розвитку його як суб'єкта цієї культури. З погляду культурологічного підходу, саме професійна підготовка здобувачів є соціокультурним інститутом, який має за мету реалізацію гуманітарної, культуротрансляційної та культуротворчої функцій, а також формування антропогенної практики культури як чинника загального та професійно-культурного розвитку особистості фахівця фізичної культури та спорту. (Аніщенко, & Падалка, 2013).

Аксіологічний підхід трактує професійну підготовку майбутнього фахівця фізичної культури та спорту як процес передачі цінного досвіду суспільства особистості та формування у неї системи ціннісних уявлень. Освіта, як основна цінність, що визначає професійний та соціальний успіх майбутнього фахівця, ставить перед собою складні завдання розвитку у нього ціннісних відносин до себе, до свого здоров'я, самовдосконалення, професійної діяльності, культури та оточуючого середовища. Ціннісні підходи в освіті відображають значущість формування ціннісної свідомості особистості, узгодженості індивідуальних та загальнолюдських цінностей.

Аксіологічний підхід спрямовує процес професійного становлення фахівця на ціннісну та мотиваційну сфери особистості та гарантує таку організацію, яка забезпечує формування та розвиток

ціннісних відносин здобувача в сфері фізичної культури та спорту. Тільки засвоєні та адаптовані зовнішні впливи можуть забезпечити активність особистості у якісній трансформації його індивідуальності. Для ефективного впливу на свідомість необхідно мати уявлення про особистісні цінності та переконання, які властиві здобувачам, рівень розвитку їхньої фізичної культури, розуміти та ефективно використовувати властивості цінностей та психолого-педагогічний механізм їх інтеріоризації.

Основною метою цієї дослідницької роботи є обґрунтування педагогічних умов для переходу освітніх цінностей фізичної культури та спорту у внутрішні, особистісні цінності. Інтерналізація цієї динаміки пов'язана з активізацією структур самосвідомості здобувачів вищої освіти та їхньої здатності до ціннісно-орієнтованої трансформаційної діяльності у цій сфері. Аксиологічний підхід встановлює відповідні орієнтири та якісні характеристики освітнього процесу, розкриває механізми взаємодії та взаємопроникнення цінностей освіти та особистості, передбачає конкретні теоретичні та практичні результати дослідження. Цей підхід структурує та пронизує всі аспекти освітнього процесу, спрямовуючи його на реалізацію функціональних можливостей цінностей у формуванні фізичної культури та спорту.

Аксиологічний підхід тісно пов'язаний з нормативно-оцінювальним підходом, що передбачає порівняння результату формування фізичної культури здобувача у вищій школі з певним стандартом, до якого слід прагнути. У гуманітарних науках запропоновано наступні стандарти: норми-ідеали (рівень сформованості ціннісних відносин здобувачів вищої освіти в фізичній культурі); конвенційні норми, які допускають можливість відхилення від ідеалу та є результатом певних досліджень (освітні стандарти щодо достатнього рівня сформованості фізичної культури); ситуативні норми, що відображають межі нормальності системи з урахуванням реально складених соціальних, економічних та інтелектуальних можливостей досягнення ідеалу (рівень фізичної культури студента, порівняний з матеріальною базою та організаційно-педагогічними умовами проведення занять, відношенням до фізичної культури в його оточенні, рівнем соціальної зрілості та розвитку групи тощо). Цей підхід спрямований на диференціацію рівнів сформованості фізичної культури особистості здобувача при визначенні ефективності освітнього процесу.

Акмеологічний підхід спрямований на створення оптимальних умов для самовираження, самоствердження та прояву професійних здібностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту; він передбачає розвиток фізичної культури у найширшому її розумінні, як вдосконалення тіла, душі і духу, та включає в себе сукупність принципів, прийомів і методів, що забезпечують активний саморозвиток і самовдосконалення особистості.

Акмеологічний підхід передбачає створення педагогічних умов для реалізації суб'єктності, самоформування та самокорекції мотивів і ціннісних орієнтацій, самовизначення в цій сфері, розкриття структурно-змістових характеристик фізичної культури в акмеологічному контексті. Методи та технології акмеології (особистісно-орієнтовані, розвивального навчання, метод проєктів, тренінгові, ігрові та інші) спрямовані на акцентування розвитку пізнавальних мотивів у навчальному процесі, з метою зробити навчання та творче переосмислення реальності внутрішньою потребою особистості здобувача вищої освіти. Ці методи допомагають сформувати та закріпити в самосвідомості майбутнього фахівця фізичної культури та спорту важливість самовиховання та саморозвитку в професійній галузі для реалізації себе та досягнення особистісного і професійного потенціалу.

Акмеологічний підхід спрямований на досягнення здобувачами діяльно-творчого рівня фізичної культури, що забезпечує ефективне та стабільне управління своїм здоров'ям та особистісним розвитком протягом усього життя для досягнення успіху у професійній сфері. В рамках цього підходу ключовою завданням є розробка методичного інструментарію, який допомагає створити умови для актуалізації творчого потенціалу особистості та підвищення його мотивації до професійного зростання, з урахуванням основних детермінант - внутрішніх мотивуючих причин, впливу об'єктивних і суб'єктивних умов та факторів. Акмеологічний підхід орієнтує освітній процес на актуалізацію та розвиток у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту:

- відповідальної та мотивованої позиції у відношенні до самонавчання та особистісного розвитку у галузі фізичної культури;
- творчого мислення;
- потреби в постійному самовдосконаленні, формуванні здорового способу життя;
- виявленні та саморозвитку особистісних якостей, необхідних для успішної самореалізації у професійній та інших сферах життєдіяльності;
- вміння рефлексувати та розглядати явища (власне здоров'я, спосіб життя, діяльність у галузі фізичної культури, рівень активності у саморозвитку та інше) в життєвій перспективі, з позицій професійних цілей.

Компетентнісний підхід передбачає свідомий та цілеспрямований розвиток та саморозвиток у навчальному процесі з фізичної культури формує стратегічну професійну концепцію здобувача вищої освіти, яка дозволить йому максимально повно реалізувати себе в майбутній професійній діяльності.

Цей підхід орієнтує організацію навчального процесу на освоєння особистістю оперативного та творчого досвіду використання знань, вмінь та навичок фізичної культури як способів вирішення актуальних проблем різної складності, пов'язаних з управлінням фізичною активністю, здоров'ям та працездатністю в змінних умовах життєдіяльності.

Компетентність у сфері фізичної культури передбачає досягнення майбутнім фахівцем психофізичної та функціональної готовності, яка відповідає вимогам життєдіяльності, професії, збереження здоров'я, його адекватну позитивну самооцінку суб'єктності діяльності у цій галузі (результативність саморозвитку, спілкування та взаємодії).

Отже, у контексті професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту компетентнісний підхід сприяє переходу від простого відтворення знань до їхнього практичного використання; розширює можливості форм і методів навчання; розглядає перспективи працевлаштування випускників ЗВО через розвиток їх компетентностей; встановлює пріоритет міждисциплінарних вимог до результату освітнього процесу (Литвин, 2018).

Основною концепцією компетентнісного підходу є компетентнісно-орієнтована освіта, спрямована на всебічне освоєння професійно-практичних знань та навичок, що дозволяє фахівцю успішно реалізувати себе у різних галузях професійної діяльності, отримати соціальну самостійність, стати мобільним та кваліфікованим, а також вільно орієнтуватися в навколишньому середовищі та ефективно вирішувати складні завдання (Стогній, 2018).

Жоден із підходів не здатен самостійно вирішити проблему методології дослідження в галузі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, це можливе лише на основі оптимального вибору та раціонального поєднання комплексу методологічних підходів.

Висновки. Отже, формування фізичної культури здобувачів у наш час супроводжується низкою проблем, їх вирішення потребує комплексних заходів, що включають перехід від традиційної дисциплінарної парадигми до гуманізації та гуманітаризації освіти у цій сфері. Концептуальний аналіз досліджень системи професійної підготовки майбутнього фахівця фізичної культури та спорту дозволив нам виділити низку провідних наукових підходів, що лежать в основі вивчення даної системи, стосуються її загалом і потребують, на нашу думку, суттєвого переосмислення та адаптації у контексті сучасних вимог. Єдність розглянутих на філософському та загальнонауковому рівні методологій підходів дозволяє організувати особистісно-орієнтований, особистісно-розвивальний освітній процес з фізичної культури, створити в ньому умови для переходу цінностей змісту освіти в ціннісні відносини майбутнього фахівця фізичної культури та спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Аніщенко В., Падалка О. Культурологічний підхід у професійній підготовці вчителя. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*. 2013. № 6. С. 103–107. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/OD_2013_6_14
- Доценко Н. А. Методологічні підходи щодо підготовки здобувачів вищої освіти інженерних спеціальностей в умовах інформаційно-освітнього середовища. *Молодий вчений*. 2017. № 11 (51). С. 298–301.
- Карпюк Р. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання: теорія та методика : [монографія]. Луцьк : Волинська обласна друкарня. 2008. 504 с.
- Кремень В. Г., Ільїн В. В. Синергетика в освіті: контекст людиноцентризму. Київ : Педагогічна думка. 2012. 368 с.
- Кустовська О. В. Методологія системного підходу та наукових досліджень: курс лекцій. Тернопіль. 2005. 124 с.
- Литвин А. Ф. Методологічні підходи до формування технологічної культури майбутніх учителів технологій у професійній підготовці. *Наукові записки [Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова]. Серія Педагогічні науки*. 2018. Вип. 139. С. 162–172. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzped_2018_139_21
- Масич С. Ю. Методологічні підходи як підґрунтя становлення системи підготовки викладача вищого навчального закладу. *Педагогіка та психологія*. 2014. Вип. 46. С. 87–96. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_ped_2014_46_13
- Наукові підходи до педагогічних досліджень : колективна монографія / за заг. ред. В. І. Лозової. Харків : Вид-во Віровець А.П. «Апостроф». 2012. 348 с.
- Стогній А. Ю. Методологічні підходи до навчальної дисципліни «Загальні технології харчових виробництв» у процесі підготовки майбутніх педагогів професійного навчання. *Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти*. 2016. Вип. 9 (3). С. 110–114. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nz_pmfm_2016_9%283%29_30
- Фунтікова Н. В. Аксиологічний підхід у дослідженні проблеми виховання інтелігентності у студентської молоді. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2012. Вип. 4. С. 157–166. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2012_4_25
- Хоменко П. В. Методологічні підходи до формування функціональності природничо-наукових знань майбутніх учителів фізичної культури. *Теоретико-методичні аспекти викладання компонентів освітніх програм у системі підготовки магістрів у педагогічних закладах вищої освіти* : колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот; Ю. В. Зайцевої; В. В. Карманенка. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2023. С. 593–632. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/21248>

REFERENCES

- Anishchenko, V., & Padalka, O. (2013). Kulturolohichniy pidkhdid u profesiinii pidhotovtsi vchytelia [Cultural approach in teacher's professional training]. *Osvita doroslykh: teoriia, dosvid, perspektyvy* [Adult education: theory, experience, perspectives], 6, 103-107. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/OD_2013_6_14 [in Ukrainian].
- Dotsenko, N. A. (2017). Metodolohichni pidkhody shchodo pidhotovky zdobuvachiv vyshchoi osvity inzhenernykh spetsialnostei v umovakh informatsiino-osvitnoho seredovyscha [Methodological approaches to the training of applicants for higher education of engineering specialties in the conditions of the information and educational environment]. *Molodyi vchenyi* [A young scientist], 11 (51), 298-301 [in Ukrainian].
- Funtikova, N. V. (2012). Aksiolohichniy pidkhdid u doslidzhenni problemy vykhovannia intelihentnosti u studentskoi molodi [Axiological approach in the study of the problem of intellectual education among student youth]. *Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka* [Personality spirituality: methodology, theory and practice], 4, 157-166. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2012_4_25 [in Ukrainian].
- Karpiuk, R. P. (2008). *Profesiina pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv z adaptivnoho fizychnoho vykhovannia: teoriia ta metodyka* [Professional training of future specialists in adaptive physical education: theory and methodology]. Lutsk: Volynska oblasna drukarnia [in Ukrainian].
- Khomenko, P. V. (2023). Metodolohichni pidkhody do formuvannia funktsionalnosti pryrodnycho-naukovykh znan maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [Methodological approaches to the formation of the functionality of natural and scientific knowledge of future teachers of physical culture]. In O. O. Momot; Yu. V. Zaitsevoi; V. V. Karmanenka (Eds.), *Teoretyko-metodychni aspekty vykladannia komponentiv osvitynih prohram u systemi pidhotovky mahistriv u pedahohichnykh zakladakh vyshchoi osvity* [Theoretical and methodological aspects of teaching the components of educational programs in the system of training masters in pedagogical institutions of higher education] (pp. 593-632). Poltava: PNPu imeni V. H. Korolenka. Retrieved from <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/21248> [in Ukrainian].
- Kremen, V. H., & Ilin, V. V. (2012). *Synerhetyka v osviti: kontekst liudynotsentryzmu* [Synergetics in education: context of human centrism]. Kyiv: Pedahohichna dumka [in Ukrainian].
- Kustovska, O. V. (2005). *Metodolohiia systemnoho pidkhdodu ta naukovykh doslidzhen* [Methodology of system approach and scientific research]. Ternopil [in Ukrainian].
- Lozova, V. I. (Ed.). (2012). *Naukovi pidkhody do pedahohichnykh doslidzhen* [Scientific approaches to pedagogical research]. Kharkiv: Vyd-vo Virovets A.P. "Apostrof" [in Ukrainian].
- Lytvyn, A. F. (2018). Metodolohichni pidkhody do formuvannia tekhnolohichnoi kultury maibutnikh uchyteliv tekhnolohii u profesiinii pidhotovtsi [Methodological approaches to formation of technological culture of future teachers of technology in professional training]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M. P. Drahomanova. Serii Pedahohichni nauky* [Scientific notes National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series Pedagogical Sciences], 139, 162-172. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzped_2018_139_21 [in Ukrainian].
- Masyh, S. Yu. (2014). Metodolohichni pidkhody yak pidgruntia stanovlennia systemy pidhotovky vykladacha vyshchoho navchalnoho zakladu [Methodological approaches as the basis for the formation of a system for training a teacher of a higher educational institution]. *Pedahohika ta psykhologhiia* [Pedagogy and psychology], 46, 87-96. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_ped_2014_46_13 [in Ukrainian].
- Stohnii, A. Yu. (2016). Metodolohichni pidkhody do navchalnoi dystsypliny "Zahalni tekhnolohii kharchovykh vyrobnytstv" u protsesi pidhotovky maibutnikh pedahohiv profesiinoho navchannia [Methodological approaches to the discipline "General technologies of food production" in the process of training future teachers of professional training]. *Naukovi zapysky Kirovohradskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Vynnychenka Serii: Problemy metodyky fizyko-matematychnoi i tekhnolohichnoi osvity* [Scientific notes Kirovohrad State Pedagogical University named after Volodymyr Vynnychenko. Series: Problems of methods of physical, mathematical and technological education], 9 (3), 110-114. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/nz_pmfm_2016_9%283%29_30 [in Ukrainian].

