

ISSN 2078-3396

ВІСНИК ПРИКАРПАТСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

ВИПУСК

39

Івано-Франківськ
2023

ISSN 2078–3396

Міністерство освіти і науки України

Вісник Прикарпатського університету

**Фізична культура
Випуск 39**

Видається з 2004 р.

Івано-Франківськ
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника
2023

Друкується за ухвалою вченої ради Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника (протокол № 3 від 28 березня 2023 р.).

Журнал включено до переліку наукових фахових видань України (категорія Б), у яких можуть публікуватись результати
дисертаційних робіт з напрямку "Фізичне виховання та спорт"

(Затверджено наказами Міністерства освіти і науки України від 02.07.2020 № 886, додаток 4).

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації

Серія КВ № 12601–1485Р від 18.05.2007 р.

Журнал відображається в базі даних:

Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського; IndexCopernicus; Google Scholar.

	Редакційна рада		Editorial Council
В.В. Грещук	д-р філол. наук, проф. (голова ради)	V.V. Greshchuk	Doctor of Philological Sciences, Professor (<i>Editor-in-chief</i>)
В.А. Васильєва	д-р юрид. наук, проф.	V.A. Vasylieva	Doctor of Juridical Sciences, Professor
А.В. Загороднюк	д-р фіз.-мат. наук, проф.	A.V. Zahorodniuk	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor
В.І. Кононенко	д-р філол. наук, проф., академік АПН України	V.I. Kononenko	Doctor of Philological Sciences, Professor, Member of the NAES of Ukraine
М.В. Кугутяк	д-р іст. наук, проф.	M.V. Kuhutiak	Doctor of Historical Sciences
В.К. Ларіонова	д-р філос. н., проф.	V.K. Larionova	Doctor of Philosophical Sciences
Н.В. Лисенко	д-р пед. наук, проф.	N.V. Lysenko	Doctor of Pedagogic Sciences
Б.К. Остафійчук	д-р фіз.-мат. наук, проф., чл.-кор. НАН України	B.K. Ostafiichuk	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, Corresponding Member of the NASU
І.Є. Цепенда	д-р політ. наук, проф.	I.Ye. Tsependa	Doctor of Political Sciences
	Редакційна колегія		Editorial Board
З.М. Остап'як	д-р мед. наук, проф. (<i>гол. ред.</i>)	Z.M. Ostapiak	Doctor of Medical Sciences, Professor (<i>Editor in chief</i>)
Б.П. Лісовський	канд. біол. наук, доц. (<i>заступник гол. ред.</i>)	B.P. Lisovskyi	Candidate of Biological Sciences, Associate Professor (Ph. D.) (<i>Deputy Editor</i>)
В.Б. Мочернюк	канд. наук з фізвиховання і спорту, доцент (<i>відповідальний секретар</i>)	V.B. Mocherniuk	Candidate of Science of Physical Education and Sport, Associate Professor (Ph. D.) (<i>Executive Editor</i>)
Г.А. Єдинак	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	H.A. Yedynak	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
М.В. Дутчак	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	M.V. Dutchak	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
В. Чорний	проф., д-р габілітований з фізичної культури (<i>Польща</i>)	V. Chorny	Doctor habilitowany of Physical Education and Sport, Professor (<i>Poland</i>)
М. Чіразі	д-р філос. наук, проф. (<i>Румунія</i>)	M. Chirazi	Doctor of Philosophical Sciences, Professor (<i>Romania</i>)
Б.А. Виноградський	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	B.A. Vynohradskyi	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
С. Заборняк	проф., д-р габілітований з фізичної культури (<i>Польща</i>)	S. Zaborniak	Doctor habilitowany of Science of Physical Education and Sport, Professor (<i>Poland</i>)
П. Круль	д-р габілітований з фізичної культури, проф. (<i>Польща</i>)	P. Krul	Doctor habilitowany of Science of Physical Education and Sport, Professor (<i>Poland</i>)
Є.Н. Приступа	д-р пед. наук, проф.	Ye.N. Prystupa	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor
А.В. Цьось	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	A.V. Tsos	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
В. Цинарський	д-р габілітований з фізичної культури, проф. (<i>Польща</i>)	W. Cynarski	Doctor habilitowany of Science of Physical Education and Sport, Professor (<i>Poland</i>)
С.П. Савлюк	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	S.P. Savliuk	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
А.І. Альошина	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	A.I. Alohyna	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
І.П. Випасняк	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	I.P. Vypasniak	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
Г.Г. Карлос	д-р філософії фізичної активності та спорту, доцент (<i>Іспанія</i>)	G.G. Carlos	Doctor in Physical Activity and Sport Sciences Associate Professor (<i>Spain</i>)
І.В. Стражнікова	д-р пед. наук, проф.	I.V. Strazhnikova	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor
Л.М. Рибалко	д-р пед. наук, старш. наук. співроб.	L.M. Rybalko	Doctor of Pedagogic Sciences, SRF
І.М. Ткачівська	канд. пед. наук, доцент	I.M. Tkachivska	Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor (Ph. D.)

Адреса редакційної колегії: 76018, Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 95 с.

У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем фізичного виховання школярів і студентів, біомеханіки, спортивної генетики, оздоровчо-спортивного туризму, історії фізичної культури, психології спорту й фізичного виховання, валеології, адаптивної фізичної культури, методології й менеджменту у фізичній культурі, фізичної реабілітації. Вісник розрахований на науковців, викладачів, аспірантів, студентів, учителів фізичної культури і тренерів.

Newsletter of Precarpathian University. Physical Culture. 2023 March 24; 39: 95 p.

The results of scientific researches of urgent problems of physical education of the schoolboys and students, biomechanics, sports genetics, health-sporting tourism, history of physical culture, psychology of sports and physical education, valeology, adaptive physical culture, methodology and management of physical culture, physical rehabilitation discussed in almanac. The almanac is designed for the science officers, teachers, post-graduate students, students, teachers of physical culture and trainers.

УДК 796.1:796.3
doi: 10.15330/fcult.39.3-7

Біатріс Абаласей, Анжела Медвідь,
В'ячеслав Покідкін

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГРИ ГАНДБОЛУ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Ефективність навчання у будь-якому віці значною мірою залежить від зацікавленості з боку учнів, забезпечення відповідних віку методів і засобів навчання. Оскільки у молодшому шкільному віці природною потребою є висока рухова активність і пізнавальна діяльність, то необхідно шукати адекватні шляхи реалізації цієї потреби. Провідним видом навчання молодшого школяра, є гра, отже, саме її слід застосовувати для ефективного навчання. **Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати методiku навчання елементів гри гандболу для молодших школярів на основі використання рухливих ігор. Для досягнення мети дослідження використовувалися низька взаємодоповнюючих методів дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та нормативних документів, контент аналіз, синтез та узагальнення. **Результати.** Під час дослідження нами означено пріоритетне місце для проведення занять з рухливих ігор молодшими школярами. Встановлено, що на уроках з гандболу найбільше відрізняються дві моделі рухливих ігор – це рухливі ігри та естафети. У статті визначено що навчання гри необхідно розділити на кілька етапів, із використанням різних вправ. Описані суть, основні положення розробленої методики для початкового вивчення елементів гандболу дітей молодшого шкільного віку, представлені ігри, що проводяться за розробленою методикою. Досліджуючи методiku навчання елементів гри гандболу для молодших школярів на основі використання рухливих ігор, ми дійшли висновку: 1. Під час вивчення технічних елементів гри гандбол, варто використовувати рухливі ігри з елементами гандболу для ефективного засвоєння рухових вмінь та навичок молодших школярів. 2. Результати дослідження вказують на доречність реалізації навчання гри гандбол з розподілом у кілька етапів, використовуючи різноманітня вправ. 3. Методично обґрунтованим є наслідування певної послідовності при початковому вивченні елементів гандболу дітей молодшого шкільного віку із використанням рухливих ігор.

Ключові слова: рухливі ігри, гандбол, молодші школярі.

*The learning efficiency at any age largely depends on the interest of students, the provision of age-appropriate methods and means of learning. Since high motor activity and cognitive activity is a natural need at junior school age, it is necessary to look for adequate ways to realize this need. Since high motor activity and cognitive activity is a natural need at junior school age, it is necessary to look for adequate ways to realize this need. **The objective of the research:** to theoretically substantiate the methodology of teaching the handball elements for junior schoolchildren based on the use of outdoor games. To achieve the objective of the research, a number of complementary research methods were used: theoretical analysis of scientific and methodological literature and regulatory documents, content analysis, synthesis and generalization. **Research findings.** During the research, we identified a priority place for conducting classes on outdoor games for junior schoolchildren. It was established that two models of outdoor games differ most in handball classes – outdoor games and relays. The paper defines that learning the game must be divided into several stages, using various exercises. The essence, the main provisions of the developed methodology for the initial study of the handball elements for junior schoolchildren are described, the games conducted according to the developed methodology are presented. Studying the method of teaching the handball elements for junior schoolchildren based on the use of outdoor games, we came to the **conclusion:** 1. When learning the technical elements of the handball game, it is worth using outdoor games with handball elements to effectively learn the motor skills of junior schoolchildren. 2. The research findings indicate the appropriateness of teaching the handball game with a division into several stages, using a variety of exercises. 3. It is methodologically justified to follow a certain sequence during the initial study of the handball elements for junior schoolchildren using outdoor games.*

Key words: outdoor games, handball, junior schoolchildren.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Гра в гандбол побудована на природних рухах (біг, стрибки, ходьба) та індивідуальних діях без м'яча (повороти, рухи переставними кроками, зупинки, обманні рухи), а також з використанням м'яча (кидки м'яч по воротах, ведення передача, ловля) [2]. Суперництво, під час якого гравцям потрібно атакувати ворота суперника та захищати власні, активізує використання всіх фізичних якостей, важливих для школяра: швидкості, гнучкості, спритності, сили та витривалості [6]. Більшість функціональних систем тіла

дитини включені в роботу, основні механізми енергопостачання починають працювати [7]. Для досягнення високого спортивного результату гравці мають бути рішучими, націленими на результат, наполегливими, сміливими, впевненими [4].

Гандбол – це спортивна гра, тому після залучення дітей до рухливих ігор з елементами гандболу буде простіше долучитися до вивчення техніки і тактики гри, ніж після загальноприйнятих навчально-тренувальних занять. Вибираючи рухливі ігри під час тренувань з гандболу, молодшим школярам потрібно пам'ятати, що правила повинні максимально відповідати цій грі та сприяти розвитку необхідних якостей та здібностей [1].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати методику навчання елементів гри гандболу для молодших школярів на основі використання рухливих ігор.

Методи й організація дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувалися низька взаємодоповнюючих методів дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та нормативних документів, контент аналіз, синтез та узагальнення.

Результати дослідження. Враховуючи сьогодення, пандемію, воєнний стан в Україні, школярі багато часу проводять за комп'ютером, книгами, виконанням домашніх завдань. Тим не менш, у вільний час від уроків молодші школярі всеодно достатньо часу приділяють грі. Вони використовують усі типи природних рухів, хоча вони все ще не знають, як володіти своїм тілом, тому вони захоплюються рухливими іграми на свіжому повітрі, які пов'язані з бігом, стрибками, киданням та веденням м'яча. Усі природні рухи найкраще вдосконалюються під час гри.

Пріоритетним місцем проведення занять з рухливих ігор молодшими школярами є невеличкий простір на якому можна хаотично переміщатися, рухатися по колу, у прямому напрямі чи “змійкою”, із зміною напрямку, ігри з бігом типу “втікати – наздогнати”, ігри з стрибками на одній-двох ногах, ігри з подоланням умовних перешкод (намалювати “острів”) та через предмети (низька лавка, обруч); ігри з передачею, риболовлею та киданням на діапазон та в ціль м'яча (волейбол, теніс), ігри з різними рухами імітаційного характеру. Усі ігри використовуються як правило окремо, рідше переминою, і зовсім рідко – в поєднанні [9].

Під час аналізу літератури та узагальнення практичного досвіду, нами встановлено, що на уроках з гандболу найбільше відрізняються дві моделі рухливих ігор: у вигляді естафет та у вигляді змагань серед команд. Відмінною особливістю естафет є те, що школярі матимуть просування для всієї команди самостійно (по черзі) та в командних змаганнях – у групах за підтримки та взаємної допомоги партнерів, але без прямого контакту з суперниками. Основними компонентами естафет та ігор можуть бути окремі технічні вправи гандболістів або їх різні поєднання між собою, які учні виконують за певних умов із різними рівнями складності. Основна мета естафети – це найбільш швидке виконання, або більш краще та результативніше.

Навчання гри необхідно розділити на кілька етапів, із використанням різних вправ. На початку навчання пріоритетним завданням є формування необхідних навичок для ведення м'яча, відчуття його властивостей і, залежно від них, виконуючи свої рухи. Тоді потрібно навчити дітей належним чином тримати правильно м'яч двома та однією рукою, слід правильно розміщувати пальці рук на м'ячі. Необхідно також навчити школярів прийняти основну позицію гандболіста [10].

Коли учні навчилися правильно приймати стійку гандболіста, тримати м'яч, рухайтесь по майданчику, можна розпочинати навчання володіння м'яча двома руками.

Однією з головних дій з м'ячем є ведення. За допомогою ведення гандболісти можуть рухатися по майданчику в різних напрямках. Це допомагає учню тримати його

спину. Після цього ви можете почати навчати школяра “сидіти на ноги”, тобто. Навчити його рухатися в захисній стійці напів-зігнутих ногах.

Передачі та кидки м'яча по воротам рахуються досить подібними рухами. Тому розпочинати вивчення кидка м'яча по воротам слід реалізувати в тій послідовності що і кидки. Під час тренувань кидка слід звернути увагу на той факт, щоб школярі робили кидок м'яча, прицілюючись в правильній стійці гандболіста.

Граючись, діти вивчають необхідні рухові вміння та навички, вони розвивають мужність та волю, кмітливість. У дітей молодшого шкільного віку головне місце належить до ігрового методу, який ми можемо назвати універсальним методом фізичного виховання.

Основні положення розробленої методики для початкового вивчення елементів гандболу дітей молодшого шкільного віку необхідно виконувати в послідовності:

- обов'язковий поділ технічного елемента на компоненти;
- обов'язкове навчання підвідних вправ та імітаційних вправ перед початком вивчення конкретного технічного прийому;
- вивчення прийомів, в основному із використанням цілісного методу навчання із обов'язковим багато кількісними повторюваннями технічних прийомів в ігрових ситуаціях;
- використання додаткового обладнання та спеціальної розмітки;
- використовуйте під час гри легших та менших за розмірами м'ячів.

Під час експерименту на уроках фізичної культури зі школярами були організовані різні види діяльності: естафети з м'ячем, ігри в командах з м'ячем, ведення м'яча, кидки по воротам, ігри: “ловити м'яч”, “Проведіть м'яч під гравця”, “Боротьба за м'яч”, “Завантаження кавунів”, “М'яч у ворота”, “Ловля парами”, “Вибивалка”. Як ми бачимо зі списку ігор та вправ, в певний проміжок часу наші спільні заняття були спрямовані на те, щоб навчити молодших школярів елементів гри гандбол.

Суть методики – шість занять із циклу кожен урок закінчується рухливою грою (одна-дві із списку, представленого в таблиці 1) для закріплення певного елемента, який вивчили під час уроку (кидки м'яча, ведення м'яча тощо). Останній 7-й урок абсолютно ігровий, де в різних естафетних іграх все, що вивчили повторюємо та засвоюємо в рухливих іграх й естафетах.

Таблиця 1

Ігри, що проводяться за розробленою методикою

Дні	Напрями розвитку певних якостей	Ігри
1	Початковий етап. Урок “Навчання елементам гри в гандбол”. Рухливі ігри на заключній частині уроку	“За м'ячем”, “Злови м'яч”, “Передачі за номерами”, “Боротьба за м'яч”, “Скакун і ведучий”, “Рухлива мета”, “М'яч в обруч”, “Коршун і курчата” “Хто точніше”
2	Урок: “Біг на швидкість та швидкість реагування”. Рухливі ігри на заключній частині уроку	“До своїх прапорців”, “Команда швидконогих”, “Салки прості”, “Парні та непарні номери”, “Збери прапорці”
3	Урок: “Навчання стрибкам у висоту та довжину в гандболі”. Рухливі ігри на заключній частині уроку	“Вудка”, “Човник”, “Стрибок-переслідування”, “Стрибок за стрибком”
4	Тема: “Метання та кидки м'яча” Рухливі ігри на заключній частині уроку	“М'ячем у ціль”, “Потрап у ціль”, “Метою, що летить”, “М'яч в обруч”
5	Тема: “Передача та ловля м'яча”. Рухливі ігри на заключній частині уроку	“Десять передач”, “За м'ячем”, “Чия команда зробить більше передач”, “Передачі за номерами”, “Одинадцять”, “П'ятнашки з веденням м'яча”

6	Урок: “Техніка ведення м’яча зі зміною швидкості”. Рухливі ігри на заключній частині уроку	“Гандбольна тріада”, “Відскок м’яча”, “Доведи м’яч до воріт”, “Світлофор”, “Полювання на вовка”
7	Ігри-естафети	“Гонка обручів”, “Пінгвін з м’ячем”, “Бик у колі”, “Найкмітливіший – конкурс капітанів”, “Прилипала”

Дискусія. Інтерес до рухливих ігор у дітей молодшого шкільного віку завжди був серед кола актуальних проблем фізичної культури і спорту [3, 8]. Адже, перше залучення до рухової активності, любов до активного дозвілля формується в дитячому віці [1]. А найуспішною формою згідно багатьох авторів є ігрова [2, 4, 6, 8-10]. Під час організації уроку з використанням рухливих ігор серед учнів початкових класів, необхідно враховувати ризики які можуть виникнути у молодших школярів із-за впливу навколишнього середовища та швидко втому, їх анатомічні та фізіологічні характеристики. Скелет дитини ще не сформувався. Значний шар хрящової тканини визначає більшу гнучкість кісток, особливо хребта. М’язи спини та живота відносно погано розвинені. стійкість опорно-рухового апарату, також є незначною. Вибираючи рухливі ігри варто надати перевагу іграм з різними рухами, без тривалої напруги м’язів [1].

Серцево-судинна система дітей молодшої школи відрізняється найбільше своєю спроможністю: судини досить широкі, тоді як стіни судин еластичні – це сприяє хорошій роботі серцевого м’язу. Але функції нервової системи, які регулюють роботу серця, залишаються ще недостатньо розвиненими (легка збудженість серця) [1].

У результаті дослідження навчання техніці гандбольних рухів, низька авторів [1, 3, 4] наголошує травматизму в тренувальному процесі серед школярів-гандболістів. Тому наші дослідження вказують на те що саме через рухливі ігри та естафети діти граючись удосконалюють техніку виконання рухів у гандболі.

Висновки та перспективи дослідження. Досліджуючи методику навчання елементів гри гандболу для молодших школярів на основі використання рухливих ігор, ми дійшли висновку: 1. Під час вивчення технічних елементів гри гандбол, варто використовувати рухливі ігри з елементами гандболу для ефективного засвоєння рухових вмінь та навичок молодших школярів. 2. Результати дослідження вказують на доречність реалізації навчання гри гандбол з розподілом у кілька етапів, використовуючи різноманіття вправ. 3. Методично обґрунтованим є наслідування певної послідовності при початковому вивченні елементів гандболу дітей молодшого шкільного віку із використанням рухливих ігор.

Перспективи подальших досліджень буде спрямовано на перевірку ефективності розробленої методики.

1. Гребік О.В., Мельник С.А., Ніколаєв Ю.М. Місце травматизму в тренувальному процесі серед школярів-гандболістів. (2021): 15-22.
2. Гунько Т.Ю. Використання засобів гандболу для підвищення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. (2020).
3. Маляревич М.М. ІТ-технології як засіб визначення рівня показників спеціальної фізичної підготовленості гандболістів-старшокласників. (2020).
4. Мельник В. Ефективність програми удосконалення атакуючих тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Фізична активність, здоров’я і спорт. 2015. №1 (19). 38-45 с.
5. Сороколіт, Н., та ін. Особливості застосування варіативної складової модульної навчальної програми з фізичної культури у міській і сільській місцевості. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура* 31 (2019): 153-159.
6. Фролова, Л. С. Методика навчання гандболу у загальноосвітній школі: метод. рек. (2015).
7. Шалар О.Г. Властивості темпераменту і волі гандболісток різного ігрового амплуа / Олег Шалар, Ігор Жосан, Дарина Шум, Євген Стрикаленко. Спортивний вісник Придніпров’я / науково-

- практичний журнал дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ: ТОВ "Інновація", 2014. С. 40-43
8. Hakman, Anna, et al. Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport* 18 (2018): 1237-1242.
 9. Hakman, Anna, et al. Training methodology and didactic bases of technical movements of 9-11-year-old volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport* 17.4 (2017): 2638-2642.
 10. Hakman A., Nakonechnyi I., Balatska L., Filak Y., Kljus O., Vaskan I. Peculiarities of physical and mental capacity of 6-9-year-old children under elementary school conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018 Supplement issue 2, 1192 – 1198.

References

1. Hrebik O.V., Melnyk S.A., Nikolaiev Yu.M. Mistse travmatyzmu v trenuvalnomu protsesi sered shkoliariv-handbolistiv. (2021): 15-22.
2. Hunko T.Iu. Vykorystannia zasobiv handbolu dlia pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv starshoho shkilnoho viku. (2020).
3. Maliarevych M.M. IT-tekhnologii yak zasib vyznachennia rivnia pokaznykiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti handbolistiv-starshoklasnykiv. (2020).
4. Melnyk V. Efektyvnist prohramy udoskonalennia atakuvalnykh taktychnykh dii handbolistiv na etapi pidhotovky do v vyshchykh dosiahnen. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*. 2015. №1 (19). 38-45 s.
5. Sorokolit, N., et al. Osoblyvosti zastosuvannia variatyvnoi skladovoi modulnoi navchalnoi prohramy z fizychnoi kultury u miskii i silskii mistsevosti. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura* 31 (2019): 153-159.
6. Frolova, L. S. *Metodyka navchannia handbolu u zahalnoosvitnii shkoli: metod. rek.* (2015).
7. Shalar O.H. Vlastyvosti temperamentu i voli handbolistok riznogo ihrovoho amplua [Tekst] / Oleh Shalar, Ihor Zhosan, Daryna Shum, Yevhen Strykalenko. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia / naukovopraktychnyi zhurnal dniproperovskoho derzhavnoho instytutu fizychnoi kultury i sportu*. Dnipropetrovsk: TOV "Innovatsiia", 2014. S. 40-43
8. Hakman, Anna, et al. Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport* 18 (2018): 1237-1242.
9. Hakman, Anna, et al. Training methodology and didactic bases of technical movements of 9-11-year-old volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport* 17.4 (2017): 2638-2642.
10. Hakman A., Nakonechnyi I., Balatska L., Filak Y., Kljus O., Vaskan I. Peculiarities of physical and mental capacity of 6-9-year-old children under elementary school conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018 Supplement issue 2, 1192 – 1198.

Цитування на цю статтю:

Абаласей Б, Медвідь А, Покідкін В. Рухливі ігри як засіб навчання елементів гри гандболу для молодших школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023 Березень 28; 39: 3-7

Відомості про автора:

Абаласей Біатріс – декан факультету фізичного виховання та спорту Університету "Александру Йан Куза" (м. Ясси, Румунія)

e-mail: beatrice.abalasei@uaic.ro

<https://orcid.org/0000-0001-5015-2465>

Медвідь Анжела – викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: a.medvid@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-8264-419X>

Покідкін В'ячеслав – магістрант спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: pokidkin.viacheslav@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-8264-419X>

УДК 796.011.3-057.87
doi: 10.15330/fcult.39.8-13

Тимур Арабаджи, Анна Арабаджи,
Наталія Матузна

КОМПЛЕКСНО-ВАРІАТИВНИЙ МЕТОД ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАГАЛЬНИХ ГРУП НТУ “ХПІ”

Розглянуто особливості побудови занять з фізичного виховання студентів загальних груп НТУ “ХПІ” зі спеціалізації “Легка атлетика” з різним рівнем фізичної підготовленості. Було підібрано та впроваджено в навчальний процес комплекси фізичних вправ, які по складності доступні для виконання кожному студенту.

Мета. *Вивчити та проаналізувати рівень фізичної підготовленості студентів. Розробити, експериментально обґрунтувати та впровадити до навчальної програми комплекси вправ на основі комплексно-варіативного методу.*

Матеріал і методи дослідження. *Були використані: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи; аналіз, систематизація та узагальнення; метод математичної статистики.*

Отримані результати. *Комплексно-варіативний метод дозволив якісно підібрати вправи залежно від рівня фізичної підготовленості студентів та водночас підвищити рівень ефективності проведення занять для загальних груп НТУ “ХПІ”.*

Висновки. *Впровадження до занять з легкої атлетики комплексно-варіативного методу, в цілому покращило показники фізичної підготовленості студентів.*

Ключові слова: *легка атлетика, фізичне виховання, фізична підготовка, комплексно-варіативний метод, студенти.*

In this article the authors considered the peculiarities of building classes of physical education of students of general groups of NTU “KPI” specializing in “Athletics” with different levels of physical fitness. A set of physical exercises in the educational process, which would be available to each student, were selected and implemented. The indicators of physical fitness of students were also tested and analyzed in the work. A set of exercises for the classes of the complex-variant method was developed, based on the means and methods of training in athletics. The results of the study indicate an improvement in the training of each individual student with the systematic use of the complex-variant method.

Objective. *To study and analyze the level of physical fitness of students of general groups of NTU “KPI” specializing in “Athletics”. To develop, experimentally substantiate and implement into the curriculum complexes of exercises based on a complex-variant method aimed at improving the physical fitness of students of these groups. Provide recommendations for conducting athletics classes.*

Material and methods of research. *The methods of research that were used to achieve the set goal in the work: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature data; pedagogical methods; analysis, systematization and generalization; method of mathematical statistics.*

Obtained results. *The complex-variant method allowed qualitatively choose exercises depending on the level of physical fitness of students and at the same time increase the level of effectiveness of classes for general groups of NTU “KPI”, which led to the improvement and harmonious development of all physical qualities of students who are specializing in “Athletics”.*

Conclusions. *The introduction of a complex-variant method of training in athletics has improved physical fitness of students. Due to the use of this method the educational process was rationally adapted to the study of each student with different level of physical fitness.*

Key words: *athletics, physical education, physical training, complex-variant method, students.*

Постановка проблеми. Було з’ясовано, що близько 80 % студентів, які навчалися на першому курсі університету, мали низький рівень розвитку фізичних якостей та не могли адаптуватися до традиційного фізичного навантаження, передбаченого навчальною програмою. Визначено ефективне планування занять та запропоновані пріоритетні напрямки фізичної підготовки тих, хто займається на першому курсі першої половини навчального року, з урахуванням особливостей їх фізичного розвитку.

Учбовий процес може бути ефективним лише в тому випадку, якщо буде враховуватися той фактор, що всі студенти мають різний рівень фізичної підготовленості. Викладачам фізичного виховання потрібно запропонувати альтернативну методику розвитку фізичних якостей для усіх, хто займається в даний час [3].

Для ефективного навчального процесу на заняттях з легкої атлетики в загальних групах враховувався різний рівень фізичної підготовленості студентів. В даний час стає необхідним впровадження альтернативної методики розвитку фізичних якостей для студентів.

Оцінка ефективності фізичного виховання у ЗВО повинна проводитись з одного боку, за станом здоров'я тих, що займаються, а з іншого – по рівню розвитку основних фізичних якостей, тобто по рівню фізичної підготовленості.

Мета дослідження. Вивчити та проаналізувати рівень фізичної підготовленості студентів загальних груп НТУ “ХП” зі спеціалізації “Легка атлетика”. Розробити, експериментально обґрунтувати та впровадити до навчальної програми комплекси вправ на основі комплексно-варіативного методу, спрямованого на поліпшення фізичної підготовки студентів даних груп. Надати рекомендацій, щодо проведення занять з легкої атлетики.

Методи й організація дослідження. Для досягнення в роботі поставленої мети були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи; аналіз, систематизація та узагальнення; метод математичної статистики.

Дослідження проводились в період з 2017-го по 2020-й роки. В експерименті брали участь студенти (хлопці) загальних груп НТУ “ХП” зі спеціалізації “Легка атлетика” (40 чоловік). Авторами була розроблена комплексна програма, ґрунтована на засобах та методах підготовки у легкій атлетиці.

Дослідження фізичної підготовленості проводили з використанням тестових завдань, які виконували студенти на контрольних заняттях (прийом контрольних нормативів). Для комплексного оцінювання рівня фізичної підготовки студентів-легкоатлетів авторами були розроблені наступні тестові завдання: “біг на 60 м”, “човниковий біг 4 р x 9 м”, “біг на 800 м” та “підтягування на перекладині” (табл. 1).

Таблиця 1

Контрольні випробування фізичної підготовленості студентів зі спеціалізації “Легка атлетика”

Види випробувань	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
Біг на 60 м, (с)	7.5	8.2	8.9	9.5	9.6 та >
Човниковий біг 4 р x 9 м, (с)	9.0	9.7	10.3	10.8	10.9 та >
Біг на 800 м, (хв, с)	2.38	2.50	3.10	3.30	3.31 та >
Підтягування на перекладині, (рази)	16	14	12	8	7 та <

За поданою таблицею (табл. 1) нами було визначено рівень фізичної підготовленості студентів перед початком занять з легкої атлетики та проведено порівняльний аналіз змін фізичних якостей за три роки навчання.

У таблиці 2 представлено результати початкового рівня фізичної підготовленості студентів.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів зі спеціалізації “Легка атлетика” за 2017-2018 н.р., (n = 40)

Види випробувань	Рівень підготовленості				
	Високий	Достатній	Середній	Низький	Недостатній
Біг на 60 м, (с)	20%	10%	12,5%	30%	27,5%
Човниковий біг 4 р x 9 м, (с)	5%	7,5%	37,5%	20%	30%
Біг на 800 м, (хв, с)	10%	22,5%	45%	15%	7,5%
Підтягування на перекладині, (рази)	15%	27,5%	22,5%	25%	10%

Результати тестів з “бігу на 60 м” свідчать, що студенти зі спеціалізації “Легка атлетика” переважно мають низький та недостатній рівні підготовленості. “Човниковий біг 4 р x 9 м” – переважно має середній та недостатній рівні. У тестуванні з “бігу на 800 м” явно виділяється середній рівень підготовленості, а ось “підтягування на перекладені” показують майже однакові цифри у достатньому, середньому та низькому рівнях.

У таблиці 3 представлено порівняльний аналіз комплексно-варіативного методу, з якого видно, що недостатній рівень підготовленості студентів зменшився, а достатній та високий рівні збільшилися. Це підкреслює, що обраний комплекс вправ ефективно впроваджений в учбовий процес студентів спеціалізації “Легка атлетика”.

Таблиця 3 відображає аналіз рівня фізичної підготовленості студентів за 2018–2019 рр. В цілому, рівень фізичної підготовленості поступово зростає у відсотковому співвідношенню з первинними результатами.

Таблиця 3

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів зі спеціалізації “Легка атлетика” за 2018-2019 н.р., (n = 40)

Види випробувань	Рівень підготовленості				
	Високий	Достатній	Середній	Низький	Недостатній
Біг на 60 м, (с)	25%	13%	12,5%	29%	20,5%
Човниковий біг 4 р x 9 м, (с)	7,5%	12,5%	30%	30%	20%
Біг на 800 м, (хв, с)	12,5%	27,5%	40%	15%	5%
Підтягування на перекладині, (рази)	15%	27,5%	35%	20%	2,5%

Таблиця 4 відображає аналіз рівня фізичної підготовленості студентів за 2019-2020 н.р. В цілому, рівень фізичної підготовленості поступово зростає у відсотковому відношенні з первинними результатами.

Таблиця 4

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів зі спеціалізації “Легка атлетика” за 2019-2020 н.р., (n = 40)

Види випробувань	Рівень підготовленості				
	Високий	Достатній	Середній	Низький	Недостатній
Біг на 60 м, (с)	28%	9,5%	12,5%	27%	18%
Човниковий біг 4 р x 9 м, (с)	9,5%	13%	30%	29%	18,5%
Біг на 800 м, (хв, с)	15%	27,5%	40%	13%	4,5%
Підтягування на перекладині, (рази)	17%	28,5%	34%	18%	2,5%

На основі побудови занять протягом шести семестрів було запропоновано та впроваджено використання комплексно-варіативного методу, який входить до основної частини проведення заняття [2].

Комплексною складовою методу стало “кругове тренування”, яке включало в себе ряд строго регламентованих вправ. Основу тренування складало серійне повторення декількох підібраних вправ, які були об’єднані до комплексу. Вправи були обрані таким чином, щоб була можливість здійснювати рухові дії не порушуючи техніку їх виконання кожному студенту, що і стало головним завданням цього комплексу.

Варіативність – це виконання вправ у комплексі в перемінному режимі зі збільшенням або зменшенням швидкості їх виконання, або зі збільшенням або зменшенням довжини дистанції. Варіативність підбиралася з урахуванням фізичної підготовленості усіх присутніх студентів на занятті.

Комплексно-варіативний метод складався з повторного виконання 6-8 вправ по 4-8 серій. Кількість вправ та серій залежало від рівня підготовленості студентів, які займалися в даний період часу.

Перші вправи виконувалися на місці та були направлені на розвиток сили ніг – 10 разів упор присів, 10 стрибків угору коліна до грудей. Перша вправа включала в себе статичні напруження із затримкою тіла, а саме на рахунок 1-4 необхідно було повільно присісти до пів-присіду, на рахунок 5-8 затриматися та на рахунок 9-10 виконати стрибок угору. Другі вправи носили спеціально біговий характер. Вони виконувалися у швидкому темпі та переважно були спрямовані на розвиток спритності, а саме: біг з високим підйманням стегна, біг з закиданням гомілки назад, біг на прямих ногах вперед та “семенящий” біг. Всі ці вправи виконувалися на відстані 10-15 метрів. Треті вправи були вибухового характеру, які виконувалися на місці, а саме: упор присів – упор лежачи – стрибок вгору, зміна ніг у безопорному положенні, вистрибування вгору на одній нозі з підхватом стегна з глибокого випаду. Усі вправи робилися 2-4 рази на максимальній швидкості. Четверті вправи були пов’язані з почерговим направленням статичного та динамічного характеру, а саме: 3 кроки з глибокими випадами вперед – затримка на 2 секунди у нижньому положенні – 3 кроки з глибокими випадами назад; 3 кроки боком з глибокими випадами вперед – затримка на 2 секунди у нижньому положенні – 3 кроки боком з глибокими випадами назад; 3 хресні кроки з глибокими випадами вперед – затримка на 2 секунди у нижньому положенні – 3 хресні кроки з глибокими випадами назад. П’яті вправи були стрибкові. Стрибки з ноги на ногу (багатоскоки), стрибки у пів присіді уперед, стрибки на одній нозі вперед, стрибки через бар’єри. Шоста вправа – прискорення на 20-50 метрів з максимальним зусиллям. Сьома вправа була направлена на розвиток сили рук, а саме; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, згинання та розгинання рук в упорі спиною до гімнастичної лави. Вправи виконувалися або швидко, або на 4 рахунки опускання вниз – на 4 рахунки затримка на зігнутих руках – на 2 рази швидке розгинання рук. Восьмі вправи були направлені на розвиток м’язів тулуба – різноманітні вправи для м’язів черевного преса та спини. Також надавалася можливість варіювати навантаженнями статичного та динамічного характеру – робити вправи швидко або повільно, так як швидкість виконання залежало від фізичної підготовленості студентів, які займалися на заняттях.

Цей метод дозволив обирати вправи залежно від рівня і вміння студентів та дозволяє водночас підвищити ефективність заняття. Рівень фізичної підготовленості зростає і гармонійно розвиваються усі фізичні якості.

Результати дослідження. Дослідження проводилося протягом 2017–2020 рр. В експерименті приймали участь студенти у групах загальної фізичної підготовки зі спеціалізації “Легка атлетика” НТУ “ХПІ”. Було розроблено, експериментально обґрунтовано та впроваджено до навчальної програми комплекси вправ на основі комплексно-варіативного методу, що дозволило обирати вправи залежно від рівня фізичної підготовленості і рухових вмінь студентів та водночас підвищити ефективність проведення заняття. Рівень фізичної підготовленості студентів зріс та було гармонійно розвинуто усі фізичні якості.

Дискусія. Проблема розвитку рухових здібностей студентів складна та багатогранна. На заняттях з фізичного виховання виникали питання з розвитком фізичних якостей студентів.

З позицій концепції П.К. Анохіна [1] про функціональну систему, розглядаються питання кругового тренування В.М. Кряжем [7]. Їм запропоновані стосовно основного відділення та спортивного відділення тренувальні комплекси з методичними правилами їх використання у швидкісно-силових вправах та дисциплінах, що потребують високого рівня розвитку спритності та витривалості.

Найбільш повно мірою комплексно-кругова форма тренувальних занять описана в монографії М. Шоліха [6]. Він успішно об'єднав ідею злитого, безперервного виконання різнорідних вправ, детально розроблену англійськими фахівцями Р. Морганом і Г. Адамсоном з ідеєю, так званом, "інтервальним тренуванням", обґрунтованим у працях Х. Рейнделла та Х. Роскамма [5].

Висновки. Фахівці фізичної культури та спорту зазначили, що одним із головних завдань фізичного виховання, є підвищення рівня фізичної підготовленості студентів [4]. Виконані студентами контрольні випробування (нормативи) з фізичної підготовленості у Харківському національному університеті "Харківський політехнічний інститут" на кафедрі фізичного виховання зі спеціалізації "Легка атлетика" допомогли проаналізувати дійсний рівень їхнього фізичного розвитку.

Розробка, експериментальне обґрунтування та впровадження до навчальної програми комплексів вправ на основі комплексно-варіативного методу покращили показники фізичної підготовленості студентів в цілому, але їхнє відсоткове відношення не дуже високе. Це підкреслює необхідність відвідування занять більше, ніж 2 рази на тиждень. Але головна мета полягала у пристосуванні до учбового процесу студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. Ретельне спостереження та контроль за виконанням фізичних вправ на кожному окремому занятті, дозволили нам будувати процес більш раціонально для кожного студента.

Перспективи подальших досліджень полягають у потребі розробки спеціальних методичних рекомендацій до впровадження в учбову програму комплексно-варіативного методу, який дасть змогу не лише враховувати, а й підвищувати рівень фізичної підготовленості усіх студентів.

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ. ім. І. Франка, 2013. 340 с
2. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навчальний посібник. К.: Освіта України, 2008. 256 с
3. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т. Фізичне виховання. Теоретичний розділ : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, К. : Центр навч л-ри, 2007. 192 с.
4. Семенів Б.С., Голубева О.Т., Василів О.В., Пацевко А.Й. Ефективність застосування кругового тренування студентів в процесі фізичного виховання. *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького*. 2016;18 (№2 (69)): 214-218.

References

1. Akhmetov RF, Maksymenko HM, kutek TB. Lehka atletyka. 2013: ZhDU im. I. Franka; 2013. 340 p.
2. Volkov VL. Osnovy teorii ta metodyky fizychnoi pidhotovky studentskoi molodi. K.: Osvita Ukrainy; 2008. 256 p.
3. Prysiazhniuk SI, Krasnov VP, Tretiakov RT, Raievskiy RT. Fizychnе vykhovannia. Teoretychnyi rozdil. K.: Tsentr navch l-ry; 2007. 192 p.
4. Semeniv BS, Holubeva OT, Vasyliv OV, Patsevko AY. Efektyvnist zastosuvannia kruhovoho trenuvannia studentiv v protsesi fizychnoho vykhovannia. *Naukovyi visnyk Lvivskoho natsionalnoho universytetu veterynarnoi medytsyny ta biotekhnolohii imeni S.Z. Gzhytskoho*. 2016; 18(№2(69)): 214-218.

Цитування на цю статтю:

Арабаджи ТД, Арабаджи АЮ, Магузна НМ. Комплексно-варіативний метод як засіб розвитку фізичних якостей студентів загальних груп НТУ "ХПІ". Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 8-13

Відомості про автора:

Арабаджи Тимур Дмитрович – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання НТУ "ХПІ" (Харків, Україна)
e-mail: annaarabadzhy20@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-8702-4480>

Арабаджі Анна Юрійвна – викладач кафедри фізичного виховання НТУ “ХПІ” (Харків, Україна)

e-mail: annaarabadzhy20@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7406-4830>

Матузна Наталія Анатолійвна – старший викладач кафедри фізичного виховання НТУ “ХПІ” (Харків, Україна)

e-mail: hpi.fksport@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7406-4830>

УДК 796.323.2.016

Лариса Балацька, Іван Васкан

doi: 10.15330/fcult.39.13-17

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ І МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ЇХ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Мета статті – здійснити аналіз специфіки фізичної підготовки у баскетболістів та розкрити методи оцінки щодо їх фізичного розвитку. **Методи дослідження** – аналіз, узагальнення, систематизація даних наукових досліджень та літературних джерел. **Результати**. У статті міститься опис основних критеріїв фізичного розвитку спортсменів-баскетболістів. У роботі описано специфіку підготовки юнаків до ігор, методи, що аналізують показники здоров'я та їх можливості. У статті також відображені особливості роботи з високими гравцями та гравцями з невисоким зростом, способи вдосконалення їх позитивних та усунення негативних якостей.

Ключові слова: фізична підготовка, баскетбол, студенти, критерії, підготовка, тренувальний процес, тестування, показники.

*The purpose of the article is to analyze physical training specificity of basketball student players and to reveal assessment methods for their physical development. **Research methods:** analysis, generalization, systematization of scientific research data and literary sources. **The results.** The article contains a description of the main criteria for the physical development of basketball athletes. The work describes the specifics of preparing young men for games, methods that analyze health indicators and their capabilities. The article also reflects the peculiarities of working with tall and short players, ways to improve their positive features and eliminate their negative qualities.*

Criteria of physical development of athletes: height, weight, volume of the chest, squat strength, Vital capacity (VC), and hand dynamometry. The obtained indicators are compared with the standards accepted in a particular country or region, which are analyzed and proven, based on a large number of surveyed respondents. Then, accurate descriptions of the level of physical development of the studied athletes are considered to have been obtained. There are additional indicators that are not fixed by surveys. Nevertheless, they do not lose their significance. Such qualities are mainly determined independently by the coach. They include the strength of the main muscle groups, speed-strength training (jumping ability), flexibility and reaction rate.

