



*The Academy of Management  
and Administration in Opole*

**PROBLEMS AND PROSPECTS OF  
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS  
DEVELOPMENT AND HEALTHY  
LIFESTYLE FORMATION OF  
DIFFERENT POPULATION GROUPS**



**Opole 2020**

*The Academy of Management and Administration in Opole*

**PROBLEMS AND PROSPECTS OF PHYSICAL  
CULTURE AND SPORTS DEVELOPMENT  
AND HEALTHY LIFESTYLE FORMATION OF  
DIFFERENT POPULATION GROUPS**

*Monograph*

*is dedicated to the 5<sup>th</sup> anniversary of cooperation between  
The Academy of Management and Administration in Opole and the State Higher  
Education Institute of «Donbas State Pedagogical University» (Ukraine),  
the 35<sup>th</sup> anniversary of the Faculty of Physical Education (Ukraine) and  
the 65<sup>th</sup> anniversary of the Faculty of Physical Education of Volodymyr Vynnychenko  
Central Ukrainian State Pedagogical University (Ukraine)*

*Edited by Iryna Ostopolets,  
Olha Shevchenko, Tadeusz Pokusa*

Opole 2020

ISBN 978 – 83 – 66567 – 04 – 7

**Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups.** Editors: Iryna Ostopolets, Olha Shevchenko, Tadeusz Pokusa. *Monograph.* Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs., bibls.

**Editorial Office:**

The Academy of Management and Administration in Opole  
45-085 Poland, Opole, 18 Niedziałkowskiego str.  
tel. 77 402-19-00/01  
E-mail: info@poczta.wszia.opole.pl

**Reviewers**

*prof. dr hab. Marian Duczmal*  
*doc. Victoria Tsytko, DrSc, Senior Researcher (Ukraine)*  
*doc. Natalia Afanasieva, PhD. (Ukraine)*

**Editorial Board**

*Zoia Dikhtiarenko (Ukraine), Wojciech Duczmal, Józef Kaczmarek,*  
*Olexandr Kholodny (Ukraine), Nataliia Khlus (Ukraine), Iwona Mstowska,*  
*Yuliia Muskharina (Ukraine), Filip Pokusa, Jadwiga Ratajczak,*  
*Olena Shenderuk (Ukraine), Sławomir Śliwa*

**Publishing House:**

The Academy of Management and Administration in Opole  
45-085 Poland, Opole, 18 Niedziałkowskiego str.  
tel. 77 402-19-00/01

Authors are responsible for content of the materials.

© Authors of articles, 2020  
© Iryna Ostopolets, Olha Shevchenko,  
Tadeusz Pokusa  
© Publishing House WSZiA, 2020

# TABLE OF CONTENTS

<b>Preface .....</b>	<b>7</b>
<b>Part 1. Theoretical and Methodological Principles of Studying the Problem of Development of Physical Culture, Sports and Healthy Lifestyle Formation .....</b>	<b>13</b>
1.1. Physical activity as one of the methods of managing one's own image and its impact on the well-being of the individual .....	13
1.2. Volleyball as the main tool for optimization physical education classes in higher education institutions .....	29
1.3. Health priorities in the education of the younger generation in the first half of the XX century .....	34
1.4. Principles of modelling of health environment in higher education .....	42
1.5. Generalization of the features of sports selection in women's football .....	47
1.6. Methodical fundamentals for the development of speed and power abilities of athletes .....	53
1.7. Peculiarities of the interaction of the level of achievement and aggressiveness in athletes .....	59
1.8. Interconnection between music and the psycho-emotional state of female students during fitball aerobics lessons .....	66
1.9. Psychological features of team members with different effectiveness .....	72
<b>Part 2. Modern Technologies for Preserving and Restoring the Health of Different Ages People .....</b>	<b>78</b>
2.1. The role of melatonin in protection of organism from pro-oxidants .....	78
2.2. Health-saving technologies for working with children with special educational needs .....	85
2.3. Forming health culture of preschool children .....	93
2.4. Current approaches to the use of health care technologies in elementary school .....	100
2.5. Effective application of sports massage during training sessions on volleyball .....	106

2.6. Optimization of physical preparation of primary school students by moving games .....	111
2.7. Formation of a healthy life in scouting organizations .....	116
2.8. Characteristics of solo physical education for high school students .....	123
2.9. Optimization of physical development of students with the application of modern health systems .....	129
2.10. Correction of the emotional sphere in early youth age by fitness and psychological training .....	134

**Part 3. Psychological and Pedagogical Aspects of Specialists Training  
in the Physical Culture and Sports Field .....** 141

3.1. The potential of applied kinesiology in formation of health care competences of a future teacher .....	141
3.2. Optimization of professional and pedagogical training of physical culture and sports specialists .....	147
3.3. Health-saving technologies in the work of a physical education instructor at a preschool institution .....	154
3.4. Individual style of the activity of the sport coach and determining factors	160
3.5. Diagnosis of creativity of students of the faculty of physical education ...	166
3.6. Features methods application of fitness programs for optimization physical training of students .....	172
3.7. Prospects of introducing the newest gadgets in physical education teachers' activities in the context of implementing ideas of the concept of new Ukrainian school .....	178

**Part 4. Features of Organization and Management of the Services  
Provision in the Physical Culture and Sports Field .....** 184

4.1. Creating and managing the sports club image .....	184
4.2. Marketing value of a sportsman – selected aspects .....	191
4.3. Methodical component of the physical education process .....	198
4.4. Methodical aspects of formation of the need for physical improvement of older teens in lesson and outside activities .....	205
4.5. Need as the basis of marketing activities of physical culture and sports organizations .....	214
4.6. Features of distance training in sports gymnastics .....	220

<b>Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students</b>	226
5.1. Formation of physical culture of student-hortingists .....	226
5.2. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) .....	232
5.3. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training .....	240
5.4. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel .....	247
5.5. Implementation in the disciplines of the variant module «Combat Horting» in higher and general educational institutions in the context of ideological and ideological confrontation .....	253
5.6. Financing and legal basis of horting .....	261
5.7. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation .....	268
<b>Annotation</b> .....	274
<b>About the Authors</b> .....	283



## PREFACE

The active social transformations, that are taking place today, are totally changing the established ways of life. Physical culture is an important means of enhancing people's social activity, meeting their moral, aesthetic and creative needs, and a vital need for mutual communication. The acquisition of physical education, the culture of movement, the formation of health priority is one of the leading places in the system of the highest values of people of different social and age groups. An effective way of preserving and improving their health is a healthy lifestyle that is based on cultural norms, values, forms and ways of their activity, promotes physical, spiritual, social development and health promotion. Therefore, the issues of development of physical culture and sports, the formation of healthy lifestyles of different population groups require scientific basis and discussion, which is presented in the monograph.

The monographic research presents the scientific works of the group of authors, which reveal different ways of development of physical culture, sports and formation of healthy lifestyles of different population groups, which include directions: theoretical and methodological bases of studying the problem of development of physical culture, sports and formation of healthy lifestyles; state-of-the-art technologies for preserving and restoring the health of people of different ages; psychological and pedagogical aspects of training specialists in the field of physical culture and sports; peculiarities of organization, administration and management in the provision of services in the field of physical culture and sports.

The first section deals with the impact of physical activity on managing one's own image, health priorities in the upbringing of the growing generation in the first half of the twentieth century, principles of modelling the health environment in the institutions of higher education, substantiation of features of sports selection and training of athletes in different types of sports, the values of professional athletes and the coach's interpersonal relationships with members of the sports team.

The second section reveals ways of introducing health-saving technologies in secondary education establishments, the formation of health culture in preschool children, the effectiveness of sports massage in the process of sports training, optimization of physical fitness of student youth, the formation of healthy lifestyles in scouting, features of correction of emotional sphere in early adolescence by means of fitness and psychological training.

The third section "Psychological and pedagogical aspects of specialists training in the physical culture and sports field" highlights the issues of professional and pedagogical training optimization of physical culture and sports specialists, especially the training of future teachers of physical culture to the introduction of health saving technologies and health technologies in the work of a physical education instructor of



a preschool educational establishment; the individual style of the sports coach activity and the factors that determine it. Scientific approaches to diagnostics the creativity of the students of faculty of physical education, the peculiarities of methods of fitness programs application for optimization of physical training of students and prospects of introduction the newest gadgets in the activity of physical education teacher in the context of implementation the ideas of the concept of the new Ukrainian school have been given.

The fourth section highlights the features of organization, administration and management for the provision of services in the field of physical culture and sports. The structure of the management of the sports club has been analyzed, the methodical component of the process of physical education, aspects of the formation of the need for physical improvement in senior adolescents in lesson and extra-curricular activities have been considered. Issues of sports marketing and marketing activity of physical education and sports organizations, peculiarities of distance training in artistic gymnastics have been raised.

The scientific research presented in the monograph is of great importance in solving the problems of the development of physical culture, sports and formation of a healthy way of life of different population groups and has prospects of further scientific explorations.

We express our sincere gratitude to the institutions of higher education, which have highlighted the results of their scientific achievements in the monograph, which is dedicated to the 5<sup>th</sup> anniversary of cooperation between The Academy of Management and Administration in Opole and the State Higher Education Institute of “Donbas State Pedagogical University”, the 35<sup>th</sup> anniversary of the Faculty of Physical Education and the 65<sup>th</sup> anniversary of the Faculty of Physical Education of Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University.

*Olha Shevchenko, Editor*

*Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University*

The monograph is largely based on the analysis of domestic and foreign experience in the development and practical implementation of innovative directions, technologies, forms and methods of physical culture and sporty work with various groups of the population and serves its aim to exchange experience in research and practice, organization of educational, physical health and sports processes in Ukraine and Poland.

The relevance of this issue to solve a number of tasks, including:

- strengthening the physical, mental and spiritual and moral health of various groups of the population, especially children and youth;
- increasing the socio-cultural significance of physical education and sports;
- modernization and improvement of the system of physical culture and sporty work with the population;

- training highly qualified personnel and improving the professional competencies of specialists in this field;

- improving the system in organization of sports and fitness activities in various institutions of sports and fitness and sporty focus.

To solve these problems, experts from different countries, including Ukraine and Poland, are conducting an intensive search of such content, forms, working methods that are adequate to modern requirements. Indeed, now, in the era of post-industrial culture, characterized by globalization, dynamism and a high measure of uncertainty, the main source of civilizational development are people who have good physical, mental and psychological health.

There are growing requirements for preparing students and pupils for the upcoming professional activities. This requires the improvement of physical education and sports, the search for new forms and methods of pedagogical influences. New steps in the direction of individualization of training, sportization of the process of physical education, the development of new sports and physical exercises are necessary.

Specialists of preschool educational institutions, schools and universities should safely make innovations in the construction of the process of classes with healthy students, with students in special medical groups, and with people with disabilities, to involve them to sports. This is reflected in the authors' publications in this monograph.

A significant contribution to the conduct of scientific research, organization and holding of joint scientific forums is made by the teaching staff of Donbas State Pedagogical University, Central Ukrainian State Pedagogical University named after Volodymyr Vynnychenko, Higher School of Management and Administration in Opole and other higher educational institutions of Ukraine and Poland. A number of studies are carried out under the cooperation agreements between these universities.

It should be noted the importance of the publication of collective work on the eve of the anniversary of the Physical Education faculties of Donbas State Pedagogical University and Central Ukrainian State Pedagogical University named after Volodymyr Vynnychenko. The main departments in these universities provide highly qualified training for specialists in the field of physical education and sports.

Among the authors of the monograph are not only experienced specialists in sports science, but also University Professors from other educational institutions, postgraduates with the results of their own scientific searches. Masters and students' works are also beneficial and useful.

The monograph is of interest to a wide range of readers, primarily for practitioners working in the field of sports, physical education, and organization of physical education activities. It can be used for effective, complete and in-depth training of specialists in this field, as well as in the study of relevant academic disciplines by students. It can also be useful for those who are focused on conducting scientific research on pedagogical, sociological, philosophical and other problems of physical culture and sports.

The authors feel a responsibility to express gratitude to the faculty of Donbas State Pedagogical University, Central Ukrainian State Pedagogical University named after Volodymyr Vynnychenko, The Academy of Management and Administration in Opole for close scientific cooperation, mutual assistance, support in organizing and conducting research, scientific forums, methodological and methodological seminars and master classes aimed to improve the level of specialist training in this industry and the improvement of physical culture and sports of Ukraine and Poland.

*Iryna Ostopolets, Editor  
Donbas State Pedagogical University*

Z prawdziwą satysfakcją oddajemy w ręce Czytelników kolejne nasze wspólne wydawnictwo, będące efektem kilkuletniej współpracy uczelni; Donbas State Pedagogical University i Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Ukraine oraz The Academy of Management and Administration in Opole, Republic of Poland a poświęcone niezmiernie istotnej i znaczącej problematyce zarządzania w sferze kultury fizycznej i sportu.

Publikacja ta jest efektem prac, prowadzonych w Katedrach i Zakładach naszych współpracujących uczelni, w ramach badań własnych. Kontynuuje też prezentację dorobku i wiedzy na temat doświadczeń i perspektyw stosowania różnych, nowoczesnych koncepcji zarządzania, upowszechnianych m.in. podczas naszych cyklicznych międzynarodowych konferencji i telekonferencji.

Należy podkreślić iż od początku naszej współpracy, bardzo konsekwentnie realizowane są jej założenia programowe, przejawiające się m.in. poprzez organizowanie konferencji, wizyt studialnych czy systematyczne publikowanie wyników badań prowadzonych przez naszych pracowników i nie tylko. Podstawowym celem tej książki jest prezentowanie wiedzy na temat przejawów i instrumentów wybranych koncepcji nowoczesnego zarządzania szczególnie w sferze kultury fizycznej i sportu, możliwości ich wykorzystania w praktyce, a także analizy efektów ich implementacji w różnej skali działania. Podjęte problemy wymagają ciągłej dyskusji i nowej interpretacji, powinny one ponadto mieć również odzwierciedlenie w dydaktyce naszych uczelni.

Niniejsza praca adresowana jest przede wszystkim do studentów uczelni, na których wykładana jest wiedza o organizacji i zarządzaniu w obszarze kultury fizycznej i sportu. Chodzi tu o studia licencjackie, magisterskie a także podyplomowe. Monografię przygotowaliśmy także z myślą o menedżerach sportowych oraz konsultantach i nauczycielach wychowania fizycznego, którzy swą wiedzą i doświadczeniem mają służyć klubom sportowym, instytucjom krzewienia kultury fizycznej i sportu czy szkołom prowadzącym lekcje wf-u.

Przechodząc do wprowadzenia merytorycznego oddawanej publikacji chcielibyśmy podkreślić, iż uniwersalne, humanistyczne wartości mają rolę szczególną w procesach integracji społecznej, w budowaniu pomostów i więzi ludzkich ponad podziałami. Do tych wartości należą m. in. zdrowie, pomyślność, satysfakcja sukcesu, wola walki, idea szlachetnej rywalizacji, sprawność fizyczna i intelektualna, współpraca zespołów a to wszystko zawiera w sobie idea kultury fizycznej i sportu. Właśnie wokół tej problematyki koncentrują się głównie rozważania Autorów poszczególnych artykułów naszej monografii.

„Zarządzanie przyszłością” to termin coraz ofensywniej wkraczający na grunt teorii i praktyki zarządzania w skali mikro i makro. Oznacza on świadome i celowe kreowanie wizji przyszłości oraz poszukiwanie możliwości jej realizacji. Innymi słowy, wskazuje jak znając obiektywne prawa natury, wpływać na procesy przyszłych zdarzeń, stymulując ich pozytywne efekty. Szczególnie obecnie przestrzeń kultury fizycznej i sportu jest związana z przyszłością. Dotyczy rozwoju jednostek i zbiorowości ludzkich w szerszym horyzoncie czasowym – efekty treningu, wytężonej i regularnej pracy uzyskuje się po wielu latach. Obejmuje obszary sprawności fizycznej, będącej w symbiozie z rozwojem psychicznym i intelektualnym, ze zmianą zachowań jednostek, zespołów czy większych społeczności. Jest to problematyka, która szczególnie staje się wyrazista właśnie w okresie doświadczeń spowodowanych pandemią koronawirusa. Dlatego uważamy, iż zawężanie płaszczyzn oddziaływań kultury fizycznej i sportu jedynie do sprawności fizycznej, walki bądź rywalizacji przynosi z reguły negatywne skutki w postaci różnorodnych patologii społecznych. Stąd też, w naszej pracy Autorzy artykułów prezentują znacznie szerszy horyzont relacji w tym zakresie. Ich zdaniem zdrowie, sprawność, sukces, satysfakcja, siła woli, wartościowe, przyjemne i pożyteczne spędzanie czasu, perspektywy aktywnego i dynamicznego życia – to wartości nadrzędne, samoistne. I te wartości może zapewnić właśnie aktywność fizyczna. Aktywność tą traktuje się współcześnie, jako jeden z głównych warunków kompetencji zawodowych oraz społecznych, a także, jako środek do osiągnięcia lepszej jakości życia. Truizmem jest mówienie, że kultura fizyczna, uprawianie sportu, ruch przynoszą wiele korzyści zdrowotnych. Powszechnie wiadomym jest również iż, regularna aktywność ma pozytywny wpływ na sprawność intelektualną, na zmniejszenie napięcia nerwowego, na polepszenie samopoczucia. Tezy te możemy często spotkać w opracowaniach naszych Autorów w niniejszej publikacji.

Problematykę dotyczącą stricte zagadnień sportu odnajdujemy również w naszej monografii. Autorzy podkreślają, że sport jest bardzo skuteczną platformą komunikacji związaną z wyjątkowymi emocjami oraz szczególną lojalnością zarówno w odniesieniu do dyscypliny, klubu czy zawodnika. Zauważają ponadto, iż stale rosnąca medialna popularność sportu, jego dynamika i ekspresja jako doskonale tło kształtowania wizerunku, budowania marki, nawiązywania relacji powodują m.in. potrzebę systematycznego rozwoju marketingu w klubach i organizacjach sportowych z jednej strony oraz promocji podmiotów rynkowych poprzez sponsoring z drugiej. Dodatkowo w publikacji odnajdujemy tezy które stawiają sport jako zjawisko społeczne i dziedziną niezwykle różnorodną oraz

wielowymiarową, podlegającą ciągłym, systematycznym zmianom, wynikającym z rozwoju cywilizacji i zmian społecznych, kulturowych, technologicznych, a także ekonomicznych. Klasyczne wartości sportu – kojarzone ze zmaganiem ludzi dążących do udoskonalenia swojej tężyzny fizycznej w celu utrzymania zdrowia, z cennymi aspektami wychowawczymi, etosem honoru i fair play oraz kulturowymi jego wartościami – są ograniczane niestety przez dążenia do osiągnięcia sukcesów za wszelką cenę. Sport podlega profesjonalizacji oraz komercjalizacji, co prowadzi do przekształcenia się jego z bez troskiej zabawy w konkurowanie sportowców i klubów sportowych w celu osiągnięcia sukcesu ekonomicznego. Sport stał się współcześnie biznesem, a jego powiązanie z gospodarką na różnych jej poziomach jest bardzo wyraźne.

W imieniu Autorów prac zachęcamy Państwa do przestudiowania myśli i tez zawartych w tej książce, żywiąc jednocześnie nadzieję że jej Czytelnicy życzliwie przyjmą i uzupełnią swą wiedzę o wartościowe myśli związane z nowoczesnym zarządzaniem i komunikacją w sferze kultury fizycznej i sportu.

*Tadeusz Pokusa, Redaktor  
The Academy of Management and Administration in Opole*

# **Part 1. Theoretical and Methodological Principles of Studying the Problem of Development of Physical Culture, Sports and Healthy Lifestyle Formation**

## **1.1. Physical activity as one of the methods of managing one's own image and its impact on the well-being of the individual**

### **1.1. Aktywność fizyczna jako jedna z metod zarządzania własnym wizerunkiem i jej wpływ na dobrostan jednostki**

#### **WPROWADZENIE<sup>1</sup>**

Przy obecnym stanie świadomości społecznej nikogo nie trzeba przekonywać o tym, jak dużą rolę w zdrowym funkcjonowaniu człowieka odgrywa aktywność fizyczna. Ruch nie tylko wpływa dobrą kondycję i zdrowie zarówno psychiczne oraz fizyczne lecz również poprawia naszą sylwetkę, co przekłada się na bardzo pożądaną – i lansowaną przez media – atrakcyjność fizyczną. Pomimo, iż ludzie niechętnie przyznają się do uwzględniania atrakcyjności podczas dokonywania różnych wyborów, to jednak badania naukowe odkrywają słabości jednostki podczas konfrontacji z pięknem. W celu zweryfikowania powszechnie panującego poglądu dotyczącego wpływu korygowania wyglądu na poprawę samopoczucia przeprowadzono eksperyment wśród osób ćwiczących<sup>2</sup>. Zastosowane narzędzia badawcze i powtarzany pomiar miał za zadanie weryfikację hipotez badawczych:

1. decyzja o zmianie wyglądu wpływa na nastrój, emocje i samoocenę,
2. decyzja o zmianie wyglądu wpływa na rozbieżność pomiędzy Ja realnym, a Ja powinnościowym i Ja idealnym<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Ograniczenia związane z objętością publikacji nie pozwalają na bardziej rozbudowane osadzenie problemu badawczego i hipotez w teorii oraz literaturze. Powyższe kwestie zostały w sposób wyczerpujący opisane przez Turbiarz M. (2005) w artykule „*Niektóre uwarunkowania i konsekwencje decyzji o zmianie własnego wyglądu*”.