**HOROKHOV SERHII
YAREMENKO SERHII**

METHODOLOGICAL APPROACHES IN PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract. The article considers and theoretically analyzes a complex of methodological approaches to the professional training of future specialists in physical culture and sports in modern universities of Ukraine. It is substantiated that methodological approaches fulfill a system-forming role in the professional training of future specialists, and their comprehensive use in the educational process contributes to the increasing of efficiency and competitiveness of graduates in the market of physical education and health-preserving services. It's proven that the competency-based approach in the professional training of future specialist of physical culture and sports is aimed at the development and formation of key and subject competencies of the individual; the result is the formation of general competencies or professionalism, including both key and subject competencies, and serves as an integrated personality characteristic. This characteristic is formed in the process of learning and covers knowledge, skills, attitude, activity experience, values and models of personality behavior. The systematic approach to the training of specialists in the field of physical culture and sports is determined as one of the key methodological foundations, as it allows considering the pedagogical process as a unified system with all interconnections between its components; the effectiveness of the functioning of such a system depends on both its ultimate goal and internal structure. The cultural approach in the system of professional education is interpreted as a set of theoretical and methodological principles in combination with organizational and pedagogical measures aimed at creating conditions for mastering and transmitting values and methods that contribute to the creative self-realization of a personality of physical culture and sports in the professional sphere. The cultural approach as a specific scientific methodology of cognition and

transformation is based on axiology – the doctrine of values and the value structure of the world, actualizing the importance of the axiological approach, the essence of which is in directing professional education to the formation of a system of values among applicants that determine their attitude to the world, their own activities and to themselves as individuals and specialists. The essence of the acmeological approach is to determine ways to achieve competence; focus on humanistic development of the individual through the use of specific educational subjects; taking into account the motives, values and goals of a specialist in choosing ways of activity. Specific methodological approaches are focused on certain goals of professional training of future specialists in physical culture and sports.

Keywords: *future specialists of physical culture and sports, methodology, methodological approaches, professional training, systematic approach, axiological approach, acmeological approach, cultural approach*

УДК 796.093.354:796.325

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308748>

ІГОР ГРИНЧЕНКО

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7469-5819>

(Харків)

Place of work: H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Country: Ukraine

e-mail: igorgrincenko1963@gmail.com

ІРИНА СОБКО

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-4920-9775>

(Харків)

Place of work: H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Country: Ukraine

e-mail: sobko.iryana18@gmail.com

ВАЛЕРІЯ ГАЛАШКО

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9907-643X>

(Харків)

Place of work: National University of Pharmacy

Country: Ukraine

e-mail: valeriasikora1@gmail.com

РОЗВИТОК ПЕРЕШКОДОСТІЙКОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ: НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. Стаття присвячена вивченню впливу перешкод на змагальну діяльність гравців волейбольної команди. Розвідка ґрунтується на результатах наукових досліджень з вивчення перешкодостійкості в ігрових видах спорту, а також на практичному досвіді роботи авторів з волейболістами різного рівня підготовки.

Реалізація наукового дослідження здійснювалася шляхом аналізу та узагальнення даних літератури й досвіду передової вітчизняної та закордонної практики з вивчення впливів різноманітних перешкод на тренувальну та змагальну діяльність спортсменів в ігрових видах спорту й волейболу зокрема.

Визначено як і в наслідок чого перешкодостійкість гравців впливає на результати змагальної діяльності волейбольної команди. Встановлено і систематизовано про фактори, що впливають на перешкодостійкість волейболістів, з якими типами перешкод найчастіше стикаються гравці волейбольних команд під час участі в змаганнях.

Врахування основних чинників перешкодостійкості у волейболі є актуальним та перспективним. Результати нашого дослідження допоможуть волейболістам, тренерам та спортивним психологам краще зрозуміти джерела невдач і розробити рекомендації для тренерів щодо розвитку перешкодостійкості.

Ключові слова: перешкодостійкість, фактори впливу, волейбол, команда, результати змагальної діяльності.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Стійкість до перешкод або перешкодостійкість (Синявський, & Сергєєнкова, 2007) – це одна з найменш досліджених та тренуємих властивостей організму, яка значною мірою залежить від спадкоємних факторів Її важливість для прогнозування успішності спортсменів у змагальній діяльності та спортивного відбору робить вивчення механізмів та факторів, що впливають на стійкість до перешкод, актуальним завданням.

Фізіологічною основою цього феномена є формування в корі великих півкуль робочої домінанти. Ця функціональна система, об'єднана єдиним ритмом активності, охоплює найважливіші для роботи нервові центри. Її стійкість до сторонніх подразнень визначає рівень перешкодостійкості індивіда (Малхазов, 2002).

У людей з високою стійкістю до перешкод робоча домінанта стійка до зовнішніх подразників, втоми та інших впливів. Натомість у нестійких до перешкод осіб вона легко руйнується, що негативно впливає на їхню працездатність.

Важливо відзначити, що перешкодостійкість формується досить рано (вже з 13 років) і досягає дорослого рівня у ранньому юнацькому віці. Це дає можливість оцінювати цю властивість на початкових

етапах багаторічної підготовки юних спортсменів і прогнозувати її вплив на спортивну працездатність у дорослому віці (Малхазов, 2002).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальновідомо, що змагальна діяльність суттєво відрізняється від тренувальних занять. Протиборство двох команд розуміється як зіткнення двох потоків впливів, що продукуються кожною з протиборчих сторін і які направлені один на одного. Це супроводжується появою нервово-психічного напруження, невластивого тренувальним режимам діяльності, що, безумовно, впливає на регуляторні функції самоуправління та визначається відповідною поведінкою (Олійник, & Войтенко, 2020).

Успіх у змаганнях залежить від подолання або не подолання впливів перешкод і стійкістю до них, й від того який з цих факторів візьме верхи (Сергієнко, 2018; Федик, 2013).

У вітчизняній літературі різні аспекти досліджуваної проблеми, стосовно ігрових видів спорту і волейболу зокрема, найбільш повно розкрито в роботах В. Войтенка (2015), О. Гриня (2015), Ж. Козіної (2019), Г. Коробейнікова (2015), Р. Малинаускаса та А. Брускоаса (2010), І. Олійник (2020), О. Шинкарука, О. Лисенко та С. Федорчука (2017) та ін.

З погляду цих авторів, спортивно-змагальну діяльність можна трактувати як єдність двох протилежних начал – впливів перешкод і перешкодостійкості до цих впливів. Згідно з цією теорією, спортивне змагання розглядається як зіткнення двох або більше (залежно від того, скільки суперників одночасно знаходяться в полі зору один одного) систем впливів. Перевага в кожній ситуації змагальної боротьби досягається внаслідок впливу перешкод, до якого протилежна сторона не може знайти адекватну відповідну стійкість.

Мета статті – дослідити і визначити які фактори впливають на перешкодостійкість гравців волейбольної команди.

Виклад основного матеріалу. Успіх у змаганнях залежить від подолання або неподолання перешкод впливом стійкості до неї, від того, який із цих чинників у кожного з конкурентів отримує перевагу. Діалектична єдність і боротьба цих систем-антиподів і виявляють психологічну сутність спорту. Ці явища нероздільні, кожне з них можна зрозуміти тільки через інше. Мабуть, є підстави вважати, що вони втілюють собою єдиний процес, дві взаємозалежні сторони одного феномена.

Слід зазначити, що чинники, які заважають і перешкоджають набувають особливого значення саме у волейболі, оскільки це – гра за рахунок особистих помилок (Silva, Marcelino, Lacerda, & Joao, 2016). Дуже часто успішне вирішення технічних і тактичних завдань досягається за посередництвом впливу на увагу гравців команди супротивника.

На тренуваннях і змаганнях будь-якого рівня – від ДЮСШ до збірних команд – практично неминуче зіткнення з різного роду перешкодами.

В. Приходько (2018) зазначає, що ефект від впливу перешкод викликається не тільки зовнішньою ситуацією, а і її психічною організацією в індивідуальному сприйнятті спортсмена.

Різноманіття перешкод, які спостерігаються в процесі змагань з обраного виду спорту, можна класифікувати, обравши за основу різні критерії (Олійник, & Войтенко, 2020).

Перш за все впливи від перешкод розрізняються за силою впливу на психіку спортсменів. Увага гравця фіксується на новому об'єкті, що значно ускладнює раціональну регуляцію зосередження. Наприклад, незнайома тактична комбінація супротивника або нападник – лівша, якому незручно поставити стабільний блок.

Перешкода диференціюється і щодо тривалості її впливу на увагу гравця. Під час складного багатогодового розіграшу награної комбінації гравці, які здійснюють захист, більш тривалий час відчують вплив перешкод ніж сторона, що виконує атаквальні дії.

За характером засобів здійснення впливу перешкод, спочатку відзначимо ефект від недосконалої техніки виконання саме прийомів гри. Недостатня технічна підготовка спортсмена ускладнює його ігрову увагу та концентрацію на події. У підсумку найчастіше такий вплив, який заважає гравцю виконати складну техніко-тактичну задачу, виявляється для нього надмірним.

Другий тип впливу перешкод здійснюється за посередництвом тактичних дій спортсменів. Одне із завдань підготовки тактичного плану на гру полягає в перешкодженні досягненню переможного результату команди суперника, для чого ставляться завдання дезорієнтувати його увагу, щоб здійснити свої нападницькі дії.

Третій тип впливу перешкод, визначений у цій класифікації, ґрунтується на психологічних методах і засобах впливу на супротивника. Ці методи спрямовані на:

1. *Зниження концентрації уваги.* Перешкоди можуть відвертати та розфокусувати увагу супротивників, роблячи їх менш пильними та сприйнятливими до деталей.
2. *Введення в оману.* Хибні сигнали та дії можуть заплутати супротивників щодо запланованих тактичних задумів, змушуючи їх реагувати неадекватно.
3. *Дезорганізацію.* Перешкоди можуть порушити злагодженість командних дій, знизити рівень ігрової координації та комунікації між гравцями.
4. *Демотивацію.* Негативні емоції, що виникають у результаті дії перешкод, можуть знизити бойовий дух супротивників, їхню готовність до активних дій та прагнення до перемоги.

5. *Ускладнення звичного стилю гри.* Перешкоди можуть створювати умови, які роблять неможливим або ускладнюють використання звичних, напрацьованих тактичних дій та комбінацій. Прикладами таких методів можуть бути: хибний (обманний) захват до м'яча, що змушує супротивника реагувати на вигадану атаку, втрачаючи час та позицію; обманні ігрові пересування гравців по майданчику під час атаквальних дій, вони сплутують уявлення про розташування та наміри гравців, ускладнюючи прогнозування їхніх атаквальних дій; неочікувані комбінації, завдяки яким збивають з пантелику захист супротивника.

Наступний тип впливу перешкод заснований на принципі несподіванки та новизни. Багато з відомих досвідченим волейболістам перешкод втрачають свою ефективність, стаючи передбачуваними та легко подоланими. Щоб нівелювати вплив перешкод, тренери та гравці ретельно вивчають тактику та техніку майбутніх супротивників, зосереджуючись на їхніх "коронних" прийомах. Ця інформація використовується для виявлення та аналізу найчастіше використовуваних супротивником перешкод, завдяки чому створюються алгоритми відповідних (запобіжних) дій, що дозволяють ефективно протистояти очікуваним перешкодам, а також для тренування лабільності та здатності швидко реагувати на несподівані ситуації.

Джерелом впливу перешкод нерідко виявляються й самі гравці зі своєї ж команди. Взаємостосунки ми можемо віднести до внутрішніх (ендогенних) перешкод (Донцов, 2022).

Волейбольна команда – це колектив з шести людей, які відрізняються один від одного характером, темпераментом та менталітетом. Особисті взаємини між гравцями можуть стати джерелом перешкод на шляху до створення згуртованого колективу, здатного демонструвати високі результати. Грубе слово, докір або холодок у погляді партнера після невдало зіграного м'яча можуть відвертати та негативно впливати на концентрацію гравців. Внутрішньокмандна конкуренція, суперництво за місце в основному складі або за лідерство в команді може створювати напругу і псувати атмосферу в колективі.

До внутрішніх (ендогенних) факторів впливу ми можемо віднести перешкоди які генерує сам гравець (Олійник, & Войтенко, 2020).

Надмірні фізичні навантаження або перетренованість можуть призвести до втоми, апатії та зниження мотивації.

Психологічна втома, стрес, емоційне виснаження та втрата впевненості в собі негативно впливають на психічну стійкість та ігрові якості спортсмена.

Наслідки травм та відчуття болю, дискомфорту, обмеження рухів також ускладнюють виконання ігрових дій і знижують працездатність гравця.