A lag in the development of skeletal muscle strength is most often observed in tall players, that is the reason why they relatively often suffer from injuries, get tired faster, and have posture problems. Also, such players usually have less mobility and movements coordination, caused by their height.

By paying attention to the selection and training of tall players, the process of preparing short players is carried out simultaneously. Such players have their own advantages and qualities that are necessary in basketball. Short players, unlike tall ones, usually do not have problems with mobility and coordination.

Keywords: physical training, basketball, students, criteria, training preparation, training process, testing, indicators.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Фізичний розвиток – закономірний процес морфологічних і функціональних змін організму, особливості якого залежить від внутрішніх причин і життя конкретної людини. Рівень фізичного розвитку – один із головних критеріїв підбору тренувальної програми та дозування навантаження на тренувальних заняттях з баскетболу [1].

Мета статті – здійснити аналіз специфіки фізичної підготовки у баскетболістів та розкрити методи оцінки щодо їх фізичного розвитку.

Методи. Аналіз, узагальнення, систематизація даних наукових досліджень та літературних джерел.

Результати дослідження. Критерії фізичного розвитку спортсменів: ріст вага, об'єм грудної клітини, станова сила, ЖЕЛ, динамометрія кисті. Отримані показники порівнюють зі стандартами, що прийняті в тій чи іншій країні, чи місцевості, які проаналізовані, доведені на основі великої кількості обстежених респондентів. Тоді вважається одержані точні описи рівня фізичного розвитку досліджуваних. Існують додаткові показники, які не фіксуються обстеженнями, проте не втрачають своєї значущості. Такі якості визначаються в основному тренером самостійно. До них відносять силу основних м'язових груп, швидкісно-силова підготовка (стрибучість), гнучкість, швидкість реакції.

До одних із найважливіших показників відносять силу основних груп м'язів [4]. Від цього залежить швидкість та активність гравців на майданчику, а також ігрова поведінка. Не менш важливою якістю для баскетболу є швидкісно-силова підготовка (стрибучість) [1, 5]. Хороша стрибучість у поєднанні з правильною тактикою та швидкістю реакції забезпечують підбір м'яча на своєму та чужому щиті. Не менш важлива якість – швидкість (або швидкість рухів) [4, 10]. Для баскетбольної гри потрібна не лише лінійна швидкість. В розуміння швидкості входить вміння швидко бігати на короткі дистанції, вміння швидко виконувати зупинку і змінювати напрямок руху, швидко реагувати на ситуацію, що змінюється. При цьому дуже важливо, щоб цю якість баскетболіст виявляв під час протиборства із противником, тому швидкість слід тренувати і в ігровому тренувальному процесі.

Наведемо тести з оцінки різних компонентів швидкості баскетболіста:

- прямолінійний ривок з високого старту на 20 м;
- спринтерський біг на 25 м з високого старту;
- зорово-рухова реакція визначається за допомогою реакціометра.

У тренувальному та змагальному процесі баскетболіст виконує значну роботу за обсягом та інтенсивністю, тому слід звертати увагу на покращення витривалості гравця [2, 6].

Баскетбол сприяє вихованню витривалості загалом, проте для досягнення кращих результатів необхідно здійснювати ряд контрольних тестів та вправ, таких як човниковий, слаломний, спринтерський біг, контроль статичної витривалості.

До необхідних баскетболісту якостей слід включити гнучкість [4,8]. Техніка гравця багато в чому залежить від хорошої рухливості та гнучкості суглобів. Обов'язково в тренувальний процес слід включати спеціальні вправи та тестування з гнучкості:

- “вікрут назад” за допомогою вимірювальної чи гімнастичної палиці. Допомогає визначати рухливість у плечових суглобах;
- нахил тулуба вперед з положення сидячи;
- визначення рухливості в кульшових суглобах здійснюється за допомогою вимірювання відстані між стопами при поперечному шпагаті.

У процесі розслаблення здійснюється правильний розподіл гравцем власної енергії під час гри, точність кидка, вибір потрібної тактики. Щоб розвинути у гравця вміння правильно розслаблятися рекомендовано включати у тренувальний процес вправи з його розвитку.

Гравцю можна давати вправи з розслаблення наприкінці тренувального заняття, щоб зняти напруженість в м'язах і навчити баскетболістів контролювати цей процес [5,9].

Головною чинною силою баскетбольної команди є високорослі гравці. Високий зріст є одним із головних показників схильності до цього виду спорту. Ця риса визначає спортивну майстерність та можливі успіхи у баскетболі. Саме високі юнаки та дів-

чата повною мірою можуть розкритися у грі як спортсмени, розвинути свої індивідуальні можливості.

Слід зазначити, що у високих баскетболістів є свої особливості фізичного розвитку. На це, в першу чергу, повинен звернути увагу тренер команди, оскільки неправильна організація тренувального процесу гравців з високим зростом може призвести до травм спортсменів, а також до погіршення їх функціональних та ігрових показників.

Спостерігається динаміка більш раннього розвитку порівняно з минулим десятиліттям біологічного віку у підлітків. Юнаки та дівчата завершують формуватися фізично приблизно в 19-20 років. Цей період відзначається своїми особливості, якщо йдеться про високих за зростом спортсменів-баскетболістів. [3,7].

У високих гравців найчастіше спостерігається відставання в розвитку сили м'язового скелета, тому вони порівняно часто одержують травми, швидше втомлюються, мають проблеми з поставою. Також такі гравці, як правило, мають меншу рухливість, координацію рухів, що обумовлено їх ростом.

Спираючись на особливості фізичного розвитку більшості високих гравців, слід включити до тренувального процесу такі види діяльності:

1. Вправи для покращення координації рухів та рухливості.
2. Вправи на розвиток фізичної витривалості.
3. Вправи на розвиток швидкості та швидкості рухів (ривки, швидкі передачі, зупинки, зміна напрямку бігу).
4. Вправи на покращення сили м'язів та розвиток м'язової маси.
5. Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей(стрибучості).

Слід зазначити, що індивідуальний підхід під час роботи з баскетболістами, має значення у випадках при збільшенні об'єму та інтенсивності навантаження.

Завдяки правильній діяльності сучасних тренерів рівень фізичної підготовки високих гравців за останній час значно покращився. Неправильним вважається в тренувальному процесі юнацьких та студентських команд, що тренування високих баскетболістів спрямоване лише на оволодіння ними центрових амплуа. У той час як центровий, що відповідає сучасним вимогам, повинен мати навички гри на кожній позиції (табл. 1).

Таке виховання баскетболіста покращить його фізичний розвиток та розвиток його можливостей щодо стратегії гри.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку в залежності від амплуа гравців

№ п/п	Амплуа гравця	Ріст ,см	Вага, кг	Швидкісно-силові показники, см	Швидкість бігу 20 м, сходу, с
1	Розігруючий захисник	181–187	75-90	64-66	2.5-2.7
2	Атакуючий захисник	180–186	85-100	65-68	2.6-2.7
3	Легкий форвард	190–196	95-110	69-75	2.7-2.8
4	Важкий форвард	197–202	101-105	76-95	2.8-3.0
5	Центровий	200–212	103-115	94-113	2.9-3.0

Спираючись на основні показники фізичного розвитку, можна зрозуміти сильні та слабкі сторони своїх учнів та підібрати потрібні комплекси вправ для вдосконалення переваг гравців та ліквідувати недоліки [2, 10].

Приділяючи увагу відбору та підготовки високих гравців, паралельно здійснюється процес підготовки з гравцями низького росту. Такі гравці мають свої переваги та якості, що необхідні в баскетболі. Низькі гравці, на відміну від високих, як правило, не мають проблем з рухливістю та координацією.

Однак їм часто не вистачає сили, щоб грати в контакт з більшим суперником. Невисоким баскетболістам потрібно бути більш активними і швидшими, ніж гравці з ростом.

Низьким гравцям, через свою комплекцію, необхідно високо стрибати, щоб здійснювати підбирання. Перелічимо основні якості, на які мають звертати увагу тренери під час роботи з невисокими баскетболістами:

- Розвиток м'язової сили та розвиненої мускулатури;
- швидкісно-силові показники;
- швидкість та швидкість реакції;
- рухливість та активність.

Дискусія. Наведені результати дослідження оптимізують найважливіші показники щодо основних груп м'язів, від яких залежить ряд фізичних якостей: швидкість, гнучкість, швидкісно-силові показники [1, 5]. Виділяють особливості фізичного розвитку як у високих так і у низьких гравців-баскетболістів. Наведені рекомендаційні види діяльності для покращення тренувального процесу як високорослих так і низькорослих гравців [2, 10].

Висновки. Підсумовуючи вище наведене та орієнтуючись на показники про фізичний стан баскетболіста, можна стежити за станом його здоров'я та виключити можливі травми. Іншими словами, знання тренера про фізичний розвиток своїх підопічних – це важливий чинник у спортивному житті молодих людей.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення показників функціональної підготовленості, що передбачають використання індивідуальних підходів як до високих так і до низьких гравців, а також орієнтуючись на амплуа гравців.

1. Клюс, О., Балацька, Л., Кужель, М., Скавронський, О., & Стасюк, В. (2022). Сформованість інтересу здобувачів вищої освіти до занять стрітболем. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (25), 72–77. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-25.72-77>
2. Клюс, О., Балацька, Л., Кужель, М., Юрчишин, Ю., Комарова, Т., Андреев, С., & Цимбалістий, В. (2022). Ефективність використання дівчатами баскетболу 3x3 під час фізичного виховання в закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (26), 129–134. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-26.129-134>
3. Клюс, О., Прозар, М., Балацька, Л., Скавронський, О., Петров, А., & Бережок, С. (2022). Результати участі жіночої української збірної з баскетболу 3x3 протягом 2010–2021 років. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (24), 17–24. вилучено із <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/256697>
4. Мітова, О. О.; Сушко, Р. О. Методи наукових досліджень у баскетболі. *Дніпропетровськ: ДДІФКіС*, 2015, 216.
5. Мітова, О.О., Сушко, Р.О. (2016). Тестування баскетболістів. *Дніпропетровськ: Вид. "Інновація. Навчальний посібник [для студентів закладів вищої освіти фізичної культури і спорту] Дніпро: ТОВ підприємство "Дріант", 2021. 266 с.*
6. Поплавський ЛЮ, Маслоva ОВ, Безмилов ММ, Мітова ОО, Мурзін ЄВ, Четвертак ОА. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Міністерство молоді та спорту України, Республіканський наук.-метод. кабінет, ФБУ, 2019. 166 с.
7. Тимофеев, А. Ступінь впливу рівня розвитку фізичних якостей на технічну підготовленість баскетболістів 12-13 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2018, №3, С. 140-144.
8. Шинкарук, Оксана; Мітова, Олена. Об'єкт контролю підготовленості баскетболістів в процесі багаторічної підготовки. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи*, 2021, 277.
9. Sushko, R., Vysochina, N., Vorobiova, A., Doroshenko, E., Pastuhova, V., & Vysochin, F. Psychological selection in game sports on the basketball example. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. 19 (3), Art. 250, P. 1708–1714. DOI:10.7752/jpes.2019.03250

10. Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical education / Maryna Kozhokar, Yurii Kurnyshev, Yurii Paliichuk, Larisa Balatska, Olena Yarmak, Yaroslav Galan // Journal of Physical Education and Sport, Volume 18, 31 October 2018, № 286, Pages 1939 - 1944. DOI:10.7752/jpes. 2018.s4286

References

1. Klius, O., Balatska, L., Kuzhel, M., Skavronskiy, O., & Stasiuk, V. (2022). Sformovanist interesu zdobuvachiv vyshchoi osvity do zaniat stritbolom. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny, (25), 72–77. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-25.72-77>
2. Klius, O., Balatska, L., Kuzhel, M., Yurchyshyn, Yu., Komarova, T., Andreiev, S., & Tsymbalistyi, V. (2022). Efektyvnist vykorystannia divchatamy basketbolu 3kh3 pid chas fizychnoho vykhovannia v zakladi vyshchoi osvity. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny, (26), 129–134. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-26.129-134>
3. Klius, O., Prozar, M., Balatska, L., Skavronskiy, O., Petrov, A., & Berezhok, S. (2022). Rezultaty uchasti zhinochoi ukrainskoi zbirnoi z basketbolu 3kh3 protiahom 2010–2021 rokiv. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny, (24), 17–24. vylucheno iz <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/256697>
4. Mitova, O. O.; Sushko, R. O. Metody naukovykh doslidzhen u basketboli. Dnipropetrovsk: DDIFKiS, 2015, 216.
5. Mitova, O.O., Sushko, R.O. (2016). Testuvannia basketbolistiv. Dnipropetrovsk: Vyd. "Innovatsiia. Navchalnyi posibnyk [dlia studentiv zakladiv vyshchoi osvity fizychnoi kultury i sportu] Dnipro: TOV pidpriemstvo "Driant", 2021. 266 s.
6. Poplavskiy LIu, Maslova OV, Bezmylov MM, Mitova OO, Murzin YeV, Chetvertak OA. Navchalna prohrama dlia DIuSSh, SDIuShOR, ShVSM ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy, Respublikanskyi nauk.-metod. kabinet, FBU, 2019. 166 s.
7. Timofieiev, A. Stupin vplyvu rivnia rozvytku fizychnykh yakosteі na tekhnichnu pidhotovlenist basketbolistiv 12-13 rokiv. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, 2018, №3, S. 140-144.
8. Shynkaruk, Oksana; Mitova, Olena. Obiekt kontroliu pidhotovlenosti basketbolistiv v protsesi bahatorichnoi pidhotovky. Fizychnе vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny: dosvid, problemy, perspektyvy, 2021, 277.
9. Sushko, R., Vysochina, N., Vorobiova, A., Doroshenko, E., Pastuhova, V., & Vysochin, F. Psychological selection in game sports on the basketball example. Journal of Physical Education and Sport, 2019. 19 (3), Art. 250, P. 1708–1714. DOI:10.7752/jpes.2019.03250
10. Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical education / Maryna Kozhokar, Yurii Kurnyshev, Yurii Paliichuk, Larisa Balatska, Olena Yarmak, Yaroslav Galan // Journal of Physical Education and Sport, Volume 18, 31 October 2018, № 286, Pages 1939-1944. DOI: 10.7752/jpes. 2018.s4286.

Цитування на цю статтю:

Балацька ЛВ, Васкан ІГ. Особливості фізичної підготовки студентів-баскетболістів і методи контролю їх фізичного розвитку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 13-17

Відомості про автора:

Балацька Лариса Василівна – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: l.balatska@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-7963-2726>

Васкан Іван Георгійович – доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я, кандидат педагогічних наук, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: i.vaskan@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-1725-3595>

УДК 796.41-055.2
doi: 10.15330/fcult.39.18-23

Іван Васкан, Яна Єремія,
Тетяна Комарова

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ ГІМНАСТИКИ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК 18-20-ти РОКІВ

Метою статті є вивчення впливу оздоровчих видів гімнастики на стан організму жінок (віком 18-20-ти років). **Методи.** Аналіз, узагальнення, систематизація даних наукових досліджень та літературних джерел, педагогічний експеримент. **Результати.** В статті розглядаються проблемні питання впливу занять фізичними вправами на організм жінок 18-20-ти років, вивчено мотивацію до занять спортом у студенток I–III курсів, проаналізовано залежність фізичного стану організму жінки від занять фізичними вправами, зокрема – оздоровчими видами гімнастики. **Висновки.** Проведене дослідження показало, що основним мотивом до занять оздоровчими видами гімнастики жінки визначають удосконалення форм фігури, зниження ваги, розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, підвищення впевненості у собі. Фізичний розвиток студенток, які займаються фітнесом та аеробікою, характеризується вірогідно більшим розвитком саме тих фізичних якостей, які безпосередньо розвиваються при виконанні специфічних вправ оздоровчих видів гімнастики, що зумовлює висновок про ефективний вплив занять оздоровчими видами гімнастики на фізичний розвиток студенток.

Ключові слова: оздоровчі види гімнастики, фізичний стан, показники сили, швидкості, витривалості, гнучкості.

The purpose of the article is to study the influence of health-improving types of gymnastics on the state of the body of female students (aged 18-20). **Methods.** Analysis, generalization, systematization of scientific research data and literary sources, pedagogical experiment. **The results.** The article examines the problematic issues of the impact of physical exercises on the body of women aged 18-20, the motivation for sports among female students of the I-III years is studied, the dependence of the physical state of a woman's body on physical exercises, in particular, health-improving types of gymnastics, is analyzed. **Conclusions.** The conducted study showed that the main motivation for women to engage in recreational gymnastics is to improve their figure, reduce weight, develop physical qualities, improve their health, and increase their self-confidence. The physical development of female students engaged in fitness and aerobics is characterized by a probably greater development of those physical qualities that are directly developed when performing specific exercises of health-improving types of gymnastics, which leads to the conclusion about the effective influence of health-improving types of gymnastics on the physical development of female students.

Key words: health types of gymnastics, bodily condition, indexes of force, speed, endurance, flexibility.

Постановка проблеми. У процесі фізичного виховання вирішується велика кількість освітніх, виховних завдань. Одним із них є оптимізація фізичного розвитку жінок, удосконалення рухових здібностей, зміцнення і збереження здоров'я. Розробка програм занять оздоровчої фізичної культури з використанням найбільш раціональних і доступних засобів і методів набуває у наш час особливої актуальності.

В останні роки велика увага приділяється розвитку різних видів масових фізкультурно-оздоровчих занять, серед яких особливою популярністю користуються оздоровчі види гімнастики, а саме: ритмічна гімнастика, спортивна і танцювальна аеробіка, скретчінг, шейпінг, фітнес тощо.

Окрім того, актуальним є вивчення впливу занять оздоровчими видами гімнастики, такими як фітнес, аеробіка, шейпінг, на фізичний розвиток жінок віком 18-20-ти років.

Оздоровчий вплив засобів аеробіки, фітнесу та шейпінгу обумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму, високими енергетичними витратами при виконанні роботи.

Недостатність науково-методичного матеріалу в галузі теорії та методики фізичного виховання щодо занять цими видами оздоровчої гімнастики вказує на необхідність розробки педагогічного підходу до них з урахуванням віку та фізичного розвитку жінок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна аеробіка та інші оздоровчі види гімнастики є одним з ефективних засобів не тільки фізичного виховання, але і засобом покращення фізичного розвитку людини [1, 6, 7].

Від функціонування органів і систем організму жінки, його стану залежить життєздатність та працездатність людини. У зміцненні здоров'я жінок, попередженні передчасного старіння і збереження високої працездатності велика роль належить фізичній культурі [5].

Особливості в будові і функціях організму жінок лежать в основі того, що прояви рухових здібностей жінки дещо уступають чоловікам. Незважаючи на те, що жінки уступають чоловікам по усіх швидко-силових вправах, не можна вважати, що вони менш витривалі. Велика витривалість жінок виявляється у вправах, не потребуючих інтенсивних напружень. Особливо вона зростає, коли робота невеликої тривалості чергується з інтервалами відпочинку. Прояв специфічної витривалості в жінок пов'язано з впливом на їхній організм умов життя і праці [2, 3].

Фізичні можливості жінок можуть значно розширюватися за рахунок систематичних занять фізичними вправами. Дані досліджень свідчать про значні розходження між показниками фізичного розвитку жінок, які не займаються фізичною культурою і спортом, та спортсменок [4, 7].

Як правило, у жінок, які не займаються фізкультурою і спортом, маса тіла більше, ніж у тих, хто займається фізичними вправами. Збільшення маси тіла відбувається в основному за рахунок більшого відкладення жиру [4].

Систематичні заняття фізичними вправами сприяють покращенню діяльності органів дихання. Це підтверджується більшою рухливістю грудної клітки обумовленої різницею її окружності при вдиху і видиху, високими показниками життєвої ємності легень (ЖСЛ), а також зменшенням частоти дихання (ЧД) у стані спокою (табл. 1) [3].

Таблиця 1

Величина відповідних реакцій організму жінок, які займаються і не займаються фізичною культурою і спортом, на стандартне навантаження (за В. Е. Рижковою)

Група	У спокої			Після 60 підскоків			Час відновлення, хв
	ЧСС/1 хв.	Артеріальний тиск, мм рт. ст.	ЧД/1 хв.	ЧСС/1 хв.	Артеріальний тиск, мм рт. ст.	ЧД/1 хв.	
Особи, що займаються фізичним вихованням та спортом	62	106/60	12	84	135/52	15	2,4
Особи, що не займаються фізичним вихованням та спортом	71	121/73	19	138	168/69	26	6,9
Різниця	9	15/13	7	54	33/17	11	4,5

Аналізуючи дослідження В. Рижкової можна констатувати, що при порівнянні показників, які характеризують роботу серця і легень при фізичних навантаженнях і в стані спокою виявляється істотна різниця.

У стані спокою ЧСС у жінок, які займаються фізичним вправами, є меншою, ніж у тих, що не займаються. М'язи серця під впливом фізичних навантажень стають міцнішими, серце починає працювати економніше: воно скорочується рідше і з більшою силою, викидаючи при кожному скороченні в судини більшу кількість крові. Важливим показником роботи серця є також зниження артеріального тиску в стані спокою.

Як свідчать дані, у жінок, що займаються фізкультурою і спортом, серце на фізичне навантаження відповідає порівняно невеликим збільшенням ЧСС (на 22), а в тих, що не займаються ЧСС збільшується на 67. Артеріальний тиск при роботі у тих які займаються також нижчий, що є показником хорошого стану серця. ЧД у тих, які не займаються після навантаження підвищується на 7 подихів, а в тих, що займаються – тільки на 3 подихи [6].

Отже, у жінок які періодично займаються оздоровчими видами гімнастики можливості серця, легень та інших органів значно більші, за рахунок цього фізичне навантаження переносяться ними легше, викликає менші зміни в організмі, а період відновлення після навантажень є значно коротшим. Оздоровчі види гімнастики можуть повною мірою забезпечити належний рівень фізичного розвитку та підвищити функціональні можливості жінки. Узагальнення наукових, статистичних даних із зазначеної проблематики дозволило зробити висновок про необхідність цілеспрямованого підвищення рівня фізичного розвитку під час занять шейпінгом, фітнесом та аеробікою.

З огляду на проблематику та актуальність, **метою статті** є вивчення впливу оздоровчих видів гімнастики на стан організму студенток (віком 18-20-ти років).

Виклад основного матеріалу. У вибіркочув сукупність дослідження увійшли студентки Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (20 студенток I–III курсів та 20 студенток IV–V курсів). У експерименті порівнювалися основні показники розвитку фізичних якостей студентів.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей у жінок 18-20 років нами було проаналізовано основні показники сили, швидкості, витривалості, гнучкості, точності, координації рухів. Порівняльний аналіз результатів досліджень рівня розвитку фізичних якостей у жінок 18-20 років, що займаються фітнесом та аеробікою, показав збільшення показників в процесі експерименту. З метою вивчення впливу занять оздоровчими видами гімнастики на рівень розвитку фізичних якостей проводилось тестування студенток на початку року та в кінці року.

У студенток, які займаються оздоровчими видами гімнастики, середній показник витривалості при виконанні бігу на 2000 м на початку року становив $11,4 \pm 0,85$ хв.; в кінці року показник витривалості покращився на 3% і становив $11,1 \pm 0,92$ хв.

Середній показник сили при виконанні вправи “згинання – розгинання рук в упорі лежачи” на початку року становив $11,1 \pm 5,68$ р.; в кінці року показник сили покращився на 14,8 % і становив $13,5 \pm 5,55$ р.

Середній показник сили при виконанні вправ “стрибок у довжину з місця” та “піднімання у сид” з положення лежачи на спині на початку року становив відповідно $163 \pm 12,87$ м і $39,6 \pm 5,32$ р.; в кінці року дані показники покращилися на 2% і 10% та становили відповідно $166 \pm 11,3$ м і $44,0 \pm 6,56$ р.

За показниками швидкості та спритності вірогідних відмінностей не виявлено, а лише спостерігається тенденція до покращення.

Показник швидкості при виконанні бігу на 100 м на початку року становив $17,3 \pm 5,34$ с. У кінці року студентки покращили результати на 2%, середній показник становив $16,5 \pm 4,59$ с. Показник спритності при виконанні човникового бігу 4×9 м на

початку року становив $11,3 \pm 1,77$ с. У кінці року результати покращилися на 2%, середній показник становив $11,1 \pm 0,87$ с. Середній показник гнучкості при виконанні вправи “нахил вперед” на початку року становив $10,7 \pm 2,67$ см; у кінці року студентки покращили результати на 10,8 %, середній показник становив $12,0 \pm 4,22$ см.

Виявилося, що студентки I–III курсів, які приймали участь у дослідженні, мають кращі показники сили, швидкості, витривалості, гнучкості, точності, координації рухів у порівнянні з студентками IV–V курсів. Пояснюється це тим, що на перших курсах у закладах вищої освіти навчальним планом передбачені систематичні заняття фізичного виховання, а на старших курсах такі заняття є факультативні, тобто відвідуються за бажанням. Студентки IV–V курсів, як правило, не виявляють бажання систематично займатися фізичними вправами, тому рівень їхньої фізичної підготовки різко зменшується.

Аналізуючи вітчизняну та зарубіжну літературу можна зазначити, що одним з пріоритетних видів фізкультурно-оздоровчої роботи для жінок є різновиди оздоровчої гімнастики. Мотиви які стимулюють студенток займатися саме різними видами гімнастики є можливість удосконалення форм фігури.

Чисельність і багатогранність засобів гімнастики є джерелом для створення нових видів і форм фізкультурно-оздоровчих занять. Незважаючи на це, в сучасній науково-методичній літературі недостатньо вивчена специфіка оздоровчої ефективності різноманітних видів гімнастики.

Наукові розвідки підтверджують, що висока ефективність занять багато в чому визначається мотиваційною установкою жінок. У нашому дослідженні ми поставили за мету з'ясувати основні мотиви жінок 18-20 років до занять оздоровчими видами гімнастики.

З метою вивчення мотивації жінок було проведено анкетування за допомогою розробленої нами анкети, яка містила наступні питання: чому людину приваблює певний вид оздоровчої гімнастики, який стаж і кратність відвідування занять у тиждень, а також перелік із шести мотивів, як найбільш розповсюджені серед осіб даної вікової групи. Респондентам пропонувалось проранжувати мотиви за порядком значущості.

Аналіз проведеного дослідження дав можливість констатувати той факт, що студентки, які займаються оздоровчими видами гімнастики, на перше місце ставлять бажання удосконалити форми фігури (46,7%), друге місце відводять зниженню ваги (20%), третє – розвитку фізичних якостей (13,2%), четверте – зміцненню здоров'я (10,0%), п'яте – підвищенню впевненості у собі (6,3%); останнє місце посідає мотив реалізації комунікативних потреб (4,8%) (табл. 2).

Таблиця 2

Мотиви, які спонукають жінок 18-20-ти років до занять оздоровчими видами гімнастики (%)

Мотиви					
Фізичний розвиток	Здоров'я	Удосконалення фігури	Впевненість у собі	Вага	Комунікативність
13,2	10,0	46,7	5,3	20,0	4,8

Проведене дослідження показало, що основним мотивом до занять оздоровчими видами гімнастики студентки визначають удосконалення форм фігури.

У результаті проведених досліджень нами виявлено, що у студенток, які займаються оздоровчими видами гімнастики, спостерігається вірогідне збільшення показників сили, витривалості, гнучкості.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження показало, що основним мотивом до занять оздоровчими видами гімнастики жінки визначають удосконалення форм фігури, зниження ваги, розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, підвищення впевненості у собі.

Фізичний розвиток студенток, які займаються фітнесом та аеробікою, характеризується вірогідно більшим розвитком саме тих фізичних якостей, які безпосередньо розвиваються при виконанні специфічних вправ оздоровчих видів гімнастики, що зумовлює висновок про ефективний вплив занять оздоровчими видами гімнастики на фізичний розвиток студенток.

У цьому ракурсі предметом наступних досліджень доцільним є вивчення зміни морфо-функціональних показників та покращення працездатності у студенток I–III курсів під впливом фізичного навантаження.

1. Андрійчук О, Шевчук А, Самчук О, Хомич А. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. Збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я / укладач А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. 2019; 3 (31): 96-104.
2. Безверхня Г. В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. 72 с.
3. Круцевич Т.Ю. Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с
4. Кіндрат В. К. Організація фізкультурної та спортивно-масової роботи в різних сферах суспільства : навч. посіб. / М-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України [та ін.]. Рівне: Волин. обереги, 2015. 258 с. : іл., табл. (Бібліотека молодого вчителя фізичної культури). Бібліогр.: с. 225–228.
5. Кашуба В, Імас Є, Руденко Ю, Хабінець Т, Лопаський С, Ватаманюк С. Стан біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018; 31: 38-44.
6. Пантік ВВ, Захожа НЯ. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк. 2017; 18: 36-40.
7. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, "Фест-Прінт", 2017. 179 с.

References

1. Andriichuk O, Shevchuk A, Samchuk O, Khomych A. Osoblyvosti fizychnoho y psykhohichnoho komponentiv zdorovia studentiv zalezno vid yikhnikh navchalnykh dosiahnen. Zbirnyk naukovykh prats Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Serii: Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia / ukladach A.V. Tsos, S.P. Kozibrotskyi. 2019; 3 (31): 96-104.
2. Bezverkhnia H.V. Pedagogika fizychnoho vykhovannia. Uman, 2013. 72 s
3. Krutsevych T.Yu., Vorobiov M.I., Bezverkhnia H.V. Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi: navchalnyi posibnyk. Kyiv: Olimpiiska literatura, 2011. 224 s
4. Kindrat V. K. Orhanizatsiia fizkulturnoi ta sportyvno-masovoi roboty v riznykh sferakh suspilstva : navch. posib. / M-vo osvity i nauky Ukrainy, In-t problem vykhovannia NAPN Ukrainy [ta in.]. Rivne: Volyn. oberehy, 2015. 258 s. : il., tabl. (Biblioteka molodoho vchytelia fizychnoi kultury). Bibliohr.: s. 225-228
5. Kashuba V, Imas Ye, Rudenko Yu, Khabinets T, Lopatskyi S, Vatamaniuk S. Stan bioheometrychnoho profilu postavy cholovikiv zriloho viku shcho zaimaiutsia ozdorovchym fitnessom. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. 2018; 31: 38-44.
6. Pantik VV, Zakhosha NIa. Fizychni navantazhennia ta vidpochynok yak faktory vplyvu na fizychnyi rozvytok studentskoi molodi. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport: zhurnal / uklad. A. V. Tsos, V. P. Romaniuk. 2017; 18: 36-40.
7. Tulaidan V. H., Tulaidan Yu. T. Praktykum z teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia. Lviv, "Fest-Print", 2017. 179 s.

Цитування на цю статтю:

Васкан ІГ, Єремія ЯІ, Комарова ТВ. Вплив занять оздоровчими видами гімнастики на організм жінок 18-20-ти років. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 18-23

Відомості про автора:

Васкан Іван Георгійович – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: i.vaskan@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-1725-3595>

Єремія Яна Ігорівна – асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: y.yeremiia@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0003-1526-7261>

Комарова Тетяна Володимирівна – викладач кафедри фізичного виховання Заклад вищої освіти "Подільський державний університет" Україна)

e-mail: kafedrapdatu@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1260-2570>

УДК 37.016:796:032.2

doi: 10.15330/fcult.39.23-31

Ярослав Галан, Андрій Огнистий,
Катерина Огніста

АНАЛІЗ ЗНАНЬ З ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Олімпійська освіта – це один із впливових факторів розвитку сучасного покоління, оскільки вона є різноаспектною та охоплює різні галузі, насамперед фізичне виховання та педагогіку. Діти-переселенці потребують не лише матеріального захисту й забезпечення, а й підвищення рівня фізичних можливостей, рухової активності, що вплине на їхню загальну соціально-психологічну адаптацію. На основі дослідження ми отримали інформацію щодо місця і значення олімпійської освіти у процесі підвищення рівня рухової активності дітей-переселенців. Аналіз та опрацювання результатів анкетування дає підставу стверджувати, що олімпійська освіта на сьогодні посідає чільне місце у вихованні, пристосуванні дітей-переселенців до нових умов життя. Анкетування дітей-переселенців дало змогу виокремити основні моменти реалізації та впровадження олімпійської освіти в навчально-виховний процес, які потребують вирішення або доопрацювання. Дослідження дало змогу визначити критерії та аспекти, на основі яких будуть ґрунтуватися подальші дії та заходи, спрямовані на вирішення зазначеної проблеми, зокрема підтримку дітей-переселенців та створення умов для їхньої соціально-психологічної адаптації.

Ключові слова: олімпійська освіта, діти-переселенці, рухова активність, патріотизм, соціально-психологічна адаптація.

Olympic education is one of the influential factors in the development of the modern generation, as it is multifaceted and covers various fields, primarily physical education and pedagogy. Considering the modern living conditions faced by the modern generation, it is worth noting that children need the most support and help. The events of recent years have had a significant impact on the physical and psychological health of children. Immigrant children need not only material protection and security, but also an increase in the level of physical capabilities and motor activity, which will affect their general social and psychological adaptation. The **purpose** of the study: analysis of the state of psychological and physical health of immigrant children, highlighting the main issues of Olympic education as a leading factor in the formation of the foundations of a healthy lifestyle, increasing the level of physical activity, social and psychological adaptation to new living conditions. **Material:** the research was based on a questionnaire of children in secondary schools. **Research methods:** analysis and generalization of scientific and methodological literature, logical-theoretical analysis, comparative analysis, method of synthesis and systematization, methods of pedagogical diagnostics. **Results:** on the basis of an experimental study, we received information about the place and importance of Olympic education in the process of increasing the level of motor activity of migrant children. The survey was conducted by the public organization "YOUTH. SCIENCE. SPORT. HEALTHY MOVEMENT OF UKRAINE" during the events, the participants of which were migrant children from different regions of

Ukraine. The analysis and processing of the results of the questionnaire gives grounds for asserting that Olympic education currently occupies a prominent place in the education and adaptation of immigrant children to new living conditions. **Conclusions:** the survey of immigrant children made it possible to single out the main points of the implementation and implementation of Olympic education in the educational process, which need to be solved or refined. Thanks to the questionnaire, we improved awareness of Olympic education, which in turn will have a positive impact on the education of students of educational institutions in the future. Thus, we were able to identify the main problems that currently exist during the educational process. The study made it possible to determine the criteria and aspects on the basis of which further actions and measures aimed at solving the specified problem will be based, in particular, support for migrant children and the creation of conditions for their social and psychological adaptation.

Key words: Olympic education, immigrant children, physical activity, patriotism, social and psychological adaptation.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Сучасні умови, пов'язані з різноманітними чинниками, змусили кожного з нас відмовитися від звичних ритуалів, завдяки яким можна було підтримувати власне здоров'я та життєдіяльність. Найбільше через це постраждали діти, у тому числі діти-переселенці, які стикнулися з різноманітними проблемами, зокрема погіршенням психологічного стану, зменшенням рухової активності, що вплинуло на їхній загальний стан та крім цього, з'явилася тенденція до малорухливого способу життя, що у свою чергу загалом погіршує здоров'я [5; 19].

Олімпійська освіта відіграє роль важливого чинника, що вирішує порушені питання, адже саме завдяки ній відбувається пропагування здорового й активного способу життя, залучення до основних засад фізичного виховання і рухової активності серед дітей. Проте окрім цього, олімпійська освіта слугує надважливим елементом у процесі патріотичного виховання дітей та допомагає створити сприятливі умови для соціально-психологічної адаптації дітей-переселенців [2; 10; 12; 17; 18].

Питання різноманітних форм олімпійської освіти з елементами патріотизму є актуальним у наш час, оскільки події останніх років негативно позначилися на загальному рівні здоров'я дітей та їхньому психологічному стані. Опрацювання науково-методичного матеріалу із цієї теми вказує на те, що саме олімпійська освіта може сприяти у вирішенні зазначеної проблеми [11; 15; 20].

Серед великого спектру напрацювань у галузі олімпійської освіти нами не виявлено систематичних досліджень, які опиралися б на обґрунтування олімпійської освіти як одного із важливих чинників у соціально-психологічній адаптації дітей-переселенців, підвищення рівня рухової активності, формування патріотизму [3; 5; 12; 14; 21].

Мета дослідження: проаналізувати рівень знань з олімпійської освіти в контексті патріотичного виховання під час проведення заходів для дітей-переселенців як передового чинника у формуванні засад здорового способу життя, підвищення рівня рухової активності, соціально-психологічній адаптації до нових умов життя.

Методи й організація дослідження. Методологічною основою дослідження є основні положення теорії пізнання, теорії особистості та її інтелектуального розвитку в процесі навчання. У ході дослідження використовувалися такі методи дослідження: теоретичні – вивчення, аналіз та узагальнення психолого-педагогічної, науково-методичної літератури, фахових статей, програм, підручників та навчальних посібників; порівняння, моделювання, класифікація та систематизація теоретичних та експериментальних даних; емпіричні – анкетування, опитування, методи спостереження з метою аналізу ролі олімпійської освіти у процесі підвищення рівня рухової активності у дітей-переселенців; статистичні методи опрацювання результатів дослідження і встановлення кількісних та якісних залежностей між досліджуваними явищами та процесами, обґрунтування та встановлення правомірності висновків, зроблених на основі педагогічного експерименту.

Результати дослідження. Дослідження проводилося на основі діяльності громадської організації “МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ”, яка займається питаннями популяризації фізичної активності та різних видів спорту, пропагує засади здорового способу життя, сприяє формуванню загальнонаціональних патріотичних цінностей, організовує різноманітні благодійні, оздоровчі та наукові заходи для дітей, залучає молодь до волонтерської діяльності. Метою діяльності організації є сприяння популяризації здорового способу життя, рухової активності, різних видів спорту, формуванню загальнонаціональних цінностей, активізації наукової діяльності, залученню молодого покоління до збереження здоров’я, вихованню здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей [7; 8; 9; 10; 11].

Під час реалізації та організації заходів для дітей ВПО ми керувались певною технологією, яку ми розробили та адаптували у ході проведення цих заходів (Рис. 1). Першим етапом до реалізації заходу є його підготовка, яка здійснюється усіма залученими учасниками. Сюди належить визначення мети заходу, його складників, виділення ролей учасників, цільової аудиторії, напрям заходу, на якому базуватимуть наступні етапи. Другий етап – організаційна зустріч, під час якої усі залучені особи обговорюють реалізацію заходу, організаційні питання; відбувається розподіл ролей, за які відповідальні учасники. Під час цього етапу створюється макет (сценарій) майбутнього заходу. Третій етап – анонс заходу: створюється прес-реліз, який розміщується на сайті громадської організації, соціальних мережах організації та зацікавлених сторін, долучених до проведення заходу. Четвертий етап – проведення заходу. П’ятий етап – публікація результатів заходу (звіт), де розміщуються фото і відеоматеріали підкріплені текстовим описом проведення заходу, зазначаються учасники, присутні гості, коротко описується весь захід.



Рис. 1. Технологія проведення заходів для дітей-переселенців

З березня по грудень 2022 року було проведено дослідження, яке полягало в анкетуванні дітей-переселенців з метою визначення їхнього поточного стану здоров’я, рівня рухової активності та психологічного стану. У дослідженні прийняло участь 67 дітей-переселенців, які вимушено перебували у Чернівецькій області. Заходи організації допомагають пропагувати здоровий спосіб життя та заняття спортом, розвивати фізичні якості. На заходах діти-переселенці відчувають підтримку, командний дух та допомогу в будь-якій ситуації. Таким чином вони відволікаються від негативних подій та почувають себе в безпеці. Реалізація таких заходів дає змогу виховати в дітях такі загальнолюдські цінності, як сміливість, рівність, дружбу, чесність, взаємодопомогу та підтримку, справедливість, милосердя, доброзичливість і гуманність (Табл. 1.).

Таблиця 1

Фізкультурно-оздоровчі заходи для дітей-переселенців

№	назва заходу	кількість учасників	місяць	онлайн/офлайн
1.	Рекреаційно-освітній захід для дітей-переселенців	52	березень	офлайн
2.	Захід для дітей з різних регіонів України	24	березень	офлайн
3.	Руханка з казковими героями для дітей-переселенців	32	квітень	офлайн
4.	Благодійна акція для дітей “Великоднє диво”	62	квітень	онлайн/офлайн
5.	Майстер-клас з легкої атлетики “МИ – УКРАЇНЦІ”	82	травень	офлайн
6.	Захід до Міжнародного дня захисту дітей	89	червень	офлайн
7.	Благодійний захід “МИ З УКРАЇНИ”	62	червень	офлайн
8.	Благодійний майстер-клас з плавання для дітей	43	серпень	офлайн
9.	Благодійний захід “різдвяна руханка” для дітей з різних регіонів України	43	грудень	офлайн

У дослідженні взяли участь 65,8 % осіб жіночої статі та 34,2 % – чоловічої, переважна більшість яких становить 10-14 років, тобто респонденти є учнями 5-8 класів.

На запитання “Чи відвідуєте Ви шкільні заняття з фізичної культури?” найбільша частка відповіла ствердно, а це 81,6 % від загальної кількості респондентів, 14,5 % – інколи, а 3,9 % взагалі не відвідують заняття з фізичної культури. 60,5 % респондентів лише інколи виконують ранкову гігієнічну зарядку, однакова кількість діти-переселенців у відсотковому відношенні не виконують її або ж виконують лише інколи – 19,7 %.

Наступне питання в анкетуванні стосувалося того, чи відвідують діти-переселенці спортивні секції або гуртки. Результати цього опитування показали, що значна кількість учнів (60,5 %) відвідують спортивні секції або гуртки, 19,7 % – відвідували раніше, і також 19,7 % – не відвідують взагалі.

Позитивну тенденцію спостерігаємо під час занять різними видами спорту. Так, вагома частка діти-переселенців різної вікової категорії (69,7 %) займається хоча б одним видом спорту; 13,2 % не займаються, проте мають таке бажання, а 13,2 % не займаються і не виявляють бажання; натомість 3,9 % зовсім не цікавляться у спорті.