<sup>2</sup> Turbiarz (2008). „*Niektóre uwarunkowania i konsekwencje decyzji o zmianie własnego wyglądu*”. Niepublikowana praca doktorska.

<sup>3</sup> Osoby zainteresowane weryfikacją hipotez badawczych w odniesieniu do osób poddających się operacjom plastycznym odsyłam do publikacji - Turbiarz M. (2011). Zarządzanie własnym wizerunkiem. Operacja plastyczna i jej wpływ na samoocenę, emocje, nastrój oraz rozbieżność w zakresie Ja. W: T. Pokusa, *Przejawy wielowymiarowości współczesnego zarządzania*. Wydawnictwo Instytut Śląski Sp. z o.o., Opole, s. 280-296.

## METODA

### Osoby badane

Badaniem objęto kobiety uczestniczące w zajęciach Klubu Kwadransowych Grubasów (KKG) z Nysy oraz z Brzegu (grupa eksperymentalna). Ze względu na specyfikę eksperymentu i ograniczenia uniemożliwiające losowy przydział badanych do grupy posłużono się planem grup naturalnych. W pierwszym pomiarze oraz w drugim (po trzech miesiącach) wzięło udział siedemdziesiąt kobiet, a oddane ankiety poddano analizie. Uczestniczące w zajęciach KKG kobiety określiły od kiedy uczęszczają na zajęcia. W pierwszym pomiarze w siedemdziesięcioosobowej grupie kobiet największy procent stanowiły osoby ćwiczące od jednego roku do dwóch lat (por.tab.1).

Tabela 1: *Okres uczestnictwa w zajęciach KKG*

Lp.	Czas	Ilość osób	%
1.	do 1 miesiąca	9	12,9
2.	od 1 miesiąca do pół roku	21	30
3.	od pół roku do roku	6	8,6
4.	od roku do dwóch lat	26	37,1
5.	powyżej dwóch lat	8	11,4

Grupa kontrolna składała się z pięćdziesięciu ośmiu kobiet z Nysy i Opola, które nie uczestniczyły w zajęciach KKG. Wszystkie osoby, które wypełniły kwestionariusze w pierwszym pomiarze zrobiły to również w pomiarze drugim.

### Techniki badawcze

W badaniu zastosowano pięć kwestionariuszy.

Skala PANAS (Watson, Clark, Tellegen) w polskiej adaptacji Piotra Brzozowskiego. Zawiera trzydzieści cech, które określają emocje i uczucia. Skala została skonstruowana przez autorów w celu pomiaru pozytywnego i negatywnego afektu.

Kwestionariusz własny dla KKG (Turbiarz). Zawiera szesnaście zdań. Osiem z nich określa różne opinie dotyczące postrzegania społecznego, jakości życia i kontaktów międzyludzkich. Do każdego ze zdań przyporządkowane są stwierdzenia, przy których na dziewięciostopniowej skali osoba badana określa, w jakim stopniu zgadza się z daną opinią lub się z nią nie zgadza. Treść zdań służy przede wszystkim pozyskaniu informacji dotyczących opinii osób badanych na temat wartości i wyglądu zewnętrznego oraz określeniu rozbieżności pomiędzy „Ja realnym”, a „Ja idealnym” i „Ja powinnościowym”.

Osoba badana podaje również dane dotyczące: rozpoczęcia uczestnictwa w zajęciach Klubu Kwadransowych Grubasów (miesiąc, rok), wzrostu, obecnej wagi, idealnej wagi do której dąży, oczekiwanej wagi po upływie 3 miesięcy, powodu uczestnictwa w zajęciach Klubu Kwadransowych Grubasów,

Kwestionariusz własny dla grupy kontrolnej (Turbiarz). Zawiera jedenaście zdań. Osiem z nich określa różne opinie dotyczące postrzegania społecznego, jakości życia i

kontaktów międzyludzkich. Treść zdań służy przede wszystkim pozyskaniu informacji dotyczących opinii osób badanych na temat wartości i wyglądu zewnętrznego oraz określeniu rozbieżności pomiędzy „Ja realnym”, a „Ja idealnym” i „Ja powinnościowym”.

Skala UMACL (Matthews, Jones, Chamberlan) w polskiej adaptacji Ewy Goryńskiej. Skala zawiera trzydzieści przymiotników opisujących różne emocje i uczucia. Skala została skonstruowana w celu określenia pobudzenia lękotwórczego, pobudzenia energetycznego oraz tonu hedonistycznego.

Karta Samoopisu (Dymkowski). Zawiera czternaście cech, którym przyporządkowane są skale od -5 do +5. Osoba badana dokonuje opisu i zarazem oceny samego siebie ze względu na wymienione cechy. Skala służy określeniu samooceny osoby badanej.

### **Procedura**

Badaniem objęto osoby uczestniczące w zajęciach KKG oraz osoby, które nie ćwiczyły w KKG (stanowiły one grupę kontrolną). Osoba prowadząca ćwiczenia w KKG została poproszona o pomoc w przeprowadzeniu badania oraz poinformowana o tym, że badanie ma na celu określenie nastroju, emocji, samooceny, postaw wobec wartości, stylów życia i stosunków międzyludzkich. W badaniu uczestniczyły wyłącznie kobiety. Podczas pierwszego pomiaru poinformowano o dobrowolnym i anonimowym badaniu, które zostanie powtórzone za trzy miesiące. Wypełnione kwestionariusze, badane przynosiły na zajęcia w Klubie. Po trzech miesiącach ponownie rozdano kwestionariusze wśród tych samych kobiet i wypełnione przekazano badaczowi. W grupie kontrolnej zastosowano również pomiar powtarzany. Kwestionariusze rozdano wśród różnych kobiet, które nie uczestniczyły w zajęciach Kwadransowych Grubasów. W doborze osób do grupy kontrolnej posłużono się próbą kwotową, starając się odtworzyć dane demograficzne grupy eksperymentalnej.

Przeprowadzone analizy pokazały, że nie ma różnic pomiędzy grupami eksperymentalną i kontrolną w zakresie wskaźników demograficznych. Każda z osób wypełniających kwestionariusze została poproszona o dokładne, uważne przeczytanie i rzetelne ich wypełnienie oraz została poinformowana o ponownym przeprowadzeniu badania za trzy miesiące. Kobiety, które wypełniły kwestionariusze w pierwszym pomiarze zrobiły, to również w pomiarze drugim.

## **WYNIKI**

### Skale UMACL i PANAS oraz Karta Samoopisu

Aby w czytelny sposób pokazać zależności pomiędzy pierwszym i drugim pomiarem w grupach eksperymentalnej i kontrolnej zdecydowano się na przeprowadzenie analizy wariancji (ANOVA) z wykorzystaniem powtórnego pomiaru. Jako zmienną niezależną potraktowano przynależność do poszczególnych grup (eksperymentalnej – KKG i kontrolnej), a jako zmienne zależne traktowano afekt negatywny, afekt pozytywny, pobudzenie energetyczne, pobudzenie lękotwórcze, tonus hedonistyczny i samoocenę. We



wszystkich przypadkach zmienne zależne analizowano w obu dokonanych pomiarach. Podczas sprawdzania wpływu przynależności do grup KKG i kontrolnej oraz wpływającego czasu na poziom afektu negatywnego stwierdzono, iż zarówno efekt główny działania zmiennej niezależnej jak i efekt powtórzonego pomiaru ( $p=0,43$ ) nie osiągnęły założonej istotności statystycznej. Warto jednak zauważyć, że wpływ zmiennej niezależnej znacznie zbliżał się do tego poziomu ( $p=0,07$ ). Interakcja obu czynników również okazała się nieistotna statystycznie ( $p=0,36$ ).

Kolejnym testowanym efektem był wpływ przynależności do grup KKG i kontrolnej oraz wpływającego czasu na poziom afektu pozytywnego. Wyniki zastosowanej analizy wariancji (ANOVA) pokazały, iż efekt główny działania zmiennej niezależnej ( $p=0,83$ ) nie osiągnął poziomu istotnego statystycznie, a efekt powtórzonego pomiaru zbliża się do poziomu istotności statystycznej ( $p=0,052$ ), jednocześnie w grupie kontrolnej można zauważyć wpływ upływu czasu na spadek afektu pozytywnego ( $p=0,08$ ). Grupa KKG charakteryzuje się stabilnym poziomem w zakresie afektu pozytywnego. Z kolei interakcja obu czynników okazała się nieistotna statystycznie ( $p=0,08$ ). Dla porównania bezpośrednich różnic pomiędzy badanymi grupami przeprowadzono test post-hoc (HSD Tukeya), który wykazał brak statystycznie istotnych różnic, jednakże różnica pomiędzy pomiarem pierwszym i drugim w grupie kontrolnej zbliża się do poziomu istotnego statystycznie ( $p=0,06$ ).

W dalszej kolejności zbadano wpływ przynależności do grup KKG i kontrolnej oraz wpływającego czasu na poziom tonusu hedonistycznego. Tabela 2 przedstawia uzyskane wyniki.

*Tabela 2: Wpływ działania zmiennej niezależnej oraz powtórzonego pomiaru na tonus hedonistyczny*

Efekt	SS	Stopnie Swobody	MS	F	p
Grupa	200,3	1	200,3	6,883	0,009778
Błąd	3667,6	126	29,1		
CZAS	809,3	1	809,3	50,066	0,000000
CZAS*Grupa	0,0	1	0,0	0,001	0,977079
Błąd	2036,7	126	16,2		

Okazało się, że zarówno efekt główny działania zmiennej niezależnej ( $p<0,01$ ), jak i efekt upływu czasu pomiędzy pomiarami ( $p<0,01$ ) osiągnął poziom istotności statystycznej. W grupach KKG oraz kontrolnej zauważono istotny spadek tonusu hedonistycznego w drugim pomiarze.

W celu porównania bezpośrednich różnic pomiędzy badanymi grupami przeprowadzono kolejny test post-hoc. Posłużono się testem HSD Tukeya. Wyniki testu zebrano w tabeli 3.

Tabela 3: Wyniki testu HSD Tukeya - analiza wariancji dla tonusu hedonistycznego

Nr podkl.	Grupa	CZAS	{1}	{2}	{3}	{4}
			32,314	28,757	30,552	26,966
1	KKG	Tonus hedonistyczny I pomiar		0,000009	0,254572	0,000008
2	KKG	Tonus Hedonistyczny II pomiar	0,000009		0,145338	0,240908
3	Kontrolna	Tonus hedonistyczny I pomiar	0,254572	0,145338		0,000016
4	Kontrolna	Tonus Hedonistyczny II pomiar	0,000008	0,240908	0,000016	

Przeprowadzony test wykazał różnice istotne statystycznie pomiędzy pomiarem pierwszym i drugim w grupie KKG ( $p < 0,01$ ) oraz pomiędzy pomiarem pierwszym i drugim w grupie kontrolnej ( $p < 0,01$ ). Następnie analizie poddano wpływ przynależności do grup KKG i kontrolnej oraz wpływającego czasu na pobudzenie lękotwórcze. Otrzymane wyniki prezentuje tabela 4.

Tabela 4: Wpływ działania zmiennej niezależnej oraz powtórnego pomiaru na pobudzenie lękotwórcze

Efekt	SS	Stopnie Swobody	MS	F	p
Grupa	52,6	1	52,6	1,825	0,179127
Błąd	3629,4	126	28,8		
CZAS	510,6	1	510,6	34,136	0,000000
CZAS*Grupa	52,1	1	52,1	3,481	0,064410
Błąd	1884,5	126	15,0		

Efekt główny działania zmiennej niezależnej nie osiągnął poziomu istotności statystycznej ( $p = 0,17$ ), natomiast efekt upływu czasu pomiędzy pomiarami uzyskał poziom istotności statystycznej ( $p < 0,01$ ). Wyniki przeprowadzonego testu post-hoc HSD Tukeya zebrano w tabeli 5. Test wykazał różnice istotne statystycznie pomiędzy pomiarem pierwszym i drugim w grupie KKG ( $p < 0,01$ ) oraz pomiędzy pomiarem pierwszym i drugim w grupie kontrolnej ( $p = 0,03$ ).

Tabela 5: Wyniki testu HSD Tukeya - analiza wariancji dla pobudzenia lękotwórczego.

Nr podkl.	Grupa	CZAS	{1}	{2}	{3}	{4}
			31,971	28,229	30,155	28,224
1	KKG	pobudzenie lękotwórcze I pomiar		0,000008	0,225468	0,000044
2	KKG	pobudzenie lękotwórcze II pomiar	0,000008		0,093565	1,000000
3	Kontrolna	pobudzenie lękotwórcze I pomiar	0,225468	0,093565		0,036089
4	Kontrolna	pobudzenie lękotwórcze II pomiar	0,000044	1,000000	0,036089	

Porównania poziomu pobudzenia energetycznego nie wykazały różnic istotnych statystycznie pomiędzy pierwszym i drugim pomiarem w KKG i grupie kontrolnej.

W trakcie badania wpływu przynależności do grup KKG i kontrolnej oraz wpływającego czasu na samoocenę okazało się, iż zarówno efekt główny działania zmiennej niezależnej ( $p = 0,70$ ), jak i efekt powtórnego pomiaru ( $p = 0,57$ ) nie osiągnęły założonej

istotności statystycznej. Porównanie bezpośrednich różnic pomiędzy badanymi grupami testem post-hoc HSD Tukeya nie wykazało różnic istotnych statystycznie.

#### Kwestionariusz własny

W grupie eksperymentalnej i kontrolnej w pierwszym pomiarze ze względu na strukturę danych za najbardziej adekwatną uznano metodę wyodrębniania czynników największej wiarygodności. Jako kryterium wyboru liczby czynników wybrano kryterium ospiska. Zgodnie z tym kryterium zdecydowano się na wyodrębnienie w grupie eksperymentalnej dziewięciu czynników, które wyjaśniły 54% ogółu wariancji, natomiast w grupie kontrolnej wyodrębniono siedem czynników wyjaśniających 51% ogółu wariancji. Dokonano także treściowej analizy zawartości poszczególnych czynników. Zawartość czynników określano za pomocą analizy ładunków czynnikowych. Jako istotne (i co za tym idzie wchodzące w skład czynnika) uznawano pozycje kwestionariusza o ładunkach czynnikowych wyższych niż 0,4 (lub odpowiednio niższych niż -0,4 dla ujemnych ładunków czynnikowych). Ze względu na ograniczoną objętość pracy nie podano pełnej treści pozycji kwestionariuszowych ładujących dany czynnik, jak również nazw wszystkich wyłonionych czynników. W trakcie realizacji analizy czynnikowej metodą czynników największej wiarygodności zauważono, że niektóre z czynników powtarzają się. Zdecydowano się na głębsze przeanalizowanie tych właśnie czynników. Po wyodrębnieniu czynnika zsumowano wartości poszczególnych pozycji kwestionariuszowych. W ten sposób otrzymano nowe zmienne, które opatrzone nazwą wyodrębnionych czynników:

1. Pozytywna opinia otoczenia na temat osoby badanej
2. Uboczne skutki dbania o wygląd i kondycję
3. Wpływ zmiany wizerunku na poprawę kontaktów międzyludzkich oraz związku partnerskie

Następnie tak wyodrębnione skale potraktowano jako zmienne zależne z pierwszego pomiaru w analizie wariancji z powtórzonym pomiarem (zmienną zależną była suma tych samych czynników lecz uzyskana w pomiarze powtórzonym). Jako zmienną niezależną potraktowano przynależność do grupy eksperymentalnej i kontrolnej. Wyniki analizy wariancji dla czynnika „Pozytywna opinia otoczenia na temat osoby badanej” – zebrano w tabeli 6.

*Tabela 6: Wyniki analizy wariancji dla pierwszego czynnika w grupie KKG i kontrolnej*

Efekt	SS	Stopnie Swobody	MS	F	p
Grupa	266,6	1	266,6	6,424	0,012480
Błąd	5228,6	126	41,5		
CZAS	55,7	1	55,7	2,432	0,121391
CZAS*Grupa	74,0	1	74,0	3,230	0,074700
Błąd	2886,8	126	22,9		

Analiza pokazała, że zachodzi różnica istotna statystycznie pomiędzy grupami ( $p=0,01$ ), a efekt upływu czasu zbliża się do poziomu istotności statystycznej ( $p=0,07$ ).

Jak widać grupa KKG charakteryzowała się stałym poziomem zarówno w pierwszym jak i drugim pomiarze, natomiast w grupie kontrolnej widać różnicę pomiędzy pomiarami. Aby zbadać różnice pomiędzy poszczególnymi grupami przeprowadzono test post-hoc – HSD Tukeya. Wyniki zebrano w tabeli 7.

Tabela 7: Wyniki testu HSD Tukeya dla analizy wariancji w pierwszym czynniku

Nr podkl.	Grupa	CZAS	{1}	{2}	{3}	{4}
			27,729	27,871	26,759	24,741
1	KKG	czynnik 1 I pomiar		0,998047	0,831432	0,016033
2	KKG	czynnik 1 II pomiar	0,998047		0,686829	0,031560
3	Kontrolna	czynnik 1 I pomiar	0,831432	0,686829		0,105200
4	Kontrolna	czynnik 1 II pomiar	0,016033	0,031560	0,105200	

Z tabeli wynika, iż zaszły istotne statystycznie różnice pomiędzy grupą KKG, a grupą kontrolną w pomiarze drugim ( $p=0,03$ ). Czynniki drugi określony, jako „Uboczne skutki dbania o wygląd i kondycję” został poddany analizie wariancji z powtórzonym pomiarem, a wyniki zebrano w tabeli 8.

Tabela 8: Wyniki analizy wariancji dla drugiego czynnika w grupie KKG i kontrolnej

Efekt	SS	Stopnie Swobody	MS	F	p
Grupa	924,97	1	924,97	9,1687	0,002987
Błąd	12711,19	126	100,88		
CZAS	5,55	1	5,55	0,1382	0,710702
CZAS*Grupa	3,61	1	3,61	0,0900	0,764718
Błąd	5061,10	126	40,17		

Analiza wykazała istotny statystycznie wpływ czynnika grupy ( $p<0,01$ ) – znacznie niższe wskaźniki w czynniku drugim miała grupa KKG (zarówno w I jak i II pomiarze).

Ostatnia analiza dotyczyła czynnika trzeciego – roboczo określonego jako „Wpływ zmiany wizerunku na poprawę kontaktów międzyludzkich oraz związku partnerskie”. Wyniki analizy wariancji z powtórzonym pomiarem zebrano w tabeli 9.

Tabela 9: Wyniki analizy wariancji dla trzeciego czynnika w grupie KKG i kontrolnej

Efekt	SS	Stopnie Swobody	MS	F	p
Grupa	507,64	1	507,64	10,262	0,001720
Błąd	6232,86	126	49,47		
CZAS	26,68	1	26,68	1,049	0,307723
CZAS*Grupa	28,12	1	28,12	1,105	0,295094
Błąd	3205,03	126	25,44		

Widać wyraźną różnicę pomiędzy grupą kontrolną, a KKG w drugim pomiarze, która powstała w wyniku obniżenia wartości dla trzeciego czynnika w grupie osób ćwiczących.

Dla porównania bezpośrednich różnic pomiędzy badanymi grupami przeprowadzono kolejny test post-hoc. Tak jak w poprzednich porównaniach posłużono się testem HSD Tukeya. Wyniki testu zebrano w tabeli 10.

Tabela 10: Wyniki testu HSD Tukeya dla analizy wariancji w trzecim czynniku

Nr podkl.	Grupa	CZAS	{1}	{2}	{3}	{4}
			17,871	16,557	20,034	20,052
1	KKG	czynnik 3 I pomiar		0,412494	0,306944	0,185498
2	KKG	czynnik 3 II pomiar	0,412494		0,007511	0,026425
3	Kontrolna	czynnik 3 I pomiar	0,306944	0,007511		0,999998
4	Kontrolna	czynnik 3 II pomiar	0,185498	0,026425	0,999998	

Wyniki przeprowadzonego testu pokazują na wyraźną różnicę pomiędzy grupą KKG, a grupą kontrolną w drugim pomiarze ( $p=0,02$ ).

Rozbieżność pomiędzy Ja realnym, a Ja idealnym i Ja powinnościowym.