До чинників, які можуть стати набутими (потенційними) перешкодами відносяться (екзогенні фактори) зовнішні умови проведення спортивних змагань. Беручи участь у чемпіонаті України з волейболу, команда в середньому грає у восьми-десяти турах. Кожен із них проходить у різних містах і, відповідно, у відмінних один від одного спортивних залах. Існують певні гігієнічні вимоги до спортивних споруд та конкретні вимоги до обладнання волейбольного майданчика. Але не завжди вони виконуються. Тому виникають перешкоди, що впливають на результат дії гравців і команди в цілому.

До (умовно) зовнішніх перешкод цілком можна віднести особливості волейбольного майданчика та облаштування спортивної зали. Неякісне покриття, недостатнє освітлення, або невідповідна температура, неправильна розмітка, фарбування та розмір залу, його висота, вентиляція, розташування трибун для глядачів відносно майданчика можуть створювати перешкоди для волейболістів.

До зовнішніх (емоційних) перешкод, які діють на гравців безумовно відноситься поведінка вболівальників. Глядачі – це, мабуть, найголовніша перешкода, що впливає на результат гри волейбольної команди і гравців зокрема.

Навіть добре підготовлену команду може "зламати" натиск вболівальників. "Заведені" спортивним видовищем, вони реагують на кожен вдало відіграний м'яч, на кожне очко. А гравці, які відчувають підтримку трибун, отримують позитивний заряд емоцій, що сприяє високим результатам гри, тому що підтримка глядачів збуджує та мотивує гравців. Відповідно, для команди-суперниці вболівальники діють як бентежний, набридливий фактор, що суттєво позначається на увазі гравців. Неспортивна поведінка, гул, свист та образи з боку глядачів можуть відвертати гравців, вибивати їх з ігрового ритму і знижувати їхню концентрацію.

Поведінка тренера також може суттєво впливати на емоційний стан та результативність дій волейболістів. Негативні прояви з боку тренера можуть створювати перешкоди для успішного виступу команди. Занепокоєння та нервові збудження тренера під час волейбольної зустрічі передаються гравцям, знижуючи їхню концентрацію та впевненість у собі. Необдумані слова, дратівливий тон, «шпильки» та ідкі зауваження деморалізують гравців, підриваючи їх бойовий дух. Негативний вплив тренера порушує психологічну стійкість гравців, що призводить до помилок у грі: невдалі удари під час нападу (аут, або сітку), невдале блокування, втрата подачі, дотик до сітки тощо.

Деструктивний вплив на результат змагальної діяльності волейболістів може мати такий фактор, як помилка тренера під час подання секретареві гри протоколу розташування гравців перед початком партії. Вона може призвести до подальшої плутанини та дезорганізувати дії команди в цілому.

Неправильний вибір тренером заміни гравця теж може ослабити команду та зменшити її шанси на перемогу.

Отже, тренерські помилки та негативна поведінка можуть призвести до втрати довіри до нього з боку гравців. А практика сьогодення показує, що відсутність довіри робить неможливою ефективну співпрацю та негативно впливає на мотивацію гравців.

Окремо слід відзначити перешкоди, пов'язані з усілякими поведінковими проявами команди супротивника.

Психологічна боротьба між двома волейбольними командами починається задовго до початку матчу. Різноманітні поведінкові прояви суперника можуть впливати на емоційний стан та ефективність гравців. Факторами, що перешкоджають, в даних обставинах можуть бути:

1. *Демонстрація фінансової переваги в матеріальному забезпеченні команди:* одяг, взуття, спортивні сумки суперників, які вказують на їхню фінансову забезпеченість, можуть демотивувати гравців команди з меншим бюджетом. Відчуття недостатньої підтримки з боку спонсорів може знизити моральний дух та впевненість у собі.

2. *Фізичні дані гравців:* наприклад, високий зріст гравців команди суперника, що дає їм перевагу на сітці, особливо на фоні низькорослих спортсменів, може справити психологічний тиск. Відчуття фізичної неповноцінності може призвести до помилок та негативних емоцій під час самої гри.

3. *Поведінка гравців команди супротивника:* зайва самовпевненість, емоційність та провокаційні репліки з боку гравців команди суперника можуть вивести з рівноваги гравців іншої команди.

4. *Порушення правил під час розминки:* наприклад порушення черговості при виконанні нападаючих ударів, затримка м'ячів на своїй половині поля, «випадкове» потрапляння м'ячем у гравця та інші неспортивні дії можуть роздратувати гравців та збити їх з ритму.

Отже, важливо бути готовим до різних несподіванок, треба зберігати спокій та концентрацію під час розминки, не піддаватися на провокації та зосередитися на виконанні своєї роботи.

Ще однією групою зовнішніх факторів, які можуть мати потенційний ефект перешкоди, є судді, які обслуговують волейбольні зустрічі. Суддівські рішення можуть стати чинником, який відбивається на результаті зустрічі через професійну некомпетентність або спеціально створені ситуації.

Наприклад, судді можуть придумати технічну помилку, щоб зупинити команду що лідирує. Будь-яке таке втручання призводить до збою у грі, а суперник отримує можливість взяти ініціативу. Це може спричинити роздратування та протести з боку волейболістів та тренерів.

Деякі судді можуть бути упередженими до однієї з команд і це може виражатися в навмисних, суперечливих рішеннях, необґрунтованих покараннях та інших діях. Тож, дії суддів можуть стати суттєвою перешкодою на шляху до успішного результату волейбольного матчу.

Практично кожен спортсмен стикається з впливом перешкод, подолання якого потребує значного напруження. Деякі перешкоди мають настільки сильний вплив, що сама згадка про них може залишити негативний слід у пам'яті спортсмена і негативно вплинути на його психічний стан.

Одним з факторів, що призводять до такого стійкого переживання, часто є спортивна невдача, яка відбулася під впливом цієї перешкоди, і спортсмен переймається тим, що така ж сама невдача очікує його і в майбутньому. Асоціація, що сформувалася, негативно впливає на мобілізацію уваги та знижує перешкодостійкість спортсмена.

Волейболісту важливо пам'ятати, що невдачі – це обов'язкова частина змагальної боротьби, тому необхідно вчитися на своїх помилках і не повторювати їх в майбутньому, важливо мати позитивну установку і вірити в себе.

Висновки. Перешкодостійкість – це важливий фактор успіху в ігрових видах спорту. Вона дозволяє гравцям успішно діяти в умовах різноманітних перешкод, таких як емоційні проблеми, поведінка суперників, не ідеальні умови змагань тощо. В цьому дослідженні були проаналізовані різні аспекти перешкодостійкості, такі як: внутрішні та зовнішні перешкоди, вплив перешкод на результат змагань, деякі стратегії подолання перешкод. Було виявлено, що перешкодостійкість може бути розвинена за допомогою регулярних тренувань та відповідної психологічної підготовки. Результати цього дослідження можуть бути використані для розробки програм підготовки спортсменів-ігровиків, які допоможуть їм підвищити свою перешкодостійкість та досягти кращих результатів у змаганнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Войтенко С. Методика підвищення групової ефективності спортивних команд : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВНАУ, 2015. 122 с. URL: <https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis/article/viewFile/381/366>
- Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2015. 276 с. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2044>
- Донцов П. С. Ефективність впливу психологічної командної стійкості у взаємовідносинах гравців під час змагальної діяльності на результативність гри : магістерська робота / Чорноморськ. нац. ун-т імені Петра Могили. Миколаїв, 2022. 82 с. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2420/1/Донцов.pdf>

- Козіна Ж. Л., Храпов С. Б., Євстратов С., Коломієць Н. А., Грищенко С. В., Миненок А. О., Носко Ю. Н. Індивідуальна факторна структура підготовленості кваліфікованих волейболісток. *Здоров'я, спорт, реабілітація = Health, sport, rehabilitation*. 2019. № 1. С. 56–65. URL: <https://hsr-journal.com/index.php/journal/article/view/365/100>
- Коробейніков Г. В., Міщук Д. М. Формування структури психофізіологічних особливостей волейболістів різних амплуа. *Молода спортивна наука України*. 2015. Вип. 1. С. 103–108.
- Малинаускас Р. К., Брусокас А. Р. Особенности психической надежности баскетболистов различной квалификации. *Физическое воспитание студентов*. 2010. № 1. С. 80–82. URL: <https://sportedu.org.ua/html/journal/2010-N1/10mardpl.pdf>
- Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю. Київ : Євролінія, 2002. 320 с.
- Олійник І. Особливості ролі структури кваліфікованих волейболісток в командах та її вплив на формування психологічного клімату в команді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 84–90. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-084>
- Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с. URL: <http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf>
- Приходько В. Індивідуальний психолого-педагогічний супровід спортсмена у системі багаторічної підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 76–80. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2018_1_14
- Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєнкова ; ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf
- Сергєнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків : «ОВС», 2018. 256 с.
- Федик О. В. Психологія спорту : матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ : Інін, 2013. 226 с. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/pv/937.pdf>
- Шинкарук О., Лисенко О., Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. Вип. 3 (22). С. 469–476. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1127>
- Silva M., Marcelino R., Lacerda D., João P. Match Analysis in Volleyball: a systematic review. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*. 2016. № 5. P 35–46. URL: https://www.mjssm.me/clanci/MJSSM_March_2016_Silva.pdf

REFERENCES

- Dontsov, P. S. (2022). *Efektivnist vplyvu psykhologichnoi komandnoi stiičnosti u vzaiemovidnosynakh hravtsiv pid chas zmahalnoi diialnosti na rezultatyvnist hry* [The effectiveness of the impact of psychological team stability in player relations during competitive activities on the performance of the game]. Mykolaiv. Retrieved from <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2420/1/Dontsov.pdf> [in Ukrainian].
- Fedyk, O. V. (2013). *Psykhologhiia sportu* [Psychology of sports]. Ivano-Frankivsk: Inin. Retrieved from <http://194.44.152.155/elib/local/pv/937.pdf> [in Ukrainian].
- Hryn, O. R. (2015). *Psykhologichne zabezpechennia ta suprovid pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv* [Psychological support and support of training of qualified athletes]. Kyiv: Olimpiiska literatura. Retrieved from <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2044> [in Ukrainian].
- Korobeinikov, H. V., & Mishchuk, D. M. (2015). Formuvannia struktury psykhofiziologichnykh osoblyvostei voleibolistiv riznykh amplua [Formation of the structure of psychophysiological features of volleyball players of different roles]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy* [Young sports science of Ukraine], 1, 103-108 [in Ukrainian].
- Kozina, Zh. L., Khrapov, S. B., Yevstratov, S., Kolomiets, N. A., Hryshchenko, S. V., Mynenok, A. O., & Nosko, Yu. N. (2019). Indyvidualna faktorna struktura pidhotovlenosti kvalifikovanykh voleibolistok [Individual factor structure of preparation of qualified volleyball players]. *Zdorov'ia, sport, rehabilitatsiia* [Health, sport, rehabilitation], 1, 56-65. Retrieved from <https://hsr-journal.com/index.php/journal/article/view/365/100> [in Ukrainian].
- Malinauskas, R. K., & Brusokas, A. R. (2010). Osobennosti psikhicheskoi nadezhnosti basketbolistov razlichnoi kvalifikatsii [Features of mental reliability of basketball players of different qualifications]. *Fizicheskoe vospitanie studentov* [Physical education of students], 1, 80-82. Retrieved from <https://sportedu.org.ua/html/journal/2010-N1/10mardpl.pdf> [in Russian].
- Malkhazov, O. R. (2002). *Psykhologhiia ta psykhofiziologhiia upravlinnia rukhovoju diialnistiu* [Psychology and psychophysiology of motor activity management]. Kyiv: Yevroliiniia [in Ukrainian].
- Oliinyk, I. (2020). Osoblyvosti rolouvi struktury kvalifikovanykh voleibolistok v komandakh ta yii vplyv na formuvannia psykhologichnoho klimatu v komandi [Features of the role structure of qualified volleyball players in teams and its impact on the formation of a psychological climate in the team]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia* [Sports Bulletin of the Dnieper], 1, 84-90. Retrieved from <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-084> [in Ukrainian].
- Oliinyk, N. A., & Voitenko, S. M. (2020). *Psykhologichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti* [Psychological features of sports activity]. Vinnytsia: VNAU. Retrieved from <http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf> [in Ukrainian].
- Prykhodko, V. (2018). Indyvidualnyi psykhologo-pedahohichniy suprovid sportsmena u systemi bahatorichnoi pidhotovky [Individual psychological and pedagogical support of the athlete in the system of long-term training]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia* [Sports Bulletin of the Dnieper], 1, 76-80. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2018_1_14 [in Ukrainian].
- Serhieienko, L. P. (2018). *Praktykum z psykhologii sportu* [Workshop in the psychology of sports]. Kharkiv: "OVS" [in Ukrainian].
- Shynkaruk, O., Lysenko, O., & Fedorchuk, S. (2017). Stres ta yoho vplyv na zmahalnu ta trenuvalnu diialnist sportsmeniv [Stress and its impact on the competitive and training activities of athletes]. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia*

- natsii [Physical culture, sport and health of the nation], 3 (22), 469-476. Retrieved from <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1127> [in Ukrainian].
- Silva, M., Marcelino, R., Lacerda, D., & João P. (2016). Match Analysis in Volleyball: a systematic review. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 35-46. Retrieved from https://www.mjssm.me/clanci/MJSSM_March_2016_Silva.pdf [in Ukrainian].
- Syniavskyi, V. V., Serhieienkova, O. P. (Comps.), & Pobirchenko, N. A. (Ed.). (2007). *Psykhologichnyi slovnyk* [Psychological Dictionary]. Kyiv: Naukovyi svit. Retrieved from https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf [in Ukrainian].
- Voitenko, S. (2015). *Metodyka pidvyshchennia hrupovoi efektyvnosti sportyvnykh komand* [Methodology for improving the group efficiency of sports teams]. Vinnytsia: VNAU, 122 s. Retrieved from <https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis/article/viewFile/381/366> [in Ukrainian].