Як відомо, для занять спортом, як і для будь-якої іншої діяльності, необхідна мотивація. Дітей середнього шкільного віку необхідно заохочувати до ведення здорового й активного способу життя, бути для них прикладом і наставником. За результатами анкетування бачимо, що 35,5 % діти-переселенців мотивуються вчителями фізичної культури, що є позитивним чинником, оскільки значну кількість часу діти проводять у школі, отже, саме там вони мають змогу долучитися до занять різними видами спорту. 30,3 % респондентів вказали, що до таких занять їх мотивують батьки. Однак 18,4 % учнів отримують мотивацію від відомих спортсменів, які є прикладом для наслідування. І лише 15,8 % опитаних дітей мотивують друзі.

На запитання “Чи проводяться у Вашій школі заходи зі спортивної тематики?” більшість діти-переселенців відповіли, що лише іноді (84,2 %), натомість 9,2 % ствердили, що такі заходи проводяться постійно, а 6,6 % вказали, що взагалі не проводяться. Ці результати засвідчують, що існує потреба у проведенні більшої кількості заходів спортивного спрямування, на основі яких відбуватиметься заохочення дітей до занять фізичною культурою і спортом.

Логічним є питання щодо ставлення учнів до здорового способу життя. Таким чином практично у всіх респондентів відповідь позитивна, а це становить 97,4 %. Од-

нак однакова кількість діти-переселенців відгукнулася негативно стосовно цього або проявила байдужість (по 1,3 %).

Запитання “У якому віці Ви почали займатися спортом?” показало такі результати: 53,9 % учнів розпочали цей процес ще з дитинства, а саме у 5-8 років; 32,9 % – з молодшого шкільного віку, тобто у 8-10 років; дещо менше (10,5 %) почали займатися спортом в 11-14 років, а 2,6 % досі не займаються спортом.

З попереднього запитання виплинуло наступне “Скільки разів на тиждень Ви займаєтесь фізичними вправами, відвідуєте секції?”. 35,5 % діти-переселенців зазначила, що займається такою діяльністю щодня, що є позитивним, враховуючи тенденцію до малорухливого способу життя. Дещо менше у відсотковому відношенні (32,9 %) займаються фізичними вправами або відвідують різноманітні секції 3-4 рази на тиждень, що також є хорошим показником в умовах сьогодення. 1-2 рази на тиждень фізичним вправам приділяють увагу 23,7 % респондентів, а 7,9 % з усієї кількості опитаних взагалі не займаються ними. Останній показник є досить високим, що дає змогу стверджувати, що достатня кількість дітей шкільного віку ведуть малорухливий спосіб життя, який негативно позначається на їхньому здоров’ї, самопочутті та розумовій діяльності.

За результатами анкетування, практично всі опитані діти-переселенці знають хоча б одного відомого спортсмена (вітчизняного або закордонного).

Як відомо, сидячий та неактивний спосіб життя згубно впливає на стан здоров’я та організму будь-якої людини. Проте найбільше від цього страждають діти, які значну кількість часу щоденно проводять у школі або ж вдома під час дистанційного навчання. Така тенденція згубно впливає на організм дітей, які ще розвиваються і потребують хоча б мінімальної рухової і фізичної активності. Різноразмірна фізична активність (фізкультхвилинка та фізкультпаузи) допомагає учням підтримувати своє фізичне й ментальне здоров’я, успішно навчатися і розвиватися. Так, 46,1 % діти-переселенців регулярно займаються фізичною активністю і підтримують оптимальний рівень свого здоров’я, 40,8 % долучаються до фізкультхвилинки чи фізкультпауз 3-4 рази на тиждень, але 13,2 % взагалі не займаються фізичною активністю чи будь-якою іншою руховою діяльністю. Це свідчить про те, що потрібно збільшувати кількість фізкультурно-оздоровчих заходів для дітей.

Наступне питання “Які переваги Ви отримуєте, займаючись спортом?” показало такі результати під час опитування: 78,9 % основною перевагою вбачають здоров’я, 9,2 % – нові знайомства, 6,6 % – спілкування з однолітками, а 5,3 % – не отримує жодних переваг. Останній показник вказує на те, що такі діти не зацікавлені й не вмотивовані заняттями спортом, тому їхнє здоров’я може мати тенденцію до погіршення.

Заняття спортом, безсумнівно, повинні забезпечуватися зацікавленістю в цій галузі. Наше дослідження показало, що більшість діти-переселенців (52,6 %) лише іноді слідкують за спортивними подіями, 40,8 % займаються цим регулярно, тому знають багато інформації про спорт та спортивні новини, натомість лише 6,6 % зовсім не слідкують за спортивними подіями й взагалі не цікавляться спортом.

Варто зазначити, що в 69,7 % респондентів є бажання отримувати більше інформації про фізичну культуру і спорт, 23,7 % вважають, що такої інформації цілком достатньо, а 6,6 % взагалі не виявили такого бажання, що вказує на їхню байдужість до спортивного життя і вдосконалення власних фізичних можливостей.

Окремий блок питань присвячений визначенню місця різних видів спорту в житті діти-переселенців. Зокрема, на запитання “Чи отримуєте Ви інформацію про види спорту?” ствердно відповіли 88,2 % респондентів, а заперечно – 11,8 %. Серед усіх опитаних діти-переселенців 59,2 % отримують таку інформацію із соціальних мереж, 22,4 % – від учителів фізичної культури, а 18,4 % – від батьків та друзів.

Наступний блок питань був спрямований на визначення знань діти-переселенців щодо Олімпійських ігор, оскільки вони є невід'ємною частиною олімпійської освіти. На запитання про місце проведення останніх Олімпійських ігор переважна більшість діти-переселенців (36,8 %) відповіли правильно (Токіо, Японія). Решта респондентів не обізнані в цій галузі та не володіють такою інформацією правильно.

За нашими даними, майже всі діти-переселенці знають хоча б кілька олімпійських символів. Жоден респондент не зміг назвати усі символи.

Більшість діти-переселенців, за результатами анкетування, знають, що на олімпійському прапорі зображені олімпійські кільця (81,6 %). Так 6,6 % опитаних стверджують, що там зображено олімпійський факел, а 2,6 % – голуб миру. 9,2 % діти-переселенців схиляються до думки, що на олімпійському прапорі розміщено всі зазначені елементи.

На запитання “Скільки кілець зображено на олімпійському прапорі?” більшість респондентів (75 %) дало правильну відповідь – 5, проте 18,4 % вважають, що їх 4, решта діти-переселенців схиляється до думки, що кілець 6 або 7. Ці результати є позитивними, оскільки значна кількість учнів компетентна у цьому питанні.

Окреме запитання було виділено задля визначення зацікавленості й бажання діти-переселенців в отриманні більшої кількості інформації щодо олімпійських видів спорту та спортсменів-олімпійців, Олімпійських ігор. Майже однакову кількість у відсотковому відношенні отримали відповіді “так, бажаю” – 40,8 % та “бажаю, але лише з певного виду спорту” – 44,7 %. Решта діти-переселенців (14,5 %) не виявляють такого бажання.

Крім того, з анкетування ми дізналися, що найчастіше діти-переселенці дізнаються про олімпійську освіту, Олімпійські ігри, спортсменів на уроках фізичної культури, дещо менше в ході дисциплін “Історія” та “Я пізнаю світ”. Досить часто таку інформацію вони отримують під час гурткових або секційних занять з волейболу, футболу та інших видів спорту.

Під час дослідження ми прагнули також дізнатися, чи брали діти-переселенці участь у спортивних або фізкультурно-оздоровчих заходах (днів здоров'я, шкільні спартакіади, олімпійський урок, олімпійський тиждень, спортивні свята і та. ін.). Так, аналіз статистичних даних показав, що половина всіх респондентів (51,3 %) брали участь у таких заходах, 39,5 % - не брали, а 9,2 % взагалі не цікавляться ними.

На запитання “Чи були проведені у вашому закладі освіти спортивно-масові заходи за участі відомих спортсменів?” ми отримали дещо знижені показники, а саме: 31,6 % – так; 32,9 % – іноді; 35,5 % – ні.

Загальновідомим є той факт, що олімпійську освіту вважають одним із прогресивних чинників для формування патріотизму та загальнонаціональних цінностей серед дітей. Саме тому нашою метою було визначення думки діти-переселенців і їхніх поглядів щодо цього. Таким чином, 69,7 % погоджуються з цим твердженням, 15,8 % заперечують його, а 14,5 % вважають, що ці поняття не пов'язані.

На запитання “Чи є у Вас бажання отримувати більше інформації з олімпійської освіти?” діти-переселенці відповіли так: переважна більшість з них (69,7 %) відповіли “так”; 11,8 % – “ні” та 11,8 % – “її достатньо”; 6,6 % – “байдуже”.

Одне з питань анкетування звучало так: “Чи знаєте Ви на честь кого відбувається підняття Державного прапора та звучить гімн України на Олімпійських іграх?”. 28,9 % діти-переселенців вважають, що на честь усіх учасників Олімпійських ігор; 23,7 % – на честь олімпійського чемпіона; 2,6 % – на честь усіх спортсменів; 44,7 % вважають, що на честь усіх вищеперерахованих осіб (Рис. 2).

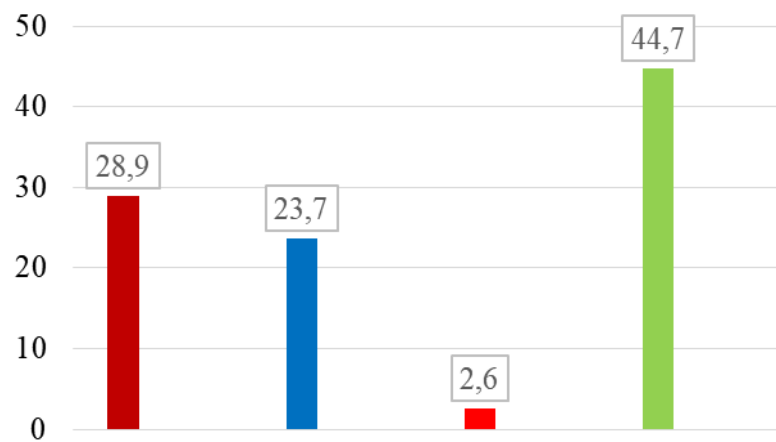


Рис. 2. “Чи знаєте Ви на честь кого відбувається підняття Державного прапора та звучить гімн України на Олімпійських іграх?”, %

Результатам запитання “Чи брали Ви участь у заходах Національного олімпійського комітету України? (“Олімпійський день”, “Олімпійський урок”, “Олімпійське лелеченя”, “Олімпійська книга”, “Олімпійський куточок”, “Do like Olympians”, #OlympicLab, #BeActive та ін.)” притаманна дещо негативна тенденція, оскільки за статистичними даними 67,1 % (більшість респондентів) не брала участь у таких заходах, а це свідчить про те, що вони володіють мінімальною інформацією щодо олімпійської освіти загалом. Проте 32,9 % брали участь у таких заходах.

Таким чином, ми помітили тенденцію до того, що більшість діти-переселенців має недостатній рівень знань з олімпійської освіти у контексті патріотизму, не виявляє особливої зацікавленості спортом, фізичною культурою та іншими видами фізичної діяльності. Це вказує на те, що фізичне виховання у школі має набути більш ґрунтовного характеру. Це і зумовлює продовження роботи у цьому напрямку наукових досліджень.

Висновки. Отже, дослідження показало, що наразі діти-переселенці потребують певного урізноманітнення навчально-виховного процесу, який полягатиме в організації різного роду спортивно-патріотичних заходів, на основі яких вони отримуватимуть знання про олімпійську освіту, підвищуватимуть власний рівень фізичного здоров'я, вдосконалюватимуться, почнуть цікавитись спортом та загалом цією діяльністю. Також таким способом ми матимемо змогу сформувані в них патріотичну свідомість, яка полягає у формуванні патріотизму, загальнонаціональних цінностей, які здатні сформувати гідну людину-патріота, всебічно розвинену особистість. У зв'язку з цим, ми повинні відшукувати ефективні шляхи підвищення рівня патріотичного виховання серед діти-переселенців та вдосконалення їхніх функціональних можливостей завдяки олімпійській освіті та спорту.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на підвищення рівня знань з олімпійської освіти, патріотизму серед діти-переселенців, створення умов для їхнього розвитку й покращення здоров'я, а також реалізацію різноманітних заходів для дітей-переселенців. Завдяки проведенню заходів ми матимемо можливість визначити ефективність розроблених нами технологій та методик.

1. Бех І., Чорна К. (2014). Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. 29 с.
2. Бойко І.А. (2017). Олімпійська освіта в стратегії розвитку сучасного олімпійського руху. *Молодь і олімпійський рух*. Тези доп. X Міжнар. конф. Київ. с. 18-19.
3. Булатова М., Кучерявий О., Ярмолюк О. (2020). Технології дистанційного навчання в системі олімпійської освіти. *Наука в олімпійському спорті*, 1, 4-21.

4. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. (2019). Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти. *Київ: Перша друкарня*. 912 с.
5. Гакман А., Галан Я., Кошура А. (2020). Теоретичні засади патріотичного виховання в системі олімпійської освіти підростаючого покоління. *Інноваційна педагогіка*, 27, 186-189.
6. Галан Я.П. (2021). Теорія та практика олімпійської освіти: навчальний посібник. *Чернівецький нац. ун-т*, с. 138.
7. Галан Я.П. (2022). Роль олімпійської освіти в патріотичному вихованні дітей в сучасних умовах. *Інноваційна педагогіка*, 47, 37-42.
8. Галан Я.П. Олімпійська освіта в контексті патріотичного виховання дітей: *монографія*. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. – 216 с. ISBN 978-966-423-743-4
9. Галан Я.П., Гакман А.В., Кашура А.В., Байдок М.Ю. (2020). Патріотичне виховання дітей засобами олімпійської освіти в новій українській школі. *Інноваційна педагогіка*, 30 (2), 131-135.
10. Городинський С.І., Ібрагімова Л.С. (2017). Особливості впровадження олімпійської освіти у навчальний процес в Україні. *Молодий вчений*, 3.1 (43.1), 99-102.
11. Іваненко Г.О. (2017). Олімпійська освіта – завдання реалізації. *Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 10 міжнар. наук. конф. С. 27-29*.
12. Кожокар М., Васкан І., Галан Я. (2019). Олімпійська освіта як складник патріотичного виховання дітей і молоді. *Інноваційна педагогіка*, 18 (2), 180-183.
13. Кожокар М., Галан Я. (2020). Олімпійська освіта як стрижень реалізації методів, форм і засобів патріотичного виховання в новій українській школі. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 27 (2), 300-303.
14. Кострікова К. С. (2018). Вплив олімпійської освіти на особистість школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*, 3, 20-25.
15. Кострікова К. С. (2019). Олімпійські цінності у формуванні соціально-громадських компетентностей школярів нової української школи. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 341-345.
16. Кострікова К.С. (2016). Механізми впровадження олімпійської освіти у навчально-виховний процес школярів. *Вісник Чернігів. нац. пед ун-ту*. Серія: Педагогічні науки, Чернігів, 1, 96-99.
17. Москаленко Н.В. (2011). Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. *Навч. посіб. Інновація*. 238 с.
18. Пахотіна Т. (2020). Патріотичне виховання як предмет порівняльно-педагогічних досліджень. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2 (96), 285-292.
19. Передерій В., Бріскін Ю. (2018). Впровадження інноваційних форм олімпійської освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 4, 91-95.
20. Chatziefstathiou D, Müller N. (2014). Olympism, olympic education and learning legacies. *Cambridge Scholars Publishing*, 292 p.
21. Galan Yaroslav, Beshlei Olga (2021). Assessment of the level of readiness of teaching staff to implement innovative forms of Olympic education. *Young scientist*, 98 (10), 125-130.

References

1. Bekh I., Chorna K. (2014). Prohrama patriotychnoho vykhovannya ditey ta uchniv'skoyi molodi. 29 s.
2. Boyko I.A. (2017). Olimpiys'ka osvita v stratehii rozvytku suchasnoho olimpiys'koho rukhu. *Molod' i olimpiys'ky rukh*. Tezy dop. X Mizhnar. konf. Kyiv. s. 18-19.
3. Bulatova M., Kucheryavyy O., Yarmolyuk O. (2020). Tekhnolohiyi dystantsiynoho navchannya v systemi olimpiys'koyi osvity. *Nauka v olymпыyskom sporte*, 1, S. 4-21.
4. Bulatova M.M., Bubka S.N., Platonov V.M. (2019). Olimpiys'kyu sport u systemi humanitarnoyi osvity. Kyiv: *Persha drukarnya*. 912 s.
5. Hakman A., Halan Y., Koshura A. (2020). Teoretychni zasady patriotychnoho vykhovannya v systemi olimpiys'koyi osvity pidrostayuchoho pokolinnya. *Innovatsiyna pedahohika*, 27, S. 186-189.
6. Halan Y.P. (2021). Teoriya ta praktyka olimpiys'koyi osvity: navchal'nyy posibnyk. *Chernivets'ky nats. un-t*, s. 138.
7. Halan Y.P. (2022). Rol' olimpiys'koyi osvity v patriotychnomu vykhovanni ditey v suchasnykh umovakh. *Innovatsiyna pedahohika*, 47. S. 37-42.
8. Halan Y.P. Olimpiys'ka osvita v konteksti patriotychnoho vykhovannya ditey : *monohrafiya*. Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. YU. Fed'kovycha, 2022. – 216 s. ISBN 978-966-423-743-4
9. Halan Y.P., Hakman A.V., Kashura A.V., Baydyuk M.YU. (2020). Patriotychno vykhovannya ditey zasobamy olimpiys'koyi osvity v noviy ukrayins'kiy shkoli. *Innovatsiyna pedahohika*, 30, T. 2, S. 131-135.

10. Horodyns'kyu S.I., Ibrahimova L.S. (2017). Osoblyvosti vprovadzhennya olimpiys'koyi osvity u navchal'nyu protses v Ukraini. *Molodyy vchenyy*, 3.1 (43.1). S. 99-102.
11. Ivanenko H.O. (2017). Olimpiys'ka osvita – zavdannya realizatsiyi. *Molod' ta olimpiys'kyu rukh: zb. tez dop. 10 mizhnar. nauk. konf.* S. 27-29.
12. Kozhokar M., Vaskan I., Halan Y. (2019). Olimpiys'ka osvita yak skladnyk patriotychnoho vykhovannya ditey i molodi. *Innovatsiyina pedahohika*, 18 (2), S. 180-183.
13. Kozhokar M., Halan Y. (2020). Olimpiys'ka osvita yak stryzen' realizatsiyi metodiv, form i zasobiv patriotychnoho vykhovannya v noviy ukrayins'kiy shkoli. Aktual'ni pytannya humanitarnykh nauk: mizhvuzivs'kyu zbirnyk naukovykh prats' molodykh vchenykh Drohobyts'koho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka, 27 (2), S. 300-303.
14. Kostrikova K. S. (2018). Vplyv olimpiys'koyi osvity na osobystist' shkolyariv. Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi : zb. nauk. prats' Skhidnoyevrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, 3, S. 20-25.
15. Kostrikova K. S. (2019). Olimpiys'ki tsinnosti u formuvanni sotsial'no-hromads'kykh kompetentnostey shkolyariv novoyi ukrayins'koyi shkoly. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P.Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, S. 341-345.
16. Kostrikova K.S. (2016). Mekhanizmy vprovadzhennya olimpiys'koyi osvity u navchal'no-vykhovnyy protses shkolyariv. *Visnyk Chernihiv. nats. ped un-tu. Seriya: Pedahohichni nauky, Chernihiv*, 1, s. 96-99.
17. Moskalenko N.V. (2011). Innovatsiyini tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni shkolyariv. *Navch.posib. Innovatsiya*. 238 s.
18. Pakhotina T. (2020). Patriotychno vykhovannya yak predmet porivnyal'no-pedahohichnykh doslidzen. *Pedahohichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyini tekhnolohiyi*, 96(2), 285-292.
19. Perederiy V., Briskin YU. (2018). Vprovadzhennya innovatsiynykh form olimpiys'koyi osvity. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, 4: 91-95.
20. Chatziefstathiou D, Müller N. (2014). Olympism, olympic education and learning legacies. *Cambridge Scholars Publishing*, 292 p.
21. Galan Yaroslav, Beshlei Olga (2021). Assessment of the level of readiness of teaching staff to implement innovative forms of Olympic education. *Young scientist*, 98 (10). S. 125-130.

Цитування на цю статтю:

Галан ЯП, Огністий АВ, Огніста КМ. Аналіз знань з олімпійської освіти в контексті патріотичного виховання під час проведення заходів для дітей-переселенців. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 23-31

Відомості про автора:

Галан Ярослав Петрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: y.galan@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-7024-5690>

Огністий Андрій Володимирович – кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (Тернопіль, Україна)

e-mail: ognystyy@tnpu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>

Огніста Катерина Миколаївна – кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (Тернопіль, Україна)

e-mail: ognystyy@tnpu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>

УДК 796.011-053.9
doi: 10.15330/fcult.39.32-36

Анна Гакман

ВПЛИВ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ НА ПСИХО-ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ПОХИЛОГО ВІКУ

Мета дослідження полягає у визначенні впливу оздоровчих занять на психо-емоційний стан чоловіків похилого віку в умовах фітнес клубу. **Методи і організація дослідження.** Задля вирішення поставлених у роботі завдань використовувався комплекс взаємопов'язаних та взаємодоповнюючих методів та методик, які застосовувалися на теоретичному та емпіричному рівнях: теоретичні, педагогічні (педагогічні спостереження, педагогічні експерименти), соціологічні (бесіди, інтерв'ювання, анкетування), психодіагностичні та математичної статистики. Дослідження реалізовувалося на базі фітнес-клубу "FizCultura", впродовж шести місяців. У дослідженні брали участь 48 чоловіків 60-6 років. Середній паспортний вік становив 62,7 роки. Оцінюючи оздоровчий ефект від фітнес занять, ми робили акцент на такі найважливіші показники, як показники рухової активності, динаміка показників якості життя, задоволеності життям, соціально-психологічної адаптації. **Результати.** У результаті педагогічного впливу під час фітнес занять у чоловіків 60-65 років покращилися показники задоволеності життям, психолого-соціальної адаптації та рівень самопочуття, активності, настрою. **Висновки.** Перевірка дієвості авторської технології у фітнес-клубах показала, що суттєвими змінами характеризується позитивний вплив на показники осіб похилого віку в індексі задоволення. На початку дослідження зафіксовано 9,6% чоловіків із високим рівнем ІЗЖ, проте наприкінці виявлено 28,6% чоловіків ($p=0,05$). Ще одним позитивним критерієм технології виступила соціально-психологічна адаптація. Наприкінці дослідження зафіксовано високу оцінку показника адаптації ($79,4 \pm 0,3$ бали) ($p=0,05$). Також із збільшенням рухового режиму в досліджуваних покращилися показники підвищення якості життя, розумової та фізичної працездатності, зменшилися темпи старіння, покращилися когнітивні функції, психоемоційного стану.

Ключові слова: похилий вік, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, фітнес.

The objective of the research is to determine the impact of wellness activities on the psycho-emotional state of elderly men in the conditions of a fitness club. **Methods and organization of the research.** To achieve the objectives set in the work, a complex of interconnected and complementary methods and techniques was used, which were applied at the theoretical and empirical levels: theoretical, pedagogical (pedagogical observations, pedagogical experiments), sociological (conversations, interviews, questionnaires), psychodiagnostic and mathematical statistics. The research was carried out on the basis of the fitness club "FizCultura" for six months. 48 men aged 60-6 participated in the study. The average passport age was 62.7 years. Evaluating the wellness effect of fitness classes, we emphasized the most important indicators, such as indicators of motor activity, dynamics of life quality indicators, life satisfaction, social and psychological adaptation. **Research findings.** As a result of pedagogical influence during fitness classes, indicators of life satisfaction, psychological and social adaptation and level of wellbeing, activity, and mood improved in men aged 60-65. **Conclusions.** Verification of the effectiveness of the author's technology in fitness clubs showed that a positive impact is characterized by significant changes on the indicators of the elderly in the satisfaction index. At the beginning of the research, 9.6% of men with a high level of life satisfaction index (LSI) were recorded, but at the end, 28.6% of men were identified ($p=0.05$). Social and psychological adaptation was another positive criterion of technology. At the end of the research, a high assessment of the adaptation indicator was recorded (79.4 ± 0.3 points) ($p=0.05$). Alongside, with an increase in the motor regime in the participants, indicators of the life quality, mental and physical performance improved, the rate of aging decreased, cognitive functions improved, psycho-emotional state also improved.

Key words: advanced age, health and recreational motor activity, fitness.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Тривалість життя населення у всіх країнах світу за останнє сторіччя послідовно підвищується, виникає маса соціальних проблем, пов'язаних з адаптацією людини похилого віку у суспільстві [3]. Отакі факти вказують на гостроту питання старіння і українців та необхідність докорінних застережливих дій зі сторони держави на всіх рівнях її організації. Оскільки, період активного довголіття залежить від багатьох чинників, як внутрішніх, визначених вродженою структурою організму, так і зовнішніх, що залежать від влас-

тивостей оточуючого середовища. Зовнішні фактори мають значний вплив на розвиток організму та на тривалість життя [1, 6, 12].

Новочасні дані про зв'язок емоцій, поведінки, рухової активності з механізмами нейрогуморальної регуляції функцій організму аргументують істинність, реальність впливу здорового способу життя на стан старіючого організму. Втім залишаються недостатньо вивченими закономірності зниження функціональних резервів людини в періоді пізнього онтогенезу [2], тому особливе значення мають заняття руховою активністю, а в сучасних умовах – фітнес вправами.

Мета дослідження полягає у визначенні впливу оздоровчих занять на психо-емоційний стан чоловіків похилого віку в умовах фітнес клубу.

Методи і організація дослідження. Задля вирішення поставлених у роботі завдань використовувався комплекс взаємопов'язаних та взаємодоповнюючих методів та методик, які застосовувалися на теоретичному та емпіричному рівнях: теоретичні, педагогічні (педагогічні спостереження, педагогічні експерименти), соціологічні (бесіди, інтерв'ювання, анкетування), психодіагностичні та математичної статистики.

Дослідження реалізовувалося на базі фітнес-клубу "FizCultura", впродовж шести місяців. У дослідженні брали участь 48 чоловіків 60-65 років. Середній паспортний вік становив 62,7 роки. Оцінюючи оздоровчий ефект від фітнес занять, ми робили акцент на такі найважливіші показники, як показники рухової активності, динаміка показників якості життя, задоволеності життям, соціально-психологічної адаптації.

Результати. У результаті педагогічного впливу, найбільший приріст показників виявлено у показниках якості життя чоловіків 60-65 років. Так, "фізична активність" як компонент якості життя зріз із $68,3 \pm 0,5$ бала до $85,4 \pm 0,7$ бала, "загальний стан здоров'я" з $62,4 \pm 0,7$ бала до $75,4 \pm 0,9$ бала та "соціальна активність" - з $63,2 \pm 0,8$ бала до $72,6 \pm 0,7$ бала. Варто відзначити, що впродовж дослідження покращилися всі показники компонентів якості життя як фізичного компонента більше ніж 5 балів кожен.

Аналізуючи отримані після експерименту (рис.1) дані задоволеності життям, виявлено, що в чоловіків похилого віку покращився індекс задоволеності життям на високому рівні із 16,6 % до 58,3 %.

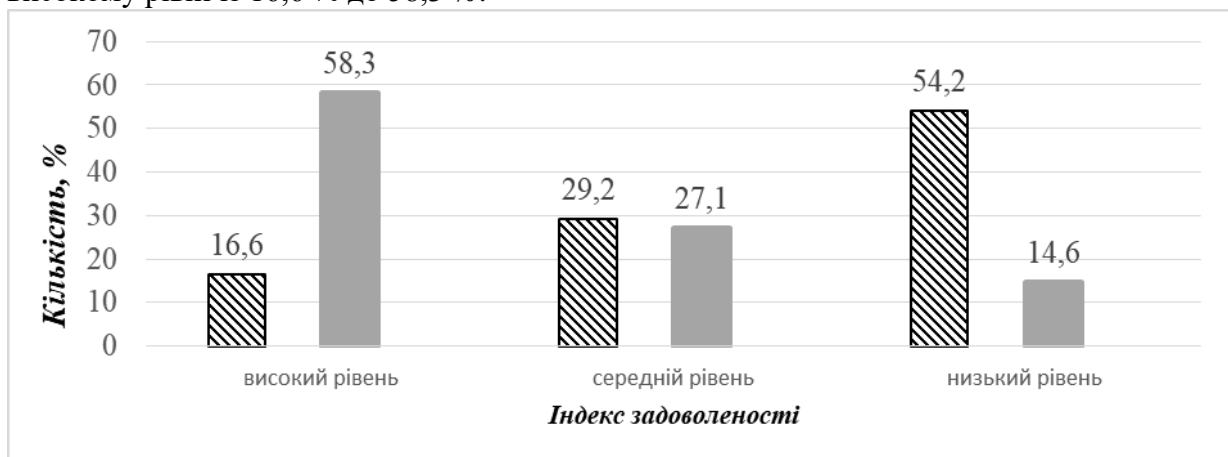


Рис. 1. Індекс задоволеності життям чоловіків похилого віку на початку та в кінці дослідження, (n=48), %:

 – чоловіки на початку;  – чоловіки в кінці дослідження;

Оцінювання показників психолого-соціальної адаптації на початку дослідження у групі респондентів виявило, що показники самосприйняття, прийняття інших та емоційна комфортність сформовані на низькому рівні. Проте наприкінці дослідження

простежувалася тенденція до покращення всіх показників психолого-соціальної адаптації (табл. 1).

Таблиця 1

Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації досліджуваних на початку та наприкінці дослідження (за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда, 2001) (n=48), бали

Компоненти	Чоловіки (n=48)			
	На початку дослідження		Вкінці дослідження	
	\bar{x}	m	\bar{x}	m
Адаптація	63,4	0,2	79,4	0,3
Самосприйняття	73,5	0,1	76,8	0,1
Прийняття інших	57,8	0,1	61,2	0,4
Емоційна комфортність	64,7	0,3	68,2	0,3
Інтернальність	65,8	0,4	65,3	0,1
Прагнення до домінування	78,4	0,1	82,1	0,1

Результати оцінки психоемоційного стану, вказують, що на початку дослідження в осіб похилого віку спостерігалися показники самопочуття, активності та настрою у межах 2,21-3,94 бала. Низькі оцінки показників психоемоційного стану чоловіків можуть свідчити про низьку якість життя та погану соціальну адаптацію в новій ролі “пенсіонер”. Зафіксовані в результаті експерименту дані вказують, що показники активності, настрою та самопочуття наближено однакові, відповідають рівню високої оцінки, що стверджує факт відновлення психоемоційного стану чоловіків 60-65 років в процесі фітнес занять.

Дискусія. У міжнародних та вітчизняних дослідженнях автори вказують на те що формувати якість та задоволення життям осіб третього віку варто через рухову активність. Так, Barbosa V.T. із співавторами пропонують покращувати якість життя через заняття водними видами рухової активності, які служать не тільки засобом боротьби із гіподинамією, а й профілактичним прийомом боротьби із гострими респіраторними інфекційними захворюваннями, засобом загартування та покращення психоемоційного стану [9]. Federici A., Palanca R. [11] радять концепцію активного старіння в Італії через залучення людей похилого віку до занять фітнесом у клубі та вдома (онлайн-система контролю). Berger R. розглядає формування якості життя осіб похилого віку через виконання силових тренувань [10]. Оскільки підтримка помірного рівня м'язової сили значима для повсякденної діяльності людей досліджуваного віку. Тренування із обтяженнями збільшують і мінімізують шкідливі наслідки старіння, роблячи їх невизначальними для повсякденних завдань, чим підвищують якість життя осіб похилого віку.

Наші дослідження співпадають із думкою науковців, які вивчали проблеми адаптації, здорового способу життя осіб похилого віку та зазначають, що старіння організму не є кармою, а навіть у похилому віці можна бути фізично енергійним і жити повноцінно [5, 7]. Систематичні фізичні навантаження схвально впливають на самопочуття чоловіків похилого віку. Фітнес заняття сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, зниженню частоти загострень хронічних захворювань і поліпшують психоемоційну сферу [4]. Дані нашого дослідження знайшли продовження думки, щодо необхідності підтримки здоров'я в похилому віці чоловікам [3]. Неминучість інволюційних процесів в організмі людини, наявність хронічних захворювань загострюють інтерес населення похилого віку до індивідуальних практик підтримки здоров'я.

Висновки та перспективи дослідження. Перевірка дієвості авторської технології у фітнес-клубах показала, що суттєвими змінами характеризується позитивний вплив на показники осіб похилого віку в індексі задоволення. На початку дослідження зафіксовано 9,6 % чоловіків із високим рівнем ІЗЖ, проте наприкінці виявлено 28,6 % чоловіків ($p=0,05$). Ще одним позитивним критерієм технології виступила соціально-психологічна адаптація. Наприкінці дослідження зафіксовано високу оцінку показника адаптації ($79,4 \pm 0,3$ бали) ($p=0,05$). Також із збільшенням рухового режиму в досліджуваних покращилися показники підвищення якості життя, розумової та фізичної працездатності, зменшилися темпи старіння, покращилися когнітивні функції, психоемоційного стану. Перспективи дослідження будуть спрямовані на розробку оздоровчо-рекреаційних технологій для чоловіків зрілого віку.

1. Андреева О, Гакман А. Критерії ефективності технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в різних умовах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт.* 2019;35:48-53.
2. Буліч Е, Муравов І. Стратегія активності і оптимізму – валелогічне обґрунтування принципів здоров'я і довголіття. *Молода спортивна наука України.* 2002;1(7):45.
3. Вихованець ЮГ. Показники біологічного та психологічного віку в діагностиці функціональних стані людини. *Університетська клініка.* 2012;8(1):39-42.
4. Гакман А. Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції людей похилого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал.* 2017;3:25-30.
5. Дудіцька СП, Гакман АВ, Медвідь АМ. Сучасні методологічні та організаційні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності у похилому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць.* 2020; 6(126):40-4. DOI10.31392/NPU-nc.series.15.2020.6(126).10.
6. Томенко О, Горюк П, Слобожанінов А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2020;17:80-4. DOI:10.32626/2309-8082.2020-17.80-84.
7. Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A, et al. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport.* 2019;4:1308-1314. DOI:10.7752/jpes.2019.s4190.
8. Bazin F, Noize P, Dartigues JF, Ritchie KA, Tavernier B, Moore N, et al. Engagement in leisure activities and benzodiazepine use in a French community-dwelling elderly population. *International Journal of Geriatric Psychiatry.* 2012;27(7):716-721. doi: 10.1002/gps.2773.
9. Barbosa BT, Santos RL, Chaves AB, Brindeiro-Neto W, Pereira T, Silva AI, et al. Self-related quality of life of elderly submitted to a 12-week aquatic training program. *Journal of Human Sport and Exercise.* 2019;14(2):281-91. Doi:10.14198/jhse.2019.142.03.
10. Berger R. Aging in America: Ageism and General Attitudes toward Growing Old and the Elderly. *Open Journal of Social Sciences.* [Internet]. [updated 2017; cited 2019 October 10]. Available from: <http://www.scirp.org/journal/jss>.
11. Federici A, Palanca R. Home-fitness: physical exercise and elderly's quality of life. *Journal of Physical Education and Sport.* 2019(5):1852-5.
12. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Omelchenko T, Carp I, Danylchenko V, et al. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport.* 2019;6:2159-2166. DOI:10.7752/jpes.2019.s6324.

References

1. Andrieieva O, Hakman A. Kryterii efektyvnosti tekhnolohii proektuvannia rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti liudei pokhyloho viku v riznykh umovakh. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoieuropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Seria: Fizychnye vykhovannia i sport.* 2019;35:48-53
2. Bulich E, Muravov I. Stratehiia aktyvnosti i optymizmu – valelohichne obgruntuvannia pryntsyviv zdorovia i dovolittia. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy.* 2002;1(7):45.
3. Vykhoanets YuH. Pokaznyky biolohichnoho ta psykhohichnoho viku v diahnostytsi funktsionalnykh stani liudyny. *Universytetska klinika.* 2012;8(1):39-42.
4. Hakman A. Fitnes-klub yak forma aktyvizatsii zhyttievoi pozytsii liudei pokhyloho viku. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: nauково-praktychnyi zhurnal.* 2017;3:25-30.

5. Duditska SP, Hakman AV, Medvid AM. Suchasni metodolohichni ta orhanizatsiini zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti u pokhyloму vitsi. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats. 2020; 6(126):40-4. DOI10.31392/NPU-nc.series.15.2020.6(126).10.
6. Tomenko O, Horiuk P, Slobozhaninov A. Osoblyvosti rekreatsiino-ozdorovchoї diialnosti u strukturi dozvillia osib pokhyloho viku. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Fizychnye vykhovannia, sport i zdorovia liudy. 2020;17:80-4. DOI:10.32626/2309-8082.2020-17.80-84.
7. Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A, et al. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. Journal of Physical Education and Sport. 2019;4:1308-1314. DOI:10.7752/jpes.2019.s4190
8. Bazin F, Noize P, Dartigues JF, Ritchie KA, Tavernier B, Moore N, et al. Engagement in leisure activities and benzodiazepine use in a French community-dwelling elderly population. International Journal of Geriatric Psychiatry. 2012;27(7):716-721. doi: 10.1002/gps.2773.
9. Barbosa BT, Santos RL, Chaves AB, Brindeiro-Neto W, Pereira T, Silva AI, et al. Self-related quality of life of elderly submitted to a 12-week aquatic training program. Journal of Human Sport and Exercise. 2019;14(2):281-91. Doi:10.14198/jhse.2019.142.03.
10. Berger R. Aging in America: Ageism and General Attitudes toward Growing Old and the Elderly. Open Journal of Social Sciences. [Internet]. [updated 2017; cited 2019 October 10]. Available from: <http://www.scirp.org/journal/jss>.
11. Federici A, Palanca R. Home-fitness: physical exercise and elderly's quality of life. Journal of Physical Education and Sport. 2019(5):1852-5.
12. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Omelchenko T, Carp I, Danylchenko V, et al. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport. 2019;6:2159-2166. DOI:10.7752/jpes.2019.s6324.

Цитування на цю статтю:

Гакман АВ. Вплив фітнес-занять на психо-емоційний стан чоловіків похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 32-36

Відомості про автора:

Гакман Анна Вікторівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, доктор наук з фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: an.hakman@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>

УДК 796.01:796.853.23
doi: 10.15330/fcult.39.36-41

Петро Горюк

МОТИВАЦІЯ ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ ГРЕППЛІНГОМ

Мета дослідження. Визначити мотиви і рівень мотивації до занять спортом юних греплерів на початковому етапі підготовки. **Методи й організація дослідження:** аналіз наукової і методичної літератури з проблем дослідження, узагальнення даних, опитування, анкетування, методика визначення шкільної мотивації за Н.Г. Лусановою (модифікація), методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса, методи математичної статистики. **Результати.** Майже половина батьків (48,9%) очікує від занять спортом поліпшення фізичного розвитку і здоров'я дитини; 23,4% – здобуття навичок, необхідних, щоб вміти захистити себе; 12,8% батьків вважають, що заняття допоможуть знайти друзів, це чудова можливість, щоб спілкуватися з однолітками, мати спільні інтереси, 6,4% батьків пов'язує майбутнє життя своїх дітей в дорослому віці зі спортом (тренер), 6,4% – очікують досягнення спортивних результатів, які в майбутньому забезпечать належний матеріальний стан, 2,1% – сподобалася сучасна спортивна база в спортивному клубі. **Висновок.** 61,8% дітей мають дуже високий рівень мотивації до успіху, 10,3% – помірно високий рівень, 21,5% – середній рівень мотивації, а у 6,4% дітей спостерігається низька мотивація до успіху.

Ключові слова: греплінг, мотивація, спорт, початковий етап підготовки.

The purpose of the study is to determine the motives and level of motivation for sports of young grapplers at the initial stage of training. Methods: analysis of scientific and methodical literature on research problems, generalization of data, surveys, questionnaires, methods of determining school motivation according to N.G. Lusanova (modification), T. Ehlers' method of personality diagnostics for success motivation, methods of mathematical statistics. The results. It was established that 57,4% of children before starting grappling classes had not attended any other sports section before, 12,8% attended sports groups in kindergarten or school, 23,4% regularly did physical exercises with their parents, 6,4% attended classes in various sports sections. 48,9% of parents gave their children to grappling classes because of the desire to see their child healthy, developed and strong, 36,2% did it due to the choice of the child, 10,6% – due to the recommendation of other parents, and 4,3% – due to recommendations of a physical education teacher. Almost half of parents (48,9%) expect sports to improve their child's physical development and health; 23,4% – acquiring the skills necessary to be able to defend oneself; 12,8% of parents believe that classes will help to find friends, it is a great opportunity to communicate with peers, have common interests, 6,4% of parents associate the future life of their children in adulthood with sports (coach), 6,4 % – they expect to achieve sports results that will ensure adequate material condition in the future, 2,1% – liked the modern sports facility in the sports club. Conclusion. 61,8% of children have a very high level of motivation to succeed, 10,3% have a moderately high level, 21,5% have an average level of motivation, and 6,4% of children have low motivation to succeed.

Key words: grappling, motivation, sport, initial stage of training.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Поняття мотивації є одним з основних понять, що визначають поведінку й діяльність людини (Ф. Кумба, 2006; Е.П. Ільїн, 2008). На жаль, до цього часу не сформований єдиний підхід до вивчення цієї проблеми в психології загалом, і в психології спорту, зокрема.

Досягнення високих результатів у спорті напряму пов'язане з мотиваційною сферою спортсмена. Недооцінювання ролі мотиваційних чинників тренерами й самими спортсменами часто призводить до того, що спортсмен не може реалізувати свої можливості повною мірою, не показує хороші результати на змаганнях. Окрім того, невдоволеність спортивними результатами часто стає перешкодою для реалізації особистого потенціалу спортсмена в інших сферах життя після завершення спортивної кар'єри [1].

Питанню мотивації до тренувальної і змагальної діяльності присвячено низку праць [3; 5]. Більшість науковців звертали увагу на вивчення мотивації до спортивної діяльності у спортсменів високої кваліфікації [2; 8]. Проте на сьогодні мало досліджень, які розкривають особливості формування мотивації на різних етапах багаторічної підготовки спортсмена, і нема досліджень щодо мотивації до занять спортом на етапі початкової підготовки, зокрема в грепплінгу.