Chcąc w bardziej czytelny sposób pokazać zależności zachodzące pomiędzy grupą eksperymentalną i kontrolną wykorzystano analizę wariancji (ANOVA) z wykorzystaniem powtórzonego pomiaru. Jako zmienną niezależną potraktowano przynależność do poszczególnych grup (eksperymentalnej KKG i kontrolnej), a jako zmienną zależną zdanie mówiące o opinii badanych na temat ich wyglądu – w stosunku do wyglądu idealnego („Ja idealne”).

Tabela 11 prezentuje szczegółowe dane.

Tabela 11: Wyniki analizy wariancji z powtórzonym pomiarem dla zmiennej „ja idealne” w grupie KKG i kontrolnej

Efekt	SS	Stopnie Swobody	MS	F	p
Grupa	87,85901	1	87,85901	8,982843	0,003283
Błąd	1232,375	126	9,780757		
Czas	0,229126	1	0,229126	0,060816	0,805612
Czas*Grupa	17,526	1	17,526	4,651858	0,032919
Błąd	474,7084	126	3,767527		

Okazało się, że zachodzą istotne statystycznie różnice pomiędzy grupami KKG i kontrolną ( $p=0,03$ ). Istotny statystycznie wpływ miał także czynnik wpływającego czasu ( $p=0,02$ ). Przeprowadzono również test post-hoc – HSD Tukeya. Wyniki testu zebrano w tabeli 12.

Tabela 12: Wyniki testu HSD Tukeya dla analizy wariancji dla zmiennej „ja idealne” w grupie KKG i kontrolnej

Nr podkl.	Grupa	CZAS	{1}	{2}	{3}	{4}
			5,6857	6,2714	5,0345	4,5690
1	KKG	I pomiar		0,280404	0,644105	0,07397
2	KKG	II pomiar	0,280404		0,037344	0,01165
3	Kontrolna	I pomiar	0,644105	0,037344		0,56832
4	Kontrolna	II pomiar	0,073977	0,011658	0,568322	

Okazało się, iż pomimo braku różnicy istotnej statystycznie (podniesienie wartości zmiennej zależnej w grupie KKG ( $p=0,28$ ) oraz obniżenie wartości zmiennej zależnej w grupie kontrolnej ( $p=0,56$  w drugim pomiarze) pomiędzy pierwszym i drugim pomiarem zarówno w grupie KKG, jak i kontrolnej, to zmiany te doprowadziły do różnicy istotnej statystycznie pomiędzy grupami KKG i kontrolną w drugim pomiarze ( $p=0,01$ ). Kolejną analizę rozpoczęto od porównania grupy kontrolnej i KKG pod względem zmiennej mówiącej o opinii badanych na temat ich wyglądu w stosunku do wyglądu „powinnościowego” – „Ja powinnościowe”. Zastosowano analizę wariancji (ANOVA) z wykorzystaniem powtórnego pomiaru. Otrzymane dane nie pokazały różnic istotnych statystycznie pomiędzy zmiennymi (efekt grupy –  $p=0,71$ ; efekt czasu –  $p=0,90$ ). Dla porównania bezpośrednich różnic pomiędzy badanymi grupami przeprowadzono test post-hoc HSD Tukeya. Wyniki testu nie wykazały różnicy istotnej statystycznie.

#### Motywy uczestnictwa w zajęciach KKG.

W kwestionariuszu własnym dla grupy KKG zawarte było zdanie: „W zajęciach gimnastycznych uczestniczę dlatego, że:”. Podczas analizy udzielonych odpowiedzi przez osoby badane można było wyróżnić kilka grup powtarzających się podobnych wypowiedzi. W związku z tym, że osoby z KKG wskazywały po kilka powodów uczestnictwa w zajęciach, globalna suma odpowiedzi jest większa niż liczba uczestniczek badania. Uzyskane wyniki prezentuje tabela 13.

Tabela 13: Powody uczestnictwa w zajęciach KKG – I i II pomiar

Nr	Motywy uczestnictwa w zajęciach	I pomiar	II pomiar
1.	Dbanie o kondycję	27	24
2.	Dbanie o zdrowie i obserwowanie jego poprawy	24	24
3.	Poprawa samopoczucia	21	22
4.	Dbanie o sylwetkę	18	14
5.	Poprawa atrakcyjności, zmiana wizerunku, zadowolenie z wyglądu	18	13
6.	Dla przyjemności	13	13
7.	Czas dla siebie, odreagowanie od codzienności, nabranie sił	12	8
8.	W celu utraty kilogramów	12	8
9.	Lubienie zajęć, osoby prowadzącej oraz uczestniczek KKG	7	9
10.	W celu utrzymania wagi	2	2

Analiza odpowiedzi wskazuje na to, że osoby które uczestniczyły w badaniu mają inne ważniejsze powody przynależności do Klubu Kwadransowych Grubasów, niż wyłącznie utrata kilogramów. Na dziesięć głównych wymienionych powodów odpowiedź – „w celu utraty kilogramów” znajduje się na ósmym miejscu.

## DYSKUSJA

### Skale UMACL i PANAS oraz Karta Samoopisu

Przeprowadzony eksperyment z powtarzaniem pomiaru miał na celu zweryfikowanie postawionych hipotez badawczych mówiących między innymi o wpływie decyzji o zmianie wyglądu na emocje i nastrój. Otrzymane wyniki wykazały, iż nie zaszły istotne rozbieżności pomiędzy pomiarem pierwszym i drugim w zakresie afektu negatywnego w grupie eksperymentalnej. Również różnica pomiędzy pomiarami w grupie kontrolnej nie osiągnęła poziomu istotności statystycznej. Należy jednak zaznaczyć, że w rezultacie obniżenia afektu negatywnego w grupie kobiet ćwiczących (drugi pomiar) odnotowano różnicę istotną statystycznie pomiędzy grupami eksperymentalną i kontrolną ( $p=0,03$ ).

Pod względem afektu pozytywnego grupa eksperymentalna wykazuje stabilność. Natomiast osoby z grupy kontrolnej – jak wykazał test t dla prób zależnych – charakteryzowały się spadkiem afektu pozytywnego, a różnica pomiędzy pomiarami osiągnęła wartość istotną statystycznie ( $p=0,02$ ). Afekt pozytywny wywołują sytuacje kontaktów społecznych, w tym różne formy aktywności fizycznej<sup>4</sup>. Wymiar afektu pozytywnego jest wysoce wrażliwy na zmiany w poziomie aktywności i można go wywołać poprzez działanie takie, jak wysiłek fizyczny. Być może ćwiczenia fizyczne spowodowały ustabilizowany poziom afektu pozytywnego w grupie eksperymentalnej, gdyż 57% badanych uczestniczy systematycznie w zajęciach (pół roku i więcej). Osoby z grupy kontrolnej w pierwszym pomiarze nie różniły się istotnie pod względem afektu pozytywnego od grupy eksperymentalnej, to drugi pomiar przyniósł jego obniżenie. Prawdopodobnie okolicznością – która mogła mieć wpływ na opisywany wynik – był termin przeprowadzenia pierwszego badania dla grupy kontrolnej (koniec czerwca), kiedy to letnia aura oraz sezon urlopowy sprzyjają aktywnym formom wypoczynku, wyjazdom czy relaksowi. Clark i Watson<sup>5</sup> wskazują na czynniki egzogenne obejmujące nie tylko różne sytuacje społeczne lecz zmiany fizycznych cech otoczenia. Pomimo, że dokładne zależności pomiędzy afektem negatywnym i pozytywnym, a pogodą, natężeniem hałasu, stopniem zatłoczenia, zapachami nie są jeszcze ustalone, to autorzy uznają, iż nie można ich pomijać. Ponadto afekt pozytywny podlega cyklom związanym z porami roku. Jego poziom jest najwyższy na wiosnę, po czym w ciągu lata i jesieni łagodnie opada, a najniższy punkt osiąga zimą, aby znowu wzrosnąć wraz z nadejściem wiosny.

---

<sup>4</sup> Watson, D., Clark, L. A. (2002). Zmienność nastroju: model schematyczny. W: P. Ekman, R.J. Davidson (red.), *Natura emocji* (s.336-341). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

<sup>5</sup> Ibid.

Drugi pomiar – w grupie kontrolnej – został przeprowadzony pod koniec września, kiedy sezon urlopowy dla większości osób jest zakończony – wiąże się to z powrotem do rutynowych zajęć i zachowań – również warunki atmosferyczne (krótszy dzień, chłodniejsze dni) wpływają na ograniczenie aktywności fizycznej. Zdaniem Clark i Watsona krótkotrwałe działające zmienne sytuacyjne lub środowiskowe, wywołują znaczące zmiany nastroju, natomiast statyczne interakcje społeczne nie wywołują takiego efektu. Prawidłowości te mogłyby wyjaśniać zaistniałą sytuację. Istotne jest również to, że tylko 19% kobiet z grupy eksperymentalnej osiągnęło zadeklarowany spadek wagi, bądź większy niż przewidywało. Natomiast 50% schudło mniej niż oczekiwało, 15,5% utrzymało stały poziom wagi, a pozostałe badane przytyły (15,5%). Analiza dwóch pomiarów – pomiędzy osobami, które osiągnęły zakładany spadek wagi i osobami, których waga nie uległa zmianie - w zakresie emocji i nastroju, nie wykazała różnic istotnych statystycznie. Wynika z tego, że ani sukces, ani porażka nie spowodował spadku afektu pozytywnego, jak również wzrostu afektu negatywnego. Być może ważnym elementem jest powód uczestnictwa w zajęciach podawany przez badane. Według ich opinii najważniejsze przyczyny (na dziesięć wymienionych), to:

- dbanie o kondycję,
- dbanie o zdrowie i obserwowanie jego poprawy,
- poprawa samopoczucia,

sprawiają, że czynnie uczestniczą w zajęciach. Dopiero na ósmym miejscu została wymieniona chęć utraty zbędnych kilogramów. Można wysnuć przypuszczenie, że osoby z grupy eksperymentalnej poprzez aktywność fizyczną charakteryzują się wyższym afektem pozytywnym oraz niższym afektem negatywnym. Dalsza analiza wyników dotyczyła tonusu hedonistycznego i jak wykazał test HSD Tukeya nastąpił jego spadek zarówno w grupie eksperymentalnej ( $p < 0,01$ ) oraz kontrolnej ( $p < 0,01$ ). Prawdopodobnie niekontrolowany czynnik miał wpływ na spadek wartości wyników. Badając poziom pobudzenia lękotwórczego – odnotowano jego spadek zarówno w grupie KKG ( $p < 0,01$ ) oraz kontrolnej ( $p = 0,03$ ). Przyczyną wyższego pobudzenia lękotwórczego w pierwszym pomiarze mógł być lęk przed nowością sytuacji oraz odgrywanej roli. Leary i Kowalski<sup>6</sup> zwracają uwagę na obciążenie interpersonalne podczas zdarzeń nieznanymi i nowych. Jednostka wchodząca w nowe sytuacje i role posiada niewiele wskazówek, co do tego jak się zachować i reagować. Powstała niepewność może wzmacniać zwątpienie – we własne umiejętności wywarcia pożądanego wrażenia na innych – zwiększając możliwość wystąpienia lęku społecznego.

Z kolei spadek pobudzenia lękotwórczego w drugim pomiarze potwierdzałby założenie, iż jego wyższy poziom w pomiarze pierwszym mógł zostać spowodowany lękiem przed nowością sytuacji i roli (w drugim pomiarze badani znali już narzędzia badawcze, a okoliczności uczestnictwa w eksperymencie nie były nowym zdarzeniem). Okazało się, że kobiety uczestniczące w zajęciach ruchowych charakteryzowały się

---

<sup>6</sup> Leary, M., Kowalski, R. M. (2002). *Lęk społeczny*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



stabilnością pobudzenia energetycznego, z kolei test t dla prób zależnych w grupie kontrolnej wykazał tendencję spadkową, która osiągnęła wartość istotną statystycznie ( $p=0,03$ ). Clark i Watson zwracają uwagę na to, że osoby o słabym afekcie pozytywnym opisują doświadczanie uczucia spowolnienia, spadek energii i zainteresowania otoczeniem. Należy wspomnieć, że w grupie kontrolnej odnotowano spadek afektu pozytywnego, co mogło wpłynąć na spadek pobudzenia energetycznego. Wyższy poziom pobudzenia energetycznego w pierwszym pomiarze – jak już wcześniej opisano – mógł być związany z terminem jego przeprowadzenia oraz większymi możliwościami w zakresie aktywności ruchowej (letni sezon urlopowy). Efekt ten nie wystąpił u osób z grupy eksperymentalnej, które stale uczestniczą w ćwiczeniach (dwa razy w tygodniu) bez względu na porę roku.

Wykorzystany w badaniu powtarzany pomiar miał za zadanie weryfikację jednej z hipotez badawczych mówiących, że decyzja o zmianie wyglądu wpływa między innymi na samoocenę. Jednakże przeprowadzone testy i analizy w obydwu grupach nie wykazały zmian pomiędzy pomiarami pierwszym i drugim, które osiągnęłyby poziom istotności statystycznej. Co charakterystyczne obydwie grupy określały jej wartość na podobnym poziomie. Równocześnie badane – oceniając siebie w zakresie wymienionych cech – prezentowały pogląd, iż posiadają wyższy ich poziom niż osoby będące w tym samym wieku. Uzyskane wyniki w obydwu grupach okazały się istotne statystycznie ( $p<0,01$ ). Co ciekawe, analiza średnich wyników kwestionariusza własnego (skala od 1-9) wykazała, że badane grupy uznały „zmianę wizerunku poprzez uzyskanie odpowiedniej sylwetki”, jako najistotniejszy element wpływający na podniesienie samooceny. Grupa eksperymentalna charakteryzowała się wyższą średnią w obydwu pomiarach (I– 8,48: II – 8,50) od grupy kontrolnej (I– 7,96: II – 7,37), a przeprowadzony test t wykazał różnice istotne statystycznie pomiędzy grupami (I pomiar  $p=0,03$ ; II pomiar  $p<0,01$ ). Faktem jest, iż większość kobiet uczestniczących w ćwiczeniach nie osiągnęła zmierzonych efektów w zakresie spadku wagi, tak więc nie było podstaw do podniesienia poziomu zadowolenia z własnego wyglądu. Stabilność samooceny obydwu grup może wynikać również z potrzeby spójności w ramach struktury Ja wpływającej na poczucie integralności wewnętrznej oraz umożliwiającej prognozowanie zachowania.

#### Poglądy dotyczące wyglądu

W wyniku analizy czynnikowej przeprowadzonej na Kwestionariuszu Własnym wyodrębniono trzy czynniki powtarzające się w grupie eksperymentalnej i kontrolnej.

##### 1. Pozytywna opinia otoczenia na temat osoby badanej.

Zauważono, iż nastąpił wzrost wartości czynnika w drugim pomiarze wśród osób ćwiczących i spadek jego wartości u osób z grupy kontrolnej spowodował, że zaobserwowano różnicę istotną statystycznie ( $p=0,03$ ) pomiędzy badanymi grupami. Skoro nastąpił – wcześniej opisywany spadek afektu pozytywnego w grupie kontrolnej – wszystkie wcześniej zaprezentowane argumenty mogą mieć wpływ na obniżenie wartości omawianego czynnika.

## 2. Uboczne skutki dbania o wygląd i kondycję.

Wyniki przeprowadzonej analizy dla tego czynnika pokazały, że grupy są stabilne w swoich opiniach w trakcie obydwu pomiarów. Ponieważ w kwestionariuszu wyodrębniono sekcje pytań dotyczących podobnej tematyki, postanowiono je potraktować jako swoiste podskale i zsumować odpowiedzi udzielone przez uczestników badania. Dla tak uzyskanych sum przeprowadzono testy t dla prób niezależnych – porównując grupę KKG i kontrolną w obydwu pomiarach. Okazało się, iż dla pozycji kwestionariusza – „Dbanie o wygląd i kondycję powoduje: niedobory w budżecie domowym, pojawianie się problemów zdrowotnych, ograniczenie czasu dla najbliższych i zmęczenie” – średnia w grupie KKG była niższa (I pomiar 11,38; II pomiar 11,44), niż w kontrolnej (I pomiar 14,96; II pomiar 15,50), a różnica okazała się istotna statystycznie (I pomiar  $p=0,01$ ; II pomiar  $p<0,01$ ). Nie stanowi zaskoczenia fakt, iż osoby ćwiczące uznają koszty związane z dbaniem o wygląd za niższe, niż z grupy kontrolnej. Z wcześniejszych analiz wynika, że osoby aktywne fizycznie są przekonane, co do efektywności podejmowanego wysiłku własnego i jego wpływu na kondycję, zdrowie i wygląd. Tak więc ponoszone koszty nie stanowią dla nich przeszkody na drodze do osiągnięcia wyznaczonych celów. Wyniki Skali Samopoznania pokazują, że dla badanych z obydwu grup istotny jest ich wygląd, ale średnie pomiarów dla KKG (I pomiar 4,31; II pomiar 3,93) są wyższe, niż dla kontrolnej (I pomiar 4,31; II pomiar 3,89), a różnica pomiędzy grupami jest istotna statystycznie (I pomiar  $p<0,01$ ; II pomiar  $p<0,01$ ). Być może rozbieżność w ocenie kosztów związanych z dbaniem o wygląd i kondycją, wynika z różnych sposobów usuwania dysonansu poznawczego. Grupa osób ćwiczących podejmuje działania o charakterze praktycznym, natomiast osoby z grupy kontrolnej uzasadniają brak aktywności wysokimi kosztami związanymi z tą sferą życia. Analiza następnego czynnika potwierdza przekonanie osób z grupy kontrolnej o dużym znaczeniu zmiany wizerunku na funkcjonowanie społeczne.

## 3. Wpływ zmiany wizerunku na poprawę kontaktów międzyludzkich oraz związki partnerskie.

Analiza tego czynnika wykazała, że osoby z grupy eksperymentalnej i kontrolnej nie zmieniły swoich poglądów na tyle - w trakcie dwóch pomiarów – aby różnica okazała się istotna statystycznie. Natomiast spadek wartości czynnika w grupie osób ćwiczących doprowadził do pojawienia się rozbieżności pomiędzy opiniami członkiń grup. Test HSD Tukeya wykazał różnicę istotną statystycznie w drugim pomiarze ( $p=0,02$ ) dla grup KKG i kontrolnej. Można przypuszczać, że osoby aktywne fizycznie nie uznają zmiany wizerunku za najważniejszy element wpływający na kontakty z innymi ludźmi i związki partnerskie. Wyniki pozwalają na potwierdzenie wcześniejszych wniosków, z których wynikało, iż uczestnictwo w ćwiczeniach jest ściśle związane z własnymi przekonaniem. Dlatego osoby z KKG nie przeceniają wpływu wyglądu na poprawę kontaktów międzyludzkich i związki partnerskie, pomimo że same systematycznie ćwiczą. Stały udział w zajęciach ruchowych poprawia w sposób zdecydowany tonus mięśniowy, co jednoznacznie wpływa na wygląd sylwetki. Jednakże, jak wykazują testy, nie wygląd jest ideą przewodnią przynależności do

klubu, a uczestnictwo w ćwiczeniach stanowi świadomy wybór. Potwierdza to analiza jednego ze zdań Kwestionariusza własnego odpowiadającego na pytanie – czyja opinia miała wpływ na udział w zajęciach KKG. Najwyższą wartość średnią uzyskała odpowiedź – „opinia własna” (8,64). Natomiast na uczestnictwo w zajęciach klubu zupełnie nie mieli wpływu nieznajomi, przełożeni czy współpracownicy. Osoby z KKG uznały „Zmianę wizerunku poprzez uzyskanie odpowiedniej sylwetki” za bardzo istotny element mający wpływ na podniesienie samooceny (średnie: I pomiar 8,48; II pomiar 8,50 – w odniesieniu do 9 punktowej skali). Wcześniejsze analizy nie wykazały zmian w ich samoocenie pomimo, iż jako osoby ćwiczące podejmują praktyczne działania, które mogą powodować zmianę wizerunku.