IHOR HRYNCHENKO

IRYNA SOBKO

VALERIJA HALASHKO

DEVELOPMENT OF OBSTACLE RESISTANCE IN VOLLEYBALL: A SCIENTIFIC AND PRACTICAL ASPECT

Abstract. The article is devoted to the study of the influence of obstacles on the competitive activity of volleyball players. The study is based on the results of scientific research on the study of resistance to obstacles in game sports, as well as on the practical experience of the authors in working with volleyball players of different levels of training.

The scientific research was carried out by analysing and summarising the literature and the experience of advanced domestic and foreign practice in studying the effects of various obstacles on the training and competitive activity of athletes in game sports and, in particular, volleyball.

It is determined how and as a result of which the obstacle resistance of the players affects the results of the competitive activity of the volleyball team. The factors that influence the obstacle resistance of volleyball players are identified and systematised, as well as the types of obstacles that volleyball players are most frequently confronted with during their participation in competitions.

The consideration of the main factors of obstacle resistance in volleyball is relevant and promising. The results of our study will help volleyball players, coaches and sport psychologists to better understand the sources of failure and to develop recommendations for coaches in the development of obstacle resistance.

Keywords: *resistance to obstacles, influencing factors, volleyball, team, results of competition activities.*

УДК 796.015.132:355.237]:355.422
DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308749>

РОСТИСЛАВ ФЕНІЧ

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0756-3353>

(Полтава)

Place of study: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: fenich999@gmail.com

МОДЕЛЮВАННЯ УМОВ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК УМОВА ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Анотація. У статті на основі аналізу практики діяльності вищих військових ЗВО доведено актуальність проблеми формування професійно-прикладної фізичної підготовленості, встановлено, що діючі програми фізичної підготовки мають достатній зміст, але складники цієї підготовки неефективно функціонують, що не забезпечує реальну функціональну готовність випускників до виконання службових завдань у бойових умовах. Визначено ключові детермінанти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців військової галузі. Обґрунтовано принципи навчального процесу з фізичного виховання у військовому ЗВО: зміцнення індивідуального здоров'я здобувачів; досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості з урахуванням особливостей майбутньої професії; підвищення розумової працездатності; освоєння майбутніми офіцерами знань з філософських та прикладних аспектів фізичної культури, спорту та здоров'язбереження. Доведено, що при розробці програми професійно-прикладної фізичної підготовки у військових ЗВО необхідно використовувати принципи цілісної просторово-часової інтеграції, спеціалізованої, різноспрямованої ритмічності та зворотного зв'язку.

На підставі аналізу низки медико-біологічних досліджень було встановлено, що участь у бойових діях призводить до суттєвих змін у функціональному стані військовослужбовців: збільшення часу реакції, зниження статичної та загальної витривалості м'язів, порушення слухової чутливості, зменшення максимального споживання кисню, порушення регуляції кардіо-респіраторної системи, загальне зниження військово-професійної працездатності. На основі вивчення умов бойових ситуацій виявлено комплекс професійно-прикладних умінь і навичок фізичної підготовки військового фахівця.

З метою оптимізації технології моделювання умов бойової діяльності у процесі оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх офіцерів введено новітні поняття в навчальний процес військового ЗВО: бойова спрямованість, бойова щільність, бойова реальність, бойова результативність. Доведено, що модель бойових дій майбутніх офіцерів включає збиваючі фактори, набір бойових завдань, екстремальні умови проведення навчальних і бойових дій.

Ключові слова: майбутні офіцери, моделювання, бойова діяльність, бойова спрямованість, бойова щільність, бойова реальність, бойова результативність, професійно-прикладна фізична підготовка.

Постановка проблеми. Ведення бойових дій, оновлення зразків озброєння та техніки та взагалі вимоги до сучасного офіцера як фахівця військової справи вимагає від нього високого рівня фізичної готовності до виконання службово-бойових завдань. Знову на перший план виходить фізична підготовка та високий рівень фізичної готовності, що є важливою складовою професійної підготовки у військовому закладі вищої освіти. Рівень фізичної готовності майбутнього офіцера на пряму залежить від якості навчання. У зв'язку з цим у військових ЗВО важливо з формувати методичні навички в проведенні основних предметів бойової підготовки, серед яких важливе місце займає професійно-прикладна фізична підготовка.

Аналіз останніх публікацій та досліджень. Проблематика моделювання умов бойової діяльності вивчена в роботах вітчизняних фахівців: Т. Пашенка, С. Микусь, Г. Солонікова, О. Рудковського, О. Хацаюка, О. Єлісеєвої, В. Жукова, В. Клименко, Ю. Бережного, І. Овчарук., Г. Єдинак. На думку учених, математичне моделювання стає повсякденним інструментом, який застосовують посадові особи під час вироблення та прийняття рішень. У військовій справі планування неможливе без передбачення розвитку подій, їх можливих наслідків, ходу та результату воєнних дій. Це передбачення є найважливішою функцією в діяльності командувача (командира) і штабу, оскільки дає змогу в інтересах виконання завдання ще на етапі планування завбачити та в ході ведення бойових дій вчасно реагувати

на можливі зміни у стратегічній, оперативній чи тактичній обстановці. (Пашенко, Микусь, & Солонніков, 2021).

У дослідженні О. Рудковського вивчено інтегрування системи тренажерів у процес бойової підготовки підрозділів (Рудковський, 2013); застосування засобів імітаційного моделювання у процесі підготовки майбутніх офіцерів збройних сил України до виконання службових обов'язків вивчено у працях О. Майстренко, Р. Бубенщикова та С. Стеціва (2020); практичну цінність з позиції завдань нашого дослідження становлять праці з вивчення моделі формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу в різних умовах службово-бойової діяльності (Хацаюк, Єлісеєва, Жуков, Клименко, & Бережний, 2020); у дослідженні І. Овчарук, та Г. Єдинак обґрунтовано моделювання параметрів занять з фізичної підготовки курсантів, майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій (Овчарук, & Єдинак, 2007).

Деякі вчені акцентують увагу на удосконаленні методичної підготовленості здобувачів військових ЗВО у системі фізичної підготовки (Петрачков, Білошицький, Любчич, Коновалов, & Василенко, 2020; Романчук, 2009); у працях Г. Єднака та Є. Приступи вивчено систему оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил України (Єдинак, & Приступа, 2012).

Думки фахівців щодо ефективних засобів, методів, шляхів та напрямків оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовленості здобувачів військових ЗВО України суттєво різняться. Деякі вчені вважають високий рівень розвитку фізичних здібностей достатнім для успішного виконання службово-бойових завдань, в той час як інші переконані в важливості інтегральних характеристик фізичної та психологічної підготовленості військовослужбовців, які формуються в умовах моделювання бойових ситуацій і виявляються в комплексних тестових завданнях. Необхідність вирішення цього протиріччя в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів військових ЗВО, розробки належно обґрунтованих рекомендацій, що дозволять швидко і ефективно реалізувати спеціальні фізичні здібності, професійно-прикладні вміння та навички в обстановці, максимально наближеній до виконання бойових завдань, і зумовило вибір теми дослідження.

Метою цієї статті є визначення та обґрунтування перспектив використання моделювання умов бойової діяльності в системі вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх офіцерів.

Виклад основного матеріалу. Аналіз розділів навчальної програми вищих військових ЗВО свідчить про актуальність проблеми формування у здобувачів професійно-прикладної фізичної підготовленості. З одного боку, відмічаємо досить ґрунтовний зміст програми фізичної підготовки, а з іншого, неефективне функціонування складників цієї підготовки, які не забезпечують реальну функціональну готовність випускників до виконання службово-бойових завдань в умовах бойової діяльності.

Професійно-прикладну фізичну підготовку майбутніх офіцерів доцільно здійснювати на основі запропонованої методики, основними детермінантами якої є:

- особливості спеціальної фізичної підготовленості та фізичної працездатності у процесі бойової діяльності;
- специфічні взаємозв'язки між показниками спеціальної фізичної підготовленості;
- різноманітні умови виконання вправ на основі моделювання ситуацій виконання службово-бойових завдань;
- спрямованість на реалізацію рухового потенціалу в екстремальних умовах сучасного бою.

Головну складність при проектуванні та проведенні занять з професійно-прикладної фізичної підготовки вбачаємо в тому, щоб підібрати та використовувати такі засоби (фізичні вправи, їх комплекси, види спорту та тренажерні пристрої), які найбільш ефективно сприятимуть удосконаленню професійної фізичної підготовленості відповідно до вимог конкретної військової спеціальності. При цьому професійно-прикладна фізична підготовленість повинна будуватися на основі загальної фізичної підготовленості, тому необхідно поєднувати відповідні види фізичної підготовки здобувачів.

Навчальний процес з фізичного виховання у військовому ЗВО ґрунтується на наступних принципах: зміцнення індивідуального здоров'я здобувачів; досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості з урахуванням особливостей майбутньої професії; підвищення розумової працездатності; освоєння майбутніми офіцерами знань з філософських та прикладних аспектів фізичної культури, спорту та здоров'язбереження.

Доведено, що, по-перше, військовослужбовці, які мають оптимальний рівень розвитку фізичних якостей, в умовах, пов'язаних зі значними фізичними навантаженнями та нервово-психічним напруженням, ефективніше виконують службові обов'язки; по-друге, встановлено, що у таких фахівців швидше протікає процес формування спеціальних якостей та прикладних навичок; по-третє, вони більш стійкі до негативних чинників військово-професійної діяльності.

При розробці програми фізичної підготовки з метою інтенсифікації навчально-виховного процесу в військових ЗВО необхідно використовувати принципи цілісної просторово-часової інтеграції, спеціалізованої, різноспрямованої ритмічності та зворотного зв'язку. Основою для керування процесом фізичної підготовки за допомогою зворотного зв'язку повинні служити показники, що надходять від

здобувачів до викладачів: про самопочуття, ставлення до занять, настроїв; про поведінку (обсяг фізичних вправ, їх виконання, помічені помилки); про тренувальний ефект (величина і характер змін у функціональних системах, викликаних тренувальним навантаженням); про кумулятивний тренувальний ефект, про зміни в стані тренуваності здобувачів.

При обґрунтуванні програми фізичної підготовки необхідно відобразити низку важливих параметрів: мотиваційно-цільові параметри фізичної підготовки, очікувані терміни досягнення високого рівня боєздатності військовослужбовців, особливості організації та проведення різних форм фізичної підготовки, домінуючі засоби фізичної підготовки, методичні особливості побудови навантажень та вибору фізичних вправ, обсяг часу та регулярність занять, особливості механізмів контролю та корекції.

При оцінці ефективності фізичної підготовки військовослужбовців головна увага повинна приділятися наступним питанням: уточненню завдань фізичної підготовки; вивченню спрямованості програм фізичної підготовки та відповідності її завданням; контролю якості організації фізичної підготовки; оцінки стану реального рівня фізичної підготовленості військовослужбовців.

Діяльність військових у сучасних геополітичних умовах характеризується постійним вирішенням нестандартних завдань з організації та проведення великого обсягу евакуаційних та профілактичних заходів, високим нервово-емоційним та фізичним напруженням, дефіцитом часу при виконанні службово-бойових завдань, ненормованим робочим днем, відсутністю необхідних санітарно-гігієнічних та епідеміологічних умов, розміщення об'єктів водопостачання та харчування. Військово-професійна діяльність у таких умовах часто призводить до перенапруження психіки та фізичних функцій організму людини.

На основі аналізу комплексу медико-біологічних досліджень встановлено, що ведення бойових дій протягом лише двох діб призводить до значних змін у функціональному стані людини: збільшення часу сенсомоторної реакції на 35,5%, зниження статичної (на 34,5%) та загальної (на 26,6%) витривалості м'язів, порушення слухової чутливості на 24,8%, зменшення максимального споживання кисню на 15,6%; також констатовано порушення регуляції кардіо-респіраторної системи на фоні рухового фізичного перенавантаження. Також відмічається загальне зниження військово-професійної працездатності, що проявляється у зменшенні ефективності враження цілей на 32,4%, збільшення часу виконання вогневого завдання на 26,6% та зниження швидкості водіння на 10,5%.

Організація бойових дій супроводжується численними труднощами: велика кількість природних перешкод обмежувала маневр підрозділів та засобів військової служби; недостатньо розвинена мережа автомобільних і відсутність залізничних доріг ускладнювали проведення бойових операцій; особлива загостреність боїв за пункти управління; обмежені можливості населених пунктів для розгортання бойових дій; необхідність маневру силами та засобами військових підрозділів, надання допомоги населенню; сильне забруднення повітря, яке ускладнює виконання службово-бойових завдань; нестійкий санітарно-епідеміологічний стан практично в усіх районах країни; труднощі під час рейдів у забезпеченні водою, продуктами харчування, паливом; труднощі у пошуку та вивезенні поранених; киснева недостатність та дегідратація організму; підвищене ультрафіолетове та теплове випромінювання.

Аналіз змісту бойової діяльності засвідчив суттєві тривалі фізичні та психоемоційні навантаження військовослужбовців; під час бойових операцій у особливо складних умовах перебували військовослужбовці бойових частин та підрозділів, оскільки, крім боекомплекту, вони повинні були нести на собі певний запас матеріальних засобів. За результатами хронометражу, у період бойових операцій рухова активність військовослужбовців у рівнинних умовах займала 44,1% часу доби, а в гірській місцевості - 50,4% на фоні високих енергетичних показників військово-професійної роботи. Внаслідок цього добові витрати енергії для особового складу основних спеціальностей досягав 5300-6300 ккал, досягаючи у деяких випадках 7300 ккал.

Також варто відмітити, що окрім значних фізичних навантажень під час бойових дій, військовослужбовці перебувають у стані постійної високої нервово-емоційної напруги через велику ймовірність пулеметно-гранатометного обстрілу, реальність вибухів на мінах, вогневого впливу снайперів. Різноманіття форм бойової діяльності військ викликало необхідність підтримання постійної готовності всіх ланок військової служби до виконання службово-бойових завдань.