Формування мотивів у ранньому віці тісно пов'язане з розвитком особистості. А проблема формування мотивації є основною умовою успішної діяльності у будь-якій сфері. У наш час, коли діти з раннього віку переважно ведуть малорухливий спосіб життя, спортивна діяльність сприяє фізичному розвитку, тому формування мотивації до занять у спортивній секції залишається актуальним. На початковому етапі підготовки у основним мотивом у спортивній діяльності спортсменів є емоційне задоволення, що з часом змінюється на мотив досягнення успіху, важливість якого значно зменшується у спортсменів-ветеранів.

Мета дослідження. Визначити мотиви і рівень мотивації до занять спортом юних грепплерів на початковому етапі підготовки.

Методи й організація дослідження: аналіз наукової і методичної літератури з проблем дослідження, узагальнення даних, опитування, анкетування, методика визначення шкільної мотивації за Н.Г. Лусановою (модифікація), методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося у 2022 році на базі МСКЄ "Централ" м. Чернівці. У дослідженні взяли участь 47 дітей, які займаються грепплінгом не менше двох років, та їхні батьки.

Результати. Грєпплінг офіційно визнано як вид спорту в Україні тільки наприкінці 2017 року [7]. До цього він був представлений на змаганнях як окремий розділ програми змагань з панкратіону. Грєпплінг як вид спорту представляє сукупність таких видів єдиноборств як дзюдо, вільна боротьба, самбо, ММА та інших. Його популярність зростає з кожним роком як у світі, так і в Україні.

Як зазначається у програмі з грєпплінгу для ДЮСШ, він “спрямований на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості шляхом фізичних вправ, техніко-тактичної підготовки та змагальної діяльності” [6]. Гармонійний фізичний розвиток дитини, дотримання здорового способу життя, перші спортивні кроки відбуваються в ранньому віці. Для цього недостатньо тільки бажання батьків, потрібно сформувавши мотивацію в дитини для майбутнього спортивного успіху.

Для визначення думки батьків щодо мотивів приходу їхніх дітей у спортивну секцію з грєпплінгу, чого вони очікують від тренувань було проведено анкетне опитування.

У результаті проведеного анкетування батьків, діти яких відвідують заняття в групах початкової підготовки з грєпплінгу в м. Чернівці встановлено, що 57,4 % дітей до початку занять грєпплінгом не відвідували ніяку іншу спортивну секцію раніше, 12,8% відвідували спортивні гурти в дитячому садочку чи школі, 23,4 % регулярно займались фізичними вправами з батьками 6,4 % відвідували заняття в різних спортивних секціях.

Так, 48,9% батьків віддали дітей для занять грєпплінгом заради бажання бачити свою дитину здоровою, розвиненою і сильною, 36,2 % зробили це, зважаючи на вибір дитини, 10,6% – завдяки рекомендації інших батьків, а 4,3 % – завдяки рекомендації вчителя фізичної культури.

Майже половина батьків (48,9%) очікує від занять спортом поліпшення фізичного розвитку і здоров’я дитини; 23,4 % – здобуття навичок, необхідних, щоб вміти захистити себе; 12,8 % батьків вважають, що заняття допоможуть знайти друзів, це чудова можливість, щоб спілкуватися з однолітками, мати спільні інтереси, 6,4 % батьків пов’язує майбутнє життя своїх дітей в дорослому віці зі спортом (тренер), 6,4% – очікують досягнення спортивних результатів, які в майбутньому забезпечать належний матеріальний стан, 2,1 % – сподобалася сучасна спортивна база в спортивному клубі (рис. 1).

Також варто зазначити, що є чинники, які негативно впливають на відвідування занять з грєпплінгу, викликають страх у батьків: травми (34 %), падіння під час відпрацювання прийомів (29,8%), втома від занять (21,3 %), надмірне навантаження (10,6 %), нецікаве проведення занять (4,3 %).

Відповіді на ці запитання анкети допомогли нам отримати інформацію про місце занять спортом у дітей у минулому, мотиви вибору спортивної секції, чого очікують батьки від занять спортом своїх дітей, а також встановити чинники, які негативно впливають на відвідування занять грєпплінгом.

Також нами було проведено опитування дітей. На запитання “Чи подобається тобі займатися грєпплінгом?” 74,5 % дітей відповіли, що так, 17% – ні, 8,5% – важко відповісти. Результати опитування дітей подано в таблиці 1. Як бачимо, основними чинниками, які спряли вибору дітей до занять грєпплінгом, є: 1) порада батьків, родичів, 2) рекомендація вчителя фізичної культури; 3) бажання займатися за порадою друзів.

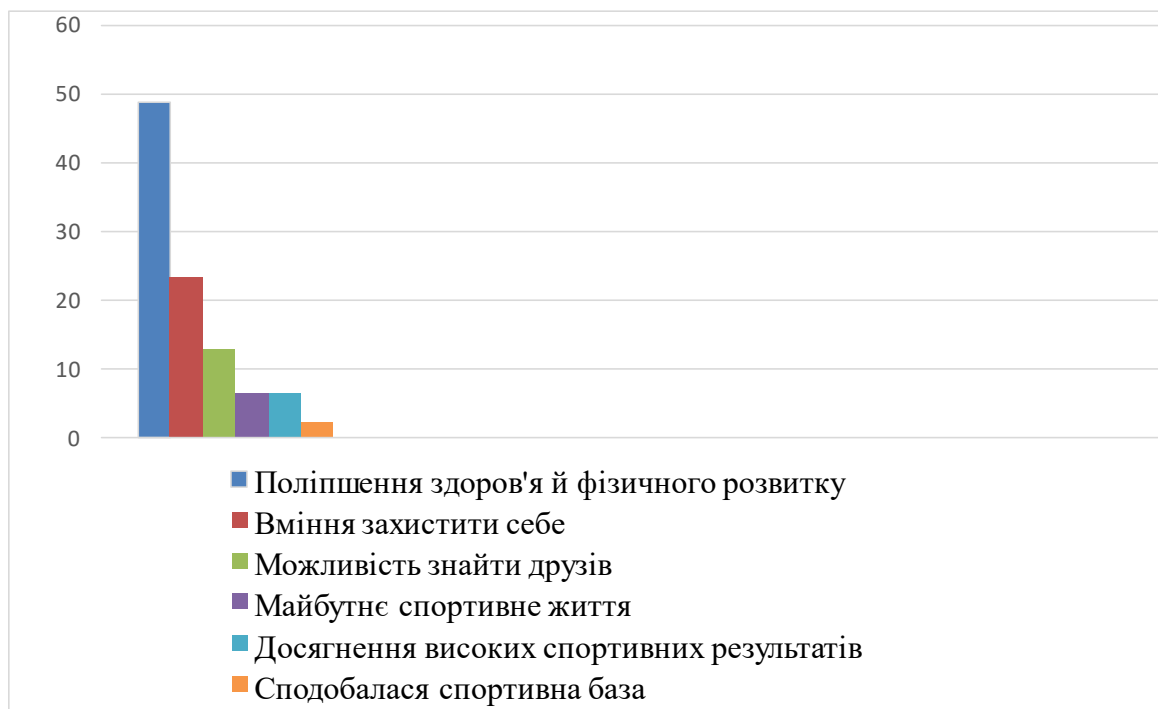


Рис. 1. Очікування батьків від занять греплінгом

Таблиця 1

Характеристика мотивів вибору до занять греплінгом у дітей

№ п/п	Причини (мотиви)	%
1.	Порада батьків, родичів	51,1
2.	Рекомендація вчителя фізичної культури	14,7
3.	Бажання займатись у спортивній секції за порадою друзів	12,8
4.	Місце розташування поруч з місцем проживання	8,5
5.	Реклама	6,4
6.	Продовження сімейних спортивних традицій (батьки, брат, сестра)	2,1
7.	Під впливом побачених спортивних змагань з вибраного виду спорту	2,1
8.	Почав займатись випадково	2,1

Нами проведено опитування дітей для визначення сформованості мотивації до занять греплінгом у дітей за модифікацією методики за Н. Г. Лускановою, що допомагає визначити рівень мотивації в процесі адаптації до навчання. У результаті проведеного опитування встановлено, що у 57,4 % дітей сформоване ставлення до себе як до спортсмена, висока тренувальна й спортивна активність, у 23,5 % ставлення до себе як до спортсмена практично сформоване, 12,8 % визначають позитивне ставлення до занять панкратіоном, але тренування більше їх приваблюють позатренувальним процесом, у 4,2 % не сформоване ставлення до себе як спортсмена, а 2,1 % визначали негативне ставлення до занять греплінгом.

При діагностиці особистості на мотивацію до успіху за Т. Елерсом (рис. 2) встановлено, що 61,8 % дітей мають дуже високий рівень мотивації до успіху, 10,3 % – помірно високий рівень, 21,5 % – середній рівень мотивації, а у 6,4 % дітей спостерігається низька мотивація до успіху.

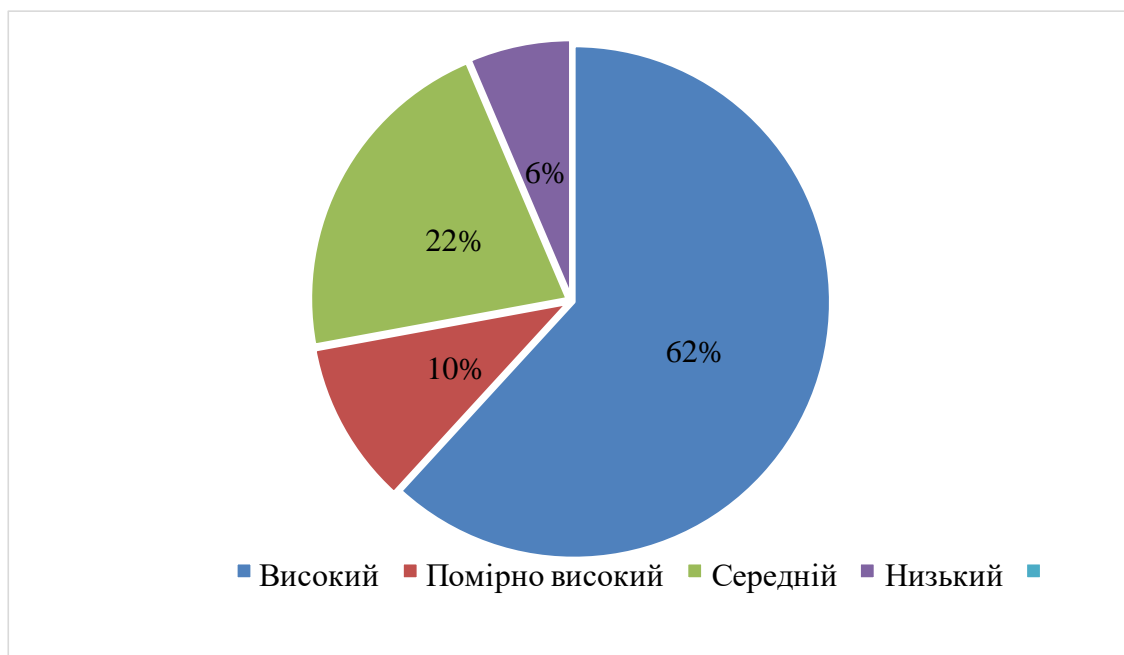


Рис. 2. Рівень мотивації до успіху в дітей 8–10 років, які займаються грепплінгом

Формування мотивації до занять спортом, зокрема грепплінгом, на початковому етапі підготовки, це насамперед постійна робота тренерів. Щоб зацікавити дітей, їм варто формувати в юних спортсменів мотивацію успіху, зацікавлювати до занять іграми, змінювати засоби й методичні прийоми, форми проведення тренувальних занять; робити помилки потрібним і нормальним явищем; показувати цінність помилок; мінімізувати негативні наслідки від помилок; формувати віру в успіх; розкривати сильні сторони спортсменів; демонструвати особисту віру в спортсменів; повторювати і закріплювати успіх; визнавати досягнення, щоб діти відчували особистий прогрес; спонукати до “самовизнання”, участі в змаганнях, порівнювати свій прогрес, обговорювати його з іншими дітьми в секції, щоб вони допомагали один одному.

Висновки. На основі проведеного анкетування встановлено, що 48,9% батьків віддали дітей для занять грепплінгом задля бажання бачити свою дитину здоровою, розвиненою і сильною, 36,2 % зробили це, зважаючи на вибір дитини, 10,6% – завдяки рекомендації інших батьків, а 4,3 % – завдяки рекомендації вчителя фізичної культури. Тоді як для дітей основними чинниками, які спряли вибору секції з грепплінгу є: порада батьків, родичів (51,1 %), рекомендація вчителя фізичної культури (14,7 %); порада друзів (12,8 %).

Визначено, що 61,8 % дітей мають дуже високий рівень мотивації до успіху, 10,3 % – помірно високий рівень, 21,5 % – середній рівень мотивації, а у 6,4 % дітей спостерігається низька мотивація до успіху.

Перспективи дослідження. Подальші дослідження полягають у розробці методики для удосконалення фізичних здібностей у дітей 8–10 років засобами грепплінгу.

1. Алексеев АФ., Ананченко КВ., Голоха ВЛ. Мотивация та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. Єдиноборства. 2021; 3(21): 4-12.
2. Горюк П., Даниленко О. Психофізіологічний стан спортсменів єдиноборців міжсезонні. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021, 4К(132): 61-64.
3. Грецький О, Мицкан Б. Формування мотивації до занять спортивною діяльністю на початковому етапі підготовки. Молодіжний науковий вісник. Луцьк, 2013; 11: 67-71.

4. Ермаков СС, Тропин Ю.Н., Бойченко Н.В. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. Единоборства. 2016; 2: 20-22.
5. Ильин ЕП. Психология спорта. Питер, 2008. 351 с.
6. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл “Грепплінг”. Київ, 2020. 112 с.
7. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 27.12.2017 р. № 5229 “Про визнання виду спорту в Україні, та внесення змін до Реєстру визнаних видів спорту в Україні”. URL: <https://zakon.rada.gov.ua>.
8. Наконечний ІО. Подолання внутрішньо-особистісного конфлікту у спортсменів високої кваліфікації у єдиноборствах. Науковий журнал “Молодий вчений”. 2018; 3: 131-136.

References

1. Aleksyeyev AF., Ananchenko KV., Holokha VL. Motyvatsiya ta psykhoemotsiynny stan v zmahal'niy diyal'nosti dzyudoyistiv-veteraniv. Yedynoborstva. 2021; 3(21): 4-12.
2. Horyuk P., Danylenko O. Psykhofiziologichnyy stan sporsmeniv yedynobortsivu mizhsezonni. Naukovyy chasopys NPU imeni MP Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). 2021, 4K(132): 61-64.
3. Hrets'kyu O, Mytskan B. Formuvannya motyvatsiyi do zanyat' sportyvnoyu diyal'nisty na pochatkovomu etapi pidhotovky. Molodizhnyy naukovyy visnyk. Luts'k, 2013; 11: 67-71.
4. Ermakov SS, Tropyn YU.N., Boychenko N.V. Spetsyal'naya fizycheskaya podhotovka kvalyfytsyrovannykh bortsov. Edynoborstva. 2016; 2: 20-22.
5. Yl'yn EP. Psykholohyya sporta. Pyter, 2008. 351 s.
6. Navchal'na prohrama dlya dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil “Hrepplinh”. Kyiv. 2020. 112 s.
7. Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrayiny vid 27.12.2017 r. № 5229 “Pro vyznannya vydu sportu v Ukrayini, ta vnesennya zmin do Reyestru vyznanykh vydiv sportu v Ukrayini”. URL: <https://zakon.rada.gov.ua>.
8. Nakonechnyy IYU. Podolannya vnutrishn'o-osobystisnoho konfliktu u sport'smeniv vysokoyi kvalifikatsiyi u yedynoborstvakh. Naukovyy zhurnal “Molodyy vchenyy”. 2018; 3: 131-136.

Цитування на цю статтю:

Горюк ПІ. Мотивація дітей 8-10 років до занять грепплінгом. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 36-41

Відомості про автора:

Горюк Петро Ілліч – асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: p.goriuk@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-6112-2771>

УДК 373.2.091:796

doi: 10.15330/fcult.39.41-46

*Ніна Деделюк, Олена Томащук,
Світлана Валько, Валентин Тур*

ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

У статті обґрунтовано сучасні організаційно-методичні підходи до фізичного виховання у закладах дошкільної освіти та їх вплив на підвищення психологічної стійкості дітей в умовах військового стану. На основі аналізу і узагальнення даних літературних джерел, урядових документів, опитування (анкетування) вихователів та спеціалістів з фізичного виховання у дошкільних закладах м. Луцька, педагогічних спостережень доведено ефективність впливу засобів фізичного виховання на психоемоційний стан та підготовку дитини до вимог нової української школи. Наголошується на необхідності застосування різноманітних методик та індивідуальних підходів, спеціально спрямованих на забезпечення позитивного психоемоційного стану дошкільників, оздоровчих і виховних впливів у процесі фізичного виховання; зміцненні здоров'я дітей; підвищенні інтересу до занять та формуванні навичок самостійного піклування про своє здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, засоби, психологічна стійкість, військовий стан, оздоровлення, здоров'я, адаптація, діти дошкільного віку, заклади дошкільної освіти.

The article substantiates modern organizational and methodical approaches to physical education in preschool education institutions and their impact on increasing children psychological stability under martial law. The investigation is based on the analysis and generalization of data from literary sources, government documents, surveys (questionnaires) of educators and specialists in physical education in preschool institutions of Lutsk, pedagogical observations. In this article the effectiveness of physical education influence on children's psycho-emotional state and preparation for new Ukrainian school requirements has been proven. Emphasis is placed on the need to use a variety of methods and individual approaches, specifically aimed at ensuring a positive psycho-emotional state of preschoolers, health-improving and educational influences in the process of physical education; strengthening children's health; increasing interest in classes and forming the self-care skills for one's health. The system of physical education in the preschool educational institutions has a complex nature, as it effectively affects the child's body, mental development, physical readiness for various types of activities and learning the school's physical culture program in the future; mastering the basics of a healthy lifestyle, as well as provides physical development, forms character. Together, these components form the highest value of life – the child's health

Key words: physical education, means, psychological stability, martial law, recovery, health, adaptation, preschool children, preschool educational institutions.

Актуальність теми. З урахуванням реалій сьогодення та дії правового режиму воєнного стану, питання щодо створення безпечного, комфортного, інклюзивного середовища для всіх учасників освітнього процесу й підвищення якості освітньої діяльності закладів дошкільної освіти залишаються пріоритетними. Окрім того, особлива увага приділяється роботі з батьками й налагодженню тісної комунікації між усіма учасниками освітнього процесу та формуванню соціально-громадянської компетентності дітей дошкільного віку [2, 3].

У стані війни діти дошкільного віку належать до найвразливішої категорії населення. Перебуваючи в небезпеці, в тривалому стресовому стані, дитина позбавлена нормальних умов для розвитку та освіти. Через відчуття тривоги, напруги, страху, невизначеності ускладнюється процес повноцінної соціалізації дитини. Діти, які вимушені бути переміщеними із зони активних бойових дій, стикаються з проблемою соціальної адаптації, перебуваючи в нових незвичних умовах.

Дошкільний вік є одним з найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні психічного та фізичного здоров'я, що забезпечують його удосконалення, зміцнення і збереження в майбутньому. Встановлено що 40% захворювань дорослих "закладаються" в дитячому віці, а саме, у віці 5-6 років; що чим ширший діапазон рухів дитини перед вступом до школи, тим міцніша база для успішного оволодіння складнішими рухами, розширення адаптивних можливостей організму дітей на етапі початкового навчання в школі. Тенденція гуманізації системи дошкільного виховання орієнтує спеціалістів фізичного виховання на пошук оптимальних шляхів гармонійного розвитку дитини, усвідомлення необхідності побудови безперервної освіти і виховання, включаючи етап переходу з дитячого садка в школу [1, 5].

Організація забезпечення фізичного виховання під час дії правового режиму воєнного стану зазнала суттєвих змін, оскільки вимагає поєднання очної та дистанційної форм побудови освітнього процесу. Відтак дошкільне фізичне виховання повинно формувати повноцінне здоров'я дитини і забезпечувати фундамент для практичної реалізації її творчих та інтелектуальних можливостей в умовах викликів сьогодення. Водночас, аналіз державних документів та постанов у питаннях організації освітнього процесу у закладах освіти залишає поза увагою важливість фізичного виховання, як основного чинника у формуванні психічного та інтелектуального розвитку дитини. Між тим, сьогодні не існує сумніву, що в умовах зростання обсягу й інтенсивності навчальної діяльності, гармонійний розвиток дошкільника неможливий без фізичного виховання.

Мета – обґрунтувати сучасні організаційно-методичні підходи до фізичного виховання у закладах дошкільної освіти та їх вплив на підвищення психологічної стійкості дітей в умовах військового стану.

Методи і організація дослідження. Аналіз і узагальнення даних джерелознавчої бази, вивчення урядових документів та правової бази щодо забезпечення роботи закладів освіти в умовах режиму воєнного стану. Опитування вихователів та інструкторів з фізичного виховання у дошкільних закладах м. Луцька проводилося для вивчення педагогічного досвіду і дозволило встановити сучасні організаційні і методичні проблеми забезпечення фізичного виховання в укритті у разі оголошення сигналу повітряної тривоги у період воєнного стану.

У дослідженні застосовувалися педагогічні спостереження закритого і відкритого типу. Визначалась ефективність та доцільність застосування засобів фізичного виховання.

Результати дослідження. Організація освітнього процесу в ЗДО всіх типів та форм власності здійснюється відповідно до законів України “Про освіту”, “Про дошкільну освіту”, “Про охорону дитинства”, Положення про ЗДО, Санітарного регламенту ЗДО. Питання організаційних аспектів діяльності ЗДО в умовах воєнного стану регулюються Законом України № 2136-IX від 15.03.2022 “Про організацію трудових відносин в умовах воєнного стану”, а також зазначені в листах Міністерства освіти і науки України (далі – МОН) від 02.04.2022 №1/3845-22 “Про рекомендації для працівників ЗДО на період дії воєнного стану в Україні”, від 17.03.2022 № 1/3475-22 “Про зарахування до ЗДО дітей із числа внутрішньо переміщених осіб”, від 22.06.2022 № 1/6887-22 “Щодо збереження мережі закладів дошкільної освіти та захисту прав їх працівників”.

З метою створення безпечних умов перебування у закладах освіти всіх учасників освітнього процесу під час воєнного стану Державною службою України з надзвичайних ситуацій розроблено рекомендації щодо організації укриття в об'єктах фонду захисних споруд цивільного захисту закладів освіти (лист ДСНС України від 14.06.2022 № 03-1870/162-2 “Про організацію укриття працівників та дітей у закладах освіти”).

Відтак, в умовах воєнного стану, організація роботи ЗДО зазнала змін, оскільки організація освітнього процесу залежить від безпекової ситуації для усіх його учасників. Так, на працівників закладу, окрім забезпечення освітнього процесу, покладено відповідальність за запровадження різнотривалого режиму роботи ЗДО (від 2 до 12 годин); перевірка готовності систем оповіщення, зокрема, доступності оповіщення для дітей з порушеннями зору та слуху (за потреби); наявність у закладі освіти планів евакуації та обладнаного укриття для всіх учасників освітнього процесу (із запасами води та їжі, спальних місць, засобами захисту, аптечкою тощо); проведення тренувань відповідно до алгоритму дій у разі оголошення сигналу повітряної тривоги або іншої надзвичайної ситуації; проведення з працівниками закладу занять за темами: збереження життя та здоров'я в умовах війни та надзвичайних ситуацій, надання домедичної допомоги; інформування батьків про створення безпечних умов для організації освітнього процесу [2, 3].

Відтак, вихователю під час роботи з дітьми дошкільного віку необхідно підбирати засоби комплексного впливу на організм дитини, уміти створити на занятті позитивну атмосферу і залучати її до самостійного і свідомого осмислення доцільності процесу особистого оздоровлення.

Наукові розробки сучасних вчених дають змогу вихователям удосконалювати різноманітні форми фізичної культури з метою комплексного розв'язання завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку. Результати опитування фахівців ЗДО м. Луцька, щодо пошуку ефективних шляхів підвищення психологічної стійкості дошкільників, засобів оздоровлення та забезпечення фізичного виховання в умовах воєнного стану дають можливість виокремити основні особливості організації цього процесу, а саме: дотримання щоденного рухового режиму (заняття з фізичної культури,

ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після сну, фізкульт-хвилинка, фізкульт-паузи, прогулянки); застосування у процесі рухової активності оздоровчої ходьби, музично-хореографічних композицій, народних рухливих ігор, рухливих ігор з елементами психотренінгу, сюжетних занять на заняттях з ритмічної гімнастики, засобів для розвитку витривалості, вправ на тренажерах, фітнесу.

Щодо використання засобів фізичного виховання під час повітряних тривоги в умовах укриттів, то думки фахівців виявилися не однотайні. Так 85% працівників ЗДО вважають, що виконання фізичних вправ під час повітряних тривог є дієвим відволікаючим фактором зниження тривожності у дошкільників. Однак, 23% опитаних переконані, що рухова активність в умовах укриттів може негативно позначитися на здоров'ї дітей, а саме: функції кардіореспіраторної системи організму. Причинами цього є обмежений замкнутий простір, недотримання вимог вологості повітря, недостатнє освітлення.

Результати дослідження дають підстави стверджувати, що протягом року воєнного стану діти, перебуваючи у постійній підвищеній тривожності, визначаються найбільш несприятливими показниками психоемоційної стійкості. Опитування вихователів та психологів ЗДО дозволило отримати дані про відмінності характеристик дітей дошкільного віку, що стало підставою для включення в план реабілітації і оздоровлюючих заходів в дошкільних закладах диференційованих комплексів психофізіологічних впливів, які склалися з психо-коригувальних заходів в сполучення із загартовуваними процедурами, елементами фізичної підготовки, дихальної гімнастики, фітотерапії специфічної спрямованості.

Ефективною є впроваджена у ЗДО комплексна програма природного оздоровлення і виховання дітей з використанням традиційних методів фізичного виховання: раціональне харчування, загартовування з використанням народних традицій, елементів українського фольклору (рухливі ігри, хороводи, обрядовість). Важливою складовою програми є дихальна гімнастика з використанням елементів йоги (вправ), аутотренінгу, навчання основ здорового способу життя дітей і батьків, навчання дітей читанню і лічбі в русі, орієнтації на місцевості (квести). Застосування експериментальних та традиційних методик добре себе зарекомендували у роботі з дітьми. З метою оздоровлення дітей у дошкільних закладах впроваджуються нетрадиційні засоби: йога, дихальна гімнастика і елементи міорелаксації; аутогенне тренування, арома-терапія; психо-корегувальні заходи (рухові етюди, образотворча і графічна діяльність, музична терапія), застосування нетрадиційних засобів масажу (щіткового); дієтотерапії специфічної спрямованості.

Заняття з фізичної культури проводяться з обов'язковою орієнтацією на самопочуття дитини. Після перенесеного гострого захворювання на заняттях акцентується увага на відновленні набутих раніше умінь та навичок, а не на вивченні нових. Під час проведення педагогічних заходів враховується швидка втомлюваність таких дітей, їх емоційний стан.

Особливу увагу педагогічний та медичний персонал приділяють здійсненню диференційованого підходу при розподілі дітей під час занять з фізичної культури. У дошкільному закладі пропонується виділяти такі групи: А – здорові діти; Б – діти, які часто страждають ГРЗ; В – діти, які повернулися у дошкільний заклад після перенесеного ГРЗ; Г – діти, які часто хворіють на ГРЗ, і страждають респіраторними захворюваннями верхніх дихальних шляхів. Відповідно до сформованої групи розподіляється дозування максимальних та субмаксимальних навантажень [1, 2, 6].

Відтак, для оздоровлення дошкільників в умовах сьогодення фахівцями пропонуються: щадний режим дня, психо-коригувальні вправи, рекреаційна та анімаційна

діяльність, різні види рухової активності, лікувальна фізична культура, загартування, збалансоване харчування, вітамінні добавки, фіто-чаї.

Дискусія. Науковцями та практиками доведено, що у педагогічній практиці, ще й досі нечітко осмислено лінію розвитку дитини: рухова активність – мова – мислення – навчальні навички. Вона вказує, що психологи аналізують, зазвичай, лише ланцюг: мова – мислення, а педагоги: мислення – навчальні навички. Як наслідок, увесь руховий досвід дитини лишається поза увагою як педагогів, так і батьків[1, 2, 4].

Попри все, пошуки шляхів удосконалення процесу психологічного розвитку та оздоровлення дітей засобами фізичного виховання тривають. Важливо, що успішне функціонування програми з фізичної культури здійснюватиметься в умовах дошкільних закладів в системі усіх форм роботи з фізичної культури і сімейному фізичному вихованні при реалізації певних принципів [1]: принципу синкретичності (від гр. *synkretismos* – з'єднання, об'єднання) – відображає наявність загальних витоків єдності у виборі засобів і методів впливу на дитину; принципу фасцинації (від англ. *fascination* – захоплення) – відображає позитивну соціально-психологічну атмосферу на занятті; принципу творчої співпраці, результатом якої є самостійне створення дитиною нових рухів, на основі рухового досвіду і мотиву до діяльності.

Враховуючи вітчизняну практику та аналіз різних видів діяльності у ЗДО, власний досвід, можемо впевнено стверджувати, фізичне виховання у різних формах його застосування є найбільш прийнятним та раціональним в умовах військового стану, а рухова ігрова активність є основою гармонійного розвитку дітей дошкільного віку. Заняття з фізичної культури у формі гри розвивають комунікативні якості, творчі здібності, мову. Організація ігрової та творчої діяльності сприяє підвищенню емоційної стійкості та фантазії дітей, сприяє підвищенню психологічної стійкості та зниженню рівня тривожності у дошкільників. Використання на заняттях музичного супроводу та елементів українського фольклору сприяє вихованню у дітей естетичних та патріотичних почуттів, розвитку пізнавально-дослідницьких та господарчо-побутових інтересів, забезпечує здоров'язбережувальну діяльність.

Висновки. Організація фізичного виховання у ЗДО має комплексний характер і вирішує наступні завдання формування психологічної стійкості дітей та здатності їх адаптуватися до нових умов, а саме: забезпечення безпеки та комфорту дітей в умовах військового стану; створення умов для рухової активності, ігрової та творчої діяльності; забезпечення психологічної підтримки дітей та їх батьків; підвищення рівня психологічної компетентності вихователів у формуванні навичок роботи з дітьми в умовах військового стану.

Важливим є й те, що в умовах війни, педагогу необхідно володіти елементарними навичками подолання тривожності, нападів панічної атаки, вміти спрямувати увагу конкретної дитини на позитив, або дітей на позитивні явища, зацікавити їх, знайти способи піднесення їхнього настрою, застосовуючи засоби фізичного виховання (традиційні, інноваційні, адаптивні).

Професійно організований процес фізичного виховання у закладі дошкільної освіти є домінуючим фактором підвищення психологічної стійкості дошкільників в умовах військового стану та їх підготовці до вимог нової української школи і адаптації до викликів сучасного життя.

1. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів: навч.-метод. посібник / Н. Белікова, Л. Ващук, Т. Гнітецька та ін.; за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 340 с.
2. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання

- і спорту : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2014. 42 с.
3. Додаток до листа МОН від 27.07. 2022 № 1/8504-22 Методичні рекомендації про окремі питання діяльності закладів дошкільної освіти у 2022/2023 навчальному році. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-okremi-pitannya-diyalnosti-zakladiv-doshkilnoyi-osviti-u-20222023-navchalnomu-roci>.
 4. Лист МОН № 1/3845-22 від 02.04.22 року. Про рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану в Україні. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-rekomendaciyi-dlya-pracivnikov-zakladiv-doshkilnoyi-osviti-na-period-diyi-voennogo-stanu-v-ukrayini>.
 5. Як заспокоїти дітей під час війни. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/monzapuskaye-informacijnu-kampaniyu-pro-te-yak-zaspokoyiti-ditej-pid-chas-vijni>.
 6. Як подбати про дитину, якщо ви знаходитесь з нею в укритті. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=VpJXr3UXCvo>.
 7. Освітня програма “Дитина”. URL: https://rada.info/upload/users_files/41765931/69ed396ed55f10117d4117a68cff658c.

References

1. Innovatsiini metodyky navchannia fizychnoi kultury shkoliariv [Tekst]: navch.-metod. posibnyk / N. Bielikova, L. Vashchuk, T. Hnietetska ta in. / za zah. red. prof. N. Bielikovoi, dots. V. Yalovyka. Lutsk : Vezha-Druk, 2022. 340 s.
2. Panhelova N. Ye. Teoretyko-metodychni zasady formuvannia harmoniino rozvynenoj osobystosti dytyny doshkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia : avtoref. dys. . d-ra nauk z fiz. vykhovannia i sportu : [spets.] 24.00.02 “Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naseleння”. Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. Kyiv, 2014. 42 s.
3. Dodatok do lysta MON vid 27.07. 2022 № 1/8504-22 Metodychni rekomendatsii pro okremi pytannia diialnosti zakladiv doshkilnoi osvity u 2022/2023 navchalnomu rots. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-okremi-pitannya-diyalnosti-zakladiv-doshkilnoyi-osviti-u-20222023-navchalnomu-roci>.
4. Lyst MON № 1/3845-22 vid 02.04.22 roku. Pro rekomendatsii dlia pratsivnykiv zakladiv doshkilnoi osvity na period dii voiennoho stanu v Ukraini. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-rekomendaciyi-dlya-pracivnikov-zakladiv-doshkilnoyi-osviti-na-period-diyi-voennogo-stanu-v-ukrayini>.
5. Yak zaspokoyiti ditei pid chas viiny. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/monzapuskaye-informacijnu-kampaniyu-pro-te-yak-zaspokoyiti-ditej-pid-chas-vijni>.
6. Yak podbaty pro dytynu, yakshcho vy znakhodytesia z neiu v ukrytti. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=VpJXr3UXCvo>.
7. Osvitnia prohrama “Dytyna”. URL: https://rada.info/upload/users_files/41765931/69ed396ed55f10117d4117a68cff658c.

Цитування на цю статтю:

Деделюк НА, Томашук ОГ, Валько СИ, Тур ВМ. Підвищення психологічної стійкості дошкільників засобами фізичного виховання в умовах військового стану. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 41-46

Відомості про автора:

Деделюк Ніна Автономівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, (Луцьк, Україна)

e-mail: ninadedeluk@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9522-5055>

Томашук Олена Григорівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки (Луцьк, Україна)

e-mail: olena.tomaschuk@vnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-1956-0265>

Валько Світлана Йосипівна – директор ЗДО №19 (Луцьк, Україна)

e-mail: olena.tomaschuk@vnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-1956-0265>

Тур Валентина Миколаївна – вихователь ЗДО №19 (Луцьк, Україна)

e-mail: olena.tomaschuk@vnu.edu.ua

УДК 796.071.42
doi: 10.15330/fcult.39.47-52

Олег Квасниця, Валерія Тищенко

ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ RUGBY EUROPE CHAMPIONSHIP 2022

Мета. Проаналізувати показники змагальної діяльності збірних команд-учасниць турніру Rugby Europe Championship-2022. У статті наведено результати педагогічного спостереження й порівняльного аналізу основних показників змагальної діяльності у регбі-15 серед чоловічих команд. **Методи.** Даними для дослідження слугували відеоматеріали і протоколи ігор, які було опрацьовано, проаналізовано й вивчено. Розглянуто показники компонентів змагальної діяльності п'яти команд, які брали участь у турнірі Rugby Europe Championship. **Результати.** У відповідності статистичних даних встановлено, що за більшістю показниками змагальної діяльності гравці збірної команди Грузії статистично переважали своїх суперників за чотирма з шести показниками змагальної діяльності. **Висновок.** Аналіз показників змагальної діяльності у турнірі Rugby Europe Championship-2022 доводить, що регбісти збірної команди Грузії демонструють перевагу у більшості показниках змагальної діяльності у регбі-15, що приносить результат у вигляді першого місця у підсумковій таблиці чемпіонату.

Ключові слова: регбі-15, змагальна діяльність, Rugby Europe Championship 2022, кваліфіковані гравці.

The aim of research is to analyze indices of competition activity of teams participating in Rugby Europe Championship-2022. The article presents results of pedagogical survey and comparative analysis of basic indices of men's teams in rugby-15. **Methods.** Video materials and games scoresheets that were processed, analyzed, and studies, were used as data for the research. Indices of competition activity components of five teams participating in Rugby Europe Championship have been analyzed. The matches were played from February 5 to March 20, 2022. Overall, 10 matches have been analyzed. Indices of competition activity of rugby teams officially registered by International Rugby Board, IRB were used in the research. The following indices of competition activity have been analyzed: number of points scored; number of points allowed; number of tries made; number of tries conceded; number of passes.

Results. In accordance with statistical data it has been revealed that players of national team Georgia statistically prevailed over their opponents in most indices of competition activity (4 of 6). Primarily these are the indices of tries made and conceded, points scored and allowed during the tournament and per game on average. It should be noted that rugby players of national team Portugal ranked 4th in the final standings prevailed by the number of passes made during the tournament and per game on average.

Conclusions. The analysis of indices of competition activity at Rugby Europe Championship-2022 proves that rugby players of national team Georgia prevail by the majority of in dices of competition activity in rugby-15, which results in 1st place in final standings. Further academic research will focus on the analysis of indices of the aforementioned teams at Rugby Europe Championship-2022 in standard and semi-standard plays.

Key words: rugby-15, competition activity, Rugby Europe Championship 2022, qualified players.

Постанова проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Розвиток сучасного спорту, зокрема спортивних ігор, характеризується провідними позиціями в системі олімпійського і професійного спорту. Наразі спостерігається підвищення рівня конкуренції клубних команд з різних видів спортивних ігор на національному та міжнародному рівнях, підвищується активність глядацької аудиторії, все частіше відбувається висвітлення змагань з ігрових видів спорту в засобах масової інформації та Інтернет ресурсах.

Оптимізація системи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх є передумовою формування теоретичних знань, впровадження яких в практику змагальної діяльності та підготовки кваліфікованих спортсменів дозволить створити підґрунтя для покращення спортивного результату [5, 6, 9].

Специфіка змагальної діяльності у сучасному регбі-15 вимагає від гравців високого рівня оволодіння ними значним арсеналом техніко-тактичних прийомів синтезованих з різних видів спорту. Ефективність і результативність у регбі-15 визначається насамперед проявом високих швидкісних, швидкісно-силових, координаційних та во-

льових якостей, зміною атакуючих і захисних дій, тактичною боротьбою та емоційною напругою [2, 7].

На сьогоднішній день для вирішення завдань щодо підвищення видовищності регбі-15 та скорочення часу на невинуваті зупинки під час гри, постійно вдосконалюються її правила. Так, із 2021 року були внесені деякі зміни – після сутичок гравці команди, що захищається, повинні відійти на п'ять метрів до своєї залікової зони, після чого гравці атакуючої команди вводять м'яч у гру. Це дозволяє гравцям атакуючої команди розвинути атаку на більш високій швидкості, що зокрема дозволило підвищити інтенсивність атакуючих дій. Окрім цього збільшився час на реалізацію переваги, що також призвело до підвищення інтенсивності гри, а це, у свою чергу, вимагає підвищення рівня як спеціальної фізичної, так і техніко-тактичної підготовленості гравців.

Відповідно, питання управління тренувальним процесом можна успішно вирішити тільки при детальному вивченні специфіки змагальної діяльності. Тому оптимізація тренувального процесу неможлива без глибокого аналізу змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів.

У спортивних іграх за останні роки зусилля багатьох фахівців сконцентровані на вивченні структури та змісту змагальної діяльності команди і окремих гравців, вивченні рівня техніко-тактичної, фізичної підготовленості гравців різної кваліфікації, зокрема у футболі (Tokul, & Mülazimoglu, 2018; Качалов, Хромов, & Антишин, 2019; Лисенчук, & Тищенко, 2020); баскетболі (Mancha & Calleja Gonzalez, 2019; Mancha-Triguero, García-Rubio, Calleja-González, & J Ibáñez, 2019; Івченко, 2020); волейболі (Taware, & Bhutkar, 2015; Гнатчук, & Линець, 2020), гандболі (Тищенко 2015; Hermassi, Laudner & Schwesig, 2019).

Водночас, у регбі-15 фахівцями недостатньо приділяється уваги комплексному вивченню змагальної діяльності кваліфікованих регбістів з урахуванням специфіки різновидів цієї гри. Існує низка досліджень, спрямовані на вирішення актуальних питань підготовки спортсменів та команд у регбі-15. Так, вплив фізичних, технічних та тактичних факторів на підсумкову позицію провідних команд напівпрофесійної ліги у Великій Британії вивчав Tim J. Gabbett (2014). Актуальним, на нашу думку, є дослідження науковців Eggers, Cross, Norris, Wilmot, & Lovell (2022) щодо впливу різних структур мікроциклів на показники технічної продуктивності гравців в окремих матчах. Автори доводять, що значна інтенсивність змагальної діяльності упродовж сезону призводить до накопичення у гравців залишкової втоми, яка призводить до погіршення фізичної продуктивності спортсменів.

Отже, питання вивчення структури та змісту змагальної діяльності кваліфікованих гравців, що спеціалізуються у регбі-15, наразі є актуальним та потребує ґрунтовних наукових досліджень [1, 3, 4, 8].

Мета статті – проаналізувати показники змагальної діяльності збірних команд-учасниць чемпіонату Rugby Europe Championship-2022.

Методи й організація дослідження. У роботі були використані наступні загальноприйняті методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел Інтернету, аналіз офіційних протоколів ігор, методи математичної статистики, аналіз, синтез і моделювання окремих аспектів змагальної діяльності регбійних команд.

Нами було проаналізовано показники змагальної діяльності 5 збірних команд, які брали участь у Rugby Europe Championship-2022 з регбі-15, зокрема: Грузії, Румунії, Іспанії, Португалії та Нідерландів. Турнір з регбі-15 сезону 2022 року проходив у чотири тури, відповідно кожна команда зіграла по 4 гри.

У роботі використані показники змагальної діяльності регбійних команд, які офіційно затверджені Міжнародною федерацією регбі (International Rugby Board, IRB) та постійно використовуються для статистичної оцінки офіційних ігор. Всі перера-

ховані нижче показники змагальної діяльності взяті з офіційного сайту (<https://www.rugbyeurope.eu>). Аналіз змагальної діяльності (ЗД) проводився нами за наступними показниками: кількість здобутих очок; кількість пропущених очок; кількість спроб, що здійснила команда; кількість спроб, що пропустила команда; кількість передач командами.