#### Rozbieżność pomiędzy „Ja realnym”, a „Ja idealnym” i „Ja powinnościowym”

Wykorzystany w badaniu powtarzany pomiar miał za zadanie weryfikację jednej z hipotez badawczych mówiących, że decyzja o zmianie wyglądu wpływa na rozbieżność pomiędzy Ja realnym, a Ja idealnym i Ja powinnościowym. Wyniki przeprowadzonej analizy wariancji w zakresie „Ja idealnego”, pokazały, iż nie zaszły różnice istotne statystycznie wewnątrz badanych grup. Jednakże spadek wartości zmiennej w grupie kontrolnej i jej wzrost w grupie eksperymentalnej – w drugim pomiarze – wywołał zmiany, które okazały się istotne statystycznie ( $p=0,01$ ). Osoby aktywne fizycznie wykazują się mniejszą rozbieżnością pomiędzy Ja realnym, a Ja idealnym. Pomimo słabych rezultatów związanych z utratą kilogramów, nie odnotowano spadku wartości zmiennej, a wręcz przeciwnie – jej wzrost w drugim pomiarze, był jednym z powodów powstania różnicy istotnej statystycznie w stosunku do grupy kontrolnej. Porównanie średnich wartości w zakresie tej zmiennej pozwala na stwierdzenie, iż osoby z grupy eksperymentalnej uznają w większym stopniu, iż ich wygląd pokrywa się z wyglądem idealnym (w pierwszym pomiarze średnia wyniosła 5,68; natomiast w drugim 6,27). W grupie kontrolnej średni wynik pierwszego pomiaru wyniósł 5,03; a drugiego 4,56. Stabilność wyników wewnątrz grup być może wynika z potrzeby autoweryfikacji związanej z dążeniem człowieka do uspołnienia spostrzeżeń na własny temat, jak również swoich opinii o sobie z informacjami zewnętrznym. Brak takiej spójności powoduje napięcie i konflikt. Z kolei zgodnie z koncepcją Lazarusa<sup>7</sup> na indywidualne zróżnicowanie procesu oceny poznawczej mają wpływ główne zmienne o charakterze osobowościowym – związane z hierarchią celów oraz przekonań na temat siebie oraz otoczenia – i środowiskowym – dotyczące wymagań, ograniczeń i zasobów, wsparcia społecznego oraz rezultatów adaptacji.

Przeprowadzona analiza wariancji w zakresie „Ja powinnościowego” nie wykazała różnic istotnych statystycznie wewnątrz badanych grup, jak i pomiędzy nimi. Natomiast porównanie średnich wyników ujawniło, iż zarówno osoby z grupy eksperymentalnej (pomiar I – 4,60; pomiar II – 4,32), jak i kontrolnej (pomiar I – 4,22; pomiar II – 4,43) nie zgadzają się z tym, co na temat ich wyglądu sądzą inni. Otrzymane wyniki są tym

---

<sup>7</sup> Lazarus, R. (2002). Różnice indywidualne w zakresie emocji. W: P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji*. (s. 279-283). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

ciekawsze, że przy wcześniej omawianych pozycjach Skali Samopoznania uczestniczki badania stwierdzały, iż:

- są osoby, które chciałyby wyglądać jak one (średnie: KKG – 3,81; kontrolna – 3,10),
- często słyszą komplementy na swój temat, (średnie: KKG – 3,77; kontrolna – 3,39),
- często słyszą uwagi krytyczne na swój temat ( niskie wyniki średnich oznaczają niezgodzenie się z tą opinią: KKG – 1,75; kontrolna – 2,12).

Jak pokazują średnie, osoby z grupy eksperymentalnej bardziej zdecydowanie wyrażały powyższe opinie.

Wyniki oznaczają, iż osoby badane pomimo komplementów kierowanych pod ich adresem uznają, że nie spełniają oczekiwań otoczenia w zakresie atrakcyjności fizycznej. Możliwe, iż jest to efekt porównywania się z nierealnie pięknymi modelkami prezentowanymi w środkach masowego przekazu. Poza tym chęć bycia akceptowanym w środowisku wymusza pewne zachowania konformistyczne i dopasowywanie się do istniejących standardów. Niemalże znaczenie odgrywają funkcjonujące w społeczeństwie koncepcje zróżnicowania płci, a związane z nimi stereotypy mogą mieć daleko idące konsekwencje podczas kształtowania tożsamości osobistej - procesów autoweryfikacji i autoprezentacji – a także dla wzajemnego traktowania się osób różnych płci i ich przyszłości<sup>8</sup>. Osoby mające rozbudowane schematy dotyczące atrakcyjności szybciej przetwarzają pojawiające się informacje związane z tym obszarem, a potrzeba autoweryfikacji, sprawia, że wybierają dane potwierdzające zakodowany przez nie obraz własnej osoby. Konieczność weryfikacji Ja może być tak duża - aby zachować spójny obraz siebie ludzie są skłonni zaakceptować negatywne opinie o sobie.

## PODSUMOWANIE

Jednym z elementów wpływających na odbiór społeczny jest atrakcyjność fizyczna – a wysyłane przez massmedia komunikaty nie pozwalają o tym zapomnieć. Środki masowego przekazu informują, jak powinna wyglądać i funkcjonować współczesna kobieta – ustawiając poprzeczkę bardzo wysoko. Trudno ignorować te sygnały – odstając od powszechnie akceptowanego wizerunku – nie prowokując odrzucenia społecznego. Istotny wpływ na podejmowane przez jednostkę działania ma przynależność do grupy – w której funkcjonują określone priorytety. Porównując się z wiecznie pięknymi aktorkami i modelkami można całe życie spędzić na dążeniu do takiego wyglądu. Ironia polega na tym, że zjawisko starzenia organizmu jest procesem ciągłym i uzyskanie lansowanego standardu urody związane jest ze stałym doskonaleniem. Różne są sposoby redukcji powstałego dysonansu. Zapewne dla osób z grupy eksperymentalnej jedną z metod jest systematyczny wysiłek fizyczny. Otrzymane wyniki nie są przypadkowe i potwierdzają fakt istniejącego w społeczeństwie przekonania, iż powinnością kobiet jest dbałość o swój wygląd.

---

<sup>8</sup> Wojciszke, B. (2006). *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.

### Przełożenie wyników na praktykę

Interesujące jest to, że grupa eksperymentalna wykazuje się stałym poziomem afektu pozytywnego i negatywnego, pobudzenia energetycznego, samooceny oraz rozbieżności pomiędzy Ja realnym, a Ja powinnościowym i Ja idealnym. O pozytywnym wpływie wysiłku fizycznego na zdrowie i prawidłową wagę ciała mówią coraz częściej lekarze, psychologowie i psychiatry. Temat ten regularnie jest poruszany przez środki masowego przekazu, a mimo to dane wskazują, że coraz więcej osób ma nadmierną masę ciała.

Zagadnienie otyłości nie dotyczy wyłącznie ludzi dorosłych. Bardzo często zapracowani, czy nieświadomi problemu rodzice nie zwracają uwagi na prawidłowy rozwój fizyczny swojego dziecka. W Polsce w 2006 roku kłopoty z nadwagą czy otyłością miało 16% dzieci i młodzieży<sup>9</sup>. Okazuje się, że w tym niechlubnym rankingu doganiamy „mistrza” – Stany Zjednoczone, gdzie problemem tym objętych jest 17% omawianej populacji. Dane przedstawiane przez specjalistów są zatrważające, gdyż nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, kłopoty z sercem, kośćmi i stawami – to nie są już choroby „zarezerwowane” dla dorosłych.

Jednakże społeczna skala zjawiska i jego skutki uboczne świadczą o braku skuteczności obecnie stosowanych metod. Sytuacja ta powinna zdopingować specjalistów z różnych środowisk do podejmowania zakrojonych na szeroką skalę badań, które obejmowałyby swoim zakresem zarówno dzieci, jak i osoby dorosłe.

#### *Bibliografia:*

- Lazarus, R. (2002). Różnice indywidualne w zakresie emocji. W: P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji*. (s. 279-283). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Leary, M., Kowalski, R. M. (2002). *Lęk społeczny*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Suchodolska, M., Michalewicz, I. (2006). Dzieci E66. *Newsweek*, (październik).
- Turbiarz, M. (2005). Niektóre uwarunkowania i konsekwencje decyzji o zmianie wyglądu. *Nowiny Psychologiczne*, 4, 95-111.
- Turbiarz (2008). „*Niektóre uwarunkowania i konsekwencje decyzji o zmianie własnego wyglądu*”. Niepublikowana praca doktorska.
- Watson, D., Clark, L. A. (2002). Zmienność nastroju: model schematyczny. W: P. Ekman, R.J. Davidson (red.), *Natura emocji* (s.336-341). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wojciszke, B. (2006). *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.

---

<sup>9</sup> Suchodolska, M., Michalewicz, I. (2006). Dzieci E66. *Newsweek*, (październik).

## **1.2. Volleyball as the main tool for optimization physical education classes in higher education institutions**

In all societies the health of the future specialists is not on the last point and first of all is their non-professional characteristic. Nowadays the demands to the students physical levels of readiness are changing. It stimulates to determine and realize the role of physical education as the main part of the whole culture and the importance to solve the problems connected with health [3].

Complex programme “Physical education is the health of the nation, worked out according to the Law of Ukraine about physical culture and sport”, determine the necessary changes in social approaches to man’s health improvement as the main value and priority direction of state politics. However, Ukrainian system of physical education is in crisis and can’t satisfy the needs of population (A.V. Domashenko, 2000; V.D. Yednak, 1997; S.M. Kanyshchuk, 1998; T.U. Krutsevych, 2000; A.S. Kuts, 2003; R.T. Rayevskiy, 2004).

The situation with students health and physical level of readiness in Ukrainian higher educational establishments is considered critical (H.P. Hryban, 2004; A.P. Kanyshcheva, 2009; N.A. Bashavets, 2011).

Physical, moral, mental health can be saved due to the physical culture and sport which are the main components of a healthy way of life as a stable basis of man’s behavior.

The period of youth is one of the sensitive period when the physiological systems, psychological condition, priorities are changed because of surroundings influence [5].

Taking it into account, students ages considered to be the main period of forming and saving the important habits which will lead to the healthy way of life, will improve health and help to fulfill their abilities and lessen health problems. Sport oriented classes in different kind of sport promote it in higher educational establishments. According to the scientists facts (A.I. Drachuk, 2001; L.V. Hordiyenko, 2003; B.A. Akishin, 2008; I.V. Pysanets, 2009; D.V. Boiko, 2013), the best way of solving above mentioned problems is students free choice of sport.

As for our observations sport oriented classes are more inviting for most students. Sport orientation in physical education gives to the students a chance to fulfill their needs in achieving some results in sport, helps to obtain pedagogical and organizational skills and at the same time forming attitudes to healthy way of life.

In spite of great importance of the problem dealing with the organization of students sport activities, we should admit that the aspects of the research problem is not well grounded in scientific and methodic literature.

To determine the experimental methods influence on the dynamics of technical level of readiness, the correlation of physical level of readiness with motor activity, physical capacity for work and technical level of readiness of youth students in experimental group.

To analyze the scientific and methodic literature dealing with the problem of investigation; to explore the changes of the indexes by means of experiment, to verify the effectiveness of the worked out methodic.

As for the purpose and tasks of the research work we used common methods: theoretical analyses of Ukrainian and foreign literature; pedagogical methods (formative pedagogical experiment) mathematic and statistic methods of information elaboration.

The research work is realized according to the main curriculum of research work in the sphere of physical education and sport for 2015-2020 on the topic 3.3 “Modern tendencies of students physical training in higher pedagogical establishments”.

Pedagogical experiment was held in Hlukhiv National Pedagogical University named after Aleksander Dovzhenko. According to the results of questionnaire and physical levels of readiness we set up experimental and control groups with 25 male members in each on the observation level of the research.

We conducted physical training classes according the worked out methodic in Hlukhiv National Pedagogical University named after Aleksander Dovzhenko in order to improve students physical level of readiness. The sense of the worked out methodic consists of using simple and available means of sport orientation – “Volleyball” taking into account the age-range, students physical level of readiness and the time.

Students technical level of readiness we marked on 10-points system. The tasks for checking technical level of readiness were:

- overhand and underhand passes from the place ; ten passes were engaged with the height of 1 m;
- passes of any kinds to the sixth zone of the court (ten passes);
- forward dash into the certain zones of the court (ten passes);
- ball blocking in the 4<sup>th</sup>, third and second zones (ten passes).

Each successful exercise was marked in points. The average statistical marks of students technical training is showing in table 1.

Due to the worked out programme essential changes have happened in experimental group ( $P < 0,001$ ): technique of the overhand passes became better on 3,37 points, underhand passes – on 4,28 points, ball passes – on 3,3, forward dash – on 3,8 points and blocking – on 3,22 points.

We should admit that students from the experimental group had worse results in technique of the underhand and overhand passes before the pedagogical experiment. Students of the control group also showed better results in techniques, but after the second testing they had worse results than the students from the experimental group. However, their primary results in technique of the ball passes, forward dash and blocking were better. Except blocking the final results in all other passes were not so substantial ( $P > 0,05$ ).

On the basis of average indexes analyses which characterize students technical training and on the basis of pedagogical experiments we worked out tables with marks for students technical levels of readiness in volleyball.

*Table 1: The dynamic of students technical training in experimental groups during the period of main pedagogical experiment (in points)*

The indexes of technical level of readiness	Groups	Stages of the research	n	Mx ± Smx	P
Overhand passes	EG	ВД КД	25	5,27 ± 0,27 8,64 ± 0,32	< 0,001
	CG	ВД КД	25	5,78 ± 0,43 6,62 ± 0,64	> 0,05
Underhand passes	EG	ВД КД	25	4,84 ± 0,24 9,12 ± 0,46	< 0,001
	CG	ВД КД	25	5,11 ± 0,68 6,39 ± 0,54	> 0,05
Passes to the certain zones of the court	EG	ВД КД	25	5,33 ± 0,37 8,66 ± 0,37	< 0,001
	CG	ВД КД	25	5,21 ± 0,71 6,48 ± 0,68	> 0,05
Forward dash into the certain zones of the court	EG	ВД КД	25	3,89 ± 0,73 7,69 ± 0,56	< 0,001
	CG	ВД КД	25	3,67 ± 0,65 5,38 ± 0,61	> 0,05
Ball blocking in the fourth and second zones which appears suddenly in different zones with the height of 30 centimeters	EG	ВД КД	25	5,47 ± 0,48 8,69 ± 0,37	< 0,001
	CG	ВД КД	25	4,98 ± 0,60 6,87 ± 0,55	< 0,05

As it was mentioned above it is proved in Ukrainian literature the connections between physical level of readiness, motor activity and physical capacity for work [4, 6]. The results of the research on the observed level of the experiment prove the low level of the development of necessary indexes of physical level of readiness, motor activity and physical capacity for work. Due to the experimental programme these results became much better.

Thus, the results of students in experimental group raised from 54,6 to 72,2% ( $P < 0,001$ ), in control group from 56,1 to 61,1% and they differ from the students results in experimental group.

On the observed level of the experiment the correlation is either almost absent or insignificant ( $P > 0,05$ ). But on forming level of the experiment due to the inoculation of the worked out programme the correlation is much higher. The results are showed in table 2.

The table 2 shows us that the most significant levels of correlations are between speed, speed and strength qualities and dexterity with motor activity ( $r > 0,800$ ) and muscle strength and stamina with physical capacity for work ( $r > 0,800$ ). The correlations with other indicators of physical level of readiness, motor activity and physical capacity for work are characterized with more high levels (from  $r = 0,643$  to  $r = 0,756$ ).

Our experimental results coincide with the other author's results [1, 2, 7].



*Table 2: The correlation of indexes of physical level of readiness with motor activity and physical capacity for work*

Physical level of readiness indexes	Motor activity (index of motor activity, %)	Physical capacity for work (according the Harvard step-test)
Speed (running 100 m, s)	0,896	0,674
Muscle strength	0,789	0,898
Stamina (running 3000 m, s)	0,756	0,864
Speed and strength qualities (standing long jumping, sm)	0,811	0,723
Dexterity (running 4 x 9 m, s)	0,832	0,754
Flexibility (angled position from the sitting position, sm)	0,698	0,643

We also held the analyze of correlation of physical and technical levels of readiness in experimental group. The results are showed in table 3.

*Table 3: The correlation of students physical and technical levels of readiness indexes in experimental group*

Physical level of readiness and capacity for work indexes	Sport results (in points)				
	Overhand passes (8,4)	Underhand passes (7,6)	Passes (8,2)	Forward dash(8,0)	Blocking (7,8)
Speed (running 100 m, s.) - 4 points	0,836	0,771	0,763	0,804	0,726
Stamina (running на 3000 m, min., s) - 3 points	0,819	0,754	0,829	0,881	0,723
Dexterity, running 4 x 9 m, s. - 4 points	0,846	0,782	0,809	0,732	0,689
Strength stamina (flexion and extension of the arms in lying position) - 5 points	0,741	0,725	0,822	0,798	0,801
Speed and strength qualities, cm. - 3 points	0,765	0,863	0,824	0,809	0,777
Flexibility angled position from the sitting position - 5 points	0,747	0,720	0,713	0,756	0,826

From the table 3 we can see that the correlation of physical and sport levels of readiness has more benefits ( $P < 0,001$ ), than in other case.

We should admit that the inoculation of the worked out programme in physical training classes with sport orientation has positive influence on a technical fitness, significant positive changes ( $P < 0,001$ ), and also have positive influence on the correlation of physical level of readiness with motor activity and physical capacity for work indexes (from  $r = 0,643$  to  $r = 0,756$ ), the correlation of physical and technical levels of readiness

indexes in experimental group ( $P < 0,001$ ). It is very important in forming active and creative individual in society.

Further researches will be devoted to the recommendations in methodics which aim will be to form positive students attitudes to their health by means of physical education.

*References:*

1. Drachuk A.I. The optimization of students physical education in higher educational establishments of humanities type: author's summary of the research of the assistant professor in physical education and sport: spec. 24.00.02 "Physical training, physical education of different groups of the society"/ A.I. Drachuk. Lviv, 2001. 20 p.
2. Kuznetsova O.T. The improving methodics of students mental and physical capacity for work with low level of physical fitness/ O.T. Kuznetsova, O.C. Kuts. – Rivne: PPDМ, 2005. 161 p.
3. Malimon O.O. Differentiated approach in the process of students Physical education: author's summary of the assistant professor in physical education and sport: spec. 24.00.02 "Physical training, physical education of different groups of the society"/ O.O. Malimon. Lutsk, 1999. 12 p.
4. Nikolayiv S.U. The optimization of the female students motor activity according to the psychological and physical peculiarities: author's summary of the assistant professor in physical education and sport: spec. 24.00.04 "Physical training, physical education of different groups of the society"/ S.U. Nilolayiv. L.:2004. 20p.
5. Ovcharenko H. E. Pedagogical conditions of the art students socialization during after classes activities: author's summary of the assistant professor: spec. 13.00.05 – social pedagogics/ H.E. Ovcharenko. Luhansk, 2005. 20 p.
6. Pyrohova E.A. Exercises influence on the man's health and capacity for work/ E.A. Pyrohova, L.Ya. Ivashchenko, N.P. Stryapko. K.: Health, 1986. 152 p.
7. Pylnenkyi V.V. Methodical basis of students physical level of readiness and physical health improvement by means of healthy training/ V.V.Pylnenkyi, V.A. Leonova. Mykolaiv: Business information, 2004. 91p.

### **1.3. Health priorities in the education of the younger generation in the first half of the XX century**

#### **1.3. Оздоровчі пріоритети у вихованні зростаючого покоління у першій половині XX століття**

Актуальність проблеми формування здорової особистості зростаючого покоління була зумовлена катастрофічним станом здоров'я дітей у першій половині XX ст. Громадянська війна 1919–1921 рр. супроводжувалась людськими жертвами і залишила державі економічну відсталість, масове безробіття, голод, осиротілих і покинутих дітей. Усе це впливало на негативний стан здоров'я населення, а особливо дітей і молоді.

Рішучий крок у вирішенні нагальних проблем щодо забезпечення дітей продовольством, одягом, житлом та іншими речами першої необхідності здійснив Перший Всеросійський з'їзд діячів з охорони дитинства (2–8 лютого 1919 р., м. Москва), на якому серед проблем, які потребували негайного вирішення, були питання лікарсько-педагогічної роботи [3]. Подальшим кроком на шляху формування здорової особистості підростаючого покоління стало скликання у березні 1919 року I з'їзду з охорони здоров'я дітей і підлітків, де обговорювались актуальні питання організації оздоровчої роботи у масовій школі, зокрема, елементів трудового виховання в школі, режиму навчальних занять, ролі лікаря в організації масових оздоровчих закладів для здорових і хворих дітей, проблеми фізичного виховання дітей і підлітків.

Як наслідок, було видано низку декретів з охорони здоров'я дітей, серед яких декрет від 17 травня 1919 року «О бесплатном детском питании», згідно з яким у великих фабрично-заводських центрах країни почали видавати харчування усім дітям до 14 років. У 1921 році були видані «Постановление Совета Народных Комиссаров о мерах к осуществлению коммунального питания детей», «Декрет Совета Народных Комиссаров об организации питания в сельских школах», відкривались курси з підготовки шкільних лікарів, інструкторів з фізичного виховання, визначився зміст роботи шкільного лікаря [6]. Вивчення й охорона дитинства – таким стало гасло першої половини XX ст.