Аналіз бойових дій показав, що особовий склад у середньому до півроку перебував поза місцями постійної дислокації при виконанні бойових завдань. Це переконливо ілюструє тривалість екстремального впливу факторів бойової обстановки на організм військовослужбовців, обмежені можливості для відпочинку, переключення, емоційного розвантаження. Особливо слід підкреслити, що організація та обсяг навчальної діяльності в міжбойовий період також не сприяли повноцінному відпочинку. Це було обумовлено короткими періодами між бойовими операціями, заповненими інтенсивною підготовкою до наступних бойових дій, включаючи обслуговування техніки та зброї, різноманітні види навчальних занять, велику кількість господарських робіт, нарядів. Усе це призводило до розвитку та кумуляції втоми.

Харчування військовослужбовців у зонах бойових дій також мало специфічні особливості: систематичне харчування консервованими продуктами та концентратами, тривала відсутність у раціоні

свіжих овочів і фруктів, великі фізичні навантаження, наявність циркуляторної гіпоксії, підвищене виділення поту призводило до розвитку авітамінозу.

Складні кліматичні умови, великі фізичні і психоемоційні навантаження, характер харчування та водопостачання спричинили тривале і значне напруження механізмів адаптації організму військовослужбовців, тобто бойові умови необхідно розглядати як екстремальні.

Вивчення умов бойових ситуацій засвідчило, що військовослужбовці мають володіти низкою умінь і навичок:

- застосовувати прийоми рукопашного бою у військовому обмундируванні;
- стріляти точно на випередження в умовах дії збиваючих факторів;
- використовувати місцевість, природні об'єкти для виявлення та знищення противника;
- швидко аналізувати та оцінювати ситуацію, враховуючи власні можливості та потенціал противника;
- вести психологічну боротьбу та керувати кризовою ситуацією;
- передбачати наміри противника та випереджати його;
- здійснювати психологічний тиск на противника, зберігати уважність, зосередженість і рішучість;
- дотримуватися законності, чесності та порядності.

Випускник військового ЗВО відразу після закінчення стає керівником, у підпорядкуванні якого знаходяться військовослужбовці та цивільний персонал. Військово-професійні вимоги включають знання та навички у бойовій, тактичній, фізичній діяльності, в управлінні повсякденною діяльністю різних служб частини, а також у плануванні організації матеріального забезпечення в умовах війни.

У процесі наших досліджень ми проводили професійне обстеження військовослужбовців молодшого командного складу, які брали участь у бойових діях у екстремальних умовах. Аналіз засвідчив, що в першу чергу це пізнавальні здібності та вміння (показники пам'яті і мислення), добра довготривала пам'ять, вміння виділити у інформації головне, суттєве, діяти нешаблонно, приймати правильні рішення в дуже короткі строки, здатність до критичності і швидкості мислення. Необхідно виділити низку особистісних якостей: організаторські, вольові (самоконтроль і терплячість, вміння брати відповідальність на себе) та морально-етичні (чесність). З блоку адаптивних якостей найбільш значущими були визначені: витривалість до напруженої і тривалої фізичної праці, збереження фізичної працездатності в умовах дефіциту часу, прогресуючої втоми.

У військовослужбовців молодшого командного складу переважають інтелектуальні характеристики, які визначають здібності до вибору найбільш оптимальних програм виконання службово-бойових завдань, а також своєчасному аналізу їх результатів. У структурі професійно важливих інтелектуальних здібностей основна увага приділяється властивостям пам'яті та мислення; друге місце за значущістю займають організаторські здібності, третє місце - блок комунікативних якостей. Специфіка спілкування військовослужбовців вимагає великого розвитку комунікативних особистісних характеристик, що забезпечують різноманітний характер взаємодії з підлеглими, від нейтрального контакту до дружньої участі.

У бойових умовах, крім готовності до тривалої та напруженої фізичної діяльності, до роботи в умовах дефіциту часу та недостатньої інформації, зростає значення витривалості до фізичних навантажень. Саме тому для успішної професійної діяльності військовослужбовців в бойових та екстремальних умовах необхідна висока фізична підготовленість (готовність до цілодобової роботи), вправність та швидкість у бойових діях.

Однією з головних умов успішної професійної діяльності військових є сформованість показників нервово-психічної стійкості, яка сприяє військово-професійній адаптації в різних умовах виконання службово-бойових завдань. У той же час нервово-психічна стійкість неможлива без належного резерву фізичного здоров'я, фізичної міцності, які дозволили б адекватно справлятися з великим обсягом фізичних та нервово-психічних навантажень.

На фоні високої небезпеки, що супроводжує бойові дії, вимоги до рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості суттєво зростають. У цьому випадку не варто забувати про негативні фактори мирного часу, які потребують високої фізичної підготовленості офіцерів. Ось деякі з них: неритмічність роботи та відпочинку, сну та харчування, різке обмеження рухової активності та зростання психоемоційного напруження.

На наш погляд, необхідно ввести наступні поняття в навчальний процес військового ЗВО:

- бойова спрямованість (наявність у змісті занять завдань, спрямованих на формування складників бойової підготовленості);
- бойова щільність (співвідношення часу, витраченого на формування компонентів бойової підготовленості до загального часу заняття);
- бойова реальність (наявність на занятті зовнішніх і внутрішніх умов, що відповідають реальним умовам бойової обстановки);
- бойова результативність (відповідність результатів заняття вимогам формування у здобувачів бойової підготовленості).

До системних недоліків професійної фізичної підготовки здобувачів військових ЗВО варто віднести:

- недостатній об'єм фізичних вправ в змінених умовах;
- відсутність урахування специфіки служби при навчанні військово-прикладним руховим вмінням та навичкам;
- проведення стрілецької підготовки на полігоні;
- вивчення прийомів та дій рукопашного бою без зброї в стандартних ситуаціях;
- відпрацювання прийомів рукопашного бою при пасивному опорі партнера;
- відсутність комплексних нормативних показників, які включають біг, стрільбу, силову боротьбу, плавання;
- у навчальному процесі рідко моделюються екстремальні ситуації.

Вивчення комплексу наукових джерел, аналіз практичного досвіду роботи переконливо доводять актуальність проблеми вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів військових ЗВО України. Відзначається низький рівень фізичної готовності випускників до виконання службово-бойових завдань, констатовано невпевненість молодих фахівців у екстремальних умовах виконання військової служби. Найбільш суттєво ця закономірність простежується саме в останні роки.

Розвиток швидкісних, силових і швидкісно-силових здібностей, витривалості поступово втрачають першочергове значення. Важливо комплексно реалізувати ці фізичні здібності в умовах екстремальної ситуації виконання службово-бойових завдань. У зв'язку з цим необхідно переглянути технологію формування професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів військових ЗВО України, удосконалити нормативні основи їх фізичної підготовленості, розробити наступність етапів формування спеціальних фізичних здібностей, підвищити фізичну готовність військовослужбовців.

Модель бойових дій майбутніх офіцерів включає такі складники: збиваючі фактори (втома, ускладнення зовнішньої обстановки, сенсорне перевантаження, обмеження рухового простору, максимальне психоемоційне напруження, обмеження поля зору, температурні перепади); набір бойових завдань (мінування та розмінування ділянки місцевості, побудова місткових переправ за непогоди, відсіч нападу противника, нанесення вогневого удару по підрозділам противника); екстремальні умови проведення навчальних і бойових дій (подолання заміненої території, подолання водних перешкод у холодну пору року, виконання бойових завдань у засобах індивідуального захисту в умовах високих і низьких температур, атакуючі дії під вогнем противника).

Наголошується на необхідності зміни акцентів цільових установок щодо формування фізичної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань в умовах сучасного бою. Важливою передумовою досягнення цілі фізичної підготовки є формування у здобувачів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до фізичного самовдосконалення, потреби у систематичних заняттях фізичними вправами. Аналіз практики фізичної підготовки в військових ЗВО та результативність цієї діяльності показали, що передусім необхідно виділити комплекс організаційно-методичних заходів, які забезпечують високий рівень професійно-прикладної фізичної підготовки на основі моделювання умов і ситуацій службово-бойової діяльності.

Висновки. Результати дослідження показують, що моделювання умов і ситуацій виконання службово-бойових завдань дозволить суттєво підвищити боєздатність випускників військових ЗВО. Саме тому актуальною і перспективною є проблема розробки наукових основ і методичного забезпечення у військових ЗВО такої системи фізичної підготовки, яка дозволила б забезпечити реалізацію рухових можливостей в екстремальних умовах. Наукові дослідження з удосконалення організації та змісту навчального процесу в військових ЗВО необхідно проводити за такими напрямками: впровадження у навчальний процес досягнень військової практики, сучасного досвіду забезпечення військ у збройних конфліктах; підвищення ефективності навчального процесу на основі використання комп'ютерних технологій; удосконалення системи оцінки рівня знань здобувачів; підвищення ефективності викладацької роботи та обґрунтування системи психо-фізіологічного супроводу навчального процесу. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці алгоритму проектування ефективної системи професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх офіцерів шляхом моделювання умов бойової діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Єдинак Г. А., Приступа Є. Н. До питання про вдосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4 (20). С. 276–280. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_4_66
- Майстренко О. В., Бубенчиков Р. В., Стеців С. В. Застосування засобів імітаційного моделювання у процесі підготовки майбутніх офіцерів збройних сил України до виконання службових обов'язків. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2020. Т. 75, № 1. С. 186–201.

Овчарук І. С., Єдинак Г. А. Моделювання параметрів занять з фізичної підготовки курсантів, майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій : метод. реком. Кам'янець-Подільський. 2007. 118 с.

- Методи моделювання бойових дій військ (сил) : навч. посіб. / Т. П. Пашенко, С. А. Микусь, В. Г. Солонніков та ін. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2021. 262 с. URL: <https://sptn.army/content/elib/.pdf>
- Петрачков О. В., Білошицький В. В., Любич Р. І., Коновалов Д. О., Василенко М. М. Удосконалення методичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів у системі фізичної підготовки. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 24 (2). С. 57–61.
- Романчук С. В. Методична підготовленість командирів підрозділів щодо організації фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. 2009. Вип. 13 (Т. 4). С. 178–181.
- Рудковський О. М. Інтегрування системи тренажерів у процес бойової підготовки підрозділів Сухопутних військ. *Військово-технічний збірник / Академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*. Львів. 2013. Вип. 2 (9). С. 99–104.
- Хацаюк О. В., Єлісєєва О. С., Жуков В. Л., Клименко В. П., Бережний Ю. М. Модель формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу в різних умовах службово-бойової діяльності. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 29 (2). С. 174–178. URL: http://innovpedagogy.od.ua/archives/2020/29/part_2/36.pdf

REFERENCES

- Khatsaiuk, O. V., Yelisieieva, O. S., Zhukov, V. L., Klymenko, V. P., & Bereznyi, Yu. M. (2020). Model formuvannya hotovnosti maibutnix ofitseriv-pravoookhorontsiv do zastosuvannya zakhodiv fizychnoho vplyvu v riznykh umovakh sluzhbovo-boiovoi diialnosti [Model of formation of readiness of future law enforcement officers to apply measures of physical influence in various conditions of service and combat activities]. *Innovatsiina pedahohika* [Innovative pedagogy], 29 (2), 174-178. Retrieved from http://innovpedagogy.od.ua/archives/2020/29/part_2/36.pdf [in Ukrainian].
- Maistrenko, O. V., Bubenshchikov, R. V., & Stetsiv, S. V. (2020). Zastosuvannya zasobiv imitatsiinoho modeliuvannya u protsesi pidhotovky maibutnix ofitseriv zbroinykh syl Ukrainy do vykonannya sluzhbovykh obov'iazkiv [The use of simulation modeling tools in the preparation of future officers of the armed forces of Ukraine for the performance of official duties]. *Informatsiini tekhnologii i zasoby navchannia* [Information technology and training facilities], 75 (1), 186-201. [in Ukrainian].
- Ovcharuk, I. S., & Yedynak, H. A. (2007). *Modeliuvannya parametriv zaniat z fizychnoi pidhotovky kursantiv, maibutnix fakhivtsiv z likvidatsii naslidkiv nadzvychainykh sytuatsii* [Modeling of the parameters of physical training of cadets, future specialists in emergency response]. Kam'ianets-Podilskyi [in Ukrainian].
- Pashchenko, T. P., Mykus, S. A., & Solonnikov, V. H. (Comps.). (2021). *Metody modeliuvannya boiovykh dii viisk (syl)* [Methods of modeling of military actions of troops (forces)]. Kyiv: NUOU im. Ivana Cherniakhovskoho. Retrieved from <https://sptn.army/content/elib/.pdf> [in Ukrainian].
- Petrachkov, O. V., Biloshytskyi, V. V., Liubchych, R. I., Konovalov, D. O., & Vasylenko, M. M. (2020). Udoskonalennia metodychnoi pidhotovlenosti kursantiv vyshchyykh viiskovykh navchalnykh zakladiv u systemi fizychnoi pidhotovky [Improvement of methodological training of cadets of higher military educational institutions in the system of physical training]. *Innovatsiina pedahohika* [Innovative pedagogy], 24 (2), 57-61. [in Ukrainian].
- Romanchuk, S. V. (2009). Metodychna pidhotovlenist komandyriv pidrozdiliv shchodo orhanizatsii fizychnoi pidhotovky kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv [Methodical training of unit commanders on organization of physical training of cadets of military educational institutions]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy* [Young sports science of Ukraine], 13 (4), 178-181 [in Ukrainian].
- Rudkovskiy, O. M. (2013). Intehruvannia systemy trenazheriv u protses boiovoi pidhotovky pidrozdiliv Sukhoputnykh viisk [Integration of the simulator system into the process of combat training of Ground Forces units]. *Viiskovo-tekhnichnyi zbirnyk* [Military-technical collection], 2 (9), 99-104. [in Ukrainian].
- Yedynak, H. A., & Prystupa, Ye. N. (2012). Do pytannia pro vdoskonalennia systemy otsiniuvannya fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtsiv Zbroinykh Syl Ukrainy [On the issue of improving the system of assessing the physical fitness of military personnel of the Armed Forces of Ukraine]. *Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi* [Physical education, sports and health culture in modern society], 4 (20), 276-280. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_4_66 [in Ukrainian].