Результати дослідження. Аналіз результатів ігор з використанням показників змагальної діяльності виявив різницю між командами, які брали участь у турнірі Rugby Europe Championship 2022. Так, на рисунку 1 зображено показник занесених і пропущених спроб упродовж усього турніру кожною командою.

Проаналізувавши показники занесених спроб кожною командою за весь чемпіонат, спостерігаємо, що найбільшу кількість спроб здійснили чемпіони турніру, а саме гравці збірної команди Грузії – 25, що в середньому становить по 6,25 за кожну гру. Друге місце за цим показником посіли гравці збірної команди Португалії, які в середньому за турнір занесли у залікове поле суперника 4,75 спроби за гру. Третій показник у кількості занесених спроб спостерігається у регбістів збірної Іспанії і становить 18 спроб за турнір, або 4,5 в середньому за гру. Найгірший показник серед усіх команд-учасниць турніру показали гравці збірної команди Нідерландів, які за весь турнір занесли у залікове поле суперників усього 3 спроб (0,75 спроби за гру у середньому). Також на рисунку зазначено, що регбісти збірної команди Грузії краще серед усіх команд проводили захисні дії, оскільки пропустили найменше спроб за весь турнір – 8, або в середньому по 2 спроби за гру. Майже однакові результати за даним показником спостерігаються у регбістів збірних Іспанії і Португалії (12 та 11 спроб відповідно). Найгірший показник серед усіх команд-учасниць турніру показали гравці збірної команди Нідерландів, які за турнір пропустили у своє залікове поле 34 спроби (8,5 спроби у середньому за гру).

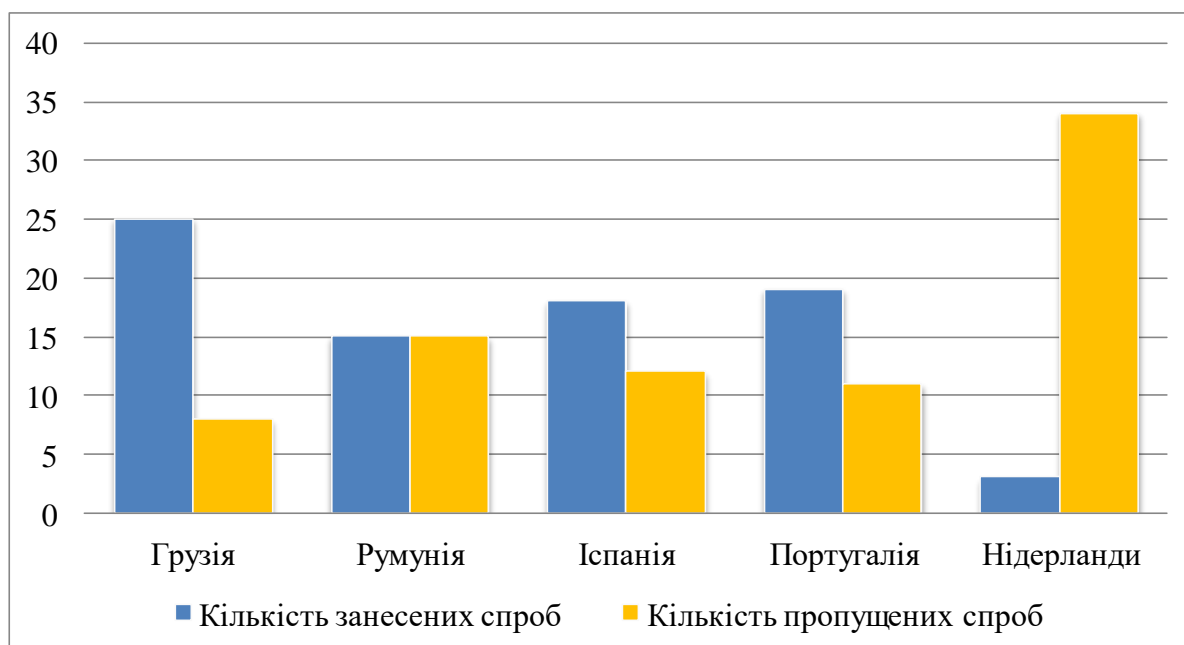


Рис. 1. Кількість занесених і пропущених спроб упродовж турніру

На рисунку 2 графічно зображено кількість здобутих та пропущених очок кожною збірною командою-учасницею турнірі Rugby Europe Championship-2022.

За показником здобутих очок найкращий результат спостерігався у гравців збірної команди Грузії – 172, що у шість разів більше ніж у п'ятої команди (Нідер-

ланди) за підсумками турніру. На другому місці за результатом набраних очок розташувались гравці збірної Іспанії – 170, на третьому – збірна Румунії (153 очка).

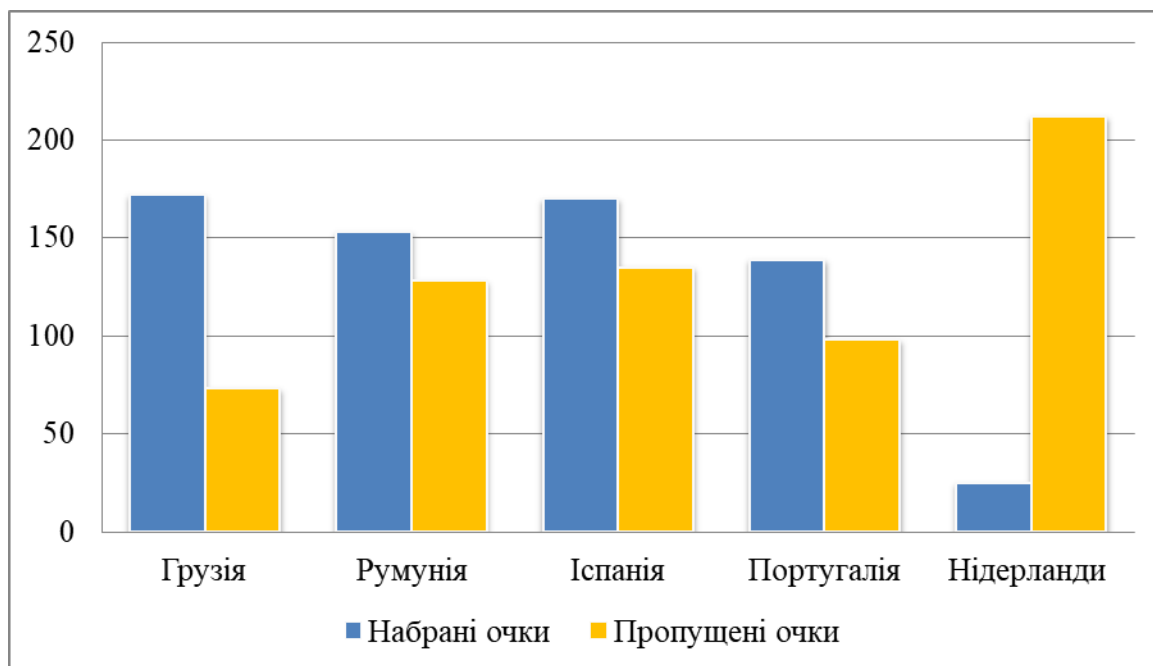


Рис. 2. Кількість здобутих та пропущених очок командами упродовж турніру

Також, вкрай важливим показником є кількість пропущених очок упродовж усього турніру: найкращі захисні дії спостерігаються знову ж таки у регбістів збірної команди Грузії (73), друге місце за цим показником посіли гравці збірної команди Португалії (98), третє – збірна Румунії (128), а найгірший показник у команди, що посіла останнє місце за підсумком чемпіонату, – Нідерландів (212).

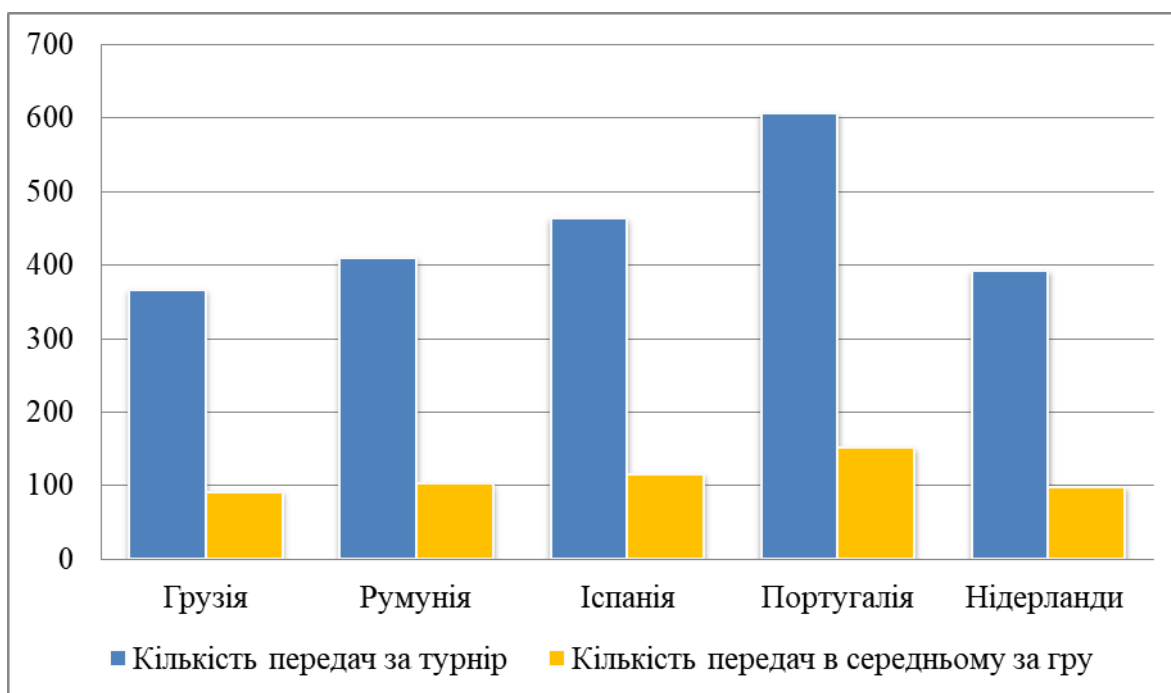


Рис. 3. Кількість передач упродовж усього турніру

Проаналізувавши показник кількості передач, яку виконують регбісти за гру (рис. 3) упродовж усього турніру, відзначимо, що найкращий показник продемонстрували гравців збірної команди Португалії – 606 передач за увесь турнір (151,5 передач в середньому за гру). Друге місце за цим показником посіли гравці збірної команди Іспанії – 463 передач, або 115,75 в середньому за гру. Третє місце належить регбістам збірної команди Румунії – 410 передач (102,5 в середньому за гру).

Дискусія. Аналіз протоколів змагань доводить, що існує низка показників змагальної діяльності у регбі, які вивчені недостатньо ґрунтовно [4; 7]. Беззаперечно, існує низка досліджень закордонних фахівців, проте серед вітчизняних науковців є лише поодинокі наукові розвідки, що стосуються вивчення компонентів змагальної діяльності професійних команд, які спеціалізуються у регбі-15. Це можна пояснити тим, що вітчизняне регбі-15 ще досить молодий та недостатньо вивчений вид спорту. Проте, він включений до програми Ігор Олімпіад і наразі територіально широко представлений в Україні.

Як зазначають науковці [1, 7], за сучасних інтенсивних умов розвитку спорту недостатньо вивчені й проаналізовані показники змагальної діяльності не дають змогу тренерам зосередити увагу в навчально-тренувальному процесі на удосконаленні спеціальної і загальної фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у регбі-15.

На нашу думку, аналіз турніру у Rugby Europe Championship-2022 з використанням наведених показників змагальної діяльності допоможе доповнити, розширити й обґрунтувати сучасні знання з означеної проблематики, дозволить використовувати отримані данні для моделювання та прогнозування змагальної діяльності, зокрема й вітчизняних регбійних команд.

Висновки. У статті проаналізовано показники 5 провідних регбійних збірних команд Європи (аналіз 10 ігор), які взяли участь у турнірі Rugby Europe Championship-2022. За розглянутими показниками збірна команда Грузії стала найрезультативнішою командою чемпіонату, в середньому за гру вона набирала 43 очка. Найменшу кількість очок упродовж турніру пропускали також регбісти цієї збірної команди – 18,25 очка за гру. За показником кількості виконаних передач за весь турнір лідером були гравці збірної команди Португалії з середнім результатом 151,5.

Аналіз показників змагальної діяльності у турнірі Rugby Europe Championship-2022 показав, що регбісти збірної команди Грузії демонструють перевагу в чотирьох з шести показниках змагальної діяльності у регбі-15, що приносить результат у вигляді першого місця підсумкової таблиці чемпіонату сезону 2022 року.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на аналізі показників збірних команд у турнірі Rugby Europe Championship-2022 у навістандартних і стандартних положеннях.

1. Cahill N, Lamb K, Worsfold O, Headey R, Murray S. The movement characteristics of English Premiership rugby union players. *Journal of Sports Sciences*. 2013; 31(3): 229-237. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.727456>.
2. Eggers T, Cross R, Norris D, Wilmot L, Lovell R. Impact of Microcycle Structures on Physical and Technical Outcomes During Professional Rugby League Training and Matches. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2022; 17(5): 755-760. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0307>.
3. Tim J. Gabbett. Effects of Physical, Technical, and Tactical Factors on Final Ladder Position in Semiprofessional Rugby League. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2014; 9(4): 680-688. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2013-0253>.
4. Квасниця ОМ. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості [дисертація]. Львів: ЛДУФК; 2018. 183 с.
5. Костюкевич ВМ. Показники фізичної підготовленості спортсменів-командних ігрових видів спорту протягом підготовчого періоду річного макроциклу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013; 3(3): 95-99.

6. Латишев МС, Квасниця ОМ, Спесивих ОВ, Квасниця ІМ. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019; 1: 39-47.
7. Мартиросян АА. Швидкісно-силова підготовка кваліфікаційних регбістів у підготовчому періоді [дисертація]. Харків: ХДАФК; 2006. 201 с.
8. Пасько ВВ. Інноваційні технології удосконалення фізичної та технічної підготовленості регбістів на етапі спеціальної базової підготовки [дисертація]. Дніпропетровськ. 2016. 184 с.
9. Тищенко ВО. Дослідження спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2014; 3: 139-143.

References

1. Cahill N, Lamb K, Worsfold O, Headey R, Murray S. The movement characteristics of English Premiership rugby union players. *Journal of Sports Sciences*. 2013; 31(3): 229-237. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.727456>.
2. Eggers T, Cross R, Norris D, Wilmot L, Lovell R. Impact of Microcycle Structures on Physical and Technical Outcomes During Professional Rugby League Training and Matches. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2022; 17(5): 755-760. <https://doi.org/10.1123/ijssp.2021-0307>.
3. Tim J. Gabbett. Effects of Physical, Technical, and Tactical Factors on Final Ladder Position in Semiprofessional Rugby League. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2014; 9(4):680-688. <https://doi.org/10.1123/ijssp.2013-0253>.
4. Kvasnytsia OM. Udoshkonalennia fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh hravtsiv u rehbi-7 z urakhuvanniam individualnykh profiliv fizychnoi pidhotovlenosti [Improvement of Physical Preparation of Qualified Rugby 7s Players With Consideration of Physical Preparedness Individual Profiles]. (Thesis for a candidate degree in physical education and sports). Lviv. 2018.
5. Latyshev MS, Kvasnytsya OM, Spesyvykh OV, Kvasnytsya IM. Prohnozuvannya: metody, kryteriyi ta sportyvnyy rezul'tat [Forecasting: methods, criteria and sports results]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprova* [Sports Bulletin of the Dnieper]. 2019; 1: 39-47.
6. Kostiukevich VM. Ondices of physical preparedness of athletes in team sports throughout training period of a year macro-cycle. *Sports herald of Pridniproviya*. 2013; 3(3): 95-99.
7. Martyrosian AA. Speed and power training of qualified rugby players within training period. (Extended abstract of Candidate's thesis). Kharkiv: Kharkiv State Academy of Physical Culture. 2006.
8. Pasko VV. Innovation technologies of physical and technical preparedness of rugby players at the stage of special basic training. (Extended abstract of Candidate's thesis). Dnipropetrovsk. 2016.
9. Tyshchenko VO. The study of special physical preparedness of qualified handball players. *Physical education, sport, and health culture in modern society*. 2014; 3: 139-143.

Цитування на цю статтю:

Квасниця ОМ, Тищенко ВО. Оцінка показників змагальної діяльності Rugby Europe Championship 2022. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 47-52

Відомості про автора:

Квасниця Олег Михайлович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет (Хмельницький, Україна)

e-mail: oleg.kvasnitsa@ukr.net

[https:// orcid.org/0000-0003-2478-915X](https://orcid.org/0000-0003-2478-915X)

Тищенко Валерія Олексіївна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет (Запоріжжя, Україна)

e-mail: valeri-znu@ukr.net

[https:// orcid.org/0000-0002-9540-9612](https://orcid.org/0000-0002-9540-9612)

УДК 796.011.3
doi: 10.15330/fcult.39.53-58

Анжела Медвідь, Микита Медвідь,
Інна Хрипко

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ЕЛЕКТРОННИХ ПРИСТРОЇВ ТА ЗАСТОСУНКІВ НА МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТІВ ДО АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ

Мета дослідження – вивчення впливу мобільних, інтерактивних, електронних та інших пристроїв на мотивацію до занять фізичним навантаженням у студентів. Для вирішення мети дослідження застосовували теоретичний аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики. У дослідженні прийняли участь 30 студентів 2-4 курсів різних закладів вищої освіти. Для вивчення проблеми дослідження було проведено опитування та анкетування студентів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича віком 18-21 року, що використовують мобільні пристрої у повсякденній практиці. **Результати:** під час дослідження було визначено захоплення в дозвіллі студентів різних років навчання шляхом ранжування. Визначено, що всі респонденти використовують електронні пристрої в повсякденні. Однак, трохи більше половини використовують застосунки щодо моніторингу складових рівня здоров'я. **Висновки.** Під час студентського дозвілля респондентами у пріоритеті є переваги спілкування з друзями, прослуховування музики. Заняття руховою активністю та спортом не є першочерговими, однак, використання гаджетів та спеціальних застосунків, буде слугувати для них хорошою мотивацією до систематичних занять фізичними вправами. Результати дослідження виявили очевидний інтерес та обізнаність студентів щодо можливого позитивного впливу впровадження інформаційно-комунікаційних технологій із застосуванням мобільних пристроїв у процесі занять з фізичного виховання в освітніх закладах вищої освіти. Отримані дані підтверджують необхідність інтеграції інтерактивних способів як елемента складової яка спрямована на формування звички та посилення мотивації до ведення здорового життя не лише у межах навчального закладу, а й поза його межами.

Ключові слова: мотивація, дозвілля, студенти, рухова активність.

*The objective of the research is to study the influence of mobile, interactive, electronic and other devices on students' motivation to engage in physical activity. To solve the objective of the research, theoretical analysis of scientific and methodological literature, sociological research methods, and methods of mathematical statistics were used. 30 students of 2-4 years of various higher education institutions were involved in the study. To study the research problem, a survey and questionnaire was conducted among students of the Yuriy Fedkovich Chernivtsi National University, aged 18-21, who use mobile devices in everyday practice. **Research findings:** during the research, the interest in the permission of students of different years of study was determined by ranking. It was determined that all respondents use electronic devices in daily life. However, slightly more than half use apps for monitoring of the health status. **Conclusions.** During student leisure time, respondents prioritize the benefits of communicating with friends and listening to music. Physical activity and sports are not of top priority, however, the use of gadgets and special applications will serve as a good motivation for them to systematically engage in physical exercises. The research findings revealed the obvious interest and awareness of students regarding the possible positive impact of the introduction of information and communication technologies with the use of mobile devices in the process of physical education classes in educational institutions of higher education. The obtained data confirm the need for the integration of interactive methods as an element of a component aimed at forming a habit and strengthening motivation to lead a healthy lifestyle not only within the boundaries of the educational institution, but also outside its boundaries.*

Key words: motivation, leisure, students, physical activity.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Мотивація, як правило, вважається основною рушійною силою успіху будь-якої діяльності. Це змушує студента зосередитися на досягненні мети, віддано слідувати до неї і цілеспрямовано досягати успіху. Таким чином, формування внутрішньої мотивації у студента є основним завданням викладача.

Саме мотивація має бути рушійною силою для залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами впродовж всього періоду навчання, не обмежуючись лишень академічними заняттями фізичної культури у закладі вищої освіти. Вивчаючи структуру студентського дозвілля, низка авторів вказують на недостатність залучення до рухової активності студентів під час їх дозвілля [1].

Мобільні пристрої та девайси стали невід’ємною частиною повсякденного життя кожної людини. У зв’язку із переведенням студентів на дистанційну форму навчання, через пандемію COVID-19, та воєнного стану в Україні [3]. Інтеграція мобільних додатків в освітній процес відбувається поступово і не охоплює всіх студентів, проте помітно сприяє підвищенню рівня мотивації студентів, оскільки пристрій дозволяє відстежувати динаміку елементарних біологічних показників організму та оперативно проводити їх коригування [2]. Цифровізація освіти та освітніх ресурсів є прямим результатом швидкого технологічного розвитку в сучасному світі, а мобільні пристрої можуть ефективно використовуватися не тільки для просування інтерактивних навичок, а й для підвищення залученості та мотивації під час занять фізичною культурою [5].

Методи й організація дослідження. Для вирішення мети та завдань дослідження застосовували теоретичний аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

У дослідженні прийняли участь 30 студентів 2-4 курсів різних закладів вищої освіти. Для вивчення проблеми дослідження було проведено опитування та анкетування студентів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича віком 18-21 року, що використовують мобільні пристрої у повсякденній практиці. Виявлено цільовий інтерес у вдосконаленні та подальшому просуванні подібних засобів під час студентського дозвілля. Отримані результати опрацьовані статистично для виявлення масиву даних.

Результати дослідження. Серед захоплень для проведення дозвіллевого часу респонденти різних курсів (табл. 1) надають переваги спілкування з друзями – 1 ранг. За часту це спілкування реалізовується у дистанційному форматі, із використанням гаджетів та різноманітних застосунків. На друге місце студенти всіх років навчання, віднесли таке захоплення, як “прослуховування музики”. З третього рангу спостерігаємо відмінності. Варто відмітити, що студенти 2 року навчання вказують що заняття руховою активністю, спортом є в них на 7 місці, а студенти третього року навчання – на 4 місці.

Таблиця 1

Ранжування захоплення в дозвіллі студентів різних років навчання

Захоплення	Рік навчання			
	другий		третій	
	сума балів	ранг	сума балів	ранг
спілкування з друзями	58	1	78	1
читання художньої літератури	186	4	161	3
гра на музичних інструментах, співи	242	6	245	6
прослуховування музики	64	2	99	2
відвідування дискотеки	177	3	213	5
заняття руховою активність, спортом	258	7	189	4
вивчення іноземної мови	259	8	290	12
гра в комп’ютерні ігри	294	11	251	7
малювання	264	10	325	13
заняття технікою	346	15	276	10
водіння автомобіля	338	13-14	285	11
допомога батькам	212	5	258	8
відвідування церкви	338	13-14	328	14
зустріч із хлопцем/дівчиною	302	12	274	9
читання спеціальної літератури	262	9	338	15
Інше				

Аналізуючи наукові дослідження та власний практичний досвід, можна вказати, що найбільш ефективними методами зміни поведінки для залучення до рухової активності є:

- навчання використанню підказок, оперативних практик, швидкої винагороди, яка залежить від зусиль або наближення до наміченої діяльності;
- оперативний самоконтроль поведінкового результату;
- планування соціальної підтримки та своєчасних соціальних змін.

Подібні фактори, що включають ці методи зміни поведінки, можуть позитивно та ефективно впливати на поведінку, пов'язану з руховою активністю.

Мобільні додатки є привабливим способом впровадження не тільки у освітній процес, а й у звичне життя кожної людини, оскільки вони загальнодоступні для скачування та використання через магазини додатків (Apple Store та Google Play для пристроїв Apple та Android відповідно, а також для пристроїв на базі операційної системи Microsoft), вартість яких зазвичай невелика, або навіть безкоштовна. Мобільний додаток є універсальним засобом, що є потенційним рішенням для підтримки та обґрунтування ініціатив зміни харчової поведінки та фізичної активності. Доступність та швидкість зняття елементарних біологічних показників дозволяє оперативно втручатися, коригувати та своєчасно підказувати, відстежувати та заохочувати виконання програми поведінки. Разом з контролем функціональних можливостей девайси забезпечують інтерактивність та соціальний зв'язок (відповідно до найефективніших методів зміни поведінки під час рухової активності). Програми можуть додатково впливати на поведінку, включаючи переконливі компоненти дизайну та гейміфікації. На жаль, нині приділяється катастрофічно недостатня увага різним аспектам проблеми впровадження мобільних освітніх технологій в організацію процесу фізичного виховання студентів, використання яких ґрунтується на їхній особистій зацікавленості та залученості.

Згідно опитування нами визначено, що не всі студенти, які мають мобільні пристрої, носять девайси, що коригують раціон харчування, і встановлюють програми для відстеження своєї фізичної активності, з цієї ж причини ми не ділили студентів за гендерною ознакою. З метою всебічного вивчення цієї теми було проведено опитування. Анкетування проводилося з питань ефективності мобільних додатків, їх ролі у повсякденному житті людини та вплив на мотивацію до змін особистої поведінки, занять спортом та роботи над собою та своїм здоров'ям під час активного дозвілля. Дослідження показало, що опитані студенти стежать за своїм харчуванням та здоров'ям через мобільні додатки (53,3% проти 46,7%), що дозволяє їм спостерігати за динамікою змін, правильно планувати розпорядок дня, харчування, фізичну активність та повний спокій. час сну. Слід зазначити, що в сучасному суспільстві додатки, які відстежують пульс, крокоміри та інші, вже вбудовано в телефони понад 90% респондентів. Подібні нововведення розробники програм розглядають як невід'ємну частину життя освіченого суспільства, вони допомагають стежити за тим, що людина з'їла та в якій кількості, яку відстань пододала за день. 3-поміж студентів які не використовують гаджет технології для моніторингу складових здоров'я, причинами вказали незнання про дієвість застосунків (35,7%) та відсутність практики та рекомендацій щодо застосування (28,6%).

Більше 73% опитаних відзначають ефективність застосування подібних мобільних додатків за критерієм відстеження стану свого здоров'я, що напевно підтверджує зацікавленість молодого покоління у підтримці здорового та збалансованого рівня життя. У закладі вищої освіти необхідно впроваджувати на навчальних заняттях контроль за окремими складовими здоров'я через мобільні застосунки. 96,7 % досліджуваних студентів відповіли, що використання сучасних електронних пристроїв та застосунків стимулюють їх до активного дозвілля.

Дискусія. Фізична активність – це складний поведінковий комплекс, на який впливають безліч факторів, включаючи ріст та розвиток організму в біологічному аспекті, стан здоров'я [5, 11, 12], зміцнення соціальних зв'язків та реалізація в корпоративному середовищі, розвиток фізичних якостей та здібностей [3, 6, 7], високі рівні навантаження для досягнення максимального спортивного результату [10] та заняття фізичними вправами на дозвіллі [2, 8] Теорія поведінкових змін використовувалися як основа для інтеграції фізичної активності у спробі вирішити проблеми, пов'язані з прийняттям та підтримкою фізично активного життя [9].

У всьому світі в середньому 65% дорослих повідомляють, що володіють смартфоном або іншим електронним пристроєм [3]. Нами отримані дані, які підтверджують результати дослідження і вказують на 100% використання електронних носіїв. Однак, трохи більше половини здобувачів освіти використовують застосунки для моніторингу рівня здоров'я та окремих його складових. Причинами є незнання про дієвість застосунків та відсутність практики та рекомендацій щодо застосування. У закладі вищої освіти необхідно впроваджувати на навчальних заняттях контроль за окремими складовими здоров'я через мобільні застосунки. Тому, теорія поведінкових змін буде слугувати хорошим прикладом, для застосування в повсякденні електронних пристроїв та застосунків які будуть формувати позитивну мотивацію студентів до активного дозвілля.

З проведеного дослідження можна зробити такі **висновки**:

1. Під час студентського дозвілля респондентами у пріоритеті є переваги спілкування з друзями, прослуховування музики. Заняття руховою активністю та спортом не є першочерговими, однак, використання гаджетів та спеціальних застосунків, буде слугувати для них хорошою мотивацією до систематичних занять фізичними вправами.

2. Результати дослідження виявили очевидний інтерес та обізнаність студентів щодо можливого позитивного впливу впровадження інформаційно-комунікаційних технологій із застосуванням мобільних пристроїв у процес занять з фізичного виховання в освітніх закладах вищої освіти.

3. Отримані дані підтверджують необхідність інтеграції інтерактивних способів як елемента складової яка спрямована на формування звички та посилення мотивації до ведення здорового життя не лише у межах навчального закладу, а й поза його межами.

1. Гакман А. В., Балацька Л. В., Григоришина Т. Б., Ніколайчук О. П. Мотиваційні пріоритети до процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти і рівня акредитації (на прикладі м. Чернівці). *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. Вип. 11. С. 53-61.
2. Гакман Анна, Медвідь Анжела, Вілігорський Олександр, Первухіна Світлана, Прекуртат Олег. Формування мотивації до занять фізичним вихованням студентів вищих освітніх закладів засобами баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2019. Вип. 8. С. 25-31.
3. Жовтан, Т. Ю., & Бортюк, О. С. Рухова активність як складова здорового способу життя молоді. *Секція 1. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму*, 2022. 121.
4. Оніщук, Л. Вплив оздоровчо-рекреаційної діяльності та туризму на збереження здоров'я молоді. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи*, 2021. 126.
5. Отравенко, О. В.. Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*, 2016; 46 141-49.
6. Пішун, С. Г. Сутність категорії дозвілля в теоретичних дослідженнях. *П 86 Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальній*, 2009. 420.
7. Томенко, О., Горюк, П., & Слобожанінов, А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2020; (17): 80-84.
8. Фіголь, Н. М., & Мельник, І. О. Інтерактивний складник електронного освітнього середовища. *Обрії друкарства*, 2022; (1 (11)): 27-41.

9. Anna Hakman, Olena Andrieieva, Halyna Bezverkhnia, Natalia Moskalenko, Viktoria Tsybul'ska, Tetiana Osadchenko, Sergii Savchuk, Volody Myrkovalchuk, Yaroslav Filak Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020. Vol. 20 (1). P. 116-122.
10. Hakman Anna, Andrieieva Olena, Kashuba Vitalii, Nakonechnyi Igor, Cherednichenko Serhiy, Khrypko Inna, Tomilina Yuliia, Filak Felix, & Moldovan Andriy (2020). Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 10, 79-85.
11. Bezverkhnia H., Fedirchuk T., Tsybul'ska V., Maievskiy M., Osadchenko T., Ilchenko S., Hakman A. Formation of motivation for professional and applied physical training in future elementary teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. Vol 19 (Supplement issue 2), Art 45, pp. 299-304.
12. Yarmak O., Blagii O., Palichuk Y., Hakman A., Balatska L., Moroz O., Galan Y. Analysis of the factor structure of the physical condition of girls 17-19 year-old. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. 13. pp. S259-S268.

Referens

1. Hakman A. V., Balatska L. V., Hryhoryshyna T. B., Nikolaichuk O. P. Motyvatsiini priorytety do protsesu fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity i rivnia akredytatsii (na prykladi m. Chernivtsi). *Visnyk Kamianets-Podil'skoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. 2018. Vyp. 11. S. 53-61.
2. Hakman Anna, Medvid Anzhela, Vilihorskyi Oleksandr, Pervukhina Svitlana, Prekurat Oleh. Formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnym vykhovanniam studentiv vyshchych osvितnikh zakladiv zasobamy basketbolu. *Fizyчна kultura, sport ta zdorovia natsii. Vinnytsia*, 2019. Vyp. 8. S. 25-31.
3. Zhovtan, T. Yu., & Bortiuk, O. S. Rukhova aktyvnist yak skladova zdorovoho sposobu zhyttia molodi. *Sektsiia 1. Aktualni problemy rozvytku osvity v sferi turyzmu*, 2022. 121.
4. Onishchuk, L. Vplyv ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti ta turyzmu na zberezhennia zdorovia molodi. *Fizyчне vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny: dosvid, problemy, perspektyvy*, 2021. 126.
5. Otravenko, O. V.. Vprovadzhenntia ozdorovchych fitnes-prohram u rekreatsiinu diialnist studentok VNZ. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka (pedahohichni nauky)*, 2016. 4, 141-49.
6. Pishun, S. H. Sutnist katehorii dozvillia v teoretychnykh doslidzhenniakh. P 86 *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahal*, 2009. 420.
7. Tomenko, O., Horiuk, P., & Slobozhaninov, A. Osoblyvosti rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u strukturi dozvillia osib pokhlyloho viku. *Visnyk Kamianets-Podil'skoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 2020; (17)6 80-84.
8. Fihol, N. M., & Melnyk, I. O. Interaktyvnyi skladnyk elektronnoho osvितnoho seredovyshcha. *Obrii drukarstva*, 2022; 1 (11): 27-41.
9. Anna Hakman, Olena Andrieieva, Halyna Bezverkhnia, Natalia Moskalenko, Viktoria Tsybul'ska, Tetiana Osadchenko, Sergii Savchuk, Volody Myrkovalchuk, Yaroslav Filak Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020. Vol. 20 (1). P. 116-122.
10. Hakman Anna, Andrieieva Olena, Kashuba Vitalii, Nakonechnyi Igor, Cherednichenko Serhiy, Khrypko Inna, Tomilina Yuliia, Filak Felix, & Moldovan Andriy (2020). Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 10, 79-85.
11. Bezverkhnia H., Fedirchuk T., Tsybul'ska V., Maievskiy M., Osadchenko T., Ilchenko S., Hakman A. Formation of motivation for professional and applied physical training in future elementary teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. Vol 19 (Supplement issue 2), Art 45, pp. 299-304.
12. Yarmak O., Blagii O., Palichuk Y., Hakman A., Balatska L., Moroz O., Galan Y. Analysis of the factor structure of the physical condition of girls 17-19 year-old. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. 13. pp. S259-S268.

Цитування на цю статтю:

Медвідь АМ, Медвідь М, Хрипко ІВ. Вплив сучасних електронних пристроїв та застосунків на мотивацію студентів до активного дозвілля. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023 Березень 28; 39: 53-58

Відомості про автора:

Медвідь Анжела Миколаївна – викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: a.medvid@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-8264-419X>

Медвідь Микита – магістрант спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура Чернівецької національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: medvid.mykyta@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-8264-419X>

Хрипко Інна Василівна – доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: inna.khrypko@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9969-5954>

УДК 796.015
doi: 10.15330/fcult.39.58-63

Геннадій Петренко, Антон Лунгор

АНАЛІЗ ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ БАДМІНТОНІСТІВ У ГОЛОВНИХ ЗМАГАННЯХ СЕЗОНУ 2022 РОКУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнний стан негативно впливає на усі сфери життя. Спортсмени мають долати наступні проблеми: пошук безпечного місця для проживання та тренування; перебування поза домом, часто поза Україною; фінансові труднощі; психологічні труднощі, тощо.

Тому, організація підготовки бадмінтоністів до участі у змаганнях, за відсутності баз підготовки та загрози життю спортсменів, є актуальною.

Мета дослідження: результати виступів українських бадмінтоністів на міжнародній арені під час воєнного стану.

Методи: аналіз нормативних документів, літературних джерел та Інтернет ресурсів за проблематикою дослідження.

Результати: Завдяки низки актів, яку уряд прийняв з перших днів вторгнення російської федерації та за підтримки Федерації бадмінтону України було поновлено тренувальний процес та участь бадмінтоністів у найпрестижніших міжнародних змаганнях. Всього українські спортсмени відіграли 47 міжнародних турнірів, серед яких найуспішніший турнір – Ukraine Open. Кількість виходів до чвертьфіналу: одиночний чоловічий розряд – 3 рази, жіночий одиночний розряд – 6 разів, парний чоловічий розряд – 3 рази, жіночий парний розряд – 4 рази, змішаний парний розряд – 5 разів. Розподіл медалей за категоріями: MS – 2 медалі, WS – 3 медалі, MD – 1 медаль, WD – 5 медалей;

Висновки. Уряд, Федерація бадмінтону України, тренери, спортсмени, спонсори відпрацювали як єдиний механізм, забезпечивши якісну організацію навчально-тренувального процесу, підготовку до змагань на безпечній локації та успішний виступ українських бадмінтоністів на міжнародній арені, в умовах воєнного стану.

Ключові слова: бадмінтон, змагання, воєнний стан.

Every day, Russian terrorist troops shell the territory of Ukraine. The aggressor's statements about exceptionally accurate strikes on Ukrainian military bases are a thing of the past. The Russian Federation openly attacks critical and civilian infrastructure, including sports.

According to the Ministry of Youth and Sports of Ukraine, more than 110 of our sports facilities have been affected since the beginning of the full-scale invasion of Russia. This is information as of the end of summer. Their reconstruction already requires more than 160 million dollars. And this number only continues to grow. Part of the training bases is under occupation.

Martial law has a negative impact on all spheres of life. Athletes have to overcome the following problems: finding a safe place to live and train; staying away from home, often outside Ukraine; financial difficulties; psychological difficulties, etc.

Therefore, the organization of training badminton players to participate in competitions, in the absence of training bases and threats to the lives of athletes, is relevant.

The aim of the research: the results of performances of Ukrainian badminton players on the international stage during martial state.

Methods: analysis of normative documents, literary sources and Internet resources according to the research problem.

Results: Thanks to a series of acts adopted by the Government since the first days of the invasion of the Russian Federation and with the support of the Badminton Federation of Ukraine, the training process and

participation in the most prestigious international competitions have been resumed. In total, Ukrainian athletes played in 47 international tournaments, among which the most successful tournament was the Ukraine Open. Number of appearances to the quarterfinals: men's singles – 3 times, women's singles – 6 times, men's doubles – 3 times, women's doubles – 4 times, mixed doubles – 5 times. Distribution of medals by categories: MS – 2 medals, WS – 3 medals, MD – 1 medal, WD – 5 medals;

Conclusions. The Government, the Badminton Federation of Ukraine, coaches, athletes, and sponsors worked as a single mechanism, ensuring the quality organization of the educational and training process, preparation for competitions at a safe location, and the performance of Ukrainian badminton players on the international stage, under martial law conditions.

Key words: badminton, competition, martial state.

Вступ. Реалії сьогодення вносять свої корективи у програми підготовки висококваліфікованих спортсменів, що знижує рівень їхньої всебічної підготовленості. Це у свою чергу негативно впливає на показники спортивних результатів під час участі провідних українських спортсменів на змаганнях різних рангів [2]. Воєнний стан негативно впливає на усі сфери життя. Спортсмени мають долати наступні проблеми: пошук безпечного місця для проживання та тренування; перебування поза домом, часто поза Україною; фінансові труднощі; психологічні труднощі тощо [4].

Сезон 2022 року став, безумовно, найскладнішим в історії українського бадмінтону. Причиною для такого висновку стала війна, яка розпочалася 24 лютого. Вона поділила прогнози, плани, сподівання на цей сезон на “до” та “після”. Багато спортсменів були змушені покинути свої домівки та бази тренувань і виїхати за кордон. Деякі бази були вщент зруйновані, такі як спорткомплекс НТУ ХПІ та Палац спорту “Локомотив” у Харкові. Все це мало було зупинити міжнародну кар’єру українських бадмінтоністів. Але, на щастя, цього не сталося. Українці змогли відновити тренувальний та змагальний процес завдяки низки актів, яку уряд прийняв з перших днів вторгнення російської федерації [1, 3, 5, 7] та за підтримки Федерації бадмінтону України поновити участь у найпрестижніших міжнародних змаганнях [13].

Мета роботи: дослідження результатів виступів українських бадмінтоністів на міжнародній арені під час воєнного стану.

Методи і організація дослідження: аналіз нормативних документів, літературних джерел та Інтернет ресурсів за проблематикою дослідження.

Дослідження виконано згідно Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України, науково-дослідної роботи кафедри спортивних ігор на 2021–2025 роки за темою “Удосконалення підготовки до головних змагань макроциклу збірних команд України у спортивних іграх”.

Результати дослідження. Основним показником результативності низки актів є надання гарантій, наданих законами України, зокрема на безпечні умови праці, безпечне навчально-тренувальне, освітнє середовище у формі найбільш безпечній для життя і здоров’я людей в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану [6].

Щоб дослідження змагальної діяльності вийшло максимально інформативним, для початку було проаналізовано структуру календаря сезону [8, 11]. Він формувався на дванадцять місяців поточного року. Всі турніри поділялися на три великі групи [9]:

1) BWF Major Events Tournaments (до неї відносяться особистий чемпіонат світу, Кубок Томаса (першість світу серед чоловічих команд), Кубок Убер (першість світу серед жіночих команд), Кубок Судирмана (першість світу серед змішаних команд) та Олімпійські ігри. Примітка: останні 2 турніри цього року не проводились);

2) BWF World Tour (в цій групі турніри поділяються на 6 рівнів: BWF World Tour Finals (Level 1), BWF World Tour Super 1000 (Level 2), BWF World Tour Super 750 (Level 3), BWF World Tour Super 500 (Level 4), BWF World Tour Super 300 (Level 5), BWF Tour Super 100 (Level 6));

3) BWF Continental Circuit (в цій групі турніри поділяються на 3 рівні: BWF International Challenge (Level 1), BWF International Series (Level 2), BWF Future Series (Level 3)).

Змагання проводяться у 5 категоріях:

MS – чоловіча одиночна;

WS – жіноча одиночна;

MD – чоловіча парна;

WD – жіноча парна;

XD – змішана парна [9].

Після опрацювання структури календаря, рівнів та категорій змагань було проаналізовано виступи українських бадмінтоністів у головних міжнародних змаганнях. У січні пройшли п'ять турнірів різного рівня: від BWF International Series до BWF World Tour Super 500. Найуспішнішим турніром став Ukraine Open, на якому наші спортсмени не завоювали медалі тільки в чоловічій одиночній та змішаній парній категоріях.

В лютому наші спортсмени прийняли участь лише у двох турнірах серії BWF International Challenge. Найкращий результат показав Данило Боснюк, завоювавши срібло на Iran Fajr International.