З огляду на окреслену проблему Народному Комісаріату Охорони Здоров'я доручили впровадити в законодавчому порядку мінімальні санітарні норми, медико-санітарне обслуговування в дитячих закладах. Фізичну культуру дитячого населення визнано як комплекс заходів гігієнічного й педагогічного значення, які обов'язково повинні входити в систему виховання дитячих закладів і сприяти нормальному розвитку дітей [7, арк. 59] Такі заходи потребували підготовки спеціальних кадрів з фізичного виховання, шкільних лікарів. Тож подальшим кроком у проведенні

санітарно-гігієнічної роботи серед дитячого населення стала Постанова ЦВК Ради Народних Комісарів УРСР «Про державну організацію охорони здоров'я дітей і про права й обов'язки лікаря охорони здоров'я дітей», за якою в дитячих установах вводилась відповідна медична посада. До змісту роботи таких лікарів входило здійснення заходів санітарно-профілактичного, лікувального й лікарсько-педагогічного спрямування, санітарно-гігієнічне виховання серед дітей, поширення санітарно-гігієнічних відомостей і звичок серед дитячого населення, а також серед педагогів і батьків [8, арк. 83–84].

Велика увага була приділена проблемі фізичного виховання з метою оздоровлення дітей та підвищення рівня їх фізичного благополуччя. Спеціально створеною Комісією з фізичного виховання при Державній ученій раді Наркомосу на основі проведених наукових досліджень була розроблена для дитячих закладів тимчасова програма з фізичної культури, яка складалася з двох частин: санітарно-гігієнічної (фізичне виховання) та спеціальної (фізична освіта). Програма містила вказівки, методичні рекомендації щодо заходів, які б сприяли зміцненню здоров'я дітей і їх гармонійному розвитку; було визначено санітарно-гігієнічні вимоги до мікроклімату в дитячих закладах, шкільних меблів, дитячого харчування, режиму праці. Окремі питання присвячені організації сну дітей на свіжому повітрі, особистій гігієні дітей та гігієні рухів.

Для вирішення питань щодо підготовки спеціальних кадрів з фізичного виховання почали активно організовуватись короткотривалі курси. Зауважимо, що до навчального плану зазначених курсів входили теми: «Гігієна дитячого віку», на вивчення якої відводилось 20 год., та «Педагогічна гімнастика» – 80 год. [9, арк. 47].

Протягом 1933 року Народним Комісаріатом Охорони Здоров'я прийнято низку директив, в яких наголошувалось на тому, що питання санітарно-гігієнічних заходів у школі набувають нагальної гостроти і актуальності («Про масові оздоровчі та лікарсько-педагогічні заходи», «Про організацію позашкільного режиму дітей», «Про боротьбу з інфекціями в школі», «Про шкільно-санітарну інспекцію») [10, арк. 33]. Згідно з вказаними директивами передбачалося організувати шкільно-санаторні заклади, шкільні майданчики, оздоровчі колонії та піонерські табори, сезонні літні санаторії; забезпечити школи гарячими сніданками; обладнати при школах кабінети лікарського контролю; відкрити спеціальні дитячі кімнати фізкультури при районних клубах, будинках колективістів. Так, у 1933 р. було відкрито два будинки соціально-гігієнічного виховання (у Харкові та Києві), а в парках культури і відпочинку організовувались спеціальні відділи для дітей, які проводили серед них загальнокультурну та оздоровчо-виховну роботу.

Проголошені ідеї щодо охорони здоров'я дітей спричинили появу ґрунтовних науково-педагогічних досліджень, присвячених вивченню особливостей нервово-психічної організації дитини, її духовного розвитку, гігієни нервової системи дитини, фізіології та гігієни харчування, фізичного виховання у дошкільному та шкільному

віці, статевого виховання дітей (А. А. Григор'єва, Л. В. Писарева, Є. А. П'ятакова, Б. Є. Слуцький [2] та ін.).

Значно сприяла розвитку науково-дослідної роботи у сфері гігієнічного навчання й виховання школярів спільна робота гігієністів, фізіологів, лікарів та педагогів у складі комісій Наркомосу. На підставі проведених досліджень були розроблені гігієнічні рекомендації з упорядкування навчального навантаження й режиму дня школяра, визначені початок і кінець навчального року. Було встановлено терміни канікул і тривалість уроків, регламентовано навчальний день у початкових, середніх і старших класах. Вивчення світлового режиму дитячих установ дозволило визначити гігієнічні вимоги до штучного і природного освітлення. Були розроблені основні гігієнічні вимоги до забезпечення дитячих установ, зокрема, навчальними посібниками й предметами дитячого побуту.

Певною мірою, розвиток окреслених ідей та наукових досліджень стосовно вивчення дитини, відбувався під впливом педологічної науки. Педологія – наука про дитину, яка передбачала синтез різних наукових дисциплін (психології, вікової фізіології, гігієни, невропатології і т. ін.) Вона пропонувала вивчати дитину комплексно, в органічному поєднанні біологічного і соціального розвитку. Це було позитивним зрушенням у системі наукових уявлень, принципів і методів цілісного вивчення дитини.

У 1925 р. розпочалися педологічні дослідження, які здійснював колектив відомих учених (В. М. Гаккебуш, А. А. Григор'єва, К. С. Мокульський, Л. В. Писарева, Б. Є. Слуцький, А. А. Холіна) Санітарно-Педологічного інституту (з 1926 р. – Всеукраїнський Державний Інститут Гігієни Виховання). На той час за своєю організацією цей інститут був єдиним у Радянському Союзі [2].

У ході кропіткої дослідницької роботи вчених з'являються ґрунтовні науково-педагогічні дослідження з окреслених проблем: «До питання втомлюваності очей у процесі роботи школяра» (А. А. Холіна), «Досвід врахування навантаження і втомлюваності у дітей шкільного віку» (М. З. Рівна), «Колективний метод вимірювання розумової обдарованості дітей молодших груп шкіл» (Є. А. П'ятакова).

При інституті діяла комісія з питань літньої оздоровчої кампанії для дітей, наприклад, батьківська рада на колективних засадах займалась обладнанням майданчиків, дач, закупівлею санаторних місць. Навесні, для занять на свіжому повітрі у молодших групах, інститутом надавався, на прохання батьків і школи, власний дворовий майданчик. З огляду на великий відсоток хворих дітей, організовувались конференції лікарів-педологів у професійних робочих клубах, проводились спільні батьківські і педагогічні збори, на яких з доповідями виступали співробітники інституту. Враховуючи велику кількість школярів, хворих на сколіоз, та відсутність відповідних закладів для лікування дітей, колектив інституту розпочав проведення консультацій для працівників фізичної культури з питань коригувальної гімнастики.

Окрім вищезазначеної діяльності, яку проводили наукові співробітники інституту, заслуговує на увагу той факт, що інститут був ініціативним осередком, який згуртував навколо себе педагогічні колективи, дитячі санаторні комісії, ініціативних батьків, а також громадські організації (фабрично-заводські комітети, ради соціальної допомоги та ін.) та намагався втілити в життя постанови, затверджені консультаційною комісією. Наприклад, подавалися клопотання про переведення дитини, а то і навіть всієї сім'ї, з підвального вологого приміщення у відповідні до стану здоров'я дитини умови проживання, забезпечення окремих школярів посиленням харчуванням за рахунок громади, переведення всього закладу в інші приміщення, виїзди на дачі.

На початку 30-х рр. був створений Всеукраїнський інститут соціалістичної охорони здоров'я, основне завдання якого полягало у здійсненні комплексних соціально-гігієнічних досліджень і впровадження їх у практику оздоровлення українського народу. Основна ідея збереження здоров'я шляхом формування здорового способу життя, яка була покладена в основу роботи Всеукраїнського інституту соціалістичної охорони здоров'я, добре узгоджувалася із завданнями радянської держави періоду середини 30-х рр. ХХ ст. – створення нової людини: витривалої, здорової тілом і духом, загартованої, захопленої спортом [1, с. 145].

З огляду на предмет нашого дослідження, особливої уваги заслуговує науково-просвітницька діяльність академіка, педагога, громадського діяча Д. К. Заболотного. Значний творчий доробок ученого складають науково-популярні роботи, в яких у доступній формі висвітлювалось значення здорового способу життя для збереження здоров'я людини: «Вісті до селян про науку й народне здоров'я на Україні» (1921–1922 рр.), «Хата (изба) здоров'я» (1924 р.), «Дружите с водой» (1925 р.), «Письма к крестьянам о здоровье» (1927 р.), «Оздоровление деревни» (1928 р.), «На саносвітній ниві» (1930 р.) та ін. [5].

Було започатковано багато спеціальних науково-популярних періодичних видань, в яких висвітлювались результати досліджень стосовно раціоналізації режиму навчання й відпочинку школярів, порад щодо гігієни дитячої праці, регулювання навантаження школярів, організації позаурочної роботи тощо. Вони завоювали велику читацьку аудиторію, серед них: «Здоров'я і освіта» (1921 р.), «Шлях до здоров'я» (1925 р.), «Питання профілактики» (1925 р.), «За здорове харчування» (1930–1931 рр.), «Здорова зміна» (1931–1933 рр.), московський журнал «Гигиена и здоровье рабочей и крестьянской семьи» (1925 р.). Ці видання відіграли важливу роль у поліпшенні санітарної культури населення, утвердженні гігієнічних принципів профілактики, сприяли зростанню інтересу людей до занять спортом й норм раціонального харчування [1].

Окремо виділимо активну діяльність осередку «Друзі дітей» та громадської спілки «Охорона дітей», за ініціативи яких проводились «Тижні допомоги дітям», «Тижні допомоги матері-пролетарці» з метою пошуку коштів на проведення

оздоровчої кампанії, організацію пунктів харчування дітей при школах, відкриття дитячих майданчиків та шкіл на відкритому повітрі для дітей хворих на туберкульоз. Активісти осередку «Друзі дітей» проводили агітаційну роботу на заводах, підприємствах, у сільських будинках, організовуючи доповіді, лекції з питань охорони дитинства, влаштовували куточки «Друг дітей», розповсюджували популярну літературу, навіть видавали власний журнал «Друг дітей», у якому окремі сторінки були присвячені охороні дитячого здоров'я [9].

Як бачимо, значна увага педагогів, лікарів, громадських діячів спрямовувалась на пошук ефективних шляхів збереження, зміцнення та формування здоров'я зростаючого покоління.

Розвиток освітнього руху в Західній Україні у першій половині ХХ ст. характеризується проявом активності в діяльності щодо збереження, зміцнення та формування здоров'я дітей. Вона виражалась передовсім у діяльності культурно-освітніх організацій, які активно розвивали ідею опіки, виховання, навчання та захисту українських дітей та остаточно визначились на західноукраїнських землях у 20-х – 30-х рр. ХХ ст.

У даному контексті представляє особливий інтерес діяльність Українського крайового товариства охорони дітей і опіки над молоддю (1917–1939 рр.), заснованого священиком Василем Лициняном та лікарями Станіславом Дністрянським і Степаном Витвицьким. До діяльності товариства належало розвивати ідею охорони дітей, зокрема, шляхом видання брошур, організації з'їздів, курсів, концертів, місцевих гуртків, надання матеріального забезпечення. Основним завданням товариства було турбота про здоров'я та виховання підростаючого покоління. Одним з найкращих засобів до його виконання вважалась організація вакаційних виховних осель для дітей і молоді. Надзвичайно важливе завдання вказаних осель полягало у тому, щоб «дати нашій молоді в шкільному віці те, чого їй не дає школа та життя в місті – отже сонце, повітря і рух для тіла – а виховання характеру для духа. Цих кілька тижнів таборового виховання мають вирівняти усі фізичні і духовні недостачі довгих місяців шкільного року» [11, арк. 27]. Для реалізації цих завдань було створено Комісію Виховних Осель і Мандрівок Молоді на чолі з професором Северином Левицьким, лікарем Юліаном Кордюком, інженером Ярославом Весоловським. Організацію відпочинку, консервацію старих та будівництво нових вакаційних таборів було покладено на Комісію розбудови таборів, до складу якої увійшли священик А. Бучацький та інженери А. Сербін, О. Пежанський та Ю. П'ясецький. Комісія щорічно організовувала від 9 до 12 осель (таборів), які розташовувались у чудових гірських околицях (с. Сокіл, с. Остодор, с. Старява), де могли відпочити кілька сотень дітей. Був також водний табір в с. Ісаків на Дністрі і табори в с. Рожанка, с. Поляна, с. Прокурава.

З метою залучення дітей до літнього відпочинку проводилась активна агітаційна робота: по школах розсилались проспекти вакаційних осель, повідомлення про оселі у

вигляді плакатів вивішувались у книгарнях «Народний базар», «Народний дім». Інформація про діяльність вакаційних осель поширювалась також шляхом проведення радіопередач, лекцій, створення путівників, організації інформаційних бюро у містах і селах. Так, один із рекламних проспектів вакаційних осель на Остодорі та Старяві містив наступну інформацію для дітей до 14 років: «З піднесеним чолом стрічаємо сотні «дітей сонця і весни», що прийдуть до осель із піснею на устах: «до нас шумить зелений бір – в ліси ж, поля, до вільних гір!..». Чудові гірські околиці, здорове повітря, гарне приміщення в наших віллях, дбайлива постійна педагогічна й лікарська опіка, добрий харч й щоденні організовані забави, розривки й творчі заняття, все те дає в сумі учасникам стільки радості, вдовілля й здоров'я, що про оселі довго тямити муть, як про світлий момент їхнього життя» [11, арк. 13].

Окремої уваги заслуговує висвітлення діяльності Українського педагогічного товариства «Рідна школа» (1926–1939 рр.) – громадсько-освітньої організації, яка займалась заснуванням українських загальноосвітніх шкіл, дитячих садків, виданням педагогічних журналів та посібників. Провідними діячами товариства були: А. Яновський, О. Барвінський, Т. Войнаровський, В. Шухевич та ін. [13]. Цікавим, з огляду на проблему нашого дослідження, є той факт, що у школах товариства для бідних дітей діяли «допомогові акції», які організовували Батьківські Комітети під наглядом Управління шкіл і при співпраці учителів [12, арк. 28]. Через редакцію української газети «Новий час» у Львові відділ «Батьківських Кружків» звертався до українського громадянства про надання допомоги бідним учням «збірними зусиллями, поголовними, хоч дрібними лептами і вкладами, зможемо поратувати неодного бідного ученика, яких требаби доконче вислати на літо хоч на місяць-два в гори. Аматорські кружки прохаємо дати одну виставу в році на повищу ціль. Кооперативи, каси, банки, молочарні, читальні, кружки, брацтва і всі установи прохаємо приступити в члени спомагаючи. Прохаємо о негайну поміч» [14, арк. 1].

Кризова ситуація зі здоров'ям підростаючого покоління посилювалася ще й уживанням шкільною молоддю алкоголю й тютюну. Так, за даними опитування, проведеного серед учнів початкових шкіл м. Львова педагогічним товариством «Рідна школа» (1931 р.), вражає статистика щодо вживання дітьми алкоголю: 5–12 % – не вживали алкоголь; 38–50 % – інколи вживали; 8–20 % – щоденно вживали. Тож на загальному з'їзді «Рідної школи» 2 лютого 1938 р. предметом широкого обговорення постали питання протиалкогольного й протинікотинного виховання шкільної молоді «поборювання суспільних отрут», були визначені основні напрями роботи відповідного товариства «Відродження», спрямовані на «боротьбу з найбільш шкідливими суспільними вадами як алкоголізм і нікотинізм з метою виховати нове повноварте покоління» [15, арк. 38]. Зазначимо, що вирішення даної проблеми вбачалося насамперед через діяльність школи, де дитина проводить «половину дня», крім того, пропагувати здоровий спосіб життя не лише словом, а й ділом повинен «цілий спосіб життя шкільного».



В архівних джерелах знаходимо докази того, що відповідні культурно-освітні організації існували і в Польщі. Наприклад, до діяльності Товариства національно-християнських вчителів початкових класів у Польщі належало видання педагогічних праць для вчителів, батьків і учнів; організація курсів; створення спілки «Самодопомога»; утримання оздоровчих таборів для дітей; проведення культурно-освітніх акцій при Будинку здоров'я [16].

Вищезазначена діяльність розгорталася в руслі загально-педагогічних завдань, які розв'язувала українська громадськість у вказаний період. Як підтвердження, окремі аспекти проблеми формування здорового способу життя знайшли відображення в матеріалах Першого Українського Педагогічного Конгресу 1935 р. у Львові, а саме: низький санітарно-гігієнічний рівень життя українського народу, недостатнє харчування, часто навіть голод, хвороби (педикульоз, туберкульоз), висока смертність. Кризова ситуація із здоров'ям українців посилювалася ще й вживанням населенням алкоголю й тютюну. Змінити спосіб життя дорослого населення вважалося неможливим по причині його неграмотності та консерватизму, та з огляду на майбутнє – конче необхідно. Тому вирішення даної проблеми вбачалося в діяльності української школи. Так, Осип Філяс у доповіді «Школи та поширення гасел гігієни серед населення» порушив питання про роль школи в гігієнічному вихованні дітей і молоді, ним наголошувалося на «необхідності ввести в програми шкільного навчання гігієну, підготувати кадри вчителів гігієни й придбати шкільних лікарів-гігієністів, завести для шкіл інституцію шкільного психолога, почати гігієнічне виховання в родині через установи «Батьківських Кружків», зміцнювати в громадянстві переконання, що протиалкогольне й протинікотинне виховання шкільної молоді є одним із дуже важких засобів для її духовного, фізичного й етично-морального розвитку, вчитель повинен зміцнювати в собі свідомість, що найважливішим засобом пропаганди є власний приклад, пропонувалося взяти «добрі зразки» других народів, змінених «відповідно до української психіки» [4, с. 244–246]. Особливо підкреслимо, що ідеї, проголошені на Педагогічному Конгресі, стали кардинальним кроком на шляху до вирішення проблеми формування здорового способу життя підрастаючого покоління, оскільки означену проблему було визнано також і педагогічною.

Під час Великої Вітчизняної війни (1941–1945 рр.) радянський уряд був змушений пристосовувати шкільну освіту до проблем воєнного часу (порушення навчального процесу, використання шкіл як шпиталів, зменшення їхньої кількості, воєнізація навчально-виховного процесу), тобто наближати до реалій життя. Тому освітню діяльність і дослідження в галузі формування здорового способу життя було призупинено.

Отже, активна діяльність культурно-освітніх організацій щодо збереження, зміцнення та формування здоров'я дітей у першій половині ХХ ст., прогресивні ідеї педагогів, громадських діячів, науковців у цій сфері заклали міцний фундамент для

розв'язання проблеми виховання здорової особистості, які не втратили своєї значущості й сьогодні.

*Література:*

1. Коцур Н. Концептуальні засади формування здорового способу життя: історія, досвід, практика / Н. Коцур // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2012. – Вип. 27. – С. 143–149.
2. На путях к новому человеку / [Гаккебуш В. М., Григорьева А. А., Мокульский К. С. и др.] ; под ред. Л. М. Писаревой. – К. : Киев-Печать, 1926. – Сб. I.– 222 с.
3. Первый Всероссийский съезд деятелей по охране детства, 2–8 февраля 1919 г., г. Москва. – М. : Изд. Народного Комиссариата Социального Обеспечения, 1920. – 74 с. – (Стенограмма).
4. Перший Український Педагогічний Конгрес. 1935. – Львів : Діло, 1938. – 249 с.
5. Пицьк Н. Е. Даниил Кириллович Заболотный / Н. Е. Пицьк. – М. : Наука, 1988. – 304 с.
6. Сердюковская Г. Н. Социальные условия и состояние здоровья школьников : монография / Г. Н. Сердюковская. – М. : Медицина, 1979. – 183 с.
7. Центральний державний архів вищих органів влади та управління України (ЦДАВО України), ф. 166, оп. 4, спр. 912, арк. 579
8. ЦДАВО України, ф. 166, оп. 4, спр. 906, арк. 87
9. ЦДАВО України, ф. 166, оп. 4, спр. 909, арк. 281
10. ЦДАВО України, ф. 342, оп. 14т1, спр. 57, арк. 114
11. Центральний державний історичний архів України, м. Львів (ЦДІАЛ України), ф. 321, оп. 1, од. зб. 8, арк. 43
12. ЦДІАЛ України, ф. 179, спр. 122, оп. 2а, арк. 35
13. ЦДІАЛ України, ф. 206, од. зб. 269, оп. 1, арк. 57
14. ЦДІАЛ України, ф. 315, спр. 1, оп. 1, арк. 19
15. ЦДІАЛ України, ф. 406, од. зб. 291, оп. 1, арк. 43
16. ЦДІАЛ України, ф. 471, спр. 12, оп. 1, арк. 19

## **1.4. Principles of modelling of health environment in higher education**

### **1.4. Принципи моделювання здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти**

Розвиток та впровадження сучасних педагогічних технологій в освітнє середовище закладів вищої освіти (ЗВО) має сприяти реалізації наукових, виховних, оздоровчих програм професійної підготовки студентів.

Тенденції розвитку сучасної освіти передбачають необхідність пошуку інноваційних підходів у формуванні здатності людини мислити й діяти по-новому щодо забезпечення пріоритетних цінностей суспільства – цінності життя, здоров'я, здорового способу життя, професійної самореалізації.