ROSTYSLAV FENICH**MODELING CONDITIONS OF COMBAT ACTIVITY AS A CONDITION FOR IMPROVING THE PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF FUTURE OFFICERS**

Abstract. The article, based on an analysis of the practice of higher military educational institutions, proves the relevance of the problem of forming professional-applied physical training. It establishes that the existing physical training programs have sufficient content, but the components of this training do not function effectively, which does not ensure the real functional readiness of graduates to perform official tasks in combat conditions. The key determinants of professional-applied physical training of future military specialists are determined. The principles of the educational process for physical education in military educational institutions are substantiated: strengthening the individual health of applicants; achieving a high level of special physical fitness taking into account the specifics of the future profession; increasing mental efficiency; acquiring knowledge in philosophical and practical aspects of physical culture, sports, and health preservation.

It is proved that when developing a program of professional-applied physical training in military educational institutions, it is necessary to use the principles of integral spatial-temporal integration, specialized, multidirectional rhythmicity and feedback.

Based on the analysis of a number of medical and biological studies, it was found that participation in hostilities leads to significant changes in the functional state of servicemen: an increase in reaction time, a decrease in static and general muscle endurance, a violation of hearing sensitivity, a decrease in maximum oxygen consumption, a violation of regulation of the cardio-respiratory system, and a general decrease in military-professional performance. Based on the study of the conditions of combat situations, a complex of professional-applied skills and abilities of physical training of a military specialist was revealed.

In order to optimize the technology of modeling combat conditions in the process of optimizing professional-applied physical training of future officers, the following new concepts were introduced into the educational process of military educational institutions: combat orientation, combat density, combat reality, combat effectiveness. It is proved that the model of combat operations of future officers includes disorienting factors, a set of combat tasks, and extreme conditions for conducting training and combat operations.

Keywords: *future officers, modeling, combat activity, combat orientation, combat density, combat reality, combat effectiveness, professional-applied physical training.*

УДК 378.04:796.071.43]:796.012.62:616-082.81:796.894
DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308750>

СТАНІСЛАВ БУДАЄВ

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3964-2713>

(Полтава)

Place of word: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: staspower12@icloud.com

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО- РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. У статті досліджено оздоровчо-реабілітаційний потенціал силових видів спорту та розглядаються ключові аспекти формування готовності майбутніх тренерів до його реалізації. Проаналізовано погляди науковців на проблему дослідження ролі та потенціалу силових видів спорту в оздоровленні та реабілітації, розвитку фізичних якостей спортсменів. Узагальнено особливості та можливості бодібілдінгу як різновиду атлетичної гімнастики, що може слугувати перспективною сферою для вивчення адаптивних можливостей організму людини в умовах значних силових навантажень. Обґрунтовано переваги пауерліфтингу: економічній доцільності, простоті змагальних вправ, доступності у проведенні занять, широкій оздоровчій і тренувальній спрямованості. Описано зміст гібридних силових фітнес-систем. Означено, що формування готовності тренерів до реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту – це постійний і динамічний процес, який вимагає поєднання теоретичних знань, практичних навичок і вміння працювати в команді для досягнення найкращих результатів у тренуванні та оздоровленні спортсменів. Окреслено ключові аспекти успішності тренера – теоретична підготовка, практичні навички, медична грамотність, індивідуалізація програм підготовки, тімбілдінг та комунікації. Визначено основні методи формування готовності майбутніх тренерів до реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту: вивчення теоретичних основ анатомії, фізіології та психології, розвиток практичних навичок у сфері сучасних методик силового тренування та використання методів фізіотерапії для ефективного оздоровлення та реабілітації, оволодіння медичною грамотністю, стажування та практика в спеціалізованих центрах.

Ключові слова: *готовність майбутніх тренерів, силові види спорту, оздоровчо-реабілітаційна діяльність*

Постановка проблеми у загальному вигляді. В умовах широкомасштабного російського вторгнення в Україну актуалізується питання, пов'язане із станом здоров'я населення. Проблемою залишається низька готовність тренерів до оздоровчо-реабілітаційної діяльності, що не сприяє комплексній реабілітації фізичного здоров'я людей, у тому числі, людей з обмеженими можливостями, спортсменів, які мають травми, осіб з вадами здоров'я та працездатністю.

Результативність реабілітації можна спостерігати через широке впровадження основ здорового способу життя, використання спеціально розроблених комплексів фізичних вправ і природних факторів, як найефективніших засобів профілактики багатьох захворювань, оздоровлення, відновлення після травм та інших ушкоджень. Нам видається, що саме природний потенціал засобів і технологій, що залучаються з навколишнього природного середовища і використовуються в готовому вигляді є в основі сучасних перспективних напрямів оптимізації процесів фізичної реабілітації та відновлення здоров'я населення. Вони в комплексі забезпечують гармонійне формування індивідуальності людини.

В сучасному спортивному середовищі акцент на здоров'ї та повноцінному відновленні атлетів займає визначальне місце. Оздоровчо-реабілітаційний потенціал силових видів спорту стає необхідністю, а від цілеспрямованої роботи тренерів залежить не лише спортивний успіх, а й фізичне та психічне здоров'я спортсменів. У цьому контексті формування готовності майбутніх тренерів до ефективної реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту набуває ключового значення.

Процес підготовки тренерів до впровадження оздоровчо-реабілітаційних стратегій в силових видах спорту вимагає комплексного підходу та врахування різних аспектів наукових, практичних та медичних знань. Важливо розглянути педагогічну систему формування готовності майбутніх тренерів, орієнтовану на оптимальне використання потенціалу силових видів спорту для досягнення не лише високих спортивних результатів, але й насиченого фізичного здоров'я та швидкого відновлення атлетів.

У цьому контексті важливо дослідити як теоретичні, так і практичні аспекти формування компетенцій майбутніх тренерів, а також розвитку їх медичної грамотності та індивідуальних навичок в адаптації тренувальних програм до конкретних потреб спортсменів. Такий підхід до підготовки тренерського корпусу визначається необхідністю врахування унікальних вимог, які ставляться перед фахівцями в сучасному спортивному середовищі, де оздоровлення та реабілітація стають важливими складовими успіху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням щодо оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту присвячені окремі праці вітчизняних науковців. Так, наголошується на такому позитивному ефекті силових фітнес-тренувань як збільшення сухої маси тіла, розвиток силових якостей, покращення м'язового тонусу і зовнішнього вигляду людини (Воловик, 2010). Захист суглобів забезпечують саме сильні м'язи, вони ж знижують ризик пошкодження суглобів під час щоденної активності. Зазначають про таку специфіку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як проведення занять самостійно за спеціальними інструкціями або у формальних чи неформальних групах під керівництвом тренера чи інструктора (Олексієнко, & Гунько, 2018). М. С. Розторгуй розкриває підготовку спортсменів у силових видах адаптивного спорту, де звертає увагу на реабілітаційний компонент питання. На думку дослідниці, підготовка спортсменів має забезпечувати реалізацію принципу компенсації втрачених функцій. Відповідно до нього в організмі спортсменів-інвалідів під впливом силового навантаження відбувається цілеспрямована компенсація втрачених функцій, що проявляється підвищенням функціональних можливостей систем організму, які зберегли свої функції (Розторгуй, 2019). Якщо йти за О. Тимочко, то базова цінність використання силових тренажерів полягає в здатності гарантувати різнобічну загальну фізичну підготовку, відновлювати порушені функції організму, виправляти недоліки у фізичному розвитку, бути ефективним засобом активного дозвілля та формування здорового способу життя (Тимочко, 2022).

Загальний аналіз наукових публікацій свідчить про те, що дослідники в переважній більшості розглядають лише окремі аспекти використання силових видів спорту. Роль реабілітаційного потенціалу залишається поза увагою. Серед дослідників прийнято вважати, що силові види діяльності (пауерліфтинг, важка атлетика тощо) носять, насамперед, оздоровчий ефект і меншою мірою рекреаційний, відновлюючий.

Мета статті полягає у визначенні та обґрунтуванні оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту, а також основних аспектів формування готовності майбутніх тренерів до його реалізації.

Виклад основного матеріалу. Новітній зміст діяльності у сфері фізичного виховання і спорту висуває додаткові вимоги до професійної діяльності тренера. Його роль полягає не тільки у безпосередньому впливі на функціонування організму людини, а й у вихованні ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, формуванні навичок самостійного заняття фізичною культурою і спортом, а також вміння використовувати їх для вдосконалення фізичних якостей, організації вільного часу та відпочинку. Фізкультурно-спортивна діяльність визначається низкою науковців як багатопланова діяльність людини, яка має бути спрямована на реалізацію важливих соціальних і особистісних потреб з метою зміцнення здоров'я та здорового способу життя у сфері фізичного виховання і спорту. При цьому наголошується на не достатній професійній підготовці тренерів для такої сфери діяльності (Сергієнко, 2022, с. 5).

Оптимальний рівень розвитку сили і силові витривалості є важливим компонентом, насамперед, оздоровчого фітнесу. В той же час широку популярність набули спеціалізовані силові вправи, призначені для індивідуальних видів спорту. Одним з них є бодібілдинг. За визначенням вчених, бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика – це система фізичних вправ з різноманітними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла. Основоположник бодібілдингу Фредерік Мюллер у підручнику «Будова тіла» (1904 р.) виклав першу програму тренувань з гантелями, гириями й гумовими амортизаторами, що базується на його тренувальному досвіді. З того часу міжнародні змагання з атлетизму проводяться в США, Канаді, Англії, Франції, Бельгії та Німеччині.

Спортивна сторона бодібілдингу полягає в першу чергу у формуванні міцної, об'ємної, пропорційної мускулатури з подальшою демонстрацією її на змаганнях. При цьому велике значення має якість стандартних поз, демонстрованих в обов'язкових і довільній програмах. Застосування засобів бодібілдингу з фізкультурно-оздоровчою метою сприяє підвищенню рівня фізичної підготовки спортсменів, усуванню недоліків їхньої статури, зміцненню та подовженню працездатності, отриманню задоволення від фізичних вправ.

Бодібілдинг, як різновид атлетичної гімнастики з високостатичним типом навантаження і середньо-динамічною інтенсивністю вправ, може стати перспективною сферою для вивчення адаптивних можливостей організму людини в умовах значних силових навантажень (Малюга, Лук'янцева, & Бакуновський, 2023, с. 79). З морфологічної точки зору індивідуальні адаптивні зміни в структурі скелетної мускулатури культуристів проявляються у вигляді оптимальних або максимальних

гіпертрофічних перетворень, які є результатом специфічних тренувальних подразників, особливостей харчування, особливостей нейрогуморального забезпечення у відповідь на стресовий вплив тренувального процесу тощо.

Структурні гіпертрофічні зміни в м'язах, метаболічний стрес і ступінь механічного напруження м'язів під час фізичних вправ є визначальними для адаптаційних змін при силових навантаженнях. Остання є рушійним чинником гіпертрофічного росту м'язової маси через посилення біосинтезу структурних білків. Засоби атлетичної гімнастики ефективно застосовуються під час реабілітації травм опорно-рухового апарату (Малюга, Лук'янцева, & Бакуновський, 2023, с. 79).

У бодібілдингу зазвичай використовують таку класифікацію засобів, які застосовуються: 1) базові – вправи з граничними або майже граничними обтяженнями, що виконуються переважно двома кінцівками із залученням до роботи м'язів навколо кількох суглобів з багатьма ступенями свободи; 2) формуючі – це рухові дії з неграничними обтяженнями з одним ступенем свободи, що виконуються, як правило, однією кінцівкою із залученням до роботи м'язів навколо одного суглоба для їх локального розвитку; при цьому використовуються різні вихідні й кінцеві положення, часто з пронацією та супінацією кінцівки; 3) додаткові – загальнорозвиваючі вправи, спільні для різних видів спорту (Школа, 2017, с. 150).

Серед основних факторів, що визначають особливості дії засобів атлетизму, доцільно назвати такі: урахування індивідуальних особливостей організму тих, хто займається (вік, стать, стан здоров'я); специфіка вправ (базові, формуючі); режим роботи м'язів; швидкість виконання вправи; об'єм навантаження та інтервал відпочинку; обладнання і снаряди.

Техніка рухів у силових видах спорту має різноманітний характер та великий арсенал рухових дій. Силові вправи неможливо виконувати без попередньої фізичної та технічної підготовки, оскільки вони розраховані на спортсменів з достатньо високим рівнем координації, сили та гнучкості. Зазвичай, вправи виконуються в середньому або повільному темпі, рідше у швидкому. Більшість рухів спортсмени засвоюють відразу після демонстрації з подальшою їх корекцією інструктором або тренером. Під час навчання силовим вправам робоча вага не має перевищувати 40-50 % від першого повторного максимуму.

Вправи в культуризмі в більшій мірі впливають на розвиток силових якостей, при цьому деякі з них забезпечують розвиток як силових показників так і гнучкості. Можна добре розвинути силу м'язів та силову витривалість, вдосконалити механізми внутрішньо- та міжм'язової координації за рахунок зміни величини обтяження, інтервалів відпочинку та швидкості рухів. Вправи в бодібілдингу виконуються як з вільними обтяженнями (штанги, гантелі), так і на спеціальних тренажерах, що дозволяють виконувати рухи різної амплітуди, в різних режимах роботи м'язів і диференціювати величину навантаження (Тулайдан, 2020, с. 64-65).

Ще однією системою фізичних вправ, які більш ефективні в плані досягнення результату, є калланетика як напрямок силової гімнастики. Метою занять калланетикою, створеною американською балериною Каллан Пінкні, є вдосконалення фігури за допомогою статистичних і динамічних вправ, спеціально підібраних і організованих для розтягування різних груп м'язів. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, найчастіше в повністю статичному або напівстатичному положенні в розслабленому стані. Акцент робиться на ший, живіт, спину, сідниці та стегна (так звані «проблемні» зони), також задіюються важкодоступні внутрішні м'язи. Регулярні заняття калланетикою, що практично не мають вікових обмежень, здійснюють ефективну зміну зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, формування стрункої фігури).