В березні пройшло чотири турніри різного рівня: від BWF International Series до BWF World Tour Super 1000. Найкращий результат показали Данило Боснюк, Марія Столяренко та Єлизавета Жарка, які зайняли 3 місце на Polish Open.

У квітні, як і лютому, пройшло два турніри: один – BWF International Series, другий – Чемпіонат Європи. На ньому і був здобутий найкращий результат: Марія Улітіна, Марія Столяренко та Єлизавета Жарка увійшли до 16-ки найкращих спортсменів.

У травні пройшли чотири турніри різного рівня: від BWF International Series до BWF World Tour Super 500. Найкращий результат показали Аріна Марущак, Аміна Лисенко та Аріна Марущак, які увійшли до 8-ки найкращих спортсменів на Slovenian International.

В червні наші спортсмени прийняли участь у шести турнірах різного рівня: від BWF Future Series до BWF World Tour Super 1000. Найкращий результат показали Олександр Шмундяк та В'ячеслав Яковлев, Варвара Фролова та Софія Лаврова, Іван Мединський та Анастасія Прокопович, які увійшли до 8-ки найкращих спортсменів на Lithuanian International.

Липень не був надто насиченим, з точки зору кількості турнірів – лише 3 турніри, але рівень цих змагань переважає над їхньою кількістю: два турніри BWF World Tour Super 500 і один турнір BWF World Tour Super 300. Найкращий результат – 9/16 місце Марії Столяренко та Єлизавети Жаркої на Singapore Open.

В серпні відбулась аналогічна історія з липнем: небагато турнірів, але їхній рівень привертає увагу: BWF Future Series, BWF World Tour Super 750 та особистий чемпіонат світу. Найкращий результат показали Анна Ковлаенко, Олег Амосов та В'ячеслав Яковлев, Софія Чорноморов та Анастасія Прокопович, Олег Амосо та Аріна Марущак, які увійшли до 8-ки найкращих спортсменів на Latvia International.

Перший осінній місяць нам подарував чотири турніри, які відносяться до BWF Continental Circuit. Найкращий результат – третє місце Поліни Бугрової на Croatian International.

Жовтень – шість турнірів рівня від BWF Future Series до BWF World Tour Super 750. Найкращий результат – третє місце Поліни Бугрової та Калояни Налбантової на Bulgarian International Championship.

Протягом останнього місяця осені українські спортсмени виступили на семи турнірах, які відносяться до BWF Continental Circuit. Найкращий результат – третє місце Поліни Бугрової на Peru Challenge.

В грудні був лише один турнір серії Future Series, найкращим результатом якого став чвертьфінал Олександра Шмундяка в чоловічій одиночній категорії. Але основна увага українських вболівальників була спрямована до Швейцарії, де збірна України долала кваліфікацію на змішаний командний чемпіонат Європи, який відбудеться у Франції в лютому 2023 року [10]. Своєрідним подарунком під ялинку для українців став вихід збірної до основної сітки першості Європи. Україна повернулася на європейську арену бадмінтону після 10 років відсутності. На шляху до повернення збірна під керівництвом Олександра Куніна та Владислава Дружченка подолала Гренландію, Швейцарію та Іспанію, в складі якої грає 6-разова чемпіонка Європи, тричі чемпіонка світу та олімпійська чемпіонка Кароліна Марін. Також слід відзначити, що своїми вдалимими виступами доросла збірна підтримала молодіжну, яка в серпні здобула бронзу на змішаному командному чемпіонаті Європи серед гравців до 19 років, повторивши досягнення збірної U-19 в 2011 році. Ну і в якості приємного бонусу слід зазначити, що участь на командному чемпіонаті Європи дає можливість отримати путівку на Кубок Судирмана за умови завоювання медалей [12].

Дискусія. Підводячи підсумки виступу українських бадмінтоністів 2022 року, можна сформулювати декілька основних положень:

- всього українські спортсмени відіграли 47 турнірів;
- найуспішніший турнір – Ukraine Open;
- найпродуктивніші спортсмени: MS – Данило Боснюк (14 турнірів), WS – Поліна Бугрова (14 турнірів), MD – Гліб Бекето та Михайло Махновський (6 турнірів), WD – Марія Столяренко та Єлизавета Жарка (17 турнірів), XD – В'ячеслав Яковлев та Поліна Ткач (7 турнірів);
- розподіл медалей за категоріями: MS – 2 медалі, WS – 3 медалі, MD – 1 медаль, WD – 5 медалей;
- кількість виходів до чвертьфіналу: MS – 3 рази, WS – 6 разів, MD – 3 рази, WD – 4 рази, XD – 5 разів [9].

Отже, основними показниками продуктивності участі спортсменів у змаганнях є кількість турнірів, кількість спортсменів, представлених в одній категорії, кількість завойованих медалей та виходів до чвертьфіналу, рівень змагань.

Висновки. Аналіз результатів вказує на те, що Уряд, Федерація бадмінтону України, тренери, спортсмени, спонсори відпрацювали як єдиний механізм, забезпечивши підготовку та виступ українських бадмінтоністів на міжнародній арені, не зважаючи на воєнний стан.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку адекватних шляхів у створенні сприятливих можливостей тренувального та змагального процесу висококваліфікованих бадмінтоністів під час воєнного стану.

1. Аналіз регуляторного впливу проєкту Наказу Міністерства молоді та спорту України “Про затвердження Порядку забезпечення навчально-тренувального процесу у закладах фізичної культури і спорту в умовах введення воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні”. URL: <http://www.mms.gov.ua>
2. Колісниченко ВВ, Замрозевич-Шадріна СР, Шапаренко ІЄ, Семаль НВ, Юденко ОВ. Педагогічні умови згуртування спортивного колективу в умовах воєнного стану. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022; (150): 49-53.
3. Лист Державної служба України з надзвичайних ситуацій від 14.06.2022 р. N 03-1870/162-2. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/FN074069>
4. Литовченко МА. Феномен спорту вищих досягнень в Україні під час воєнного стану (на прикладі паралімпійської збірної з тенісу настільного) Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: збірка тез доповідей II науково практичної конференції присвяченої 300-річчю з дня народження Г. С. Сквороди; 2022 Жовт 27-28; Харків. Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Григорія Сковороди; 2022. с. 51-57.

5. Наказ Міністерства молоді та спорту України № 617 від 09.02.2018 р. “Порядок забезпечення навчально-тренувального процесу закладів фізичної культури і спорту в умовах введення воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні”. URL: <http://www.mms.gov.ua>
6. Петренко ГВ, Лунгор АР. Нормативно-правове забезпечення діяльності у сфері фізичної культури і спорту під час воєнного стану. Матеріали Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи; 2022 Жовт 28; Миколаїв. Миколаїв: Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова; 2022. с. 225-28.
7. Пояснювальна записка до проекту Наказу Міністерства молоді та спорту України “Про затвердження Порядку забезпечення навчально-тренувального процесу закладів фізичної культури і спорту в умовах введення воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні” URL: <http://www.mms.gov.ua>.
8. Календар міжнародних змагань на 2022 рік. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/2022_BWF_season
9. Офіційний сайт Всесвітньої федерації бадмінтону. URL: <https://bwfbadminton.com>.
10. Офіційний сайт Європейської конфедерації бадмінтону. URL: <http://www.badmintoneurope.com/Cms/>
11. Офіційний сайт планування турнірів. URL: <https://www.tournamentsoftware.com>.
12. https://ua.tribuna.com/uk/tribuna/blogs/crazygenius/3063694-znyshheni-sportyvni-obyekty/?utm_source=telegram&utm_medium=flagman&utm_author=bes.
13. Федерація бадмінтону України. URL: <https://ubf.com.ua>.

References

1. Analiz rehuliatornoho vplyvu proiektu Nakazu Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy “Pro zatverdzhennia Poriadku zabezpechennia navchalno-trenavalnoho protsesu u zakladakh fizychnoi kultury i sportu v umovakh vvedennia voiennoho stanu, nadzvychnoi sytuatsii abo nadzvychainoho stanu v Ukraini”. URL: <http://www.mms.gov.ua>.
2. Kolisnichenko VV, Zamrozevych-Shadrina SR, Shaparenko Ie, Semal NV, Yudenko OV. Pedagogichni umovy zghurtuvannia sportyvnoho kolektyvu v umovakh voiennoho stanu. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. 2022; (150): 49-53.
3. Lyst Derzhavnoi sluzhba Ukrainy z nadzvychainykh sytuatsii vid 14.06.2022 r. N 03-1870/162-2. Dostupno: <https://ips.ligazakon.net/document/FN074069>.
4. Lytovchenko MA. Fenomen sportu vyshchykh dosiahnen v ukrainy pid chas voiennoho stanu (na prykladi paralimpiiskoi zbirnoi z tenisu nastilnoho) Fizychna kultura i sport. Vyklyky suchasnosti: zbirka tez dopovidei II naukovo praktychnoi konferentsii prysviachenoj 300-richchju z dnia narodzhennia H. S. Skovorody; 2022 Zhovt 27-28; Kharkiv. Kharkiv: Kharkivskiy natsionalnyi pedagogichniy universytet imeni Hryhoriia Skovorody; 2022. s. 51-57.
5. Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy № 617 vid 09.02.2018 r. “Poriadok zabezpechennia navchalno-trenavalnoho protsesu zakladiv fizychnoi kultury i sportu v umovakh vvedennia voiennoho stanu, nadzvychnoi sytuatsii abo nadzvychainoho stanu v Ukraini”. URL: <http://www.mms.gov.ua>
6. Petrenko HV, Lunhor AR. Normatyvno-pravove zabezpechennia diialnosti u sferi fizychnoi kultury i sportu pid chas voiennoho stanu. Materialy Mizhnarodnoi onlain-konferentsii studentiv, aspirantiv i molodykh vchenykh. Rozvytok fizychnoi kultury ta sportu: novitni vyklyky, problemy ta perspektyvy; 2022 Zhovt 28; Mykolaiv. Mykolaiv: Natsionalnyi universytet korablebuduvannia imeni admirala Makarova; 2022. s. 225-28.
7. Poiasniuvalna zapyska do proiektu Nakazu Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy “Pro zatverdzhennia Poriadku zabezpechennia navchalno-trenavalnoho protsesu zakladiv fizychnoi kultury i sportu v umovakh vvedennia voiennoho stanu, nadzvychnoi sytuatsii abo nadzvychainoho stanu v Ukraini” URL: <http://www.mms.gov.ua>.
8. Kalendar mizhnarodnykh zmahani na 2022 rik. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/2022_BWF_season
9. Ofitsiyniy sait Vsesvitnoi federatsii badmintonu. URL: <https://bwfbadminton.com>.
10. Ofitsiyniy sait Yevropeiskoi konfederatsii badmintonu. URL: <http://www.badmintoneurope.com/Cms/>
11. Ofitsiyniy sait planuvannia turniriv. URL: <https://www.tournamentsoftware.com>.
12. https://ua.tribuna.com/uk/tribuna/blogs/crazygenius/3063694-znyshheni-sportyvni-obyekty/?utm_source=telegram&utm_medium=flagman&utm_author=bes.
13. Federatsiia badmintonu Ukrainy. Dostupno: <https://ubf.com.ua>.

Цитування на цю статтю:

Петренко ГВ, Лунгор АР. Аналіз виступів українських бадмінтоністів у головних змаганнях сезону 2022 року під час воєнного стану. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 58-63

Відомості про автора:

Петренко Геннадій Валентинович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: g.petrenko.61@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1706-9667>

Лунгор Антон Русланович – студент 4 курсу, тренерський факультет, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: tennis.nupesu@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1706-9667>

УДК 796.015.6-044.332-057.87

Валерій Товт, Тетяна Хома

doi: 10.15330/fcult.39.63-67

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ ДО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Метою дослідження є вивчення особливостей формування адаптаційних реакцій до фізичного навантаження в учнів молодшого шкільного віку. **Методи:** аналіз та узагальнення спеціальної літератури; опитування; педагогічне спостереження; інтерв'ювання; порівняльний експеримент; методи математичної статистики. **Результати.** Дозування фізичного навантаження та інтервалів відпочинку є важливими чинниками у формуванні адаптаційних реакцій учнів молодших класів. Під час виконання фізичних вправ в організмі запускаються механізми, в результаті яких посилюється сила м'язів, змінюється функція дихальної, серцево-судинної, нервової систем організму. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін у фізичному навантаженні. **Висновки.** Тренування, в яких моторна щільність від заняття до заняття поступово збільшувалася, сприяли кращій адаптації учнів молодшого шкільного віку до фізичних навантажень.

Ключові слова: фізичне навантаження, адаптаційні реакції, учні молодшого шкільного віку.

Research goals. The purpose of the investigation was to study the peculiarities of the formation of adaptive reactions to physical activity of students of primary school age. **Methods:** analysis and generalization of special literature; poll; pedagogical observation; interviewing; comparative experiment; methods of mathematical statistics. **Results.** During the interviews with physical culture teachers, it was established that any forms of motor activity that require significant energy expenditure lead to the formation of appropriate adaptation reactions. It was found out that the gradual introduction of physical exertion during physical education lessons and the total indicator of rest intervals are important factors in the formation of adaptive reactions of students of primary grades. During physical exercises, physiological mechanisms are triggered in the body of schoolchildren, as a result of which muscle strength increases, the function of the respiratory, cardiovascular, and nervous systems of the body changes. This, in turn, affects the improvement of health indicators and contributes to the physical development of students. Thanks to the body's ability to self-regulate, it adapts to changes in external stimuli, which are physical loads. Under the influence of optimal amounts of physical load, the body of students of primary grades becomes more stable and viable. As research shows, manifestations of adaptation in physical education can be different. In particular, students adapt to the coordination complexity of the exercises, as well as to the use of special equipment (gymnastic hoops, balls, rackets, jump ropes, gymnastic sticks), etc. Observations of students' reactions showed that students adapt especially quickly to physical exertion during games and relays, which are often associated with fierce competition and difficult climatic conditions. **Conclusion.** It has been proven that training in which motor density gradually increased from class to class contributes to better adaptation of students to physical exertion. In the course of the study, the hypothesis about the importance of regulating physical load for the processes of adaptation of the body to its action was confirmed.

Key words: physical load, adaptive reactions, students.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Важливість наукового дослідження визначається тим, що формування адаптаційних реакцій учнів до фізичних навантажень впливає на їх працездатність, сприяє фізичному розвитку. Організована рухова активність завжди була й залишається основним доступним засобом

адаптації школярів до всіх видів фізичних навантажень, передбачених оновленою програмою шкільної фізичної культури. Вочевидь надмірне фізичне навантаження, рівно як його недостатня дія, сповільнюють процеси адаптації організму учнів молодшого віку, а інколи негативно впливають на їх здоров'я. Тому вивчення закономірностей формування адаптаційних реакцій до фізичного навантаження в учнів молодшого шкільного віку вважається актуальною задачею. Поняття "адаптація" першочергово розглядалося як медична категорія [1]. Але бурхливий технічний прогрес, зміни й ускладнення взаємовідносин людини із зовнішнім середовищем привернули до проблеми адаптації увагу науковців різноманітних спеціальностей: соціологів і психологів, інженерів, педагогів, тренерів, стали об'єктом їх вивчення. Означене поняття широко увійшло у сферу фізичної культури і спорту [3]. Ним користуються в теорії і методиці фізичної підготовки, спортивній фізіології і морфології, біохімії і біомеханіці, психології і медицині, тощо. При визначенні поняття "адаптація" слід враховувати, що вона тлумачиться і як процес, і як результат. Аналіз сучасної наукової і науково-методичної літератури вказує на особливу увагу щодо оптимізації дозування фізичного навантаження на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти [2]. Відомо, що головним чинником впливу на адаптаційні процеси учнів є фізичне навантаження, яке викликає відповідні реакції пристосування до нього. При цьому вчені розуміють під поняттями "адаптація" і "фізичне навантаження" певну міру впливу рухової активності на організм людини, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівня його функціональної активності [4]. Передбачається, що досягти позитивного результату у формуванні адаптаційних реакцій організму можна лише за умови дозованого поступового збільшення фізичного навантаження. Тобто, у кожному конкретному випадку необхідно забезпечити такий обсяг та інтенсивність дії навантаження, які складуть найкращі умови щодо пристосування організму до його впливу. Таку величину фізичного навантаження в спеціальній літературі прийнято називати тренувальною.

Мета дослідження. Метою наукового дослідження є вивчення особливостей формування адаптаційних реакцій до фізичного навантаження в учнів молодшого шкільного віку.

Методи й організація дослідження. У процесі дослідження використовувались такі методи: аналіз та узагальнення спеціальної літератури; опитування; педагогічне спостереження; інтерв'ювання; порівняльний експеримент; методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь учні молодших класів закладів загальної середньої освіти. З метою експертної оцінки особливостей адаптаційних реакцій учнів до фізичних навантажень проводилося інтерв'ювання вчителів фізичної культури. Для перевірки впливу показників моторної щільності уроків фізичної культури на адаптаційні реакції учнів здійснювався порівняльний аналіз показників їх реакції на фізичне навантаження.

Результати дослідження. Під час інтерв'ювання вчителів фізичної культури було встановлено, що будь-які форми рухової активності, що потребують значних витрат енергії, призводять до формування в учнів відповідних реакцій пристосування. Однак зазначалося, що таке пристосування (адаптація) має свою специфіку. Так розрізняють адаптацію учнів до фізичних навантажень, пов'язаних із швидкою ходьбою, плаванням, бігом на короткі й довгі дистанції, тощо. При цьому вчителі вказували, що адаптація має зазвичай комплексний характер і проявляється у функціональній перебудові багатьох систем організму учня не тільки під впливом фізичних вправ, але й під дією психічних реакцій. За механізмами розвитку експерти, залучені до інтерв'ювання, поділяли адаптацію на два види: термінову й довготривалу. На їх думку, термінова адаптація – це експрес-реакція органів і функціональних систем організму на не-

звичні фізичні навантаження. У ході термінової адаптації в учнів змінюється енергетичний обмін та функції вегетативного забезпечення, збільшується інтенсивність використання кисню працюючими м'язами та інші процеси метаболізму. Довготривала адаптація розвивається при тривалій дії помірних фізичних навантажень та багаторазовому повторенні фізичних вправ. Довготривала адаптація до рухової активності пов'язана з формуванням в організмі функціональних і структурних змін, що забезпечують збільшення можливостей опорно-рухового апарату, вдосконалення його енергозабезпечення.

Як показують дослідження, прояви адаптації у фізичному вихованні можуть бути різними. Учні зокрема адаптуються до координаційної складності вправ, також до використання спеціального інвентарю (гімнастичні обручі, м'ячі, ракетки, скакалки, гімнастичні палиці). Спостереження за реакціями учнів показали: особливо швидко учні адаптуються до фізичного навантаження під час проведення ігор та естафет, що часто пов'язані з жорсткою конкуренцією, складними кліматичними умовами, присутністю на уроках фізичної культури сторонніх осіб. Під час занять учням доводилося взаємодіяти з однокласниками, відтак кожний етап фізичної підготовки передбачав свій новий адаптаційний цикл. На уроках фізичної культури адаптаційні реакції учнів були різними. До прикладу, вони залежали від рівня інтенсивності рухової активності. Нами було виділено три рівня такої інтенсивності (Рис. 1).

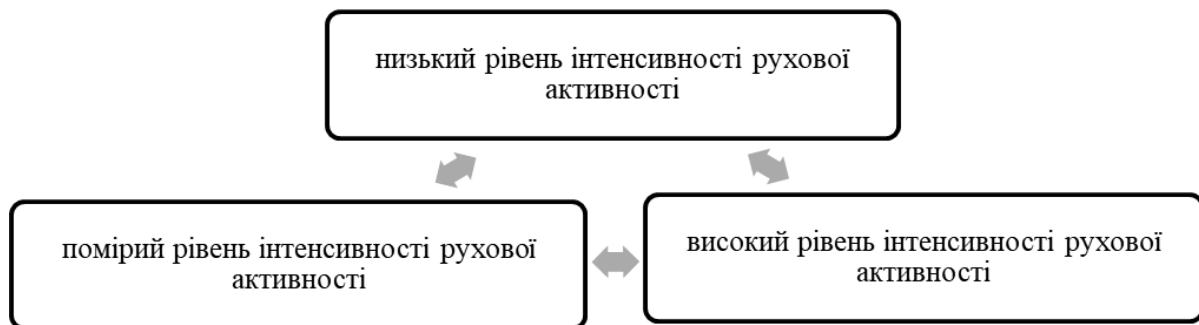


Рис. 1. Залежність адаптаційних реакцій від трьох рівнів інтенсивності рухової активності учнів

При цьому кожний рівень інтенсивності рухової активності учнів передбачав певні види фізичної роботи. До прикладу: низький рівень інтенсивності рухової активності включав повільну ходьбу, сидіння за робочим столом, роботу за комп'ютером, перегляд телепередач, гру в шахи, вправи в глибокому диханні, ін.; помірний рівень інтенсивності включав швидку ходьбу, прибирання оселі, прання білизни, фізичні вправи загального розвитку в положенні лежачи й сидячи, ін.; високий рівень інтенсивності включав відповідно біг, заняття фізичною культурою і спортом, танці, рухливі ігри, плавання та ін.

Найвищий рівень адаптаційних реакцій в учнів спостерігався при змінному режимі рівнів інтенсивності рухової активності протягом уроку. Найнижчий – відповідно при постійному низькому рівні інтенсивності рухової активності. На адаптаційні реакції учнів також впливали інтервали відпочинку між вправами. Чим коротшими були інтервали відпочинку, тим швидше учні пристосовувалися до фізичного навантаження. Однак перевірка показала, що прямої залежності між інтервалами відпочинку та адаптаційними реакціями організму немає. Тривалість інтервалів відпочинку не може бути занадто малою. Вона повинна бути оптимальною, тобто забезпечувати повне відновлення сил і сталий рівень працездатності протягом тренування. Надмірно короткі інтервали відпочинку, при яких організм учнів не встигає відновитися після виконання вправи, приводив до зворотного ефекту.

З метою перевірки впливу показників моторної щільності уроків фізичної культури на адаптаційні реакції учнів, проведено порівняльний аналіз показників реакції їх організму на фізичне навантаження. У дослідженні взяли участь школярі двох паралельних класів. Учні одного класу (контрольна група №1) займалися фізичною культурою зі сталою моторною щільністю уроку – 50%. На уроках із фізичної культури з учнями іншого класу (порівняльна група №2) моторна щільність від уроку до уроку поступово збільшувалася – від 40% до 60%. Через два місяці занять було проведено опитування учнів двох груп щодо їх самооцінки стомленості в кінці останнього досліджуваного уроку фізичної культури. Також були виміряні показники ЧСС через 3 хвилини після завершення уроку. Результати цього порівняльного експерименту представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників реакції організму учнів на фізичне навантаження

Групи учнів	Показники реакції	
	ЧСС (уд/хв)	Самооцінка стомленості (бали)
Учні контрольної групи № 1	76±2,1	3,1±0,5
Учні порівняльної групи № 2	66±1,4	4,3±0,4
Вірогідність різниці (P)	<0,05	<0,05

Означені показники порівняльного експерименту доводять, що уроки фізичної культури, в яких моторна щільність від заняття до заняття поступово збільшувалася від 40% до 60%, сприяли кращій адаптації учнів до фізичних навантажень на відміну від учнів, які займалися фізичною культурою зі сталою моторною щільністю уроку на рівні 50%. Так показники ЧСС в групі №1, отриманні через 3 хвилини по закінченню уроку, були на рівні 76±2 уд/хв, а в групі № 2 – на рівні 66±1,4 уд/хв (P<0,05). Це означає, що організм учнів в групі № 2 після проведеного останнього уроку фізичної культури відновив свою працездатність майже повністю, що свідчить про хорошу їх адаптованість до дії фізичного навантаження і про ефективність застосованого підходу до зміни моторної щільності уроку від заняття до заняття.

Також підтвердили нашу гіпотезу про важливість регулювання фізичного навантаження для прискорення процесів адаптації організму до дії фізичного навантаження результати порівняльного аналізу самооцінки стомленості учнів. Так показники самооцінки стомленості учнів, отримані в кінці останнього уроку фізичної культури в групі №1 дорівнювали 3,1±0,5 бали, а в групі № 2 вони були на рівні 4,3±0,4 бали (P<0,05). Отже, учні групи №2 стали більш витривалими до фізичного навантаження порівняно з учнями групи №1.

Дискусія. Таким чином, можна стверджувати, що дозування фізичного навантаження під час уроків фізичної культури в закладі загальної середньої освіти та сумарний показник інтервалів відпочинку є винятково важливими чинниками у формуванні адаптаційних реакцій учнів молодших класів. Під час дозованого виконання фізичних вправ в організмі школярів запускаються певні фізіологічні механізми, в результаті яких посилюється не тільки сила м'язів, але й у певній мірі покращується функція дихальної, серцево-судинної, нервової систем організму. Це, у свою чергу, впливає на покращення показників здоров'я та сприяє фізичному розвитку учнів молодших класів. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішніх подразників, якими є фізичні навантаження. Організм учнів під дією оптимальних величин фізичного навантаження стає стійкішим і життєздатнішим.

Висновки. Результати порівняльного експерименту довели, що уроки, в яких моторна щільність від заняття до заняття поступово збільшувалася від 40% до 60%,

сприяли кращій адаптації учнів до фізичних навантажень на відміну від тих, які займалися фізичною культурою зі сталою моторною щільністю уроку на рівні 50%.

У процесі дослідження підтверджено гіпотезу про важливість регулювання фізичного навантаження з метою адаптації організму до його дії. Так показники самооцінки стомленості учнів, отримані в кінці останнього досліджуваного уроку фізичної культури в групі №1, дорівнювали $3,1 \pm 0,5$ бали, а в групі №2 вони були на рівні $4,3 \pm 0,4$ бали ($P < 0,05$).

1. Адаптивне фізичне виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю середня освіта (фізична культура): навч. посіб. / укладачі В. А. Товт, В. Я. Сусла. Ужгород: "ТОВ "РiК-У", 2020. 154 с.
2. Бермудес Д. В. Дозування фізичного навантаження в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 76 с.
3. Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Товт В. А. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом: монографія. Ужгород: Вид-во ПП "АУТДОР-ШАРК", 2016. 212 с.
4. Сивохоп Е. Е., Товт В. А. СОбґрунтування умов допуску спортсменок до занять з волейболу для запобігання травматизму. *Матеріали підсумкової наукової конференції студентів та аспірантів факультету здоров'я та фізичного виховання Ужгородського національного університету* (18 травня 2022 року). Ужгород, 2022. С. 19-22.

References

1. Adaptivne fizychnе vykhovannya v systemi pidhotovky bakalavriv za spetsial'nistyuu serednya osvita (fizychna kul'tura): navch. posib./ ukladachi V. A. Tovt, V.YA. Susla. Uzhhorod: "TOV "RiK-U", 2020. 154 s.
2. Bermudes D. V. Dozuvannya fizychnoho navantazhennya v protsesi realizatsiyi variatyvnykh moduliv z elementamy khoreohrafiyi : metodychni rekomendatsiyi / uporyad. D.V. Bermudes. – Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka, 2014. 76 s.
3. Marionda I.I., Syvokhop E.Y., Tovt V.A. Formuvannya profesiyno-osobystisnykh kompetentnostey fakhivtsya fizychnoyi kul'tury u protsesi zanyat' fizychnoyu pidhotovkoyu i sportom: monohrafiya. Uzhhorod: Vyd-vo PP "AUTDOR-SHARK", 2016. 212 s.
4. Syvokhop E.E., Tovt V.A. Obgruntuvannya umov dopusku sport'smenok do zanyat' z voleybolu dlya zapobihannya travmatyzmu/ Materialy pidsumkovoyi naukovoyi konferentsiyi studentiv ta aspirantiv fakul'tetu zdorov'ya ta fizychnoho vykhovannya Uzhhorods'koho natsional'noho universytetu (18 travnya 2022 roku). Uzhhorod, 2022. S. 19-22.

Цитування на цю статтю:

Товт ВА, Хома ТВ. Особливості формування адаптаційних реакцій до фізичного навантаження в учнів молодшого шкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 63-67

Відомості про автора:

Товт Валерій Адальбертович – канд. пед. наук, доцент, Державний вищий навчальний заклад "Ужгородський національний університет" (Ужгород, Україна)

e-mail: valerii.tovt@uzhnu.edu.ua

<http://orcid.org/0000-0001-5421-9460>

Хома Тетяна Василівна – канд. пед. наук, доцент, Державний вищий навчальний заклад "Ужгородський національний університет" (Ужгород, Україна)

e-mail: tetiana.khoma@uzhnu.edu.ua

<http://orcid.org/0000-0002-9458-4056>

УДК 796.011.3
doi: 10.15330/fcult.39.68-71

Ігор Фольварочний

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ В КИТАЇ

Мета. Визначити напрями консолідації суспільства у пошуках шляхів популяризації й усвідомлення важливості фізичної активності та її користі для здоров'я дітей і підлітків, створення законодавчих передумов у КНР щодо усвідомлення на державному рівні консенсусу стосовно фізичної активності молоді. **Методи.** Узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет та документальних джерел щодо історії розвитку фізичного виховання молоді в Китаї, ретроспективний і порівняльно-історичний методи. **Результати.** Враховуючи традиційні культурні цінності та очікування, пов'язані з академічними досягненнями в Китаї, існувала потреба розробити програми фізичної активності, які дозволять дітям перерозподіляти свій час, який вони проводять у сидячому положенні, витрачений на виконання домашнього завдання, на фізичні навантаження (від легкої до високої інтенсивності) у домашніх умовах. Стратегічна мета Китаю полягає в тому, щоб 60% молоді досягли "відмінних" показників у фізичній формі до 2030 року. **Висновок.** Отже, реформування системи фізичного виховання на державному рівні в Китаю базується на активній просвітницькій роботі в сфері поширення здорового способу життя серед населення та залучення молоді до активних занять фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: фізична активність, традиційні культурні цінності, поширення здорового способу життя.

Goal. To determine the directions of strengthening of society's commitment in the search for ways to popularize and realize the importance of physical activity and its benefits for the health of children and adolescents, to create legislative prerequisites in China for the realization of a consensus on youth's physical activity at the state level. **Research methods.** Generalization of data from scientific and methodological literature, Internet resources and documentary sources on the history of the development of physical education of youth in China, retrospective and comparative-historical methods. **Results.** Given the traditional cultural values and expectations associated with academic achievement in China, there was a need to develop physical activity programs that would enable children to shift their time from desk-bound positions and homework to physical activity (from light to high intensity) at home. Children and adolescents who engage in moderate to vigorous physical activity have better health regardless of the time they spend sitting. There is evidence to suggest that replacing sedentary time or low-intensity physical activity with moderate- to vigorous-intensity physical activity in children and adolescents can reduce cardiometabolic risk factors, including waist circumference, systolic blood pressure, and cholesterol. China's strategic goal is to increase the proportion of young people achieving excellent physical fitness from the current rate of 50% to 60% by 2030. **Conclusion.** Thus, the reform of the physical education system at the state level in China is based on active educational work in the field of promoting a healthy lifestyle among the population and involving young people in active physical education and sports.

Key words: physical activity, traditional cultural values, promotion of a healthy lifestyle.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. За останні десятиліття в Китаї спостерігаються позитивні тенденції у сфері популяризації спорту: інтенсифікаційні процеси поширення нових видів спорту, просвітницька діяльність системи міжнародних і національних спортивних федерацій, а також тенденція комерціалізація спорту. Серед основних проблем, що значно гальмують розвиток реформ – відсутність сучасних спортивних залів, неефективність системи управління спорту, недостатність фінансування підготовки та відновлення спортсменів, відсутність цільових програм розвитку виду спорту, недоліки науково-методичного забезпечення [5; 7].

У Плані дій "Здоровий Китай до 2030" особливо підкреслюється, що школярі та підлітки мають щодня займатися фізичною активністю в школі не менше 60 хвилин. Ця фізична активність повинна включати виконання вправ помірної інтенсивності, які виконуються принаймні три рази на тиждень [1]. Проте стратегічне завдання сприяння активному і здоровому способу життя серед китайських дітей шкільного віку та підлітків залишається серйозною проблемою на практиці. Відомо, що підлітки з надмірною масою тіла мають високий ризик розвитку інших проблем зі здоров'ям, включаючи

серцево-судинні, метаболічні захворювання та захворювання опорно-рухового апарату, а також депресію [2]. Загальна тенденція щодо низького рівня фізичної активності серед китайських дітей і підлітків супроводжується високою поширеністю сидячого способу життя, що проявляється поза шкільним середовищем. Ситуація погіршується надмірним споживанням калорій з їжею і сприяє епідемії ожиріння.

Існують різноманітні докази суттєвих впливів навколишнього середовища на рівні фізичної активності дітей та підлітків. Фактори, які зазвичай впливають на рівень фізичної активності, включають соціально-економічний статус (дохід та освіта), фізичне та навколишнє середовище, повітря і вода, а також антропогенне середовище (дизайн мікрорайону, парки та рекреаційні об'єкти, зелені зони, безпека, доступ до об'єктів фізичної активності та вуличне сполучення) [3].

Незважаючи на важливість регулярної фізичної активності та переконливі докази зі зростаючої кількості наукової літератури щодо її користі для здоров'я дітей і підлітків, в Китаї бракує консенсусу щодо фізичної активності. Відсутність цього може перешкодити зусиллям національної охорони здоров'я щодо запобігання хронічним захворюванням і сприяння здоровому розвитку мільйонів китайських дітей і підлітків [8]. Якщо цю кризу не вирішити своєчасно, вона підірве стратегічну мету Китаю, яка полягає в тому, щоб 60% молоді досягли “відмінних” показників у фізичній формі до 2030 року.

Мета – визначити напрями консолідації суспільства у пошуках шляхів популяризації й усвідомлення важливості фізичної активності та її користі для здоров'я дітей і підлітків, створення законодавчих передумов у КНР щодо усвідомлення на державному рівні консенсусу стосовно фізичної активності молоді. **Методи дослідження.** Узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет та документальних джерел щодо історії розвитку фізичного виховання молоді в Китаї, ретроспективний і порівняльно-історичний методи.

Результати дослідження. Дослідження проблеми популяризації здорового образу життя в Китаї за останні сто років допомагають зрозуміти загальні тенденції поширення фізичного виховання в цій країні. Розвиток фізичного виховання в Китаї демонстрував характерний дисбаланс у різних регіонах у різні часи.

У 1938 році керівник країни Мао Цзе Дун опублікував есе “Теорія нового етапу”, і закликав до проведення різноманітних спортивних заходів, щоб покращити національну свідомість китайського народу. У 1949 році була заснована Китайська Народна Республіка. На початку її заснування Мао Цзе Дун висунув керівні принципи: “Здоров'я – це на першому місці, а навчання – на другому”, “Будьте здорові, добре вчіться і добре працюйте”. Пізніше Центральний Народний Уряд Державної Ради Китаю опублікував Рішення щодо оздоровлення учнів у різних класах шкіл. Все це вплинуло на популяризацію фізичного виховання.

У той же час під впливом спортивних ідей фізичне виховання Китаю сформувало систему навчання, цілями якої були: передача знань, рухових навичок і технологій, прагнення досконалості та повноти технології. У 1978 році відділ освіти КНР склав “Програму фізичного виховання в звичайних середніх школах” і “Національний стандарт фізичної підготовки” – навчальні принципи навчальної програми з фізичного виховання, які посилили фізичне виховання, вдосконалили систему навчання, запропонували критерій дослідження шкільного фізичного виховання [4].

Після 1978 року Державна рада прийняла рішення про створення відкритих міст і впровадження стратегії розвитку країни, що позитивно вплинуло на розвиток популяризації фізичного виховання. Проте, незважаючи на це, в країні все ще існував незбалансований стан між різними регіонами та різними школами. У 2002 році “Таблиця здорового фізичного стану учнів”, видана Департаментом освіти та Головним управ-

лінням спорту, почала впроваджуватися в більшості шкіл по всій країні, продовжуючи реалізацію керівних принципів “Бути здоровим – це перш за все” [9].

На думку китайських науковців, заняття оздоровчим спортом краще влаштувати в позаурочний час через щільний графік і насиченість занять. Більше того, необхідно збагатити зміст навчання в класі, щоб педагоги могли повною мірою пробувати та проявляти ініціативу учнів. Діти та підлітки, які займаються фізичною активністю від середньої до високої інтенсивності, мають кращий кардіометаболічний стан незалежно від часу, який вони проводять у сидячому положенні. Є дані, які свідчать про те, що заміна сидячого часу або фізичної активності невеликої інтенсивності на фізичну активність середньої та інтенсивності діти та підлітки можуть знизити кардіометаболічні фактори ризику, включаючи окружність талії, систолічний артеріальний тиск, холестерин [6].

Незважаючи на важливість регулярної фізичної активності та переконливі докази зі зростаючої кількості наукової літератури щодо її користі для здоров'я дітей і підлітків, в Китаї бракує консенсусу щодо фізичної активності. Відсутність цього може перешкодити зусиллям національної охорони здоров'я щодо запобігання хронічним захворюванням і сприяння здоровому розвитку мільйонів китайських дітей і підлітків. Якщо цю кризу не вирішити своєчасно, вона підірве цільову мету Китаю, яка полягала в тому, щоб 50% молоді досягли “відмінних” показників у фізичній формі до 2022 року та 60% до 2030 року.

Дискусія. Безумовно, фізична активність безпосередньо пов'язана з покращенням психічного здоров'я людини, тоді як сидяча поведінка (наприклад, час перед екраном) пов'язана з погіршенням психічного здоров'я дітей і підлітків. Напрями наукових досліджень китайських науковців включають різноманітні проблематики: депресії, стресу, самооцінку людини, рівень задоволення життям та відчуття комфорту й щастя, психологічне благополуччя [1; 7].

Китай не застрахований від цієї глобальної проблеми гіподинамії, про що свідчить недостатній рівень фізичної активності та енергетичний дисбаланс серед приблизно 170 мільйонів дітей і підлітків. Ця проблема в поєднанні з середовищем, що викликає ожиріння, відсутністю безпечних і доступних об'єктів для занять спортом і соціально нав'язаним тиском на успіх у навчанні, представляє значну, культурно специфічну проблему для реалізації планів дій, визначених планом “Здоровий Китай 2030” та іншими глобальними зусиллями.

Висновки. Незважаючи на важливість регулярної фізичної активності та переконливі докази зі зростаючої кількості наукової літератури щодо її користі для здоров'я дітей і підлітків, в Китаї бракує консенсусу щодо фізичної активності. Відсутність цього може перешкодити зусиллям національної охорони здоров'я щодо запобігання хронічним захворюванням і сприяння здоровому розвитку мільйонів китайських дітей і підлітків. Якщо цю кризу не вирішити своєчасно, вона підірве цільову мету Китаю, яка полягала в тому, щоб 50% молоді досягли “відмінних” показників у фізичній формі до 2022 року та 60% до 2030 року.

Перспективи подальших досліджень. Реформування системи фізичного виховання на державному рівні в Китаю передбачає подальшу науково-дослідницьку роботу вітчизняних науковців з питань популяризації та подальшої активної просвітницької роботи в сфері поширення здорового способу життя серед населення, що суттєво сприяє залученню молоді до науково-дослідницької роботи у сфері порівняльної педагогіки.

1. Ao D, Wu F, Yun C-F, et al. Trends in physical fitness among 12-year-old children in urban and rural areas during the social transformation period in China. *Adolesc Health*, 2019;64:250-7.

2. Aubert S, Barnes JD, Abdeta C, et al. Global matrix 3.0 physical activity report card grades for children and youth: results and analysis from 49 countries. *Phys Act Health*, 2018;15:S251-73.
3. Biddle SJH, Atkin AJ, Cavill N, et al. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *Int.Rev.Sport.Exerc Psychol.*, 2011;4:25-49.
4. Li Xinghua. *The History of Education in the Republic of China*. (Shanghai: Shanghai Education Publishing House, 1997).
5. Liyan Wang. Leisure Sports: Regression of Humanity. *Journal of Shenyang Physical Education Institute*, 2004,23 (2): 153-155.
6. Parrish A-M, Tremblay MS, Carson S, et al. Comparing and assessing physical activity guidelines for children and adolescents: a systematic literature review and analysis. *Behav Nutr.Phys. Act*, 2020;17:16
7. Yang Tangxun. Research on the selection of chinese olympic champions and cross-event selection. *Sichuan Tiyu Kexue. Sichuan Sports Science Research Institute (China)*. 2021;(1):58-62.
8. Yubao Xi. Discussion of Leisure Sports on the Evolution and Characteristics, *Journal of Beijing Sport University*, 2006, 29 (1): 11-13.
9. Zhang Pinghai. The research on the early modernization of China's education. (Shanghai: East Lv Da. The Courses in China's Modern History [M]. (Beijing: People's Education Publishing House, 1994).

Цитування на цю статтю:

Фольварочний ІВ. Популяризація фізичної активності молоді в Китаї. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 68-71

Відомості про автора:

Фольварочний Ігор Васильович – доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології і педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: igor.folv@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-9369-0199>

УДК 796.011.3-057.87:378:355.01
doi: 10.15330/fcult.39. 71-75

*Вікторія Церетелі, Олексій Юшко,
Сергій Грзєлідзе*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ ДЕПРЕСІЇ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Мета дослідження. Вивчення впливу фізичного виховання на зменшення ризику розвитку депресії серед студентів під час воєнного стану в Україні. **Методи дослідження:** аналіз, узагальнення, систематизація даних наукових досліджень та літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики. **Результати.** 81% студентів мали середній або високий рівень фізичного здоров'я. 3 питання депресії – 40% студентів не мали жодних ознак депресії, 28% мали легкий рівень депресії, 23% – помірний рівень, а 9% мали високий рівень депресії. Аналіз дисперсії (ANOVA) показав низький рівень депресії, а за результатами t-тесту Стьюдента було підтверджено більш вищий рівень самооцінки у студентів, які займалися фізичною культурою, порівняно з тими, хто не займався. **Дискусія.** Фізичне виховання сприяє покращенню настрою, зменшенню рівня тривоги і стресу, що є ключовими факторами ризику розвитку депресії. Спеціальні програми фізичного виховання можуть бути ефективним інструментом для профілактики та лікування депресії серед студентів під час воєнного стану. Заклади вищої освіти можуть розробити спеціалізовані програми, які включатимуть спортивні заходи, фітнес-класи та виходи на природу, коли це безпечно. Ці програми повинні сприяти регулярним заняттям фізичною культурою та заохочувати студентів до включення її в їх щоденний розклад. Програми фізичного виховання мають відігравати важливу роль у покращенні психічного здоров'я та благополуччя студентів і повинні розглядатися як частина комплексного підходу до профілактики та лікування депресії. **Висновки.** Результати дослідження довели, що фізичне виховання може бути ефективним інструментом для зменшення ризику розвитку депресії серед студентів під час воєнного стану в Україні. Було доведено, що фізичне виховання відіграє важливу роль у покращенні рівня самооцінки. Студенти, які займалися фізичною культурою, мали значно вищі рівні самооцінки, порівняно з тими, хто не займався.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, депресія, студенти, воєнний стан, спорт.