Ще в українській календарній обрядовості відображається така цінність фізичної культури як генерування здорового способу життя та зміцнення здоров'я. Її реалізація відбувається у поєднанні з прагненням до гармонійного фізичного розвитку, ідеалом духовної і тілесної досконалості людини, що надзвичайно актуально нині, коли спостерігається погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку, оптимальної рухової активності студентської молоді [3, 7].

Отже, одним з пріоритетних завдань сучасної вищої освіти має стати навчання людини упродовж життя відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищих соціальних й особистісних цінностей; формування ціннісного ставлення молоді до духовного, психічного і фізичного потенціалу здоров'я [1, 4, 6, 8].

Аналіз наукових досліджень і публікацій свідчить, що проблема формування здоров'я, цінностей здорового способу життя нині стає якщо не найважливішою майже всіх сучасних педагогічних технологій [2, 5]. Особливої актуальності дана проблема набуває в контексті теоретико-методологічної і технологічної забезпеченості навчально-виховного процесу студентів ЗВО ефективними організаційно-педагогічними умовами й інтерактивними технологіями як важливого чинника формування професійних компетентностей, мотивів до творчої діяльності, соціальної самореалізації.

Мета дослідження – визначити основні закономірності моделювання соціально-педагогічних умов формування здоров'язбережувального освітнього середовища закладу вищої освіти.

Методи дослідження – теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури; синтез, узагальнення, систематизація, моделювання, прогнозування результатів експериментальних даних за напрямом наукового пошуку.

Дана робота виконана відповідно календарного плану заходів науково-дослідної лабораторії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ).

Сучасна система освіти і виховання знаходиться у стані модернізації, трансформування й оптимізації, що, на думку вчених, становить ледь не єдиний науковий і суспільно-соціальний шлях подолання кризових явищ у всіх сферах життя людини [1, 7].

Реальний стан соціокультурної ситуації в Україні щодо розвитку духовних цінностей фізичної культури особистості свідчить, що науковий пошук вирішення цієї проблеми слід здійснювати у контексті розробки моделей освітніх технологій особистісно орієнтованого формування культури здоров'я як гносеологічних замісників педагогічних систем відкритого типу [2, 9].

Педагогічне моделювання ми вважаємо досить ефективним методом пізнання, а також організаційно-методичною формою створення здоров'язбережувального середовища ЗВО, якому притаманні системні ознаки і властивості (планування, організація, оцінка, регулювання, корегування, стимулювання тощо).

Поняття “моделювання” ми розглядаємо як метод пізнання та розвитку освітньо-виховної й фізкультурно-оздоровчої практики студентів, у структурі яких педагогічна модель виконує функцію гносеологічного замісника педагогічних систем.

У зв'язку з цим, педагогічну модель необхідно уявляти:

- як педагогічну систему, що відображає атрибути, властивості, структурно-функціональні механізми розвитку, модифікації, управління процесів освітньо-виховних і фізкультурно-оздоровчих ситуацій;
- як педагогічну систему, що передбачає дієві властивості, організаційно-педагогічні умови ефективного функціонування в середовищі ЗВО особистісно орієнтованого формування культури здоров'я студентів в аспекті гарантованого досягнення розвивального ефекту.

У контексті моделювання умов створення здоров'язбережувального середовища ЗВО вважаємо за доцільне сформулювати визначення поняття «педагогічна технологія». На нашу думку, дефініція цього поняття має базуватися на фундаментальних наукових працях учених (М. Амосов, І. Бех, В. Григоренко, В. Докучаєва та ін.) та розумітися як сукупність процесів, методів, засобів, що виконують алгоритмізуючу функцію діяльності студентів і педагога, спрямованих на формування духовних цінностей фізичної культури особистості. Тобто, має набувати системо-утворювального статусу, що в структурі педагогічної технології визначатиме рівень структурованості, надійності, ефективності педагогічної системи.

Розробка моделі технологій, а також організаційно-методичних умов їх взаємодії з іншими педагогічними системами має здійснюватися на засадах певних принципів моделювання структури здоров'язбережувального середовища ЗВО.

Так, принцип *інноваційності* має обумовлювати:

- функціонування педагогічних систем як «суб'єкт-суб'єктної» взаємодії учасників процесу формування духовних цінностей фізичної культури;
- педагогічні механізми таксономії цілей функціонування інтерактивних технологій;
- оптимальні механізми управління (планування, організація, оцінка, регулювання, стимулювання, вплив педагогічних технологій) в процесі формування концепції здоров'я як основи культури особистості;
- постійно діючий психолого-педагогічний супровід діяльності студентів у процесі формування цінностей здорового способу життя;
- ефективне використання педагогічного інструментарію, що включає інноваційні методи навчання і виховання (проблемне, програмоване, інтерактивне, науково-пошукове навчання, комп'ютерно-інформаційні технології тощо);
- визначення атрибутів педагогічних систем, що надають їм класифікаційні ознаки педагогічної технології (діагностичне визначені мета і завдання, регламент реалізації «суб'єкт-суб'єктних» взаємодій, педагогічний інструментарій і психолого-педагогічний супровід діяльності, механізми управління й стимулювання).

Принцип *цілеспрямованого створення емоційно збагачених педагогічних ситуацій*, який забезпечуватиме розвиток моральної норми, поведінки не як абстракції, а як вчинку, дії, духовно-моральної оцінки.

Принцип *особистісне розвивального спілкування* сприятиме досягненню соціалізуючого ефекту учасників педагогічного процесу.

Принцип *системного аналізу* власних вчинків і вчинків інших людей, а також життєвого досвіду забезпечуватиме розвиток ціннісних орієнтацій, мотивів, інтересів, поведінки майбутнього педагога.

Принцип *синергетично-комплементарного структурування* моделі педагогічної технології визначатиме рівень гарантованої ефективності дидактичної системи відкритого типу. Узгодженість взаємно стимулюючих компонентів моделі створює ситуацію гарантованого розвитку когнітивних, аксіологічних, праксіологічних, мотиваційно-потребнісних цінностей здорового способу життя. Таке структурування моделі сприятиме утворенню певної ієрархії, яка визначатиме рівень педагогічно виправданого використання технології в середовищі ЗВО.

Принцип *духовної домінантності* обумовлює регламентацію педагогічного інструментарію, характер «суб'єкт-суб'єктних» взаємодій на рівні властивостей педагогічної системи формувати ціннісні орієнтації (гуманізм, духовність, партнеродомінантність, здоровий спосіб життя тощо).

Викладені принципи відображають цільову причинність та механізми їх практичного впровадження в освітньо-виховне й фізкультурно-оздоровче середовище ЗВО.

До структурних елементів моделі були віднесені індивідуальна «Я» концепція здоров'я студентів; структурно-функціональні компоненти культури здоров'я;

особистісно орієнтований підхід до визначення функціональних зв'язків; соціально-педагогічні й організаційно-методичні умови, що визначають оптимальні чинники їх функціонування в аспекті гарантованого досягнення якості формування професійних компетентностей студентів щодо духовних цінностей фізичної культури особистості (рис. 1).

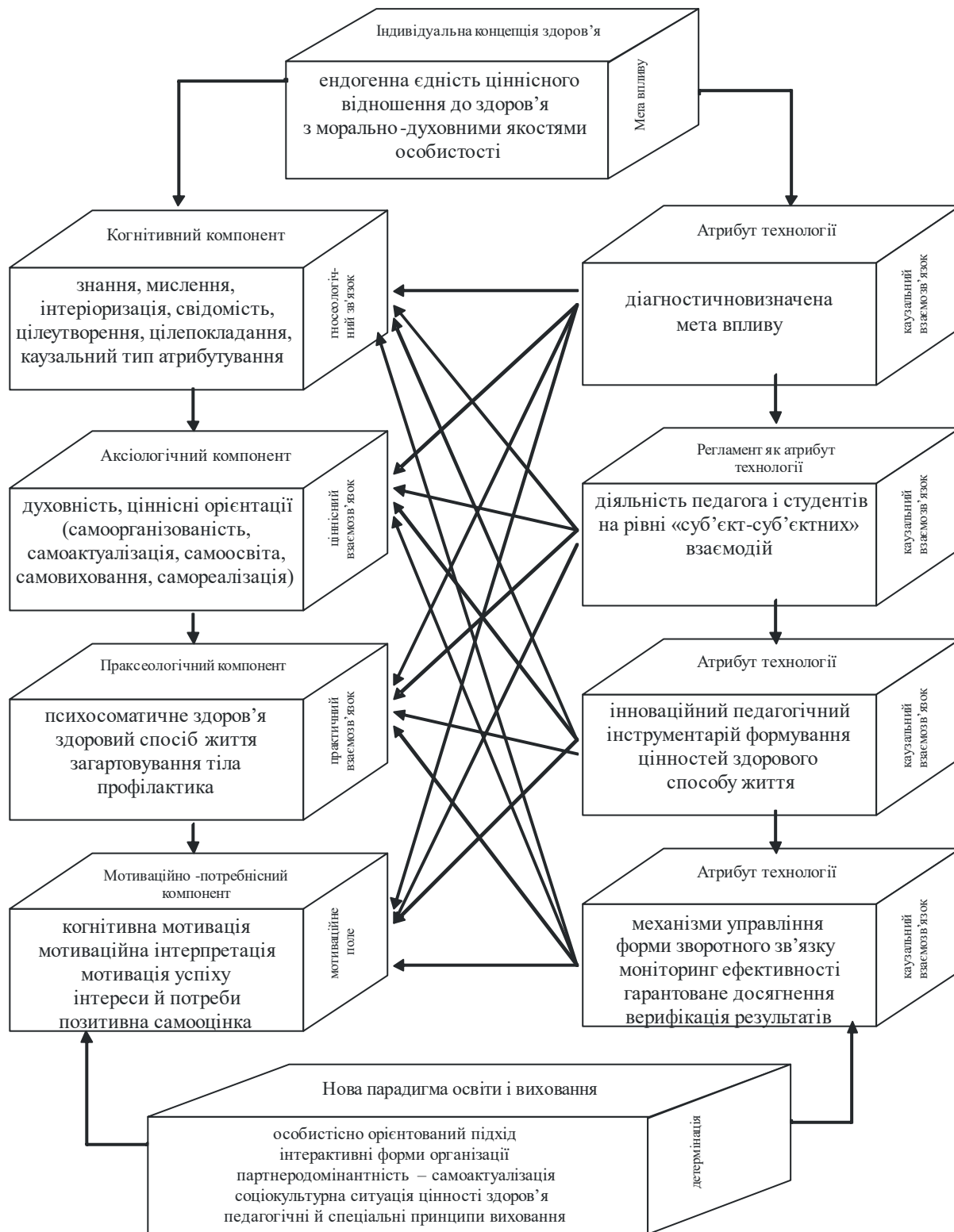


Рис. 1. Структурно-функціональна модель реалізації соціально-педагогічних умов створення здоров'язбережувального освітнього середовища закладу вищої освіти

Таким чином, розробка моделі реалізації соціально-педагогічних умов формування здоров'язбережувального освітнього середовища закладу вищої освіти має базуватися на гносеологічному підході, що дозволяє їх розглядати, структурувати й науково обґрунтувати як перспективну прогностичну модель з власною структурою і функціями.

*Література:*

1. Бех І.Д. Виховання особистості. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. К. : Либідь, 2003. 344 с.
2. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія та практика : *навч. посібник*; за ред. В.Г. Григоренка, С.О. Омельченко. Слов'янськ : вид-во СДПУ, 2010. 346 с.
3. Мандюк А. Б., Петришин Ю.В. Цінності здорового способу життя в традиційній народній культурі українців. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006. № 2. С. 150-152.
4. Олейник Н.А., Бондаренко Т.В., Зайцев В.П., Крамской С.И. Физическая культура в алгоритме здравоформирующих технологий. Харьков : ХГАФК, 2008. 186 с.
5. Пристинський В.М., Федоров А.П. Особистісно орієнтований підхід до формування духовно-тілесних цінностей людини і здорового способу життя. *Філософія здоров'я: гуманітарно-освітній аспект*. Матеріали наук.-практ. конф.; ред. кол. Н.Л. Пастухова, В.С. Поуль, Г.Є. Челах. Донецьк : Витоки, 2011. Т. I. С. 37-47.
6. Пристинський В.М. Формування духовно-тілесних цінностей фізичної культури – актуальна педагогічна й суспільно-соціальна проблема теорії та практики виховання студентської молоді. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*; гол. ред. Г.П. Шевченко. Вип. 5(40). Луганськ: вид-во СЛУ ім. В. Даля, 2010. С.229-242.
7. Pristinsky V.N. New capacity of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy lifestyle. *Инновационные технологии в области физического воспитания, спорта, рекреации и валеологии*. Х. : Академия ВВ МВД Украины, 2010. Вып. 4. С. 95-99.
8. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя. URL : <http://horting.org.ua/node/1069>

## 1.5. Generalization of the features of sports selection in women's football

### 1.5. Обґрунтування особливостей спортивного відбору у жіночому футболі

Декілька десятиліть тому футбол вважався суто чоловічим видом спорту, але в останні декілька років до його рівня почав підніматися і жіночий футбол. Саме для жіночих футбольних команд створюються престижні змагання, такі як жіноча Ліга чемпіонів, Чемпіонати Європи, Чемпіонати Світу тощо. Нині в Україні жіночий футбол не можна сказати, що стрімко, але розвивається. Зростає інтерес як дівчат до цієї гри, так і дорослих.

При постановці серйозних завдань перед сферою жіночого футболу на перший план виходить така складова, як спортивний відбір. Він допоможе відібрати найбільш перспективних, фізично обдарованих, психічно спроможних та емоційно стійких дівчат, які в майбутньому зможуть представляти нашу країну на найвищому рівні. Створення оптимальної системи спортивного відбору є предметом постійного пошуку. У більшості українських дитячо-юнацьких спортивних школах футбольні секції не поділяють на чоловічі та жіночі. Проте, за потреби створюють окремі групи. Підготовка юнаків та дівчат зараз практично не відрізняється. Звісно, дівчатам дають менші навантаження, але є світова практика, що до 12 років дівчата й хлопці тренуються спільно в одній групі, а після досягнення цього віку змагаються вже окремо.

Спортивний відбір – це система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що включають педагогічні, соціологічні, психологічні і медико-біологічні методи дослідження, на основі яких виявляються задатки і здібності для спеціалізації у визначеному виді спорту [2]. У питанні про те, чим керуватися при проведенні відбору до занять футболом, думки багатьох фахівців зводяться до того, що діти повинні бути здоровими, фізично міцними, володіти прийнятною для футболу конституцією.

Під час визначення перспективності дітей до занять футболом варто звертати увагу насамперед на їхні фізичні здібності [1; 2], при цьому особливе значення необхідно додавати таким якостям як швидкість, гнучкість, швидкість реакції, координація рухів. Під час відбору варто приділяти увагу умінню орієнтуватися в ігровій обстановці [6]. Багато тренерів вважають, що основні показники придатності до футболу – техніка володіння м'ячем і уміння виконувати доцільні дії в умовах ігрової ситуації [4].

Перспективність до занять футболом багато в чому залежить від їхньої здатності до відтворення показаних тренером рухів, а також засвоєння технічних прийомів гри. Ефективність засвоєння нового матеріалу залежить від уважності, кмітливості, наполегливості, працьовитості, активності що займаються. При доборі важливо



розпізнавати характер людини, його схильності, слабкі і сильні сторони [3; 5; 6].

Особливого значення набувають психофізіологічні показники, тому що від них залежить здатність до тактичних дій. Тому характеристика сенсомоторних реакцій, здатність до оперативного рішення рухових задач, тактичного мислення, керування емоційним станом в екстремальних умовах відіграє велику роль у процесі добору в ігрових видах спорту.

Існують різноманітні методи діагностики професійно важливих якостей спортсменів, які дозволяють не лише об'єктивно визначити рівень розвитку тих чи інших характеристик, а й спроектувати подальшу роботу з самовдосконалення та набуття професійної майстерності. Педагогічні методи дослідження дозволяють оцінювати рівень розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей і спортивно-технічної майстерності спортсменів. На основі застосування медико-біологічних методів виявляються морфо-функціональні особливості, рівень фізичного розвитку, стан аналізаторних систем організму спортсменів, показники здоров'я. За допомогою психологічних методів визначаються особливості психіки спортсменів, що робить вплив на рішення індивідуальних і колективних задач у ході спортивної боротьби, а також оцінюється психологічна сумісність спортсменів під час вирішення задач, що стоять перед спортивною командою. Соціологічні методи дослідження дозволяють одержувати дані про спортивні інтереси спортсменів, розкривати причинно-наслідкові зв'язки формування мотивацій до тривалих занять спортом і високими спортивними досягненнями тощо [1].

Метою нашого дослідження стали атенційні та інтелектуальні властивості спортсменок-футболісток на ранньому етапі спортивної професіоналізації.

1 етап дослідження – здійснювався аналіз спеціальної науково-методичної літератури, з метою вивчення питань – змісту та оптимізації навчально-тренувального процесу в жіночому футболі, особливостей спортивної орієнтації та відбору.

2 етап досліджень – визначення системи показників для психофізіологічного критерію відбору та розробка ходу експерименту;

3 етап дослідження – експериментальне дослідження рівень придатності юних футболісток для спортивного прогресування за психофізіологічним критерієм;

4 етап дослідження – статистична обробка і систематизація отриманих результатів;

5 етап дослідження – аналіз та обговорення отриманих результатів.

Як відомо із літературних даних, ефективність навчально-тренувальної і змагальної діяльності багато в чому залежить від того, наскільки чітко сприймаються футболістками рухи, що виконуються іншими спортсменками, як розвивається ігрова ситуація на полі тощо.

Увага футболіста характеризується наступними ознаками: повною зосередженістю на грі, здатністю до високої концентрації; широким розподілом на

об'єкти, які рухаються (партнери, суперники, м'яч); швидким переключенням уваги з одного епізоду на інший; великим об'ємом уваги, вмінням в кожному епізоді бачити поле, всіх гравців та ситуацію гри тощо.

Для проведення дослідження був використаний тест Б. Бурдона в модифікації П.А. Рудника. Завданням дослідження є виявлення концентрації та точності уваги.

Вибірку склали 14 дівчат, юних спортсменок-футболісток, які займаються футболом, спортивна кваліфікація – I юнацький розряд.

Нами досліджувалися такі характеристики уваги як об'єм, концентрація і розподіл. Результати досліджень наведені в табл. 1.

Таблиця 1: Рівень розвитку властивостей уваги футболісток (в балах)

№ піп	Прізвище	Властивості уваги			
		Об'єм	Концентрація	Розподіл	Всього
1.	Соколова	8	8	6	22
2.	Кушакова	8	9	9	26
3.	Єрошенко	9	9	7	25
4.	Крижан	9	8	6	23
5.	Павлова	9	8	6	23
6.	Мартиненко	9	9	6	24
7.	Пасова	6	6	5	17
8.	Потапенко	9	9	6	24
9.	Сердюк	4	7	6	17
10.	Барсова	9	8	4	21
11.	Денщик	9	7	8	24
12.	Балакіна	8	8	3	19
13.	Медова	6	8	7	21
14.	Сергієнко	7	9	7	23
Статистична обробка даних	n	14	14	14	14
	M	7,86	8,07	6,14	
	m	0,42	0,25	0,4	
	$\sigma$	1,56	0,92	1,51	
	V	19,8	11,4	24,6	
	$\epsilon$	0,11	0,07	0,14	

Середній бал об'єму уваги спортсменок-футболісток склав  $7,86 \pm 0,42$ , що становить 87%, при цьому коефіцієнт варіації склав 19,8%, що говорить про неоднорідність вибіркової сукупності. Отримані дані достовірні для даної вибіркової сукупності та недостовірні для оцінки генеральної сукупності за результатами цих досліджень, оскільки  $\epsilon > 0,05$ .

Середній бал концентрації уваги футболісток склав  $8,07 \pm 0,25$ , що становить 89,7%. При цьому коефіцієнт варіації склав 11,4%, що вказує на достатню однорідність даних,  $\epsilon < 0,07$ , тобто дані достовірні як для вибіркової, так і для генеральної сукупності.

Середній бал розподілу уваги футболісток склав  $6,14 \pm 0,4$ , що становить 68,2%. При цьому коефіцієнт варіації склав 24,6%, що говорить про неоднорідність спостережень вибіркової сукупності,  $\epsilon > 0,05$ , і свідчить про достовірність даних тільки для вибіркової сукупності.

Таким чином, у спортсменок-футболісток найкраще розвинена така властивість уваги, як концентрація, яка складає – 89,7 %, потім об'єм – 87% та розподіл уваги – 68,2 %. Довільна організація уваги у фазі концентрації дозволяє відволіктись від подразників, які не мають прямого відношення до діяльності за рахунок підвищення порогів (зниження чутливості) до неадекватних (непотрібних) подразників.