Серед сучасних поширених систем вправ можна назвати слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг. Згадані системи вправ об'єднують елементи бодібілдингу, аеробіки, хореографії, калланетики, з метою різнобічної дії на організм атлетів, зокрема, корекції маси та покращання форми тіла (бодіформінг, слім-джим), оволодіння елементами хореографії (бодістайлінг).

Шейпінг – це система фізичних тренувань для жінок і дівчат, розроблена фахівцями радянської школи аеробіки і бодібілдингу, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла з високою руховою підготовленістю. Спочатку він існував як місцева альтернатива зарубіжному фітнесу, проте і в сучасних умовах зберіг достатнє коло прихильників. У основу навчання покладено принцип ефективного використання ресурсу ритмопластичних і силових напрямів гімнастики (Гарлінська, Корнійчук, & Солодовник (Comps.), 2022, с. 13-14).

Видом спорту, що також може сприяти оздоровленню та реабілітації, є пауерліфтинг – силовий вид спорту, який включає в себе три змагальні вправи (присідання зі штангою, жим штанги лежачи, тяга станова). Чемпіонати світу з цього виду спорту проводяться з 1975 року. На думку, О. М. Литвиненко, А. О. Твеліної це триборство є нетрадиційним видом спортивно-оздоровчих вправ. Щоправда, детальніше ці науковці суті проблеми не розкривають (Литвиненко, & Твеліна, 2016, с. 49).

Однією з важливих причин низької ефективності фізкультурно-реабілітаційного процесу, на думку І. В. Мички, є недосконалість системи реалізації різних напрямів рухової діяльності, а саме фізичного виховання, спорту, відпочинку, реабілітації та професійно-прикладної фізичної

підготовки. Вони не відповідають соціально-економічним умовам сучасної молоді (Мичка, 2019, с. 2). У своєму дослідженні вчений переконаний, що серед силових видів спорту пауерліфтинг сприяє вирішенню зазначеної проблеми, оскільки має такі переваги: економічна доцільність, простота виконання змагальних вправ, доступність у проведенні заняття, широка оздоровча і тренувальна спрямованість.

Запропоновано лікувально-оздоровчу методику занять пауерліфтингом для молоді з порушеннями опорно-рухового апарату, яка навчається в закладах вищої освіти (Сан, 2015). Її застосування, сприяє постійному вдосконаленню рухових якостей і навичок, вдосконаленню нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності. Заняття з пауерліфтингу рекомендується проводити тричі на тиждень і таким розподілом вправ: понеділок – присідання, жим; середа – жим, тяга; п'ятниця – присідання, жим (Власенко, & Зогуля, 2014). Присідання потрібно робити два рази на тиждень, щоб на початку тижня можна було виконувати присідання зі штангою інтенсивні з 2-х–3-х разовими повтореннями, а в кінці тижня об'ємні з повтореннями від 4 до 6 разів, або навпаки. Жим лежачи необхідно виконувати на кожному тренуванні, тому що м'язи верхнього плечового пояса і рук встигають відновитися.

Важкоатлети, бодібілдери та пауерліфтери часто тренуються двічі на день. Дослідження показують, що після другого тренування сила основних груп м'язів у спортсменів змінюється до такого рівня, як і після одного великого тренувального навантаження (Розторгуй, 2018). Однак легше виконувати два тренування в день, наприклад, одне з великим і одне з малим навантаженням, або два з помірним (середнім) навантаженням, ніж одне велике тренування. Для кваліфікованих важкоатлетів рекомендована орієнтовна структура тренувального дня, що складається з двох занять. На практиці використовується також така схема: під час першого заняття виконують змагальні та спеціально-підготовчі вправи швидко-силової спрямованості; під час другого – вправи допоміжного характеру (присідання, тяги, нахили), що спрямовані на розвиток максимальної сили та силової витривалості. Згідно коливань добової працездатності в її динаміці виділяють два періоди збільшення сили м'язового скорочення приблизно на 10-30 % від найкращого рівня: перший – 11-14 год., другий припадає на 18-21 год. Таким чином, у випадку подвійного тренування, можна використовувати ці схеми і планувати максимальні тренування для навантаження в періоди збільшення сили скорочення м'язів.

В основі силових тренувань, за характеристикою О. Качана, – синтез використання засобів силового тренування: кондиційної гімнастики, атлетичної гімнастики та бодібілдингу (Качан, 2023). На думку дослідника, вони спрямовані в першу чергу на поліпшення будови тіла. На заняттях із силових видів спорту широко застосовують різне обладнання: гантелі, еспандери, штанги, метболи та інше. Крім того О. Качан звертає увагу на малопоширені системи силових вправ, зокрема так звані фітнес-гібриди. До цього фітнес-гібриду відносять фітнес-системи: боді-бар, боді-блейд, боді-денс, боді-контрол, боді-памп, памп-аеробіка, інтервальне тренування, ловер-боді, аппер-боді, петлі TRX, слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг, супер-стронг, терра-аеробіка (тераробіка), фіт-прес, флексі-бар, хелсі-бек, шейпінг-тренінг.

Формування готовності майбутніх тренерів до реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту вимагає комплексного підходу та урахування різних чинників. Серед ключових аспектів цього процесу:

1. Теоретична база: вивчення основ анатомії, фізіології та медицини для правильного розуміння впливу фізичної активності на організм; засвоєння психологічних аспектів тренування та реабілітації для розуміння психосоматичних факторів у відновленні спортсменів.

2. Практичні навички: тренування спортсменів у використанні сучасних методик силового тренування та їх впливу на фізичний стан атлетів; оволодіння техніками масажу, розтяжки та інших методів фізіотерапії для підтримки оздоровлення та реабілітації.

3. Медична грамотність: навчання майбутніх тренерів визначати медичні протипоказання та ризики, пов'язані із силовим тренуванням; розуміння процесів відновлення після травм та методів їх прискорення.

4. Індивідуалізація програм підготовки: навчання розробки індивідуальних програм тренувань та реабілітації враховуючи особливості кожного спортсмена; удосконалення навичок адаптації тренувальних програм до конкретних потреб атлетів.

5. Тімбілдинг та комунікації: формування навичок ефективної комунікації та співпраці з іншими членами тренувального штабу та медичного персоналу; розвиток лідерських якостей для успішного керівництва тренувальним процесом.

Формування готовності тренерів до реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту – це постійний і динамічний процес, який вимагає поєднання теоретичних знань, практичних навичок і вміння працювати в команді для досягнення найкращих результатів у тренуванні та оздоровленні спортсменів.

Формування готовності майбутніх тренерів до реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту є складним і багатограним завданням, яке вимагає системного підходу. Основні

методи формування включають у себе вивчення теоретичних основ анатомії, фізіології та психології, що дозволяє тренерам розуміти вплив фізичної активності на організм та психосоматичні аспекти тренування. Додатково, важливо розвивати практичні навички у сфері сучасних методик силового тренування та використання методів фізіотерапії для ефективного оздоровлення та реабілітації. Тренерам слід володіти медичною грамотністю, щоб визначати ризики та протипоказання, пов'язані з тренуванням, і розуміти процеси відновлення після травм. Індивідуалізація програм тренувань та реабілітації, враховуючи особливості кожного спортсмена, також є ключовим елементом. Здатність адаптувати програми до конкретних потреб атлетів вимагає високого рівня професіоналізму. Також важливо розвивати комунікативні навички та лідерські якості для успішної співпраці з іншими членами тренувального штабу та медичного персоналу. Стажування та практика в спеціалізованих центрах дозволять майбутнім тренерам отримати практичний досвід і взаємодіяти з досвідченими фахівцями. Усі ці аспекти утворюють цілісний підхід до формування готовності тренерів до ефективного реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту, сприяючи підготовці кваліфікованих фахівців.

Висновки. Сучасні виклики та проблеми фізичної реабілітації, оздоровлення населення і оптимізації процесів відновлення його здоров'я актуалізують формування готовності майбутніх тренерів до реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту. Дослідження показують, що силові види спорту та їх оздоровчо-реабілітаційний потенціал поряд з іншими незаслужено перебувають поза увагою значної кількості дослідників, зацікавлених фітнесом та іншими традиційними фізичними відновлювальними методиками.

Поряд з цим, силові види спорту відіграють значну роль у формуванні та коригуванні фізичних якостей людини, сприяючи розвитку необхідних навичок та знань для успішної та здорової життєдіяльності. Постійні фізичні тренування сприяють усвідомленню учасниками цього процесу покращення власного самопочуття, формуванню самодисципліни та встановленню стійких результатів. Практичне виконання силових вправ дозволяє учасникам розвивати здатність використовувати ресурси власного організму.

Система формування готовності майбутніх тренерів до реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту містить комплексний підхід, що включає в себе теоретичні та практичні аспекти. Він передбачає вивчення основ анатомії, фізіології та психології, отримання практичних навичок у сфері сучасних методик силового тренування та використання фізіотерапії, індивідуалізацію програм тренувань та реабілітації, розвиток комунікативних навичок та лідерських якостей, стажування та практика у спеціалізованих центрах.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в обґрунтуванні рекомендацій для закладів вищої освіти України, які готують відповідних фахівців, з удосконалення структури освітніх компонентів освітньо-професійних програм з метою забезпечення набуття майбутніми тренерами компетентностей щодо реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту, організації освітнього процесу на основі проблемно-орієнтованого навчання на практичних заняттях та участі в семінарах з обміну досвідом фахівців у галузі спорту з питань покращення процесу силових тренувань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Власенко Р. П., Зозуля А. М. Розвиток сили в умовах спортивного тренування з пауерліфтингу. *Біологічні дослідження*. 2014. Вип. 1. С. 467–469. URL: http://eprints.zu.edu.ua/10761/1/8F_-1.pdf
- Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
- Качан О. А. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання. *На урок. Освітній проєкт*. 2023. URL: <https://naurok.com.ua/zastosuvannya-suchasnih-fizkulturno-ozdorovchih-tehnologiy-u-procesi-fizichnogo-vihovannya-357855.html>
- Литвиненко О. М., Твеліна А. О. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навч.-метод. посіб. Миколаїв : МНУ імені Сухомлинського, 2016. 130 с. URL: <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/wp-content/uploads/2017/06/8.pdf>
- Малюга С. С., Лук'янцева Г. В., Бакуновський О. М. Прояви адаптивних змін скелетних м'язів під впливом систематичних занять бодібілдингом. *Адаптаційні психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ-Черкаси, 7-8 груд. 2023 р.) / Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ; Черкаси, 2023. С. 79–80. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/tezy_2023_1.pdf
- Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2019. 219 с.
- Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
- Розторгуй М. С. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія. Львів : ЛДУФК, 2019. 332 с.
- Розторгуй М. С. Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту. Лекція з навчальної дисципліни: «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Львів, 2018. 11 с. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/18154/1/8F_5.pdf
- Сан Ж. Обґрунтування оздоровчої методики занять пауерліфтингом для студентів університетів з порушеннями опорно-

- рухового апарату. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 11. С. 33–38. <https://sportpedagogy.org.ua/index.php/PPS/article/view/96/73>
- Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. Суми : Сумський держ. ун-тет, 2022. 184 с. URL: <https://sport.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/83.pdf>
- Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : курс лекцій / [уклад. А. М. Гарлінська, Н. М. Корнійчук, О. В. Солодовник]. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/34467/1/96.pdf>
- Тимочко О. І. Підвищення рівня здоров'я студентів ЗВО засобами силових видів спорту. *Матеріали 76-ї підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*. Факультет здоров'я та фізичного виховання, (м. Ужгород, 24 лют. 2022 року). Ужгород, 2022. С. 74–77. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/29.pdf>
- Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. 2-е вид. з контрол. питаннями і допов. Ужгород : ТОВ «Бест-Принт», 2020. 142 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/31641/1/81.pdf>
- Школа О. М., Осипцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості : навч. посіб. / Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с. URL: <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/975/19A.pdf>