Objective. To study the influence of physical education on reducing the risk of depression among students during martial law in Ukraine. **Methods of the research:** analysis, generalization, systematization of data of scientific researches and literary sources, questioning, methods of mathematical statistics. **Results.** 81% of students had an average or high level of physical health. Regarding depression, 40% of students had no signs of depression, 28% had a mild level of depression, 23% had a moderate level, and 9% had a high level of depression. Analysis of variance (ANOVA) showed low levels of depression, and Student's t-test confirmed higher levels of self-esteem in students who participated in physical education compared to those who did not. **Discussion.** Physical education helps to improve mood, reduce anxiety and stress, which are key risk factors for depression. Special physical education programs can be an effective tool for the prevention and treatment of depression among students during martial law. Higher education institutions can develop specialized programs that include sporting events, fitness classes, and outdoor activities when it is safe to do so. These programs should promote regular physical activity and encourage students to incorporate it into their daily schedules. Physical education programs have an important role to play in improving students' mental health and well-being and should be considered as part of a comprehensive approach to preventing and treating depression. **Conclusions.** The results of the study proved that physical education can be an effective tool for reducing the risk of depression among students during martial law in Ukraine. Physical education plays an important role in improving self-esteem. Students who participated in physical education classes had significantly higher levels of self-esteem than those who did not.

Key words: physical education, physical culture, depression, students, martial law, sports.

Постановка проблеми. Зміни у житті українців почалися 24 лютого 2022 року з початком повномасштабного воєнного вторгнення Російської Федерації на територію України. Ця ситуація має серйозні наслідки для населення, зокрема студентів, які можуть почувати себе вразливими та стресованими. Депресія є одним з найпоширеніших психічних розладів серед студентів, особливо під час воєнного стану. Фізичне виховання може бути ефективним інструментом для зменшення ризику розвитку депресії серед студентів. Однак, питання про те, як саме фізичне виховання впливає на зменшення ризику депресії серед студентів під час воєнного стану, потребує додаткового дослідження.

Мета дослідження – вивчення впливу фізичного виховання на зменшення ризику розвитку депресії серед студентів під час воєнного стану в Україні.

Для досягнення цієї мети визначались наступні **завдання дослідження:**

1. Встановити рівень депресії та вплив фізичного виховання між групами студентів, які займалися фізичною культурою і тими, які не займалися.
2. Дослідити вплив фізичного виховання на рівень самооцінки студентів під час воєнного стану в Україні.
3. Провести аналіз літературних джерел українських науковців.

Методи та організація дослідження. У дослідженні було використано кілька методів для досягнення завдань. Перш за все, проведено анкетування серед студентів, які навчалися в Національному технічному університеті “Харківській політехнічній інститут”. Анкета включала питання про рівень фізичної активності, тип фізичної активності (індивідуальна або групова), спеціальність студента та рівень депресії.

Для оцінки рівня депресії використовували скорочену версію шкали депресії Бека (BDI-II). Ця шкала складається з 21 питання. Кожне питання оцінюється на шкалі від 0 до 3 балів, залежно від того, наскільки часто студент відчуває певні симптоми депресії. Максимальна сума балів, яку можна отримати, становить 63 бали. Рівень депресії був визначений за наступними критеріями: від 0 до 13 балів – відсутність або мінімальний рівень депресії, від 14 до 19 балів – легкий рівень депресії, від 20 до 28 балів – помірний рівень депресії, більше 29 балів – високий рівень депресії.

Для аналізу даних був задіяний статистичний пакет SPSS. Використовувались описові статистики для опису розподілу даних та кореляційний аналіз для встановлення зв'язків між змінними. Для порівняння груп було взято аналіз дисперсії

(ANOVA) та t-тест Стьюдента. Рівень статистичної значимості було встановлено на рівні 0,05.

Дослідження проводилося протягом двох місяців восени 2022 року. Анкети були надіслані студентам на електронну пошту. У дослідженні взяли участь 150 студентів віком від 18 до 23 років. Загальний розподіл студентів за спеціальностями був наступним: 50 студентів з інституту комп'ютерних наук та інформаційних технологій, 50 студентів з інституту соціально-гуманітарних технологій та 50 студентів з інституту механічної інженерії і транспорту. Розподіл студентів за статтю був наступним: 75 чоловік та 75 жінок.

Для забезпечення максимальної об'єктивності результатів, була забезпечена конфіденційність даних, що надавали студенти, участь в дослідженні була добровільною.

Результати дослідження. Результати дослідження показали, що більшість студентів (81%) мали середній або високий рівень фізичного здоров'я. Щодо рівня депресії, 40% студентів не мали жодних ознак депресії, 28% мали легкий рівень депресії, 23% – помірний рівень, а 9% мали високий рівень депресії.

Згідно з результатами дослідження, студенти, які регулярно займалися фізичною культурою, мали нижчий рівень депресії порівняно зі студентами, які не займалися. Це було підтверджено аналізом дисперсії (ANOVA), який показав статистично значущу різницю у рівні депресії між групами студентів, які займалися фізичною культурою і тих, хто не займався ($F = 4,26$, $p < 0,05$). Крім того, результати t-тесту Стьюдента підтвердили, що студенти, які займалися фізичною культурою, мали значно нижчий рівень депресії порівняно зі студентами, які не займалися ($t = -2,75$, $p < 0,01$).

Результати дослідження також показали, що студенти, які займалися фізичною культурою, мали значно вищі рівні самооцінки, порівняно зі студентами, які не займалися. Аналіз дисперсії (ANOVA) показав статистично значущу різницю у рівні самооцінки між групами студентів, які займалися фізичною культурою і тих, хто не займався ($F = 3,98$, $p < 0,05$). Результати t-тесту Стьюдента підтвердили, що студенти, які займалися фізичною культурою, мали значно вищі рівні самооцінки порівняно зі студентами, які не займалися ($t = 2,54$, $p < 0,05$).

Аналізуючи літературні джерела українських науковців з'ясувалося, що депресивні розлади серед студентів стають все більш актуальною проблемою в українських закладах вищої освіти. Зокрема, Литвиненко (2020) та Гірник (2021) досліджували особливості прояву депресивних розладів серед студентів у різних умовах, зокрема, під час карантину. Дашкевич (2020) досліджувала роль соціальної підтримки в запобіганні депресії серед студентів, тоді як Гончаренко (2018) зосередилася на вивченні впливу фізичної активності на психічне здоров'я студентів. Ці дослідження дають можливість краще зрозуміти проблему і розробити ефективні заходи для її запобігання [1, 2, 4, 5].

Дискусія. Фізичне виховання сприяє покращенню настрою, зменшенню рівня тривоги і стресу, що є ключовими факторами ризику розвитку депресії. Вправи також збільшують вироблення ендорфінів, які є хімічними речовинами у мозку, що стимулюють почуття задоволення та знижують біль. Крім того, регулярні заняття фізичним вихованням мають сприяти поліпшенню якості сну, що є важливим для збереження психічного здоров'я [5].

Спеціальні програми фізичного виховання можуть бути ефективним інструментом для профілактики та лікування депресії серед студентів під час воєнного стану. Заклади вищої освіти можуть розробити спеціалізовані програми, які включатимуть спортивні заходи, фітнес-класи та виходи на природу, коли це безпечно. Ці програми повинні сприяти регулярним заняттям фізичною культурою та заохочувати студентів до включення її в їх щоденний розклад.

Важливо зауважити, що лише програми фізичного виховання можуть бути недостатніми для вирішення всіх факторів, які сприяють розвитку депресії серед студентів. Інші втручання, такі як консультування та лікування, також необхідні для студентів, які мають високий ризик розвитку депресії. Однак, програми фізичного виховання мають відігравати важливу роль у покращенні психічного здоров'я та благополуччя студентів і повинні розглядатися як частина комплексного підходу до профілактики та лікування депресії [5].

Деякі дослідження вказують на те, що заняття фізичною культурою знижують рівень тривоги та покращують настрій. Це може бути особливо важливим в умовах військових конфліктів та воєнного стану, коли студенти мають високий ризик депресії та тривоги.

Фізичне виховання може бути ефективним інструментом у зменшенні ризику розвитку депресії у студентів під час воєнного стану в Україні. Це може бути досягнуто завдяки покращенню фізичного здоров'я та настрою студентів, що в свою чергу допоможе їм впоратися зі стресом та психологічними навантаженнями в таких складних умовах [3].

Висновки. Результати дослідження довели, що фізичне виховання може бути ефективним інструментом для зменшення ризику розвитку депресії серед студентів під час воєнного стану в Україні. Зокрема, було встановлено, що студенти, які займаються фізичною культурою регулярно, мають менший ризик розвитку депресії, ніж ті, які не займаються. Більш того, заняття з фізичного виховання можуть бути ефективним засобом для зменшення розвитку депресії у студентів, які вже на цей час мають симптоми цього розладу.

Було доведено, що фізичне виховання відіграє важливу роль у покращенні рівня самооцінки. Дослідження показало, що студенти, які займалися фізичною культурою, мали значно вищі рівні самооцінки, порівняно з тими, хто не займався.

На основі аналізу літературних джерел українських науковців, можна побачити, що в Україні велика увага приділяється проблемам психічного здоров'я студентів та їх профілактиці. Національна стратегія з питань здоров'я на період до 2030 року визначає це як важливий напрямок діяльності в охороні здоров'я. Також в Україні існує чимало програм та проектів, спрямованих на розвиток фізичного виховання серед студентів. Проте, необхідно збільшити фінансування цих проектів та розширити доступність до них для всіх студентів, щоб покращити їх фізичне та психічне здоров'я.

1. Гірник Н. Особливості прояву депресивних розладів у студентів в умовах карантину. *Психологія і особистість*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2(24); 2021. С. 7-14.
2. Гончаренко Л. Вплив фізичної активності на психічне здоров'я студентів. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. Вінниця: Державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського, 3(45); 2018. С. 23-27.
3. Гребенюк І. (2019). Психологічні та соціальні аспекти депресії у студентів в умовах військового конфлікту. : *Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна. Серія: Психологія* Харків, 2019. 64С. 32-40.
4. Дашкевич О. (2020). Роль соціальної підтримки у запобіганні депресії серед студентів. *Вісник КНУ ім. Тараса Шевченка. Серія: Психологія*, Київ: 2020. 64; С. 27-32.
5. Литвиненко І. Особливості прояву депресивних розладів серед студентів. Київ: Вид-во НАМН України. Серія: Психіатрія, 4(82); 2020. С. 97-103.

References

1. Hirnyk N. Features of manifestation of depressive disorders in students under quarantine conditions. *Psychology and Personality*. Kyiv: Dragomanov National Pedagogical University, 2(24); 2021. P. 7-14.
2. Honcharenko L. The impact of physical activity on the mental health of students. *Physical Culture, Sport and Health of the Nation*. Vinnytsia: State Pedagogical University named after M. Kotsiubynskyi, 3(45); 2018. P. 23-27.

3. Grebeniuk I. Psychological and social aspects of depression in students under conditions of military conflict. *The Journal of V.N. Karazin Kharkiv National University, Series: Psychology Kharkiv*, 2019;. 64; P. 32-40.
4. Dashkevych O. The role of social support in preventing depression among students. *The Journal of Taras Shevchenko National University of Kyiv, Series: Psychology Kyiv*, 2020; 64; P. 27-32.
5. Litvinenko I. Features of the manifestation of depressive disorders among students. Kyiv: Publishing house of the National Academy of Medical Sciences of Ukraine. Series: Psychiatry, 4(82); 2020. P. 97-103.

Цитування на цю статтю:

Товт ВА, Хома ТВ. Особливості формування адаптаційних реакцій до фізичного навантаження в учнів молодшого шкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 71-75

Відомості про автора:

Церетелі Вікторія Олександрівна – викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут” (Харків, Україна)

e-mail: viktoriya.tsereteli@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-6917-9784>

Юшко Олексій Володимирович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут” (Харків, Україна)

e-mail: evavit@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-3812-292X>

Грзєлідзе Сергій Рєпатович – доцент кафедри фізичного виховання Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут” (Харків, Україна)

e-mail: ripatovich@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2857-7771>

УДК 378.011.3-057.175:78].018.43:159.944
doi: 10.15330/fcult.39.75-84

Микола Шаповалов,
Руслана Сушко

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ЯК ПРИЧИНА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО З ПРАКТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Для викладачів закладів вищої освіти взагалі, а фахівців, які організують практичні заняття з дисциплін фізичного виховання особливо, дистанційне навчання стало потужним професійним викликом і актуальним питанням пошуку творчих підходів для ефективного освітнього процесу від початку пандемії та є визначеною темою досліджень сьогодення через воєнний стан. Викладач має значну кількість перешкод і чинників, що викликають не лише психо-емоційний стрес через незвичні обставини менш досконалого освітнього процесу через практичну складову, але й, як наслідок, професійне вигорання спеціаліста, що негативно відобразатиметься на його здоров'ї і якості підготовки студентів. **Мета** – обґрунтувати проблему виникнення і визначити рівень професійного вигорання викладачів ЗВО з практичних дисциплін фізичного виховання під час дистанційного освітнього процесу в умовах кризових явищ. **Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і інформативних даних мережі Інтернет, анкетування за допомогою модифікованого опитувального. **Результати.** У дослідженні взяли участь 20 досвідчених викладачів практичних дисциплін фізичного виховання закладів вищої освіти міст Києва, Запоріжжя, Львова, Дніпра. Виявлено рівень їх професійного вигорання на підставі проведеного анкетування з метою виявлення і оцінки якісних характеристик негативної і позитивної сторін психологічного стану під час проведення практичних дисциплін дистанційно. **Висновок.** Викладач-практик додатково обтяжений посиленням відповідальності за якість надання освітніх послуг через специфіку викладання практичних занять з фізичного виховання дистанційно, що посилює психологічний тиск на особистість. Результати визначення рівня виникнення професійного вигорання під час дистанційного освітнього процесу характеризують існування проблеми: 45 % фахівців, а саме 9 осіб з низьким рівнем (1-26 балів), 55 % фахівців, а саме 11 осіб, у середнім рівнем (27 – 53 балів), у вибірці відсутні викладачі з високим рівнем (54 – 80 балів).

Ключові слова: фізична культура, викладач, дистанційне навчання, професійне вигорання.

For teachers of higher education institutions in general, and specialists who organize practical classes in physical education in particular, distance learning has become a powerful professional challenge and an urgent issue of finding creative approaches for an effective educational process since the beginning of the pandemic and a topic of research due to the martial law. The practicing PE teacher has a significant number of obstacles and factors that cause not only psycho-emotional stress due to the unusual circumstances of the less perfect practical component of the educational process, but also, as a result, professional burnout of the specialist, which will negatively affect his health and the quality of student training.

The aim is to substantiate the problem of emergence and determine the level of professional burnout of the higher education institutions' teachers in the practical disciplines of physical education while distance educational process in the conditions of crisis phenomena.

Research methods: analysis and generalization of data from scientific and methodological literary sources and the Internet resources, questionnaires using a modified questionnaire.

Results. 20 experienced PE teachers of practical disciplines from higher education institutions in the cities of Kyiv, Zaporizhzhia, Lviv, and Dnipro took part in the study. The level of their professional burnout was revealed based on a questionnaire conducted in order to identify and assess the qualitative characteristics of the negative and positive sides of the psychological state during the implementation of practical disciplines remotely.

Conclusion. The practicing PE teacher is additionally burdened with increased responsibility for the quality of providing educational services due to the specifics of teaching physical education classes remotely, which increases the psychological pressure on the individual. The results of determining the level of professional burnout during the distance educational process characterize the existence of the problem: 45% of specialists, namely 9 people with a low level (1-26 points), 55% of specialists, namely 11 people with an average level (27-53 points), there are no teachers in the sample with a high level (54 - 80 points).

Key words: physical culture, PE teacher, distance learning, professional burnout.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Визначення науковців, які вивчають психологічні напрямки педагогічної сфери об'єднані характеристиками складності освітньо-виховного процесу фізичного виховання [5, 8, 13]. Вагомого психологічного тиску додають сучасні реалії, що провокують бурхливий розвиток дистанційного навчання через вимушені обставини, пов'язані з пандемією і локдаунами, війною і відсутністю безпечних умов перебування у освітніх закладах [10, 19]. Попри професійні виклики [6, 7] комп'ютерної грамотності та ораторського мистецтва тримати концентрацію аудиторії онлайн, додалися оновлені аспекти контролю за процесом набуття знань, вмінь та навичок і відповідальність за дотримання правил безпеки дистанційно [11, 15]. Автори досліджень всебічно опікуються питаннями професійного вигорання у різних сферах, визнаючи потребу у запобіганні і профілактиці появи синдрому "професійного вигорання" [2, 4, 12]. Пошук шляхів вивчення і ефективного усунення проблем, пов'язаних з появою дистанційного освітнього процесу сприяв появі додаткових чинників стресу, що обтяжують професійну діяльність фахівців галузі фізичної культури і спорту (ФКіС) практичним викладанням фізичного виховання дистанційно [9, 14, 20]. Комунікація зі студентами викладачів закладів вищої освіти (ЗВО), які викладають практичні дисципліни, диктує низку вимог:

- високий запит на якість освіти, враховуючи переважну більшість студентів за контрактною формою навчання;
- спрямованість на практико-орієнтоване навчання і анонсовані у освітньо-професійних програмах заходи досягнення результатів навчання не змінюються від вимушеної форми подачі матеріалу онлайн;
- загальна втома і обґрунтований нервовий стан всіх учасників освітнього процесу від нав'язаного способу взаємодії через карантинні обмеження і війну;
- нестабільні умови проведення занять через можливу відсутність електропостачання і інтернет-зв'язку, а відтак потреба гнучкого реагування на обставини, швидкі рішення і корекція планів роботи на практичних заняттях.

Зазначені вище особливості роботи викладачів потребують визначення і конкретизації психологічного стану фахівців, що обумовило організацію даного дослідження.

Мета дослідження – обґрунтувати проблему виникнення і визначити рівень професійного вигорання викладачів ЗВО з практичних дисциплін фізичного виховання під час дистанційного освітнього процесу в умовах кризових явищ.

Методи й організація дослідження. У дослідженні взяли участь 20 викладачів ЗВО практичних дисциплін закладів вищої освіти міст Києва, Запоріжжя, Львова, Дніпра, які є діючими науковцями, мають значний вплив на розвиток галузі фізичної культури і спорту, високий рівень педагогічного професіоналізму та майстерності, кандидати/доктори наук з фізичного виховання і спорту (доценти/професори). У дослідженні застосовано аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і інформативних даних мережі Інтернет, проведено анкетування за допомогою модифікованого опитувальника. Анкету складено з урахуванням відомих методик і тестів [1, 3, 17, 18], запропонованих практичними лікарями та науковцями, запитань для визначення синдрому “професійного вигорання”. 20 питань анкети для визначення рівня ризику виникнення синдрому “професійного вигорання” викладачів ЗВО з практичних дисциплін, сформовано і адаптовано до особливостей специфіки практичної роботи під час дистанційного навчання. Відповіді респондентів за двома блоками (по 10 питань), спрямованими на визначення негативної і позитивної сторін психологічного стану фахівців оцінено за шкалою градації: “постійно”, “часто”, “іноді”, “рідко”, “ніколи” (табл. 1). Підсумкова характеристика результатів анкетування кожного респондента дозволила визначити відповідність рівню професійного вигорання (низький, середній, високий). Аналіз та обчислення результатів анкетування виконано узагальнено для визначення тенденцій обраної вибірки спеціалістів різних ЗВО та за окремими питаннями.

Фахівці надали згоду щодо участі у дослідженні згідно біоетичним нормам Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації “Етичні принципи медичних досліджень за участю людини у якості об’єкта дослідження” (latest version 1.10.2008 Helsinki Declaration, 2008) [16].

Таблиця 1

Шкала оцінки рівня професійного вигорання викладача ЗВО галузі фізичної культури і спорту

Блок 1 – негативна сторона психологічного стану під час проведення практичних дисциплін онлайн викладачем у галузі ФКіС				
А – постійно (4 бали)	Б – часто (3 бали)	В – іноді (2 бали)	Г – рідко (1 бал)	Д – ніколи (0 балів)
Блок 2 – позитивна сторона психологічного стану під час проведення практичних дисциплін онлайн викладачем у галузі ФКіС				
А – постійно (0 балів)	Б – часто (1 бал)	В – іноді (2 бали)	Г – рідко (3 бали)	Д – ніколи (4 бали)
Підсумкова характеристика результатів анкетування				
низький рівень		від 1 – до 26 балів		
середній рівень		від 27 – до 53 балів		
високий рівень		від 54 – до 80 балів		

Результати дослідження. Першим питанням щодо “відчуття викладачами емоційного спустошення і виснаження після проведення заняття онлайн через незасвоєння матеріалу, чи формальне ставлення студентів” встановлено, що кожен з вибірки мав такі відчуття під час дистанційного навчання. 30 % викладачів відповідями “постійно” (2), “часто” (4) визначили це явище постійним, підтвердивши концентрацію стресу і емоційної напруги під час викладання практичних дисциплін. Попри відсутність системного психо-емоційної навантаження, 70 % респондентів відповідями “іноді” (9) і

“рідко” (5) вказали про наявність подібного явища. І хоча визначено відсутність кумулятивного ефекту (Munroe effect), освітяни зазнають різкого стресу, що може призводити до стрімкого розвитку синдрому “професійного вигорання”.

У другому питанні порівнювались відчуття офлайн/онлайн взаємодії зі студентами і опитані визначились щодо “частоти відчуття викладачем відсутності сил після декількох практичних занять дистанційно”. Констатуємо, що 19 респондентів визнали це явище присутнім у робочому процесі, 5 із яких відповіддю “часто” відзначили руйнівну стабільність для психо-емоційного здоров’я і відсутність сил після робочого дня. Зазначимо, що 14 респондентів (70 %) вказали, що це явище має ситуативний характер.

Третє питання опитувальника сформоване визначенням бажання викладача знайти причину відмінити практичне заняття дистанційно, де під час аналізу отриманих результатів встановлено, що у 65 % респондентів виникала подібна психологічна потреба, а відповіддю “часто” двоє фахівців підкреслили частоту явища, шкідливого з урахуванням необхідності постійного розвитку професіонала галузі фізичної культури і спорту. 11 респондентів вказали відповідь “рідко”, визнаючи випадковий характер бажання, проте “ніколи” від 7 викладачів свідчить про перевагу педагогічної відповідальності.

Аналіз відповідей на четверте питання щодо “виникнення почуття розчарування та втрати мотивації до роботи через відсутність очікуваної взаємодії та зворотного зв’язку під час практичних занять дистанційно зі студентами спеціальності фізична культура і спорт” надав підстави стверджувати, що переважну більшість фахівців (17 із 20) виснажують такі відчуття, що ускладнюють процеси психологічного відновлення, а їх накопичення спрямовує особистість до розвитку синдрому “професійного вигорання”, впливаючи на якість освітнього процесу: “постійно” (1), “часто” (4); “іноді” (8), “рідко” (4).

75 % вибірки опитаних у п’ятому питанні саме дистанційність навчання визначили причиною наявності відчуття байдужості, формальності та можливості втрати інтересу до проведення практичних занять: 3 особи відповіддю “часто” вказали на постійність відчуття; 12 осіб відповідями “іноді” (5) і “рідко” (7) вказали на їх випадковість. Аналізуючи відверті відповіді кваліфікованих викладачів доречно зазначити, що творчий пошук якісного викладання практичних дисциплін несумісний з визначеними відчуттями, а вразливість професійного ставлення через дистанційну передачу знань і досвіду може призвести до розвитку синдрому “професійного вигорання”.

У шостому питанні відповіддю “ніколи” 10 респондентів віддали перевагу педагогічній відповідальності, вказавши на відсутність відчуття, що онлайн навчання не потребує значної кількості підготовки, бо є ірраціональним і не відповідає запиту на очікуваний результат. Справжній професіонал попри умови роботи не дозволяє собі послаблень у підготовці до занять, проте 50 % визнали психологічну залежність від ситуації і послаблення вимог до себе через дистанційне викладання дисциплін, що вказує на тенденцію до професійного виснаження і подальшого професійного вигорання.

Сьоме питання стосувалось зниження самооцінки, що спричинено проблемами дистанційного навчання, коли викладач відчуває себе непрофесійним та малокомпетентним під час проведення практичних занять через халатне ставлення студентів до навчання або їх несприйняття матеріалу за максимуму докладених зусиль для ефективного освітнього процесу. Встановлено, що 65 % освітян вищої школи зіштовхувались з зазначеними явищами під час роботи. 7 осіб відповіддю “ніколи” висловили непохитну впевненість у власних силах, а також готовність до викликів практичної онлайн комунікації зі студентами.

Виникнення стану фрустрації у восьмому питанні визнали 18 освітян під час проведення практичних занять дистанційно, з них 11 фахівців вказали це системним явищем – “постійно” (1) і “часто” (10), що свідчить про значну кількість перешкод під час проведення практичних дисциплін. Ефективна реалізація запланованої роботи онлайн більш чуттєва до впливу чинників, які гнучко нівелюються в очному освітньому середовищі. На відчуття розбіжності між реальністю і очікуваннями значуще впливають ознаки реалій сьогодення: відсутність енергопостачання, нестабільна мережа інтернет, небезпека життю студентів, що спричиняє вимушені і неконтрольовані пропуски занять тощо. Якісна підготовка викладачем до занять і водночас не реалізація запланованого не сприяє підтримці стабільного емоційного фону, а в сукупності з побутовими турботами впродовж тривалого терміну провокує розвиток синдрому “професійного вигорання”.

Дев'яте питання дозволило встановити якісні ознаки втрати мотивації та інтересу до роботи у викладачів під час дистанційного навчання, коли очевидними є фактори, які унеможливають якісне проведення практичних дисциплін. 17 педагогів вказали на присутність зазначених відчуттів, 5 з них вказали на постійність явища, 8 осіб – “іноді” і 4 – “рідко”.

В останньому питанні першого блоку розглянуто виникнення у викладачів роздратування та емоційно-психологічного стресу через комунікацію із студентами дистанційно. 80 % респондентів вказали на існування таких відчуттів, проте виявлена ситуативна природа виникнення: 8 “іноді”, 7 “рідко”.

Десять питань першого блоку анкетування, що сформовані для висвітлення негативної сторони психологічного стану під час проведення практичних дисциплін онлайн викладачами галузі ФКіС, графічно представлені (рис. 1) у відповідності до п'яти-ступеневої градації від “постійно” до “ніколи”. Очевидною є мінімальність відповідей “постійно” і явна меншість відповідей “часто”, що нівелюють стабільність граничних негативних явищ психологічного стану викладачів, проте загалом мають потужне представлення відповіді “іноді” і “рідко”, підживлені негативними базовими емоціями злості, страху, смутку, сорому, відрази. Кількісні характеристики їх наявності можуть свідчити про початковий етап розвитку професійного вигорання.

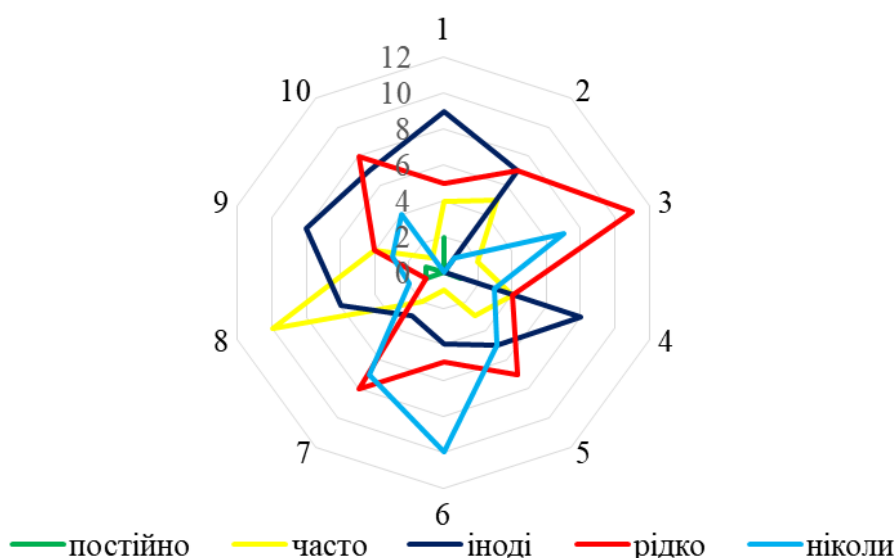


Рис. 1. Результати анкетування викладачів ЗВО з питань виникнення синдрому “професійного вигорання”, блок 1, (n-12), де осі 1-10 характеризують кількісні значення відповідей на питання першого блоку анкети

Другий блок анкети, сформований за нумерацією 11-20 питаннями, сприяв виявленню якісних характеристик позитивної сторони психологічного стану викладачів ЗВО практичних дисциплін під час проведення уроків дистанційно, де відповіді, що означають постійність явищ віддаляють спеціаліста від “професійного вигорання”, і навпаки перевага відповідей “рідко” і “ніколи” означає можливість виникнення синдрому (рис. 2).

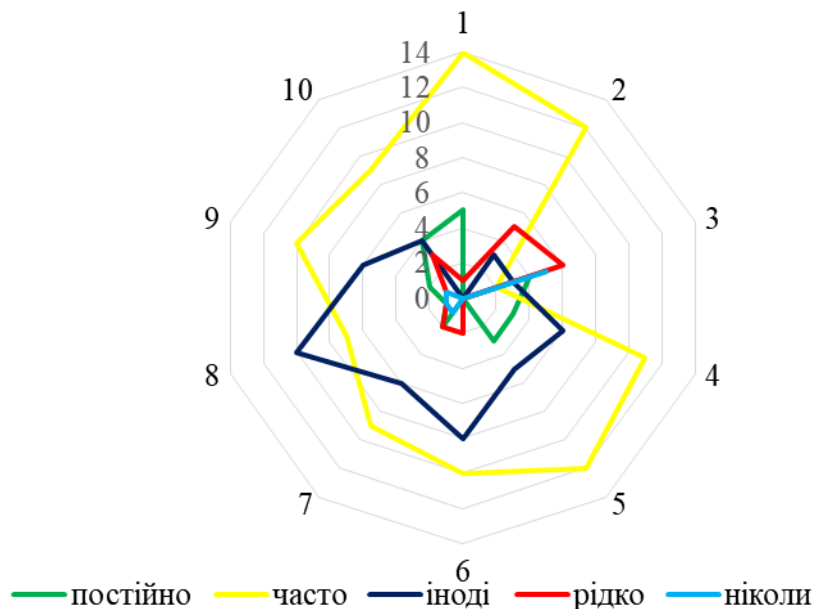


Рис. 2. Результати анкетування викладачів ЗВО з питань виникнення синдрому “професійного вигорання”, блок 2, (n-12), де осі 1-10 характеризують кількісні значення відповідей на питання другого блоку анкети

В одинадцятому питанні визначено активність пошуку викладачами нових підходів, методів та форм викладання для заохочення і підтримки інтересу студентів спеціальності фізична культура і спорт під час дистанційного навчання. Аналіз статистичних показників дозволяє підсумувати, що 95 % респондентів знаходять натхнення до постійного саморозвитку з метою удосконалення освітнього процесу, адже дистанційне навчання має особливі умови, що складно узгоджується з режимом роботи онлайн.

Дванадцятим питанням щодо “відчуття піднесення, мотивації та натхнення з боку викладачів під час проведення практичних занять дистанційно” визначено, що 12 освітян відповідями “часто” підкреслюють постійність відчуттів, що викликано позитивними спогадами і є якісним показником профілактики “професійного вигорання”. Але варто зазначити, що 8 респондентів вказали відповідями “іноді” (3), “рідко” (5), що ці відчуття є для них нестабільними і винятковими.

На підставі отриманих результатів на провокативне тринадцяте питання “чи проводять викладачі паралель однакової значущості між очним і онлайн проведенням практичних занять для студентів спеціальності фізична культура і спорт” констатуємо, що 70 % фахівців визнають невідповідність: 5 осіб зазначили її відповіддю “ніколи”, 6 осіб – “рідко” і 3 – “іноді”. Це створює передумови рефлексії на знецінення праці педагога і, як наслідок, психо-емоційного стресу фахівця.

У чотирнадцятому питанні вивчено частоту використання викладачами інноваційних технологій, програм та сервісів для ефективного реалізації онлайн навчання студентів спеціальності фізична культура і спорт. Нестандартна самореалізація дистанційно притаманна 14 респондентам (70 % вибірки), що символізує професіоналізм викладачів у складних умовах, обмежених онлайн навчанням, проте 6 із 20 респондентів вказали відповіддю “іноді” про неоднозначність спрямованості професійно прогресувати.

П'ятнадцяте питання покликане визначити наявність впевненості у власних силах в дистанційному форматі освіти і переконанні про можливість вирішувати завдання/проблему, яка виникає під час дистанційного навчання зі студентами. 75 % викладачів відчують оперативну готовність до вирішення спонтанно виникаючих проблем різного рівня. 5 педагогів відповіддю “іноді” визнали непевність у керуванні ситуацією і можливості вплинути на її вирішення. Звісно, впевненість погляду на гіпотетичну ситуацію не свідчить про реалістичність подальшої відповідної дії, проте скута стартова позиція свідчить про відсутність позитивної перспективи.

Вимогливий до себе і студента викладач не може бути цілковито задоволеним якістю освітнього процесу, знаходячись у постійному пошуку досконалості, проте шістнадцяте питання сприяло з'ясуванню “як часто позитивні емоції відчуває викладач підводячи підсумки проведення дистанційного навчання студентів спеціальності фізична культура і спорт”. Половина респондентів вказали на постійність загального позитивного результату, але 8 осіб охарактеризували відчуттям “іноді” і 2 викладачі – “рідко”, що свідчить про негативну ефективність проведення занять онлайн, а у наслідку відсутність позитивних емоцій від проведеної роботи і спрямування дієвої особистості до професійного вигорання.

У сімнадцятому питанні 11 респондентів відповідями “постійно” (2) і “часто” (9) вказали на позитивну тенденцію щодо відчуття викладачами впевненості у виконанні професійних обов'язків під час дистанційного навчання на однаковому рівні, порівняно з очним. Однак, 9 респондентів відповідями “іноді” (6), “рідко” (2), “ніколи” (1) спростували присутність відчуття впевненості цих викладачів у своїх силах, що спричинено складними умовами організації практичного освітнього процесу дистанційно і емоційним стресом, що додатково психологічно тисне на відповідального фахівця.

Вісімнадцятим питанням з'ясовано “чи відчуває викладач, що зможе викласти повноцінно матеріал онлайн, який потребує викладання на практичному занятті очно?” Встановлено, що 60 % вибірки відповідями “іноді” (10), “рідко” (1) і “ніколи” (1) висловили непевненість у реалізації запланованого в той час, як 8 фахівців відзначили впевненість у власних силах.

У дев'ятнадцятому питанні 12 викладачів вказали на постійну присутність “легкості у боротьбі з емоційними проблемами і стресом під час проведення практичних занять онлайн”. Вміння ізолюватись від психологічного негативу для ефективного вирішення освітніх задач приходить з досвідом, проте 8 респондентів відповідями “іноді”(6), “рідко”(1), “ніколи”(1) визнали існування проблем, що для них асоціюється з емоційною напругою і, зазвичай, тільки відтерміновує професійне вигорання.

Завершальним питанням другого блоку стало визначення якісних характеристик відчуття стресу, страху та тривожності викладачами через дистанційність освітнього процесу. 13 респондентів з 20 вказали на відсутність стресу, та тривожності через дистанційність освітнього процесу, що є позитивним показником, адже педагоги готові до викликів і умов, які постають перед ними для ефективного вирішення освітніх завдань. Інші фахівці відповідями “іноді” (4), “рідко” (3) вказали на періодичність виникнення негативного відчуття психологічної напруги, що може стимулювати професійне вигорання викладача ЗВО.

Підсумкове обчислення проведеного анкетування відповідно шкали для визначення рівня професійного вигорання 20 викладачів ЗВО під час проведення практичних занять дистанційно такий:

- низький рівень ризику виникнення синдрому “професійного вигорання” (1-26 балів) – 9 осіб, з результатами 25 балів, 25 балів, 22 бали, 26 балів, 20 балів, 17 балів, 21 бал, 8 балів, 24 бали;

- середній рівень ризику виникнення синдрому “професійного вигорання” (27 – 53 балів) – 11 осіб, з результатами 28 балів, 45 балів, 35 балів, 49 балів, 27 балів, 40 балів, 29 балів, 49 балів, 36 балів, 30 балів, 32 бали;

високий рівень ризику виникнення синдрому “професійного вигорання” (54-80 балів) – 0 осіб.

Дискусія. Отримані результати представлено дослідження корелюють з результатами визначення рівня ризику виникнення синдрому “професійного вигорання” у вчителів фізичної культури закладів середньої освіти (ЗСО) [15]. Відмінністю анкет для вчителів ЗСО й викладачів ЗВО стала адаптація питань через різну специфіку роботи: контингент, рівень відповідальності через особливості сприйняття з урахуванням вікових характеристик учнів/студентів, спеціалізація та особливості змісту роботи. Спільний акцент, зроблений саме на емоційній та психологічній стороні професійної діяльності через призму позитивних та негативних проявів, надає підстави підсумувати, що всіх фахівців об’єднують спільні проблеми, пов’язані з викладанням практичних занять дистанційно, що підтверджено напрацюваннями авторів інших науково-методичних праць зі спрямованістю на вивчення психологічних проблем, пов’язаних з професійним вигоранням освітян [5, 8, 12].

Висновок. Доведено дослідженнями науковців наявність професійного вигорання викладачів ЗВО посилюється сучасними вимогами до проведення навчання дистанційно з урахуванням кризових явищ (пандемія і війна). Викладач-практик додатково обтяжений посиленням відповідальності за якість надання освітніх послуг через специфіку викладання практичних занять з фізичного виховання дистанційно. Водночас констатуємо, що результати визначення рівня виникнення професійного вигорання серед 20 викладачів ЗВО з практичних дисциплін фізичного виховання під час дистанційного освітнього процесу характеризують існування проблеми: 45 % фахівців, а саме 9 осіб з низьким рівнем (1-26 балів), 55 % фахівців, а саме 11 осіб, з середнім рівнем (27–53 балів). Відсутність осіб з високим рівнем професійного вигорання у даній вибірці обґрунтовано пояснюємо рівнем кваліфікації респондентів, їх професіоналізмом, стресостійкістю і готовністю долати виклики сьогодення.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку ґрунтуються на вивченні специфіки дистанційного навчання в освітньому процесі фахівців галузі фізична культура і спорт.

1. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., Яшник С. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. К: Видавничий центр НУБіП України, 2019. 203 с.
2. Бутиріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження “професійного вигорання” педагогів. Донбаський державний педагогічний університет, 2016. URL: <http://dspu.edu.ua/hsci/wp-content/uploads/2017/11/015-33.pdf>.
3. Коныхіна А.В., Гаврик І.Л., Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Емоційне вигорання педагогів. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.
4. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому “емоційного вигорання”. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021; 10: 105-112.
5. Олійник І.В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогічні науки. 2017; 1 (13): 118-125.
6. Підлипняк І. Ю., Дука Т. М. Професійне вигорання педагогів : профілактика та подолання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Серія 05. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2019; 69: 175-179.
7. Поджіо Т.Ю. Аналіз психодіагностичного інструментарію для дослідження професійного вигорання науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021; 32(71)3: 88-92.
8. Прокопенко, І. А. Професійне вигорання педагогів як психолого-педагогічна проблема. Наукові записки кафедри педагогіки. 2019; 1(45): 59-64. <https://doi.org/10.26565/2074-8167-2019-45-07>.

9. Рябинчук І., Сушко Р.О. Особливості дистанційного навчання майбутніх викладачів фізичного виховання в умовах пандемії коронавірусу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021; 5(136): 98-102.
10. Слободянюк А. Рівень задоволеності та залученість студентів до дистанційного навчання під час карантину: матеріали міжнарод. наук.-практ. конф. Одеса, 2020: 71-74.
11. Слухенська Р., Куліш Н., Маланій В., Бамбурак В. Фізичне виховання у ВНЗ в умовах карантинних обмежень у 2020 році. Науково-фахове видання "Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах". 2020; 73(2): 194-197.
12. Урбанович В.А., Штифурак В.Є. Психологічне обґрунтування синдрому професійного вигорання. Вінницький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету, "Молодий вчений". 2018; 5 (57): 27-30.
13. Черненко С., Олійник О., Сорокін Ю., Коваль О. Характеристика освітнього процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020; 36: 86-94. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.36.86-94>.
14. Шаповалов М., Сушко Р. Дистанційне навчання як форма проведення уроків фізичної культури. V Міжнародна наукова конференція з нових тенденцій у науці та освіті (Рим, Італія). 2021: 438-440.
15. Шаповалов М., Сушко Р. Дистанційне навчання як причина професійного вигорання вчителів фізичної культури. Спортивна наука та здоров'я людини. 2023; 1(9): 189-201. DOI:10.28925/2664-2069.2023.114.
16. Helsinki Declaration of the World Medical Association "Ethical principles of medical research with human participation as an object of study", 2008. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/990_005#Text.
17. Maslach C., Leiter M.P. How to Measure Burnout Accurately and Ethically. HBR. Guide to Beating Burnout. March 19, 2021. URL: <https://hbr.org/2021/03/how-to-measure-burnout-accurately-and-ethically>
18. MayoClinic. Job burnout: How to spot it and take action. 2021. URL: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>.
19. Regina Celia A. Silva, Vera Lucia de F. F. e Silva, André Pontes Silva. Distance learning for teaching in physical education. Universidade Federal do Maranhão. Motriz. Revista de Educação Física, 2019: 25(1). DOI: 10.1590/s1980-6574201900010002.
20. Shapovalov M., Sushko R. Peculiarities for the online teaching process organisation as a form of physical training lessons. Slobzhanskyi herald of science and sport. 2021; 9(1): 76-8.