А.А. Ухтомский писав, що організму потрібно обмежувати своє індіферентне враження до різноманітних подразників середовища, щоб забезпечити спеціальну виборчу збудливість до певного розряду зовнішніх факторів [6]. На нашу думку, саме концентрація уваги в жіночому футболі є провідною властивістю уваги, адже вона визначається підвищенням інтенсивності сигналу при обмеженому полі сприйняття і пов'язана з особливостями функціонування збудженого домінантного вогнища.

Під час тренувальної та змагальної діяльності спортсмени постійно вирішують задачі різної складності, тому важливу роль щодо успіху спортивної діяльності відіграє інтелект і рівень його розвитку. В різних видах спорту роль інтелекту і його характеристик не однакова у зв'язку з різноманіттям задач за типами і рівнем складності [4; 6]. Велике значення має рівень інтелекту у футболі, де спортсмен повинен думати не лише правильно, але й швидко. Тому інтелект у цьому виді спорту реалізується частіше за все в тактичному і оперативному мисленні. Тактичне мислення пов'язане більше з підготовкою до діяльності, з розробкою плану, а оперативне – з реалізацією плану, з терміновим внесенням в нього коректив, тобто оперативне мислення є засобом реалізації тактичного мислення. Основною методикою оцінки функціонального мислення нервових процесів і працездатності головного мозку обстежуваних була модифікована методика А.Є. Хільченко. При цьому був застосований прилад ПНДИ-1.

Результати тестування мислення футболісток представлені в табл. 2.

Середня кількість вирішених завдань за методикою «відшукування аналогій» –  $10,58 \pm 1,37$ , при цьому коефіцієнт варіації склав 44,9%, що говорить про неоднорідність вибіркової сукупності,  $\epsilon > 0,05$ , вибіркоче середнє арифметичне не можна вважати точною оцінкою генерального середнього.

При дослідженні продуктивності мислення футболісток за тестом «арифметичний рахунок» середня кількість вирішених завдань становила –  $18,57 \pm 2,84$ , при цьому коефіцієнт варіації склав 57,2%, що говорить про неоднорідність спостережень,  $\epsilon > 0,05$ , вибіркоче середнє арифметичне не можна вважати точною оцінкою генерального середнього.

Таблиця 2: Рівень розвитку мислення футболісток (в кількості вирішених завдань)

№	Прізвище	відшукування аналогій	арифметичний рахунок	кількісні відношення
1.	Соколова	4	13	16
2.	Кушакова	2	12	15
3.	Єрошенко	15	21	18
4.	Крижан	9	21	15
5.	Павлова	12	22	11
6.	Мартиненко	15	33	18
7.	Пасова	11	18	18
8.	Потапенко	8	21	13
9.	Сердюк	7	5	8
10.	Барсова	12	3	15
11.	Денщик	14	23	17
12.	Балакіна	18	20	15
13.	Медова	8	6	8
14.	Сергієнко	10	42	14
Статистична обробка даних	M	10,58	18,57	14,36
	m	1,37	2,84	0,89
	$\sigma$	4,76	10,62	3,34
	V	44,9	57,2	23,3
	$\varepsilon$	0,29	0,31	0,1

При дослідженні логічності мислення футболісток за тестом «кількісні відношення» середня кількість вирішених завдань становила –  $14,36 \pm 0,89$ , що складає 79,8% від загальної кількості завдань, при цьому коефіцієнт варіації – 23,3%. Це вказує на неоднорідність вибіркової сукупності за цим показником,  $\varepsilon > 0,05$ , тобто дані достовірні тільки для вибіркової сукупності.

Для визначення впливу рівня розвитку деяких психічних процесів спортсменок-футболісток на результативність спортивної діяльності нами було проведено кореляційний аналіз. Встановлено, що найбільшу цінність у жіночому футболі мають аттенційні властивості спортсменок, зокрема концентрація уваги. В наших дослідженнях отримано дані про наявність тісного кореляційного зв'язку між спортивною успішністю спортсменок-футболісток і рівнем розвитку концентрації уваги ( $r=0,69$  при  $p<0,02$ ), рівнем об'єму уваги ( $r=0,5$  при  $p<0,1$ ).

Змагальна діяльність у жіночому футболі вимагає не лише точності сприйняття дій команди суперника, швидкого реагування і виконання рухових дій, передач, але і оперативного мислення, що забезпечує аналіз ситуації, вибір і реалізацію оптимального рішення з наявної кількості альтернатив. В наших дослідженнях отримано дані про наявність тісного кореляційного зв'язку між спортивною успішністю спортсменок-футболісток і рівнем розвитку мислення ( $r=0,75$  при  $p<0,01$ ). Таким чином, успішна змагальна діяльність у жіночому футболі передбачає наявність у спортсменок постійного потягу до вдосконалення

майстерності, пошуку неочікуваних рішень виникаючих задач, концентрації і стійкості уваги, її широкого розподілу, об'єму тощо. Тобто в жіночому футболі на перше місце виступають атенційно-інтелектуальні процеси, які протікають в умовах, що постійно змінюються. Причому, спортсменкам-футболісткам потрібно діяти експресно, при дефіциті часу для сприйняття і аналізу ситуації, прийняття рішення і його реалізації, при активній протидії суперника.

Таким чином, на основі аналізу теоретичних даних встановлено, що відбір у спортивній діяльності є дуже важливим елементом, оскільки дозволяє прискорити процес оволодіння майстерністю за рахунок правильно визначеного природного потенціалу людини та подовжити термін перебування спортсмена в стані активної діяльності.

Емпірично було встановлено, що важливими та професійно необхідними психологічними властивостями спортсменок-футболісток є атенційно-інтелектуальні характеристики: здатність до стійкої концентрації уваги, оперативної пам'яті, логічного мислення тощо.

Вважаємо, що розробка науково-методичних основ спортивного відбору в жіночому футболі має бути пов'язана з вивченням модельних характеристик кращих спортсменів в цьому виді спорту. Важливою умовою для створення науково обґрунтованої системи багаторічної та ефективної підготовки жіночих команд із футболу є врахування існуючого практичного досвіду, всебічний аналіз найвищих досягнень провідних спортсменок і команд, виявлення взаємозв'язку з тими факторами від яких залежить успіх в даному виді спорту.

#### *Література:*

1. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности: учебн. пос. для вузов. М.: ПЕРСЭ, 2001. 511 с.
2. Волков В.М. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
3. Воронова В.И., Шутова С.Е. Личностные качества высококвалифицированных футболистов, влияющие на эффективность их деятельности. *Футбол-профи*. Донецк, 2006. № 2 (3). С. 34-43.
4. Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. М. : Терра-Спорт, 2003. 207 с.
5. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібн. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.
6. Шелудько П. І. Спортивний відбір футболістів 15-16-ти років. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : зб. праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків, 2016. С 217-220.

## **1.6. Methodical fundamentals for the development of speed and power abilities of athletes**

### **1.6. Методичні засади розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів**

Фізична підготовка є найбільш вивченою і добре розробленою галуззю в системі підготовки спортсменів високого класу і по праву посідає в ній центральне місце. Воно визначається і тим, що різні сторони підготовленості спортсмена (техніко-тактична, психологічна тощо) зрештою реалізується ним одночасно із виявленням рухових якостей – сили, швидкості, координації, гнучкості, витривалості. Відповідно в процесі розвитку фізичних якостей одночасно удосконалюються техніка і практика спортсменів, його вольові і спеціальні психічні здібності.

Відомо, що високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів забезпечує більш ефективне вдосконалення інших рухових здібностей, сприяє вдосконаленню пластичних і трофічних функцій організму, нормалізує діяльність систем кровообігу і дихання, покращує функціонування центральної нервової системи [1].

У процесі розвитку різноманітних фізичних якостей слід враховувати, що спортсмен має виявляти силу і швидкість за умови різного стану організму – безпосередньо після розминки, при високій працездатності різних функціональних систем, а також під час прогресуючої втоми, навіть у найвищих її проявах. Це необхідно враховувати у процесі спеціальної фізичної підготовки і забезпечити реалізацію такої методики, яка б надала змогу спортсмену не лише мати достатньо-високі показники розвитку фізичних якостей, а й реалізувати їх в умовах втоми.

Основною метою підготовки спортсменів є забезпечення високого рівня здоров'я спортсменів, оволодіння спортивною технікою, виховання моральних та вольових рис характеру, розвитку фізичних якостей і на цій основі – досягнення високих показників в обраному виді спорту. Все це обов'язково має передбачити навчання й тренування спортсменів будь-якої підготовленості – від новачка до майстра спорту [2].

Швидкісно-силові вправи, поряд з бігом і іншими руховими діями, вивчаються в процесі навчання в закладах загальної середньої освіти, відносяться в своїй більшості до групи природних локомоцій, які виконують важливе прикладне значення в повсякденному житті.

Швидкісно-силові вправи вважаються одним і з найбільш поширених рухових дій, як у побуті, так і при заняттях фізичною культурою і спортом. Вправи стрибкового характеру, швидке переміщення, будь-яких предметів, власного тіла в просторі сприяють розвитку сили м'язів ніг, верхніх кінцівок, спини, черевного преса, удосконалюють швидкість, спритність, гнучкість, силову витривалість, виробляють

точність рухів, виховують рішучість, сміливість і покращують в цілому життєдіяльність організму людини.

Швидкісно-силову підготовку спортсменів науковці поділяють на чотири специфічних види проявів сили:

- абсолютна як максимальну м'язову зусилля, яке можна розвивати в статичному і динамічному режимі;

- вибухова як здатність м'язів досягати максимуму прояву сили по ходу руху в якомога коротший проміжок часу;

- швидка, яка багато в чому обумовлює швидкісні можливості;

- силова витривалість як здатність здійснювати тривалі м'язові напруги без зниження їхньої робочої ефективності [3].

Умовно всі вправи, які використовуються для розвитку швидкісно-силових якостей можна розбити на три групи:

1. Вправи з подоланням власної ваги тіла: швидкий біг по прямий, швидкі пересування боком, спиною, переміщення зі зміною напрямки, різного роду стрибки на двох ногах, з ноги на ногу, на одній нозі, в глибину, у висоту, на дальність, а також вправи, пов'язані з нахилами, поворотами тулуба, що виконуються з максимальною швидкістю.

2. Вправи, що виконуються з додатковим обтяженням (пояс, жилет, манжета, навантажений снаряд). До цих вправ можна віднести різного роду біг, всілякі стрибкові вправи, метання і спеціальні вправи, близькі за формою до змагальним рухам.

3. Вправи, пов'язані з подоланням опору зовнішньої середовища (вода, сніг, вітер, м'який ґрунт, біг в гору і т. д.).

Швидкісний напрямок передбачає використання вправ першої групи, з подоланням власної ваги, вправ, які виконуються в полегшених умовах. До цього ж напряму можна віднести методи, спрямовані на розвиток швидкості рухової реакції (прості та складні): метод реагування на раптово з'являється зоровий або слуховий сигнал; розчленований метод виконання різних технічних прийомів по частинах і в полегшених умовах [4].

В даний час все зростаюче увага приділяється розвитку швидкої-сили у спортсменів. Під швидкісно-силовими якостями розуміється здатність людини до розвитку максимальної потужності зусиль у найкоротший проміжок часу.

Особливий інтерес дослідників до вивчення взаємозв'язку між швидкістю і силою м'язового скорочення пояснюється тим, що ці дві фізичні якості постійно пов'язані з рухом і визначають його.

Виявлення закономірностей розвитку швидкісно-силових якостей в віковому аспекті має особливо важливе значення, тому що вже в дитячому і юнацькому віці формується руховий аналізатор, закладається фундамент майбутніх спортивних досягнень.

Мета дослідження: визначити особливості швидкісно-силової підготовки спортсменів.

Аналіз науково-педагогічної та спеціальної літератури, власний досвід тренерської роботи дозволили з'ясувати, що система вправ швидкісно-силової підготовки спортсменів спрямована на рішення основного завдання – розвиток швидкості рухів і сили певної групи м'язів. Рішення цієї задачі здійснюється за трьома напрямками: швидкісному, швидкісно-силовому, силовому.

У процесі багаторічної швидкісно-силової підготовки спортсменів ми виділяємо кілька етапів:

- *початок тренувань*. Основна мета – сприяння гармонійному формуванню організму, що росте, зміцнення здоров'я займаються, всебічний розвиток фізичних якостей, усунення недоліків фізичного розвитку.

Розвиток швидкісно-силових якостей на цьому етапі підготовки носить комплексний характер: крім спеціально підготовлених вправ у тренувальному процесі значне місце відводиться рухливим і спортивним ігор, всіляких естафети, які викликають емоційний підйом спортсменів.

У комплексах спеціально підготовлених вправ їх кількість повинна коливатися від 6 до 11, оптимальне повторення вправ на «станції» – від

6 до 15 разів, час виконання комплексу з урахуванням загального часу, витраченого на вправи і активний відпочинок – 12–15 хв. Спортсмени підліткового віку більш схильні виконувати короточасні швидкісно-силові вправи, тому в тренуванні частіше використовуються стрибкові, акробатичні і динамічні.

Основні методи: метод повторного виконання швидкісно-силового вправи без обтяження і з невеликим обтяженням, метод вправи, що виконується, змішаний, режим роботи м'язів, застосування ігрового методу з широким використанням вправ з різних видів спорту та рухливих ігор.

- *закріплення навчання*. Основна мета – підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, більш спеціалізована робота над удосконаленням фізичних якостей. Прагнення багатьох тренерів збільшити обсяг бігових засобів, виконати достатньо високий розрядний норматив призводить до швидкого зростання результатів, що в подальшому неминуче позначається на становленні спортивної майстерності. Різнобічна підготовка на цьому етапі при невеликому обсязі бігових засобів більш сприятлива для подальшого спортивного вдосконалення, ніж спеціалізовані.

Швидкісно-силова підготовка на цьому етапі, спрямована на розвиток швидкості рухів і сили м'язів, включає наступні напрямки:

- швидкісний, де вирішується завдання підвищення швидкості бігу: біг зі старту, рискорення, біг під гору, на вітер;

- швидкісно-силовий – педнання вправ без обтяжень або з невеликими обтяженнями у вигляді пояса, жилета, біг і стрибки проти вітру, у гору та ін.;



- силовий – парні та групові вправи з опором, акробатика, гімнастичні вправи на снарядах (стрибки через коня, лазіння по канату і т.д.), силові вправи зі штангою невеликої ваги – 20-30 кг.

Основні методи: метод динамічних зусиль, метод повторного виконання статичного і динамічного силових вправ, широке застосування ігрового методу.

- *вдосконалення*. Основна мета – неухильне підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, спеціалізована робота з удосконалювання основних фізичних якостей.

Важливим завданням є те, що розвиток швидкісно-силових якостей необхідно здійснювати головним чином шляхом застосування швидкісно-силових вправ, де силові здібності спортсмена досягають максимуму переважно за рахунок збільшення швидкості скорочення м'язів: біг на короткі дистанції, всілякі «короткі» стрибки, «довгі» стрибки на відрізках 30-60 м, метання (ядер, каміння, набивних м'ячів) щодо невеликої ваги – 2-4 кг). На цьому етапі підготовки доцільно використовувати фізичні вправи, які впливають на м'язові групи, що зазнають основне навантаження в бігу.

Основні методи: метод повторного вправи, круговий метод, комплексне використання методів, ухвалених на попередніх етапах підготовки.

- *реалізація досягнень*. Основна мета – значне підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, в тому числі і швидкісно-силових.

Основне завдання – максимальне використання тренувальних засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Значно зростає число занять у тижневих мікроциклах. Швидкісно-силова підготовка суворо диференційована. Засоби, методи, режим роботи м'язів, величина опорів, інтенсивність виконання вправ, кількість повторень, тривалість і характер відпочинку дають можливість вирішити в методичному плані важливу проблему спеціальної підготовки, яка багато в чому зумовлює зростання спортивних результатів.

Основні методи: метод повторного виконання силового вправи з обтяженнями малої та середньої ваги, метод повторного виконання статичного і динамічного силових вправ, комбінований і кругової методи.

Виконання значного обсягу швидкісно-силових вправ на цьому етапі перешкоджає стабілізації рівня швидкості; виникнення так званого «швидкісного бар'єру». Провідна роль в процесі збільшення швидкості бігу повинна бути відведена методу повторного використання швидкісно-силових вправ.

До комплексних проявів швидкісних здібностей належать здатність досягати високої дистанційної швидкості та вміння в найкоротший час набирати швидкість на старті. Рівень розвитку цих здібностей залежить від рухливості нервових процесів, нервово-м'язової координації, особливостей м'язової тканини. Прояв швидкісних здібностей пов'язаний також із рівнем розвитку сили, гнучкості, координаційних здібностей тощо.

В умовах комплексного прояву швидкісних якостей розрізняють три режими швидкісної роботи: ациклічний, який характеризується одноразовим виявом концентрованого вибухового зусилля; дистанційний, що пов'язаний з підтримуванням швидкості пересування на дистанції; стартовий розгін – визначається потужним нарощуванням швидкості з місця.

Ефективним засобом удосконалення швидкості є також застосування обтяжень. Їх величина залежить від форми прояву швидкісних здібностей. Із метою удосконалення швидкості одиночного необтяженого руху, а також частоти рухів використовуються обтяження 15-20% від максимального рівня сили. Удосконалюючись у швидкості виконання рухів, що виконуються в змагальних умовах, застосовують обтяження в більшому діапазоні (від 10-15 до 50-60% і більше до максимального рівня сили).

Результативності швидкісної підготовки сприяє використання варіативності рухових дій при виконанні змагальних і основних спеціально-підготовчих вправ шляхом зміни нормальних, полегшених і обтяжених умов. Розвиваючи швидкісні здібності, важливо враховувати тривалість відпочинку. Він має бути таким, щоб до початку наступної вправи збудженість ЦНС була підвищеною, а фізико-хімічні зрушення в організмі значною мірою знизились. Якщо відновлення не відбувається, то в організмі спортсмена швидко накопичуються продукти розпаду, що веде до зниження працездатності. В цих умовах продовження роботи буде сприяти насамперед підвищенню анаеробної працездатності і меншою мірою впливати удосконалення швидкісних можливостей.

При розробці методики швидкісно-силової підготовки нами враховувалося її вплив на фізичний розвиток, здоров'я, функціональний стан організму інформування рухових навичок у спортсменів. Особливу увагу ми звертали на те щоб швидкісно-силова підготовка, яка є важливою складовою частиною всебічної фізичної підготовки, органічно поєднувалася з виховною роботою, сприяла формуванню позитивних рис характеру і поведінки, вихованню спортсменів.

В процесі виховання спеціальних швидкісно-силових якостей вирішувалися два завдання: підвищення швидкісно-силового потенціалу специфічних м'язових груп і підвищення ступеня його використання при виконанні основної вправи. Для вирішення першого завдання потрібні локальні і регіональні вправи. Для вирішення другого завдання необхідні спеціальні вправи регіонального та глобального впливу і основна вправа.

При використанні спеціальних вправ глобального впливу і основної вправи величина опору повинна бути дорівнює змагальної або бути більше або менше її, але в межах, що дозволяють зберігати специфічну структуру основного руху.

Отже, швидкісно-силовий напрям підготовки спортсмена ставить за мету розвиток швидкості руху одночасно з розвитком сили певної групи м'язів і передбачає використання вправ другої і третьої групи, де використовуються

обтяження і опір зовнішніх умов середовища. Під швидкісними здібностями слід розуміти комплекс функціональних здібностей, які забезпечують виконання рухових вправ за мінімальний проміжок часу.

Дослідження дорослих і юних спортсменів показало, що підвищити рівень швидкісно-силової підготовленості спортсменів можливо лише при правильному підборі засобів і методів тренування, у відповідності з віковими та статевими особливостями.

### *Література*

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
2. Кузнєцов А.С. Організаційно-методичні основи багаторічної техніко-тактичної підготовки борців греко-римського стилю: автореф. д-ра пед. наук. Краснодар, 2002. 41 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. К.: Олимпийская литература, 1997. 584 с.
4. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності: підруч. [для студентів ВНЗ фіз. вих. і сп.]. Харків, 2014. 343 с.

## **1.7. Peculiarities of the interaction of the level of achievement and aggressiveness in athletes**

### **1.7. Особливості взаємозв'язку рівня домагань та агресивності у спортсменів-початківців**

Духовна спустошеність, цинізм, жорстокість, ворожість є ознаками сучасного суспільства. Чимало підлітків та юнаків відзначаються підвищеною агресивністю, нервозністю, надмірною чутливістю, емоційною неврівноваженістю та вразливістю. Стрімке зростання рівня агресивності та конфліктності – одна з найбільш актуальних проблем сьогодення. Значна увага психологів прикута до спорту, оскільки у ньому достатньо чітко проявляється цей феномен, а тому спортивне середовище є зручною моделлю для його вивчення.