REFERENCES

- Haplinska, A. M., Korniiichuk, N. M., & Solodovnyk, O. V. (Comps.). (2022). *Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovanni* [Modern physical culture and health technologies in physical education]. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. Retrieved from <http://eprints.zu.edu.ua/34467/1/96.pdf> [in Ukrainian].
- Kachan, O. A. (2023). Zastosuvannya suchasnykh fizkulturno-ozdorovchykh tekhnologii u protsesi fizychnoho vykhovannia [Application of modern physical culture and health technologies in the process of physical education]. In *Na urok. Osvitnii proekt* [For a lesson. Educational project]. Retrieved from <https://naurok.com.ua/zastosuvannya-suchasni-fizkulturno-ozdorovchih-tehnologiy-u-procesi-fizychnogo-vihovannya-357855.html> [in Ukrainian].
- Lytvynenko, O. M., & Tvelina, A. O. (2016). *Orhanizatsiia ta metodyka masovoi ozdorovchoi fizychnoi kultury* [Organization and methodology of mass health physical culture]. Mykolaiv: MNU imeni Sukhomlynskoho. Retrieved from <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/wp-content/uploads/2017/06/8.pdf> [in Ukrainian].
- Maliuha, S. S., Luk'iantseva, H. V., & Bakunovskyi, O. M. (2023). Proiavy adaptivnykh zmin skeletnykh m'iaziv pid vplyvom systematichnykh zaniat bodibildynhom [Manifestations of adaptive changes in skeletal muscles under the influence of systematic bodybuilding]. In *Adaptatsiini psykhofiziologichni problemy fizychnoi kultury i sportu* [Adaptive psychophysiological problems of physical culture and sports] (pp. 79-80). Kyiv; Cherkasy Retrieved from https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/tezy_2023_1.pdf [in Ukrainian].
- Mychka, I. V. (2019). *Metodyka rozvytku sylovykh yakosti u studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv zasobamy pauerliftynhu* (PhD dissertation). Natsionalnyi pedahohichni universytet imeni M. P. Drahomanova, Kyiv, Ukraine [in Ukrainian].
- Oleksiienko, Ya. I., & Hunko, P. M. (2018). *Teoriia, vydy ta tekhnologii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї diialnosti* [Theory, types and technologies of health and recreational motor activity]. Cherkasy: ChNU imeni B. Khmelnytskoho [in Ukrainian].
- Roztorhui, M. S. (2018). *Osnovy orhanizatsii navchalno-trenavalnykh zaniat v sylovykh vydakh sportu* [Fundamentals of organization of training classes in power sports]. Lviv. Retrieved from https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/18154/1/8F_5.pdf [in Ukrainian].
- Roztorhui, M. S. (2019). *Pidhotovka sportsmeniv u sylovykh vydakh adaptivnoho sportu* [Training of athletes in power adaptive sport]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].
- San, Zh. (2015). *Obgruntuvannia ozdorovchoi metodyky zaniat pauerliftynhom dlia studentiv universytetiv z porushenniamy oporno-rukhovoho aparatu* [Substantiation of health related power lifting training methodic for universities students with muscular skeletal apparatus affections]. *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 11, 33-38. Retrieved from <https://sportpedagogy.org.ua/index.php/PPS/article/view/96/73> [in Ukrainian].
- Serhiienko, V. M. (2022). *Fizkulturno-sportyvna diialnist trenera z vydu sportu* [Physical and sports activities of a sports coach]. Sumy: Sumskyi derzh. un-tet. Retrieved from <https://sport.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/83.pdf> [in Ukrainian].
- Shkola, O. M., & Osiptsov, A. V. (2017). *Suchasni fitnes-tekhnologii ozdorovcho-rekreatsiinoi spriamovanosti* [Modern fitness technologies of health and recreational orientation]. Kharkiv. Retrieved from <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/975/19A.pdf> [in Ukrainian].
- Tulaidan, V. H. (2020). *Ozdorovchi fitnes* [Wellness Fitness] (2nd ed.). Uzhhorod: TOV "Best-Print". Retrieved from <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/31641/1/81.pdf> [in Ukrainian].
- Tymochko, O. I. (2022). *Pidvyschennia rivnia zdorov'ia studentiv ZVO zasobamy sylovykh vydiv sportu* [Improving the level of health of students of higher education institutions by means of power sports]. In *Materialy 76-i pidsumkovoї naukovoi konferentsii profesorsko-vykladatskoho skladu DVNZ "Uzhhorodskiy natsionalnyi universytet"* [Materials of the 76th final scientific conference of the faculty of Uzhgorod National University] (pp. 74-77). Uzhhorod. Retrieved from <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/29.pdf> [in Ukrainian].
- Vlasenko, R. P., & Zozulia, A. M. (2014). *Rozvytok syly v umovakh sportyvnoho trenuvannia z pauerliftynhu* [The development of strength in the conditions of sports training in powerlifting]. *Biologichni doslidzhennia* [Biological research], 1, 467-469. Retrieved from http://eprints.zu.edu.ua/10761/1/8F_-1.pdf [in Ukrainian].
- Volovyk, N. I. (2010). *Osnovy ozdorovchoho fitnesu* [Basics of health fitness]. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

BUDAIEV S. A.

FORMATION OF THE READINESS OF FUTURE COACHES TO REALIZE THE HEALTH AND REHABILITATION POTENTIAL OF POWER SPORTS IN PROFESSIONAL ACTIVITY

Abstract. The article examines the health-improving and rehabilitation potential of power sports and discusses the

key aspects of forming the readiness of future coaches to realize it. The author analyzes the views of scientists on the problem of studying the role and potential of strength sports in health improvement and rehabilitation, development of physical qualities of athletes. The features and possibilities of bodybuilding as a kind of athletic gymnastics, which can serve as a promising area for studying the adaptive capabilities of the human body under conditions of significant power loads, are generalized. The possibilities of callanetics, slim-jim, bodystyling, bodyforming, and shaping are characterized, the purpose of which is a versatile effect on the body of athletes, correction of weight and improvement of body shape, mastering new elements of choreography, achieving harmoniously developed body shapes in combination with a high level of motor fitness. Attention is paid to less common systems of strength exercises, in particular, the so-called fitness hybrids. The advantages of powerlifting are emphasized: economic feasibility, simplicity of competitive exercises, accessibility in conducting classes, wide health and training orientation. It is determined that the formation of coaches' readiness to realize the health and rehabilitation potential of strength sports is a constant and dynamic process that requires a combination of theoretical knowledge, practical skills and the ability to work in a team to achieve the best results in training and rehabilitation of athletes. The key aspects of its success are outlined – theoretical training, practical skills, medical literacy, individualization of training programs, team building and communication. The main methods of forming the readiness of future coaches to realize the health and rehabilitation potential of strength sports are identified: studying the theoretical foundations of anatomy, physiology and psychology, developing practical skills in the field of modern strength training techniques and the use of physiotherapy methods for effective health improvement and rehabilitation, mastering medical literacy, internships and practice in specialized centers.

Key words: *readiness of future trainers, power sports, health and rehabilitation activities*

ЗМІСТ

ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ

ХОМЕНКО ПАВЛО ВІТАЛІЙОВИЧ, МАНИК ВАЛЕРІЙ ПЕТРОВИЧ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕС-ФАКТОРІВ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ.....	3
ОКСАНА КОРНОСЕНКО, ОКСАНА ДАНИСКО, КАТЕРИНА ГОРБЕНКО БОТМЕРІВСЬКА ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ	8
АНДРІЙ ДЯЧЕНКО, СЕРГІЙ КІПРИЧ ФОРМУВАННЯ СИЛОВОГО КОМПОНЕНТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	14
ІРИНА ТАРАНЕНКО, ЮЛІЯ ЗАЙЦЕВА ВПРОВАДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ РЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ ДО ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ВАЖКИХ ПІДЛІТКІВ У ПОЗАШКІЛЬНІЙ ФІЗКУЛЬТУРНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	21
ВАЛЕНТИНА БОНДАРЕНКО, ОКСАНА КОРНОСЕНКО, МАКСИМ СЕРГЄЄВ НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: АНАЛІЗ ДОСЛІДНИЦЬКОГО ПОЛЯ.....	27
СЕРГІЙ ХЛІБКЕВИЧ, ОЛЕКСАНДР СВЕРТНЄВ ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА РУХЛИВИХ ІГОР ЯК ЗАСОБУ РЕКРЕАЦІЇ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	34
OLENA SOHOKON, OLEKSANDR DONETS, SERHII NOVIK, VASYL FAZAN TRENDS IN IMPROVING PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION SPECIALISTS IN HEI IN UKRAINE.....	39
ІННА ШАПАРЕНКО ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «БІОМЕХАНІКА» В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВЧІВ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	46
СВІТЛАНА МИРОНЕНКО СЕРЦЕВО-СУДИННА СИСТЕМА: НОРМА ТА ПАТОЛОГІЯ. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ КАРДІОРЕАБІЛІТАЦІЇ.....	53
ЛЮДМИЛА ШЕСТЕРОВА, ДАР'Я ПЯТНИЦЬКА, СЕРГІЙ СИНІЦЯ, ТЕТЯНА СИНІЦЯ ПОДОЛАННЯ ОСВІТНИХ ВТРАТ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	61
ОЛЕНА СОГОКОНЬ, ВАЛЕРІЯ КРАВЧЕНКО ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ У ГІРСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ.....	66
ДЕНИСОВЕЦЬ ТАМАРА, КВАК ОЛЬГА, ГОГОЦЬ ВАСИЛЬ СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	70

<i>DEMUS YANA, VASYL FAZAN</i> RESEARCH AND EXPERIMENTAL WORK ON PREPARING FUTURE BACHELORS OF PHYSICAL EDUCATION FOR TEACHING ACTIVITIES IN THE CONDITIONS OF INCLUSIVE EDUCATION.....	77
<i>ГАННА ЖАРА, СЕРГІЙ ДОВБИШ</i> РЕКРЕАЦІЙНІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ: СПОСОБИ ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІЗМУ.....	86
<i>PROSKURNIN ANDRII</i> SCIENTIFIC ASPECTS OF SPORTS SELECTION AND ORIENTATION.....	91
<i>ГОРОХОВ СЕРГІЙ, ЯРЕМЕНКО СЕРГІЙ</i> МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	96
<i>ГРИНЧЕНКО ІГОР, СОБКО ІРИНА, ГАЛАШКО ВАЛЕРІЯ</i> РОЗВИТОК ПЕРЕШКОДОСТІЙКОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ: НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ.....	103
<i>ФЕНІЧ РОСТИСЛАВ</i> МОДЕЛЮВАННЯ УМОВ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК УМОВА ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ	109
<i>СТАНІСЛАВ БУДАЄВ</i> ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	116

TABLE OF CONTENTS

THEORY AND PRACTICE OF EDUCATION

<i>PAVLO KHOMENKO, VALERIY MANYK</i> PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE RESEARCH OF STRESS FACTORS IN MODERN SPORTS.....	3
<i>OKSANA KORNOSENKO, OKSANA DANYSKO, KATERYNA HORBENKO</i> BOTMER GYMNASTICS IN THE SYSTEM OF TRAINING OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE: TEACHING TECHNOLOGIES.....	8
<i>ANDRII DYACHENKO, SERHII KIPRYCH</i> FORMATION OF THE STRENGTH COMPONENT OF SPECIAL ENDURANCE OF ATHLETES IN CYCLIC SPORTS.....	14
<i>IRYNA TARANENKO, YULIA ZAITSEVA</i> IMPLEMENTATION OF PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE IMPLEMENTATION OF A PERSONALLY-ORIENTED APPROACH TO THE EDUCATION OF MORAL-VOLUNTARY QUALITIES IN DIFFICULT ADOLESCENTS IN EXTRA-SCHOOL PHYSICAL ACTIVITIES.....	21
<i>VALENTINA BONDARENKO, OKSANA KORNOSENKO, MAXIM SERHIEIEV</i> REGULATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT: ANALYSIS OF THE FIELD OF RESEARCH.....	27
<i>SERGEY KHLIBKEVICH, OLEKSANDR SVIERTNIEV</i> PEDAGOGICAL CHARACTERISTICS OF MOBILE GAMES AS A MEANS OF RECREATION FOR STUDENT YOUTH.....	34
<i>OLENA SOHOKON, OLEKSANDR DONETS, SERHII NOVIK, VASYL FAZAN</i> TRENDS IN IMPROVING PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION SPECIALISTS IN HEI IN UKRAINE.....	39
<i>INNA SHAPARENKO</i> THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF TEACHING THE COURSE "BIOMECHANICS" IN THE TRAINING SYSTEM OF STUDENTS AT THE FACULTIES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS OF TEACHING INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION.....	46
<i>SVITLANA MYRONENKO</i> CARDIOVASCULAR SYSTEM: NORM AND PATHOLOGY. GENERAL FUNDAMENTALS OF CARDIOREHABILITATION.....	53
<i>LUDMILA SHESTEROVA, DARYA PYATNYTSKA, SERGIY SYNYTSYA, TETIANA SYNYTSYA</i> OVERCOMING EDUCATIONAL LOSSES OF JUNIOR CLASS SCHOOLCHILDREN THROUGH PHYSICAL EDUCATION.....	61

<i>OLENA SOHOKON, VALERIA KRAVCHENKO</i> EFFICIENCY OF TRAINING IN A MOUNTAIN ENVIRONMENT: INCREASING THE PERFORMANCE OF ATHLETES SPECIALIZING IN MIDDLE AND LONG DISTANCE	66
<i>TAMARA DENYSOVETS, OLGA KVAK, VASYL GOGOTS</i> CURRENT PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND WAYS OF IMPROVING THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION.....	70
<i>DEMUS YANA, VASYL FAZAN</i> RESEARCH AND EXPERIMENTAL WORK ON PREPARING FUTURE BACHELORS OF PHYSICAL EDUCATION FOR TEACHING ACTIVITIES IN THE CONDITIONS OF INCLUSIVE EDUCATION.....	77
<i>HANNA ZHARA, SERHII DOVBYSH</i> RECREATION AND REHABILITATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: WAYS OF IMPROVING BODY FUNCTIONING.....	86
<i>PROSKURNIN ANDRII</i> SCIENTIFIC ASPECTS OF SPORTS SELECTION AND ORIENTATION.....	91
<i>HOROKHOV SERHII, YAREMENKO SERHII</i> METHODOLOGICAL APPROACHES IN PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS	96
<i>IHOR HRYNCHENKO, IRYNA SOBKO, VALERIYA HALASHKO</i> DEVELOPMENT OF OBSTACLE RESISTANCE IN VOLLEYBALL: A SCIENTIFIC AND PRACTICAL ASPECT.....	103
<i>ROSTYSLAV FENICH</i> MODELING CONDITIONS OF COMBAT ACTIVITY AS A CONDITION FOR IMPROVING THE PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF FUTURE OFFICERS	109
<i>BUDAIEV S. A.</i> FORMATION OF THE READINESS OF FUTURE COACHES TO REALIZE THE HEALTH AND REHABILITATION POTENTIAL OF POWER SPORTS IN PROFESSIONAL ACTIVITY.....	116

Наукове видання

ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Спецвипуск

Відповідальний за випуск ***В. В. Фазан***
Технічний редактор ***О. О. Партола***
Коректор ***Н. І. Зінченко, І. І. Капустян***
Комп'ютерна верстка ***С. Романюк***

Сторінка видання в Інтернеті / <https://sites.google.com/view/pnpurednauki>

Підписано до друку 03.03.2024 р. Формат 60×84/8.
Гарнітура Cambria. Папір офсетний. Друк офсетний.
Ум.-друк. арк. 19,3.
Наклад 100 прим. Зам. № 2131

Віддруковано в ПНПУ імені В. Г. Короленка,
вул. Остроградського 2, м. Полтава, 36 003
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру серія ДК № 3817 від 01.07.2010 р.