References

1. Afanasenko L., Martyniuk I., Omelchenko L., Shamne A., Shmarhun V., Yashnyk S. Psykhohiia stres-stiikosti studentskoi molodi / za zah. red. V. Shmarhuna. K: Vydavnychiy tsentr NUBiP Ukrainy, 2019. 203 s.
2. Butyrina M., Novolaiev A. Shliakhy poperedzhennia "profesiinoho vyhorannia" pedahohiv. Donbaskyi derzhavnyi pedahohichniy universytet, 2016. URL: <http://dspace.edu.ua/hsci/wp-content/uploads/2017/11/015-33.pdf>.
3. Koniakhina A.V., Havryk I.L., Hrytsenko N.V., Hutenko D.M., Koropchenko N.M., Obravyt O.M., Poliakova V.S., Sukhomlyn L.H., Usyk Yu.S., Chornyi O.I. Emotsiine vyhorannia pedahohiv. Sumy: metodychnyi kabinet viddilu osvity Sumskoi raionnoi derzhavnoi administratsii, 2016. 60 s.
4. Loshenko O., Kondratieva V. Diahnostyka, profilaktyka, korektsiia syndromu "emotsiinoho vyhorannia". Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykhohohichni nauky. 2021; 10: 105-112.
5. Oliinyk I.V. Prychyny vynyknennia ta profilaktyka syndromu profesiinoho vyhorannia u pedahohiv. Visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelia. Pedahohichni nauky. 2017; 1 (13): 118-125.
6. Pidlypniak I. Yu., Duka T. M. Profesiine vyhorannia pedahohiv : profilaktyka ta podolannia. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova, Seriiia 05. Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy. 2019; 69: 175-179.
7. Podzhio T.Iu. Analiz psykhodiahnostychnoho instrumentarii dlia doslidzhennia profesiinoho vyhorannia naukovy-pedahohichnykh pratsivnykiv zakladiv vyshchoi osvity. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriiia: Psykhohiia. 2021; 32(71)3: 88-92
8. Prokopenko, I. A. Profesiine vyhorannia pedahohiv yak psykhohoho-pedahohichna problema. Naukovi zapysky kafedry pedahohiky. 2019; 1(45): 59-64. <https://doi.org/10.26565/2074-8167-2019-45-07>.
9. Riabynchuk I., Sushko R.O. Osoblyvosti dystantsiinoho navchannia maibutnykh vykladachiv fizychnoho vykhovannia v umovakh pandemii koronavirusu. Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2021; 5(136): 98-102.
10. Slobodianiuk A. Riven zadovolenosti ta zaluchenist studentiv do dystantsiinoho navchannia pid chas karantynu: materialy mizhnarod. nauk.-prakt. konf. Odessa, 2020: 71-74.
11. Slukhenska R., Kulish N., Malanii V., Bamburak V. Fizychno vykhovannia u VNZ v umovakh karantynnykh obmezhen u 2020 rotsi. Naukovo-fakhove vydannia "Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolkakh". 2020; 73(2): 194-197.

12. Urbanovych V.A., Shtyfurak V.Ie. Psykholohichne obgruntuvannya syndromu profesiinoho vyhorannya. Vinnytskyi torhovelno-ekonomichnyi instytut Kyivskoho natsionalnoho torhovelno-ekonomichnoho universytetu, "Molodyi vchenyi". 2018; 5 (57): 27-30.
13. Chernenko S., Oliinyk O., Sorokin Yu., Koval O. Kharakterystyka osvithnoho protsesu pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura. 2020; 36: 86-94. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.36.86-94>.
14. Shapovalov M., Sushko R. Dystantsiine navchannia yak forma provedennia urokiv fizychnoi kultury. V Mizhnarodna naukova konferentsiia z novykh tendentsii u nautsi ta osviti (Rym, Italiia). 2021: 438-440.
15. Shapovalov M., Sushko R. Dystantsiine navchannia yak prychna profesiinoho vyhorannya vchyteliv fizychnoi kultury. Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny. 2023; 1(9): 189-201. DOI:10.28925/2664-2069.2023.114.
16. Helsinki Declaration of the World Medical Association "Ethical principles of medical research with human participation as an object of study", 2008. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/990_005#Text.
17. Maslach C., Leiter M.P. How to Measure Burnout Accurately and Ethically. HBR. Guide to Beating Burnout. March 19, 2021. URL: <https://hbr.org/2021/03/how-to-measure-burnout-accurately-and-ethically>
18. MayoClinic. Job burnout: How to spot it and take action. 2021. URL: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>.
19. Regina Celia A. Silva, Vera Lucia de F. F. e Silva, André Pontes Silva. Distance learning for teaching in physical education. Universidade Federal do Maranhão. Motriz. Revista de Educação Física, 2019: 25(1). DOI: 10.1590/s1980-6574201900010002.
20. Shapovalov M., Sushko R. Peculiarities for the online teaching process organisation as a form of physical training lessons. Slobozhanskyi herald of science and sport. 2021; 9(1): 76-8.

Цитування на цю статтю:

Шаповалов МВ, Сушко РО. Дистанційне навчання як причина професійного вигорання викладачів з во з практичних дисциплін фізичного виховання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 75-84

Відомості про автора:

Шаповалов Микола Валерійович – магістрант кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту, Київський університет ім. Бориса Грінченка (Київ, Україна)

e-mail: mvshapovalov.fzfv22@kubg.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-0391-2676>

Сушко Руслана Олександрівна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту, Київський університет ім. Бориса Грінченка (Київ, Україна)

e-mail: r.sushko@kubg.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0003-3256-4444>

УДК 796.344+796.342:796.01:612-057.875
doi: 10.15330/fcult.39.84-88

Олег Шевченко, Ігор Наконечний

РІВЕНЬ СЕНСОМОТОРНИХ РЕАКЦІЙ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ БАДМІНТОН, ТЕНІС

Мета роботи: дослідити рівень показників сенсомоторних реакцій студентів Чернівецького національного університету, які вивчають дисципліни бадмінтон та теніс.

Матеріал та методи. Приймали участь 15 студентів (з яких 2 дівчини), віком 18–19 років. Використані методи: аналіз науково-методичної літератури, психофізіологічних методів дослідження, методів математичної статистики.

Результати. Перевірені та оцінені показники складних сенсомоторних реакцій спортсменів, а саме, реакції вибору серед статичних об'єктів, реакції на рухомий об'єкт та реакції розрізнення. Отримані результати мали однорідний характер. Це підтверджуються показниками коефіцієнта варіації, який не перебільшував 10%, крім реакції на рухомий об'єкт 23,46%. Порівняльний аналіз з модельними характеристиками визначив рівень сенсомоторних реакцій.

Висновки. Встановлено, що рівень показників сенсомоторних реакцій у студентів Чернівецького національного університету середній, тільки у показників реакції вибору з статичних об'єктів низький. Отримані результати сенсомоторних реакцій студентів ЧНУ будуть сприяти індивідуалізації методики оволодіння та удосконалення навичок в бадмінтоні та тенісі.

Ключові слова: тести, сенсомоторна реакція, бадмінтон, теніс.

Aim. To investigate the level of indicators of sensorimotor reactions of students of Chernivtsi National University specializing in badminton and tennis.

Material and Methods. The research involved 15 students (including 2 female students), aged 18-19 years old, who studied disciplines “badminton and tennis with teaching methods” at Chernivtsi National University (ChNU). The main sports specializations of the students were: sports dancing – 2; football – 10, archery – 1, martial arts – 2. The students had sports qualifications: the 2nd and 1st categories (14 people), master of sports – 1 sportsman. The assessment of sensorimotor reactions was carried out with the help of a set of tests developed for tablet personal computers.

Research methods: analysis of scientific and methodological literature, psychophysiological research methods, and methods of mathematical statistics.

Results: Indicators of complex sensorimotor reactions of sportsmen, namely, reactions of choice among static objects, reactions to a moving object, and reactions of distinction, were checked and evaluated. The obtained results were homogenous. This is confirmed by the coefficient of variation, which didn't exceed 10% except for the reaction to a moving object (23,46%). The comparative analysis with model characteristics determined the level of sensorimotor reactions.

Conclusions: It was established that the level of sensorimotor reactions in students of Chernivtsi National University is average, only the level of reaction to choose from static objects is low. The obtained results of the sensorimotor reactions of students at Chernivtsi National University will contribute to the individualization of the methodology of mastering and improving skills in badminton and tennis.

Key words: tests, sensorimotor reaction, badminton, tennis

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. В сучасних умовах спортивної підготовки поряд з розвитком та удосконаленням фізичних здібностей, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів, потребують вивченню індивідуальні сенсомоторні реакції, які мають значення в аналізі ситуацій та готовності ефективно виконувати ігрові завдання на спортивному майданчику.

Вивченням сенсомоторних реакцій спортсменів займалося багато фахівців. Низка авторів визначали модельні характеристики сенсомоторних реакцій у студентів спеціалізації “бадмінтон, теніс” [8], інші досліджували вплив засобів баскетболу на рівень сенсомоторних реакцій студентів [5], тестувалися та порівнювалися показники функціональної асиметрії [10].

В результаті наукових досліджень інші автори розробили методику оцінки психофізіологічних і сенсомоторних властивостей спортсменів [7].

Для зручності отримання результатів в дослідженні сенсомоторних реакцій застосовують комп'ютерні технології [1, 4].

Таким чином, можна визначити, що вивченням сенсомоторних реакцій займалося багато авторів, але в кожному випадку дослідження потребує індивідуальної оцінки психофізіологічних властивостей спортсмена, що робить нашу роботу актуальною.

Мета дослідження – дослідити рівень показників складних сенсомоторних реакцій студентів Черновецького національного університету, які вивчають дисципліни “бадмінтон та теніс з методикою викладання”.

Матеріал і методи дослідження.

Дослідження проводилося за допомогою методів: аналіз науково-методичної літератури, психофізіологічних методів дослідження, методів математичної статистики.

У дослідженні приймали участь 15 студентів (з яких 2 студентки), віком 18–19 років, які вивчали дисципліни “бадмінтон і теніс з методикою викладання” в Черновецькому національному університеті (ЧНУ). Основною спортивною спеціалізацією у студентів були: спортивні танці – 2; футбол – 10, стрільба з лука – 1, східні одноклубства – 2. Студенти мали спортивну кваліфікацію: 2 та 1 розряд (14 чоловік), майстер спорту – 1 спортсмен.

Оцінка сенсомоторних реакцій проводилася за допомогою комплексу тестів, що були розроблені для планшетних персональних комп'ютерів [1].

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури показав, що високий рівень сенсомоторних реакцій впливає на спортивний результат. Підбір психо-

фізіологічних тестів ґрунтувався на характеристиках прояву показників сенсомоторних реакцій в змагальній і тренувальній діяльності спортсменів в бадмінтоні та тенісі [2, 3].

В дослідження проводилася оцінка складних сенсомоторних реакцій спортсменів, а саме, реакції вибору серед статичних об'єктів, реакції на рухомий об'єкт та реакції розрізнення. (Табл. 1). Показники реакції вибору серед статичних об'єктів характеризують час обирання рішення спортсменом в техніко-тактичній ситуації на корті. Для показників реакції на рухомий об'єкт можна відокремити здатність спортсмена визначати напрям, швидкість, обертання польоту волану або тенісного м'яча та місце його приземлення на корті. В показниках реакції розрізнення виділяють здатність спортсмена визначати удари сильні та повільні, перехід від захисту до атаки суперником.

Таблиця 1

Показники складних сенсомоторних реакцій студентів ЧНУ, що вивчають дисципліни “Бадмінтон та теніс з методикою викладання”

Показники	Реакція вибору серед статичних об'єктів	Реакція на рухомий об'єкт	Реакція розрізнення
Хср., (мс)	700,76	22,38	304,28
m	14,03	1,36	5,79
δ	54,34	5,25	22,43
V, (%)	7,75	23,46	7,37

Результати дослідження складних сенсомоторних реакцій (реакції вибору серед статичних об'єктів, реакції розрізнення) показали, що отримані показники мали приблизно однорідний характер. Це підтверджуються показниками коефіцієнта варіації, який не перебільшує 10%.

Тільки показники реакції на рухомий об'єкт не мали однорідності та мали коефіцієнт варіації 23,46%. Це можна пояснити індивідуальними психофізіологічними особливостями спортсменів.

Якщо порівнювати з дослідженнями інших авторів, то можна дослідити рівень психофізіологічних реакцій студентів ЧНУ (Табл. 2).

Таблиця 2

Критерії оцінки показників сенсомоторних реакцій студентів ХДАФК спеціалізації “бадмінтон, теніс” (за матеріалами Шевченко О. та ін., 2021)

№	Показники сенсомоторних реакцій	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Сенсомоторні реакції				
1	Реакція вибору з статичних об'єктів (мс)	<596,60	596,69-716,40	>716,40
2	Реакція на рухомий об'єкт (мс)	<18,99	18,99-34,01	>34,01
3	Реакція розрізнення (мс)	<266,76	266,76-330,36	>330,36

Таким чином, рівень складних сенсомоторних реакцій у студентів ЧНУ можна визначити:

- для реакції вибору з статичних об'єктів як низький;
- для реакція на рухомий об'єкт як середній;
- для реакції розрізнення як середній;

Дискусія.

Результати дослідження знайшли своє підтвердження в наукових дослідженнях. Автори Мирошниченко Є., Тропін, Ю., Коваленко Ю. зазначають про необхідність моделювати характеристики сенсомоторних реакцій для оцінки рівня підготовленості спортсменів кікбоксерів [6]. Ця наукова думка не заперечує досліджень, що ми виконували.

Модельними характеристиками для спортсменів спеціалізації “бадмінтон, теніс” займалися автори Шевченко О., Тропін Ю. та Романенко В. [8]. Проведений аналіз і оцінка простих та складних сенсомоторних реакцій, розроблені модельні характеристики для подальшого створення експрес діагностик для визначення готовності до змагань спортсменів в бадмінтоні та тенісі, що підтверджує наші дослідження [8].

Мінгальов О., Дрегваль І. підкреслюють необхідність аналізу в тренувальному процесі функціональних станів сенсомоторних реакцій та основних нервових процесів спортсменів ігрових видів спорту та здійснення оцінки підготовленості професійних за індивідуально-типологічними властивостями та сенсомоторними можливостями у футболістів та баскетболістів, що також вказує на правильність нашої наукової роботи [7].

Висновки. Встановлено, що рівень показників сенсомоторних реакцій у студентів Чернівецького національного університету, які вивчають дисципліни “Бадмінтон, теніс з методикою викладання” є такий:

- для реакції вибору з статичних об’єктів як низький;
- для реакція на рухомий об’єкт як середній;
- для реакції розрізнення як середній;

Визначений прояв показників сенсомоторних реакцій в тренувальній діяльності спортсменів в бадмінтоні та тенісі.

Отримані результати сенсомоторних реакцій студентів ЧНУ будуть сприяти індивідуалізації методикою оволодіння та удосконалення навичок в бадмінтоні та тенісі.

Перспективи подальших досліджень. Подальші роботу планується проводити у напрямку дослідження взаємозв’язків між психофізіологічними показниками та рівнем техніко-тактичної підготовленості студентів ЧНУ, які вивчають дисципліни “Бадмінтон та теніс з методикою викладання”.

1. Ашанин ВС, Романенко ВВ. Использование компьютерных технологий для оценки сенсомоторных реакций в единоборствах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015; 4: 15-18.
2. Ібраїмова МВ. Теніс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: РНМК, 2012: 127-130.
3. Ібраїмова МВ, Швачко ВМ. Бадмінтон: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: ФБУ. 2019: 65-68.
4. Ковтун АО. Використання комп’ютерних психофізіологічних досліджень для вивчення впливу спортивної спеціалізації на рівень сенсомоторних реакцій студентів. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2017; (1): 53-57.
5. Ковтун АО, Мітова ОО, Грюкова ВВ. Вплив засобів баскетболу на рівень сенсомоторних реакцій студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП. Драгоманова. 2021; 5К(134): 149-153.
6. Мирошниченко ЄС, Тропін ЮМ, Коваленко ЮМ. Модельні характеристики психофізіологічних показників кваліфікованих кікбоксерів. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2020; 5(79): 20-25.
7. Мінгальов ОГ, Дрегваль ІВ. Аналіз функціонального стану сенсомоторної реакції та основних нервових процесів спортсменів ігрових видів спорту. Вісник проблем біології і медицини. 2017; 2(140): 268-270.

8. Шевченко ОО, Тропин ЮМ, Романенко ВВ, Веретельникова НА. Модельні характеристики сенсомоторних показників студентів ХДАФК спортивної спеціалізації “Бадмінтон, теніс”. 2021; 1(19): 75-83.
9. Шевченко ОО, Тропін ЮМ. Порівняльний аналіз показників сенсомоторних реакцій борців та спортсменів спортивних ігор з ракетками. 2021; 3(21): 80-90.
10. Шевченко О, Мерзлікін М, Чуча Н. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. 2020; 3(17): 115-124.

References

1. Ashanin VS, Romanenko VV. The use of computer technologies to assess sensorimotor reactions in martial arts. Slobozhanskyi herald of science and sport. 2015; 4: 15-18.
2. Ibraimova MV. Tennis: Curriculum for children’s and youth sports schools, specialized children’s and youth schools of the Olympic Reserve, schools of higher sportsmanship and specialized sports educational institutions. Kyiv: RSMC, 2012: 127-130.
3. Ibraimova MV, Shvachko VM. Badminton: curriculum for children’s and youth sports schools, specialized children’s and youth schools of the Olympic Reserve, schools of higher sportsmanship, and specialized sports educational institutions. Kyiv: FBU. 2019: 65-68.
4. Kovtun AO. The use of computer psychophysiological research to study the impact of sports specialization on the level of sensorimotor reactions of students. Scientific and methodological bases of the use of information technologies in the field of physical culture and sports. 2017; (1): 53-57.
5. Kovtun AO, Mitova OO, Hryukova VV. The influence of basketball on the level of sensorimotor reactions of students. Scientific Journal of MP. Drahomanov National Pedagogical University. 2021; 5K (134): 149-153.
6. Myroshnychenko YS, Tropin YM, Kovalenko YM. Model characteristics of psychophysiological indicators of qualified kickboxers. Slobozhanskyi herald of science and sport, 2020; 5(79): 20-25.
7. Minhalyov OH, Drehval IV. Analysis of the functional state of sensorimotor reaction and basic nervous processes in sportsmen of game sports. Bulletin of problems of biology and medicine. 2017; 2(140): 268-270.
8. Shevchenko OO, Tropin YM, Romanenko VV, Veretelnikova NA. Model characteristics of sensorimotor indicators of students of KhSAPC studying sports specialization “Badminton, tennis”. 2021; 1(19): 75-83.
9. Shevchenko OO, Tropin YM. The comparative analysis of indicators of sensorimotor reactions of wrestlers and sportsmen in sports games with rackets. 2021; 3(21): 80-90.
10. Shevchenko O, Merzlikin M, Chucha N. The comparative analysis of indicators of motor functional asymmetry among students of sports specialization in badminton, tennis. 2020; 3(17): 115-124.

Цитування на цю статтю:

Шевченко ОО, Наконечний ІЮ. Рівень сенсомоторних реакцій студентів спеціалізації бадмінтон, теніс. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 84-88

Відомості про автора:

Шевченко Олег Олександрович – доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківська державна академія фізичної культури (Харків, Україна)

e-mail: Shevchenko7777oleg@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-2856-9640>

Наконечний Ігор Юрійович – доцент, кандидат психологічних наук, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: ig.nakonechnyi@chnu.edu.ua

<http://orcid.org/0000-0001-7950-1876>

УДК 378:[79.394]
doi: 10.15330/fcult.39.89-92

Максим Ячнюк, Андрій Бражанюк,
Андрій Верцімага, Андрій Чорненький

ВСЕБІЧНИЙ ТА ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА – ОСНОВНИЙ ПРИНЦИП НАВЧАННЯ

В програмі економічних реформ системи освіти (2014 р.) була визначена головна проблема освіти сучасності: невідповідність якості освіти сучасним вимогам. Останнім часом вирішення цієї проблеми було ключовим завданням у діяльності освітян. По-перше, значно актуалізувалася соціальна потреба у зміні освітньої парадигми на гуманізуючу, що заперечує маніпулювання людиною і передбачає реалізацію принципово іншого підходу до неї, як до мети і центру виховних зусиль, що пропагує ідеї та орієнтири, які пройняті повагою до особистості кожного студента та турботою про його розвиток. По-друге, на сучасному етапі розвитку українського суспільства найбільш актуальними є проблеми напруженої соціально-демографічної ситуації, незадовільного стану здоров'я населення та очікуваної тривалості життя людей, прогресування хронічних неінфекційних захворювань та відсутності традицій здорового способу життя.

Ключові слова: розвиток, навчання, студенти.

In the program of economic reforms of the education system (2014), the main problem of modern education was identified: the inconsistency of the quality of education with modern requirements. Recently, solving this problem has been a key task in the activities of educators. First, the social need to change the educational paradigm to a humanizing one, which denies human manipulation and involves the implementation of a fundamentally different approach to it as the goal and center of educational efforts, which promotes ideas and orientations imbued with respect for the individuality of each student and concern for its development. Secondly, at the current stage of the development of Ukrainian society, the most urgent problems are the tense socio-demographic situation, the unsatisfactory state of health of the population and the expected life expectancy of people, the progression of chronic non-infectious diseases and the lack of traditions of a healthy lifestyle. These problems pose a real threat to Ukraine's humanitarian security. Taking care of personal health means taking care of the good of Ukraine, the good of one's family, one's parents, and one's children. This is a great responsibility for the state and its people. Human health is inextricably linked with physical culture and sports, with health-related activities, maintaining a healthy lifestyle". The most significant indicators of the development of physical culture in society are achievements in improving the health of the population and comprehensive development of its physical qualities, the degree of use of physical culture in the field of education and upbringing, in production and everyday life, as well as sports achievements.

Key words: development, education, students.

Постановка проблеми. В законі України “Про фізичну культуру і спорт” [6] вказано: “фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості”. Це визначення підкреслює значення та роль фізичної культури в удосконаленні біологічного і духовного потенціалу людини. Слід зазначити, що державні документи (“Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”, “Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту” та ін.) спрямовані на вдосконалення системи фізичного виховання молоді з акцентом на оздоровчій спрямованості фізичної культури. Таким чином, підтримка фізичного стану молодого покоління, турбота про його здоров'я належить до пріоритетів державної політики [1].

Як підкреслив В. П. Борзов: “Турбота про особисте здоров'я – це турбота і про благо України, благо своєї сім'ї, своїх батьків, дітей. Це велика відповідальність перед державою та її народом”. Здоров'я людини нерозривно пов'язане із заняттям фізичною культурою та спортом, із діяльністю з оздоровлення, підтримання здорового способу життя”. Найсуттєвішими показниками розвитку фізичної культури в суспільстві є досягнення в оздоровленні населення та всебічному розвитку його фізичних якостей, ступінь використання фізичної культури у сфері освіти й виховання, у виробництві й побуті, а також спортивні досягнення.

Мета дослідження. Ідеї збереження найбільшої цінності, якою є здоров'я і життя людини, привертати увагу суспільства на різних етапах його розвитку. Дослідження феномена "здоров'я людини" виявили переважання суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. Більше того, комплекс суто медичних питань становить лише незначну частину феномена здоров'я. Крім того, сучасні уявлення про фізичну культуру особистості вже не обмежуються поняттям здоров'я, розвитком фізичних якостей, функціональними можливостями організму і руховими навичками. Найважливішими складовими формування і розвитку фізичної культури у персоніфікованій формі стають світогляд, система цінностей, потребнісно-мотиваційна сфера особистості, широта, глибина знань, здатність реалізовувати цінності фізичної культури у професійній та особистій діяльності [1].

С.О. Сичов [215] стверджує, що важливою складовою підготовки студентської молоді до майбутньої професійної діяльності є формування соціальної активності в гармонії з фізичним розвитком на засадах пріоритету здоров'я та визнання цінностей фізичної культури. Залучення студентської молоді до фізичної культури розглядається як один із перспективних напрямів модернізації фізичного виховання у ЗВО.

На думку М.Я. Віленського гуманістична творча спрямованість цінностей фізичної культури визначається тим, що вони сприяють самореалізації, саморозвитку, саморегуляції, самоствердженню, самозахисту, дозволяють студентові успішно адаптуватися до природного та соціокультурного середовища. Соціально значущі цінності фізичної культури, трансформуючись у цінності студента, направляють його на досягнення "ідеального стану" в особистісному вдосконаленні, збільшують ступінь свободи у самовизначенні, формують відповідальну життєву позицію.

Цінності фізичної культури спрямовують майбутнього фахівця на організацію здорового способу життя, набуття такого рівня здоров'я, психічної та фізичної підготовленості, який відповідає вимогам життєдіяльності, особистісної та професійної самореалізації [1]. У процесі реалізації освітніх цінностей фізичної культури створюються умови для формування творчих, естетичних, морально-етичних якостей і здібностей студента [4].

Результати дослідження. Практична діяльність вищої школи свідчить, що найбільш вразливою ланкою виховної роботи у формуванні позитивного й активного ставлення студентів до навчання є дисципліна "Фізичне виховання". Негативне ставлення до відвідування занять із фізичного виховання набуває значних масштабів і деструктивно впливає на загальний стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів [4, 5]. Тому одним із шляхів удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання студентів є його оптимізація, яка неможлива без урахування психофізіологічних можливостей особистості.

Таким чином, до складу соціокультурних цінностей, які формують уявлення про сформованість особистості майбутнього фахівця, належать цінності фізичної культури, які мають гуманістичний зміст. У сучасному суспільстві ідея гуманізації системи освіти трактується як оптимальний розвиток і поєднання психічних, фізичних, інтелектуальних, моральних і духовних якостей особистості в просторі індивідуально-орієнтованого освітнього процесу [1]. Зокрема, визначаючи роль і місце фізичного виховання в загальній системі виховання, пропонується керуватися загальнолюдськими цінностями, орієнтуватися на принципи демократизації й гуманізації освітнього процесу. Гуманістичні тенденції розвитку освіти сучасні науковці розглядають як домінуючий чинник прогресу у сфері фізичної культури і спорту. Необхідність гуманізації обумовлена державними інтересами, які знайшли відображення у ряді важливих документів, що пов'язані з розвитком фізичної культури і спорту в країні та оздоровленням населення їх засобами.

Таким чином, актуальність проблеми дослідження обумовлена необхідністю пошуку та експериментального обґрунтування педагогічних умов та технологій гуманізації процесу фізичного виховання студентів, визначення ролі цього процесу в становленні особистості майбутнього фахівця.

Дискусія. Отже, в умовах сучасного українського державотворення важливо визначитися з ідеологією та методологічними підходами щодо створення соціально-педагогічної технології виховання особистості.

Взаємообумовленість та взаємопов'язаність соціально-економічних, політичних та інформаційних подій в умовах глобалізації впливає на особистість на макро-, мезо- та мікрорівнях життєвої діяльності. Тобто кожна людина зазнає як позитивного, так і негативного впливу численних факторів на світогляд, почуття та свої дії, що підкреслює актуальність розвитку стійкої особистості з високим рівнем вольової та моральної підготовленості [1].

Вивчення стану здоров'я студентського контингенту як чинника, що впливає на ефективність реалізації завдань особистісно-розвивального навчання, ускладнюється невизначеністю самого поняття відповідного феномена. Теоретичний аналіз вказує на значну кількість критеріїв, які, на думку різних авторів, характеризують сутність здоров'я: благополуччя; оптимальне функціонування організму; здатність біосистеми зберегти свою структуру і функції в умовах існування тощо.

Результати дослідження філософської, психологічної, соціологічної та педагогічної літератури з питань формування фізичної культури особистості переконливо доводять, що на сучасному етапі суспільного розвитку фізична культура набуває великого значення як важлива частина загальної культури молоді і є основою її духовного, етичного, психічного і соціального здоров'я [4]. Посилення гуманістичної спрямованості, пошуки методів ефективного формування особистості студента є провідними рисами сучасної освітньої парадигми. При цьому зусилля педагогів мають скеровуватися на розвиток інноваційних оздоровчих технологій.

Висновки. Аналіз суті поняття "гуманізація фізичного виховання" дав змогу встановити актуальність оновлення змісту фізичного виховання, орієнтацію освітнього процесу на особистість, поєднання фізичних та духовних можливостей студентів, пошук нових форм, засобів та методів навчання. Встановлено, що необхідність гуманізації обумовлена державними інтересами, які знайшли відображення у низці важливих документів, які пов'язані з розвитком фізичної культури і спорту в країні та оздоровленням населення їх засобами. Визначено, що формування найвищих людських якостей засобами фізичної культури, підвищення рівня фізичного та духовного розвитку студентів, вирішення загальних педагогічних завдань щодо фізичного виховання особистості неможливе без застосування принципів гуманізму в освітньому процесі, на основі яких повинна ґрунтуватися оновлена методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

1. Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія. Київ, 2011. 420 с.
2. Гуменюк С.В. Гуманізація та демократизація процесу фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ // Гуманізм та освіта : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. URL: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2010/txt/gymenyk.php>.
3. Дубогай О.Д., Цюсь А.В., Євтушок М.В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. Луцьк, 2012. 276 с.
4. Кузнєцова О.Т. Фізична культура як соціальне явище та складова навчального процесу в умовах сучасного вищого навчального закладу // Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Суми, 25-26 вересня 2008 р.). С.143-151.
5. Максимова К.В., Мулик К.В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток

- 17–21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2017. Вип. 10. С. 301–311.
6. Про фізичну культуру і спорт : Закон України (станом на 8 червня 2007 р.) // Управління комп'ютеризованих систем Апарату Верховної Ради України. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>.

References

1. Volkov V.L. Rozvytok fizychnykh zdbnostei studentiv u systemi fizychnoi pidhotovky : monohrafiia. Kyiv, 2011. 420 s.
2. Humeniuk S.V. Humanizatsiia ta demokratyzatsiia protsesu fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi u VNZ // Humanizm ta osvita : materialy Mizhnarodnoi naukovy-praktychnoi konferentsii URL: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2010/txt/gymenyk.php>.
3. Dubohai O.D., Tsos A.V., Yevtushok M.V. Metodyka fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy : navch. posib. Lutsk, 2012. 276 s.
4. Kuznietsova O.T. Fizychna kultura yak sotsialne yavyshe ta skladova navchalnoho protsesu v umovakh suchasnoho vyshchoho navchalnoho zakladu // Osvita i zdorovia: formuvannia zdorovia ditei, pidlitkiv ta molodi v umovakh navchalnoho zakladu: materialy II Vseukrainskoi naukovy-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoi uchastiu (Sumy, 25-26 veresnia 2008r.). S.143-151.
5. Maksymova K.V., Mulyk K.V. Aktualni pytannia zberezhenia ta zmitsnennia zdorovia studentok 17–21 rokiv vyshchykh navchalnykh zakladiv za rakhunok fizkulturno-ozdorovykh fitnes-zaniat // Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 2017. Vyp. 10. С. 301-311.
6. Pro fizychnu kulturu i sport : Zakon Ukrainy (stanom na 8 chervnia 2007 r.) // Upravlinnia kompiuteryzovanykh system Aparatu Verkhovnoi Rady Ukrainy. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>.

Цитування на цю статтю:

Ячнюк МЮ, Бражанюк АО, Верцімага АВ, Чорненький АІ. Всебічний та гармонійний розвиток особистості студента – основний принцип навчання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 89-92

Відомості про автора:

Ячнюк Максим Юрійович – канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, викладач кафедри фізичної культури та основ оздоров'я, ф-т фізичної культури та здоров'я людини, Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: m.yachnyk@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-7653-2802>

Бражанюк Андрій Олександрович – доктор філософії, асистент кафедри фізичної реабілітації, ерго-терапії та домедичної допомоги, ф-т фізичної культури та здоров'я людини, Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: a.brajaniuk@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-7243-9504>

Верцімага Андрій Володимирович – ст. викладач кафедра фізичної реабілітації і спорту, Західноукраїнський національний університет (Тернопіль, Україна)

e-mail: GK_TE@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-7243-9504>

Чорненький Андрій Іванович – ст. викладач кафедра фізичної реабілітації і спорту, Західноукраїнський національний університет (Тернопіль, Україна)

e-mail: aictv@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-5215-064X>

ЗМІСТ

<i>Абаласей Біатріс, Медвідь Анжела, Покідкін В'ячеслав.</i> РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГРИ ГАНДБОЛУ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	3
<i>Арабаджи Тимур, Арабаджи Анна, Матузна Наталя.</i> КОМПЛЕКСНО-ВАРІАТИВНИЙ МЕТОД ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАГАЛЬНИХ ГРУП НТУ “ХІП”.....	8
<i>Балацька Лариса, Васкан Іван.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ І МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ЇХ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ...	13
<i>Васкан Іван, Єремія Яна, Комарова Тетяна.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ ГІМНАСТИКИ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК 18-20-ти РОКІВ.....	18
<i>Галан Ярослав, Огнистий Андрій, Огніста Катерина.</i> АНАЛІЗ ЗНАНЬ З ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВИТИ В КОНТЕКСТІ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	23
<i>Гакман Анна.</i> ВПЛИВ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ НА ПСИХО-ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	32
<i>Горюк Петро.</i> МОТИВАЦІЯ ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ ГРЕППЛІНГОМ.....	36
<i>Деделюк Ніна, Томащук Олена, Валько Світлана, Тур Валентинв.</i> ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	41
<i>Квасниця Олег, Тищенко Валерія.</i> ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ RUGBY EUROPE CHAMPIONSHIP 2022.....	47
<i>Медвідь Анжела, Медвідь Микита, Хрипко Інна.</i> ВПЛИВ СУЧАСНИХ ЕЛЕКТРОННИХ ПРИСТРОЇВ ТА ЗАСТОСУНКІВ НА МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТІВ ДО АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ.....	53
<i>Петренко Геннадій, Лунгор Антон.</i> АНАЛІЗ ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ БАДМІНТОНІСТІВ У ГОЛОВНИХ ЗМАГАННЯХ СЕЗОНУ 2022 РОКУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	58
<i>Товт Валерій, Хома Тетяна.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ ДО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	63
<i>Фольварочний Ігор.</i> ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ В КИТАЇ.....	68
<i>Церетелі Вікторія, Юшко Олексій, Грделідзе Сергій.</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ ДЕПРЕСІЇ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....	71
<i>Шаповалов Микола, Сушко Руслана.</i> ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ЯК ПРИЧИНА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО З ПРАКТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	75
<i>Шевченко Олег, Наконечний Ігор.</i> РІВЕНЬ СЕНСОМОТОРНИХ РЕАКЦІЙ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ БАДМІНТОН, ТЕНІС	
<i>Ячнюк Максим, Бражанюк Андрій, Верцімага Андрій, Чорненький Андрій.</i> ВСЕБІЧНИЙ ТА ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА – ОСНОВНИЙ ПРИНЦИП НАВЧАННЯ.....	84
	89

CONTENTS

<i>Abalasei Beatrice, Medvid Angela, Pokidkin Vyacheslav.</i> OUTDOOR GAMES AS A MEANS FOR TEACHING THE HANDBALL ELEMENTS FOR JUNIOR SCHOOL-CHILDREN.....	3
<i>Arabadzhi Timur, Arabadzhi Anna, Matuzna Natalya.</i> THE COMPLEX-VARIATIVE METHOD AS A MEANS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS OF GENERAL GROUPS OF NTU “KPI”.....	8
<i>Balatska Larisa, Vaskan Ivan.</i> SPECIFICITY OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENT BASKETBALL PLAYERS AND METHODS OF EVALUATING THEIR PHYSICAL DEVELOPMENT.....	13
<i>Vaskan Ivan, Yeremia Yana, Komarova Tetyana.</i> INFLUENCE OF ENGAGED IN THE HEALTH KINDS OF GYMNASTICS ON THE ORGANISM OF WOMEN 18-20 YEARS.....	18
<i>Galan Yaroslav, Ognisty Andriy, Ognisty Kateryna.</i> ANALYSIS OF KNOWLEDGE FROM OLYMPIC EDUCATION IN THE CONTEXT OF PATRIOTIC EDUCATION DURING EVENTS FOR MIGRANT CHILDREN.....	23
<i>Hakman Anna.</i> THE INFLUENCE OF FITNESS CLASSES ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ELDERLY MEN.....	32
<i>Goryuk Peter.</i> MOTIVATION OF CHILDREN 8-10 YEARS OLD TO TAKE GRAPPLING.....	36
<i>Nina Dedelyuk, Olena Tomaschuk, Svitlana Valko, Valentina Tur.</i> INCREASING THE PSYCHOLOGICAL STABILITY OF PRESCHOOLERS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE MARTIAL LAW CONDITIONS	41
<i>Kvasnytsia Oleg, Tyshchenko Valery.</i> ASSESSMENT OF INDICES OF COMPETITION ACTIVITY AT RUGBY EUROPE CHAMPIONSHIP 2022.....	47
<i>Medvid Angela, Medvid Nikita, Khrypko Inna.</i> THE INFLUENCE OF MODERN ELECTRONIC DEVICES AND APPLICATIONS ON THE STUDENTS’ MOTIVATION TO ACTIVE LEISURE.....	53
<i>Petrenko Hennadiy, Lunhor Anton.</i> ANALYSIS OF THE PERFORMANCES OF UKRAINIAN BADMINTON PLAYERS IN THE MAIN COMPETITIONS OF THE 2022 SEASON DURING MARITAL STATE	58
<i>Tovt Valery, Homa Tatiana.</i> FEATURES OF THE FORMATION OF ADAPTIVE REACTIONS TO THE PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF PRIMARY SCHOOL AGE.....	63
<i>Folvarochny Ihor.</i> PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITY OF YOUTH IN CHINA.....	68
<i>Victoria Tsereteli, Yushko Oleksiy, Serhii Grdzeldze.</i> THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON REDUCING THE RISK OF DEVELOPMENT OF DEPRESSION IN STUDENTS DURING MARITAL STATE IN UKRAINE.....	71
<i>Shapovalov Mykola, Sushko Ruslana.</i> DISTANCE LEARNING AS A CAUSE OF PROFESSIONAL BURNOUT OF PRACTICING PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.....	75
<i>Shevchenko Oleg, Nakonechnyi Ihor.</i> THE LEVEL OF SENSORIMOTOR REACTIONS OF STUDENTS SPECIALIZING IN BADMINTON, TENNIS.....	84
<i>Yachnyuk Maksym, Brazhanyuk Andriy, Vertsimaga Andriy, Chornenky Andriy.</i> COMPREHENSIVE AND HARMONIOUS DEVELOPMENT OF THE STUDENT'S PERSONALITY IS THE MAIN PRINCIPLE OF LEARNING	89

ВИМОГИ

до подання статей у Віснику Прикарпатського університету.

Серія: Фізична культура.

1. **Обсяг оригінальної статті** – 6 і більше сторінок, коротких повідомлень – до 3 сторінок.
2. **Статті подаються у форматі Microsoft Word.** Назва файлу латинськими буквами повинна відповідати прізвищу першого автора. Матеріал статті повинен міститися в одному файлі.
3. **Текст статті** має бути набраним через 1,5 інтервалу, шрифт “Times New Roman”, кегль 14, поля – 20 мм.
4. **Таблиці** мають бути побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Microsoft Word. **Діаграми, рисунки, формули, схеми** потрібно подавати з можливістю редагування у форматі Microsoft Word або у вигляді окремих файлів у форматі jpg.
5. Текст статті має бути оформлений відповідно до Держстандарту й вимог МОН України.

Статті пишуться за схемою:

- **УДК** (у лівому верхньому куті аркуша).
- **Автор(и)** (ім'я, прізвище, жирним шрифтом, курсивом у правому куті).
- **Назва статті** (заголовними буквами, жирним шрифтом).
- **Резюме й ключові слова** 2-ма мовами (укр., англ.). Об'єм резюме англійською мовою не менш **1800 символів**, українською – **800 символів**, структура – мета, матеріал і методи дослідження, отримані результати та висновки.
- **Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень**, зв'язок проблеми з важливими науковими чи практичними завданнями, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми й на які опирається автор, виокремлення не вирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття.
- **Мета дослідження.**
- **Методи й організація дослідження.**
- **Результати дослідження.**
- **Дискусія.**
- **Висновок(ки)** з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі.
- **Список використаних джерел** (стилем **Vancouver** та оформлення пристатейної бібліографії латиницею (**References**)).

1. **Стаття приймаються** на українській та англійській мовах.
2. **У кінці статті навести:** прізвище, ім'я, по батькові автора(ів), науковий ступінь, звання, посаду, номер ORCID; назву статті англ. мовою; контактний e-mail та телефон; повну назву й поштову адресу закладу вищої освіти.
3. У журналі друкуються статті, зміст яких відповідає дослідженням галузі знань 01 “Освіта/Педагогіка” напряму “Фізичне виховання та спорт” спеціальностей: 014 – Середня освіта (Фізична культура); 017 – Фізична культура і спорт.
4. **Статті надсилати на e-mail** Статті надсилати на e-mail: journal.pu.fc@gmail.com та за адресом: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, кафедра теорії та методики фізичної культури

Довідки:

тел. (0342) 59-60-12

e-mail: journal.pu.fc@gmail.com

<http://journals.pu.if.ua/index.php/fcult/index> – журнал “Вісника Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура”

Наукове видання

ВІСНИК
Прикарпатського університету

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
Випуск 39
2023

Видається з 2004 р.

Головний редактор *Василь ГОЛОВЧАК*
Комп'ютерна верстка *Віра ЯРЕМКО*

Друкується українською мовою
Реєстраційне свідоцтво КВ № 435

Підп. до друку 28.03.2023. Формат 60x84/8. Папір офсет.
Гарнітура "Times New Roman". Ум. друк. арк. 11,05.
Тираж 100 прим.

Видавець

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
76018, м. Івано-Франківськ, вул. С. Бандери, 1,
тел. 75-13-08, e-mail: vdvcit@pnu.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7616 від 26.05.2022

Виготовлювач

ТзОВ "ВГЦ "Просвіта"
76018, м. Івано-Франківськ, вул. Грушевського, 18, тел. 53-38-67
E-mail: oblasna-prosvita@ukr.net
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК 6170 від 03.04.2018.