У численних дослідженнях зі спортивної психології виділяють деякі риси, що найчастіше зустрічаються у спортсменів. До них відносяться – високий рівень агресивності (який майже завжди знаходиться під контролем у спортсменів високого класу), високий рівень мотивації досягнення, домагань, екстраверсія, розвинена сила волі тощо [6]. У деяких видах спорту, особливо в тих, які потребують безпосереднього фізичного контакту, різні форми контрольованої фізичної агресивності просто необхідні. Дані досліджень свідчать про те, що спортсмени високого класу не тільки більш агресивні, але й схильні більш вільно виражати свої агресивні тенденції [8].

Дослідження саморегуляції агресивності спортсмена відкриває нові можливості для розуміння і пояснення загальних закономірностей побудови та реалізації довільної активності суб'єкта, яка спрямовує його агресивність на досягнення перемоги, надає їй конструктивного характеру. Сприятливу основу для розвитку такої агресивності створюють насамперед змагання. Ряд тренерів та спортсменів вважає, що агресивність – це важлива якість для досягнення успіху в спорті, однак, більшість науковців розглядає негативні аспекти її прояву.

Рівень домагань особистості – структурний компонент «Я-концепції» і визначає складність цілей, до яких прагне людина (Б. Ананьєв, Л. Божович, О. Гуменюк, Г. Костюк, А. Ліпкина, С. Рубінштейн та інші). Більшість дослідників вважають, що рівень домагань формується при активній участі самої особистості та відображає своєрідність її внутрішнього світу. Рівень домагань є однією з характеристик особистості, що визначає ступінь складності завдань, які людина ставить перед собою. Він є динамічною структурою, існує та розвивається під впливом самооцінки, схильності до ризику, мотивації на досягнення успіху тощо. Доведено, що невміння правильно співвідносити можливості з дійсністю, рівень власних домагань з реальними результатами діяльності призводить до негативних наслідків: виникнення

афекту неадекватності; підвищення агресивності, конфліктності; підвищення тривожності; порушень у спілкуванні тощо [1; 2; 5; 9; 10; 12].

Мета роботи: встановити особливості взаємозв'язку рівня домагань та агресивності у спортсменів-початківців.

Завданнями емпіричного дослідження є: визначення рівня домагань, агресивності та особливості їх взаємозв'язку у спортсменів-початківців. Для вирішення завдань використовувалися: «Опитувальник визначення рівня домагань» В. Гербачевського, «Опитувальник агресивності» Баса-Даркі; методи математичної статистики: критерій  $\chi^2$ -Пірсона. У дослідженні брали участь спортсмени-початківці, які займаються східними єдиноборствами менше ніж два роки, мають у своєму активі кілька виступів на змаганнях обласного рівня, мають II-й та III-й спортивні розряди, або не мають спортивних розрядів, кількістю 34 особи, віком 16–19 років.

Для дослідження рівня домагань у спортсменів-початківців використовувався опитувальник В. Гербачевського, отримані результати представлені в таблиці 1.

*Таблиця 1: Показники компонентів мотиваційної сфери, що визначають рівень домагань спортсменів-початківців (у балах)*

Компоненти	M $\pm$ $\sigma$
1. Внутрішній мотив	4,6 $\pm$ 1,6
2. Пізнавальний мотив	13,7 $\pm$ 4,7
3. Мотив уникнення	17,9 $\pm$ 6,1
4. Змагальний мотив	16,6 $\pm$ 5,6
5. Мотив зміни діяльності	17,3 $\pm$ 5,9
6. Мотив самоповаги	19,2 $\pm$ 6,6
7. Значущість результатів	18,1 $\pm$ 6,2
8. Складність завдання	11,7 $\pm$ 4,0
9. Вольове зусилля	13,8 $\pm$ 4,7
10. Оцінка рівня досягнутих результатів	11,0 $\pm$ 3,8
11. Оцінка свого потенціалу	18,0 $\pm$ 6,1
12. Намічений рівень мобілізації зусиль	15,8 $\pm$ 5,5
13. Очікуваний рівень результатів	16,9 $\pm$ 5,8
14. Закономірність результатів	14,9 $\pm$ 5,1
15. Ініціативність	10,4 $\pm$ 3,6

Компоненти мотиваційної структури умовно поділяються на чотири блоки. Перший включає показники 1–6 шкал, які допомагають визначити «ядро» мотиваційної сфери особистості, тобто чинники, які безпосередньо спонукають людину до певного виду діяльності. Досліджувані отримали у середньому 14,9 балів за цим блоком. На найнижчому рівні опинилися показники за шкалою «Внутрішній мотив», що вказує на недостатню впевненість, захоплення діяльністю, слабку привабливість того, що людина вимушена робити, тобто майже відсутня внутрішня потреба займатися тим, чим доводиться на цьому етапі життя.

Другий блок включає показники 7–11 шкал, які утворюють компоненти, що пов'язані з досягненням важких цілей, які мають відношення до поточних справ. Досліджувані отримали у середньому 14,5 балів за цим блоком. Найбільша кількість балів за шкалами «Значущість результатів» та «Оцінка свого потенціалу», що вказує на важливість досягнення мети та усвідомлення наявності необхідного ресурсу для цього.

Третій блок включає показники 12–13 шкал – складові прогностичних оцінок діяльності досліджуваних. Досліджувані отримали у середньому 16,4 балів за цим блоком. Можна констатувати, що спортсмени-початківці цієї групи прагнуть прикласти значні зусилля для отримання того результату, якого вони прагнуть, тобто мають високу мотивацію досягнення.

Четвертий блок включає показники за шкалами 14–15, які відображають ступінь усвідомлення людиною власних можливостей на шляху досягнення мети та рівень активності, винахідливості при вирішенні завдань. Досліджувані отримали у середньому 12,7 балів за цим блоком, що вказує на низький рівень вираженості цих показників. Тобто спортсмени-початківці не завжди повною мірою усвідомлюють власний потенціал та використовують інноваційні підходи для досягнення мети, що може значною мірою сповільнювати досягнення бажаних результатів діяльності.

Таким чином, за результатами опитувальника виявлено, що спортсменам-початківцям властивий достатньо високий рівень домагань, але він поєднується з нереалістичною оцінкою власних можливостей, що гальмує досягнення успішності в спортивній діяльності.

Для визначення рівня агресивності спортсменів-початківців застосовувався «Опитувальник агресивності» Баса-Даркі, отримані результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2: Показники агресивності спортсменів-початківців (у балах)

Показники	М±σ
Фізична агресія	8,4±2,9
Вербальна агресія	8,9±3,1
Непряма агресія	8,3±2,9
Негативізм	2,9±1,0
Роздратування	9,1±3,2
Підозрілість	5,0±1,8
Образа	4,6±1,7
Відчуття провини	2,1±0,8
Індекс агресивності	8,3±2,8
Індекс ворожості	4,8±1,7

Показник вербальної агресії у спортсменів-початківців вищий за нормативний, що вказує на те, що вони схильні виражати свої негативні відчуття як через форму (сварка, крик тощо), так і через зміст словесних звернень до інших людей (погрози,

лайка тощо). Ймовірно, це є наслідком недостатнього контролю над проявом емоцій і може негативно впливати на якість міжособистих стосунків.

Показник непрямой агресії у спортсменів-початківців також вищий за нормативний, тобто вони схильні використовувати проти інших людей плітки, жарти, проявляти нерегульовані спалахи люті. Тобто в тих випадках, коли з якихось причин неможливо відкрито проявити свою агресію, досліджувані проявляють її у безособовій формі. Зазвичай це є показником незрілості особистості, неадекватності самооцінки.

Показник роздратування у спортсменів-початківців також вищий за нормативний, тобто вони готові при щонайменшому збудженні «вибухнути», проявити запальність, різкість, грубість. Це вказує на недостатній контроль емоційних проявів, може негативно впливати на міжособисті стосунки і ефективність виконуваної діяльності.

Показник образи у спортсменів-початківців також вищий за нормативний. У поведінці це виражається в прояві заздрості й неприязні до оточуючих, обумовлених почуттям гніву, незадоволеність кимось або всіма за дійсні або уявні страждання. Ми вважаємо, це пов'язано з високим рівнем домагань, який не відповідає реальним досягненням. Досліджувані схильні звинувачувати в цьому оточуючих, обставини, а не себе. На нашу думку, фіксація на подібних переживаннях знижує результативність спортивної діяльності.

Таким чином, за результатами опитування визначено, що спортсмени-початківці цієї групи відрізняються імпульсивністю, запальністю, ситуативними проявами негативних емоцій і аутоагресією, яка пов'язана з оцінкою власної поведінки і досягнень.

Для встановлення взаємозв'язку між рівнем домагань та агресивністю був проведений кореляційний аналіз за допомогою критерія r-Пірсона, результати якого представлені в таблиці 3.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність взаємозв'язку між деякими аспектами рівня домагань і деякими параметрами агресивності у спортсменів-початківців. А саме: виявлено зворотний кореляційний взаємозв'язок між фізичною агресією та мотивом зміни діяльності ( $p \leq 0,01$ ), оцінкою власного потенціалу ( $p \leq 0,05$ ). Тобто чим слабше означені мотиви, тим вище фізична агресія. Виявлено прямий кореляційний взаємозв'язок між фізичною агресією та мотивом уникнення ( $p \leq 0,05$ ), змагальним мотивом ( $p \leq 0,01$ ), мотивом самоповаги ( $p \leq 0,01$ ), значущістю результатів ( $p \leq 0,05$ ), рівнем мобілізації зусиль ( $p \leq 0,01$ ), очікуваним результатом ( $p \leq 0,05$ ), закономірністю результатів ( $p \leq 0,05$ ). Тобто чим сильніші ці мотиви, тим вищою є фізична агресія.

Виявлено зворотний кореляційний взаємозв'язок між вербальною агресією та мотивом уникнення ( $p \leq 0,05$ ), змагальним мотивом ( $p \leq 0,05$ ), оцінкою власного потенціалу ( $p \leq 0,05$ ), рівнем мобілізації зусиль ( $p \leq 0,05$ ). Тобто чим слабше означені

мотиви, тим вище вербальна агресія. Виявлено прямий кореляційний взаємозв'язок між вербальною агресією та змагальним мотивом ( $p \leq 0,01$ ), мотивом самоповаги ( $p \leq 0,05$ ), очікуваним результатом ( $p \leq 0,05$ ). Тобто чим сильніші ці мотиви, тим вищою є вербальна агресія.

Таблиця 3: Особливості взаємозв'язку рівня домагань та агресивності спортсменів-початківців

Агресія Рівень домагань	Фізична агресія	Вербальна агресія	Непряма агресія	Негативізм	Роздратування	Підозрілість	Образа	Відчуття провини
1	-0,16	0,15	0,18	-0,13	0,21	0,21	0,22	-0,15
2	-0,33	0,22	0,25	0,17	-0,15	0,12	-0,17	-0,18
3	<b>0,48*</b>	<b>-0,39*</b>	<b>0,43*</b>	0,22	0,12	0,26	0,03	0,12
4	<b>0,69**</b>	<b>0,53**</b>	<b>-0,55**</b>	0,21	<b>0,53**</b>	0,20	0,15	0,22
5	<b>-0,51**</b>	<b>0,44*</b>	0,10	0,12	<b>0,43*</b>	0,22	0,12	0,23
6	<b>0,56**</b>	<b>-0,39*</b>	<b>-0,38*</b>	0,26	<b>-0,39*</b>	-0,17	0,26	0,13
7	<b>0,45*</b>	<b>-0,39*</b>	<b>0,62**</b>	0,20	<b>-0,39*</b>	0,03	0,20	0,25
8	0,21	0,05	0,21	0,14	0,15	0,15	0,14	0,22
9	0,12	-0,15	0,12	0,07	-0,25	0,23	0,22	0,13
10	0,26	0,21	-0,13	0,22	-0,13	0,20	0,21	0,08
11	<b>-0,42*</b>	<b>-0,67**</b>	-0,08	-0,17	0,17	0,14	-0,13	-0,16
12	<b>0,55**</b>	<b>-0,38*</b>	0,16	0,03	0,22	0,05	0,17	0,21
13	<b>0,45*</b>	<b>0,41*</b>	<b>0,38*</b>	0,15	<b>0,35*</b>	-0,13	<b>0,42*</b>	0,12
14	<b>0,47*</b>	0,30	-0,16	<b>-0,42*</b>	0,05	-0,08	-0,11	0,26
15	0,10	0,16	0,07	0,23	0,21	0,16	0,22	0,17

**Примітка:** 1. Внутрішній мотив, 2. Пізнавальний мотив, 3. Мотив уникнення, 4. Змагальний мотив, 5. Мотив зміни діяльності, 6. Мотив самоповаги, 7. Значущість результатів, 8. Складність завдання, 9. Вольове зусилля, 10. Оцінка рівня досягнутих результатів, 11. Оцінка свого потенціалу, 12. Намічений рівень мобілізації зусиль, 13. Очікуваний рівень результатів, 14. Закономірність результатів 15. Ініціативність; \* $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$

Виявлено зворотний кореляційний взаємозв'язок між непрямою агресією та змагальним мотивом ( $p \leq 0,01$ ), мотивом самоповаги ( $p \leq 0,05$ ). Тобто чим слабше означені мотиви, тим вище непряма агресія. Виявлено прямий кореляційний взаємозв'язок між непрямою агресією та мотивом уникнення ( $p \leq 0,05$ ), значущістю результатів ( $p \leq 0,01$ ), очікуваним результатом ( $p \leq 0,05$ ). Тобто чим сильніші ці мотиви, тим вищою є непряма агресія.

Виявлено зворотний кореляційний взаємозв'язок між негативізмом та закономірністю результатів ( $p \leq 0,05$ ). Тобто чим слабше цей мотив, тим вище негативізм.

Виявлено зворотний кореляційний взаємозв'язок між роздратуванням та мотивом самоповаги ( $p \leq 0,05$ ), значущістю результатів ( $p \leq 0,05$ ). Тобто чим слабкіші ці мотиви, тим вище роздратування. Виявлено прямий кореляційний взаємозв'язок між



роздратуванням та змагальним мотивом ( $p \leq 0,01$ ), мотивом зміни діяльності ( $p \leq 0,05$ ), очікуваним результатом ( $p \leq 0,05$ ). Тобто чим сильніші ці мотиви, тим вище роздратування.

Виявлено прямий кореляційний взаємозв'язок між образою та очікуваним результатом ( $p \leq 0,05$ ). Тобто чим вищим є очікуваний результат, тим вище образа.

Серед мотивів, які визначають рівень домагань спортсменів-початківців дослідженої групи, з різними видами та формами агресивної поведінки більшою мірою корелюють: очікуваний рівень результатів, змагальний мотив, мотив самоповаги, значущість результатів, мотив уникнення, мотив зміни діяльності. Таким чином, констатуємо, що у рівні домагань спортсменів-початківців найбільш значущими є потреба у досягненні високих результатів діяльності, уникнення невдачі та можливість поважати себе за подолання труднощів на шляху до мети. Немоżliвість задовольнити ці потреби може викликати різні прояви агресивної поведінки. У спортсменів означеної категорії необхідно розвивати вольові якості, наполегливість і формувати адекватні уявлення про власні здібності й потенціал, а також коректні засоби досягнення мети.

Рівень домагань формується в онтогенезі та визначається особливостями спілкування і діяльності, а також безпосередньо пов'язаний з самооцінкою. Адекватна (реалістична) самооцінка сприяє розвитку домагань, які можуть бути задоволені за допомогою оптимальних фізичних, інтелектуальних, емоційних витрат. Коректувати рівень домагань і самооцінку можна через діяльність, у тому числі спортивну. Рівень домагань спортсменів тісно пов'язаний з їх спортивними досягненнями.

У багатьох видах спорту, в тому числі єдиноборствах, від учасників вимагають проявів агресивності в межах правил і умов діяльності. У дослідженнях виявлено взаємозв'язок між рівнем домагань, агресивністю, конфліктністю у спортсменів різної кваліфікації. Встановлено, що, чим вище кваліфікація спортсмена, тим вище рівень його домагань і тим краще він контролює власну агресивність, як в спортивній діяльності, так і в повсякденному житті.

Проведене емпіричне дослідження показало, що спортсменам-початківцям властивий високий рівень домагань, але він поєднується з нереалістичною оцінкою власних можливостей, що не сприяє успішності спортивній діяльності. Дослідження агресивності показало, що спортсмени-початківці відрізняються імпульсивністю, запальністю, ситуативними проявами негативних емоцій і аутоагресією. Результати кореляційного аналізу визначили, що серед мотивів, пов'язаних з рівнем домагань спортсменів-початківців, з агресивною поведінкою корелюють: очікуваний рівень результатів, змагальний мотив, мотив самоповаги, значущість результатів, мотив уникнення, мотив зміни діяльності.

Перспективами подальшого дослідження вбачаємо розробку психокорекційної програми, спрямованої на оптимізацію рівня агресивності у спортсменів, яка може використовуватися під час тренувального процесу з спортсменами-початківцями.

*Література:*

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Ленинград: ЛГУ, 1968. 338 с.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. Москва: Изд-во «Институт практической психологии», 1997. 352 с.
3. Бочелюк В.Й. Психологія спорту: монографія. Київ: Центр. учб. літ., 2007. 224 с.
4. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 192 с.
5. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.
6. Дроздов О., Скок М. Фактори виникнення та розвитку агресивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. №2. С. 58–71.
7. Коқун О.М. Фізична культура та спорт як невід’ємна складова здорового способу життя підлітків та юнаків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №10. С. 38–41.
8. Колосов А. Когнітивний ресурс підвищення стійкості спортсменів до стресових ситуацій. *Соц. психологія*. 2006. № 5. С. 155–162.
9. Костюк Г.С. Избранные психологические труды. Сост. и авт. коммент. В.В. Андриевская, Г.А. Балл, А.Т. Губко, Е.В. Проскура. Москва: Педагогика, 1988. 304 с.
10. Липкина А.И., Рыбак Л.А. Критичность и самооценка в учебной деятельности. Москва: Просвещение, 1968. 141 с.
11. Мозолюк, О.В. Мотиваційні потреби до систематичних занять одноборствами осіб жіночої статі. *Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації*. 2008. С. 131–132.
12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 720 с.

## **1.8. Interconnection between music and the psycho-emotional state of female students during fitball aerobics lessons**

### **1.8. Взаємозв'язок музики та психоемоційного стану студенток під час занять фітбол-аеробікою**

З найдавніших часів і до сьогодні вивчалася дія музики на психіку, фізичний стан людини і її поведінку. Цілющі можливості музики відомі людям з глибокої давнини. Про це свідчать і старовинні тексти великих письмових культур, і етнографічні дослідження медичних традицій в неписьменних суспільствах, досі існуючих у віддалених куточках нашої планети [8].

Відомо, що музика на заняттях відіграє значну роль в створенні сприятливого психічного комфорту, гарного настрою, зняття нервової напруги, підвищення емоційного і фізичного тону і позитивно впливає на оздоровлення організму в цілому [4].

Ефективність та інтерес до занять з фітбол-аеробіки у студенток залежить від якості музичного супроводу, що використовується. На заняттях з фітбол-аеробіки застосовується сучасна молодіжна музика, на яку "накладаються" відповідні їй за стилем рухи танцювального характеру [1]. Це обумовлює необхідність належної підготовки викладача-тренера з фізичного виховання. Існує чітка залежність ефективності заняття від уміння викладача-тренера проводити різноманітні види вправ під музичний супровід, наповнювати заняття з фітбол-аеробіки естетичним смаком, звертати увагу студенток до виразних, точних і гарних рухів [1]. В даний час дуже актуальні дослідження в сфері правильності та доцільності підбору музичних творів та впливу її на психоемоційний стан студенток під час заняття з фітбол-аеробіки.

Багато авторів, які вивчали використання музики в фізичному вихованні (А. Г. Брикін, 1971; В. А. Кручинін, 1974; Т. Т. Ротерс, 1989; Ю. Г. Коджаспиров, 1998; С. І. Кулагін, 2003; В. М. Цветков, 2004; С. М'ялук, 2005) відзначають, що музичний супровід сприяє підвищенню фізичної працездатності, розвитку координації рухів, виховує почуття і розуміння ритму, такту мелодії і відповідної їм краси та виразності рухів, музичного смаку.

Мета дослідження: розробити науково-методичні підходи та дослідити взаємозв'язок музичних творів та психоемоційного стану студенток під час занять фітбол-аеробікою.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати в науковій та методичній літературі взаємозв'язок музики та психоемоційного стану студенток під час занять з фітбол-аеробіки; 2. Дослідити правильність підбору музичних творів до відповідної частини заняття з фітбол-аеробіки; 3. Визначити зміст музичних вподобань студенток і

створити практичні рекомендації щодо використання музичного супроводу на заняттях з фітбол-аеробіки.

Методи та організація дослідження: Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, соціологічний метод дослідження (анкетування), порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, методи математичної статистики.

Для виявлення ефективності занять з фітбол-аеробіки та взаємозв'язок музичних творів з психоемоційним станом у студенток Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка було проведено анкетування. В анкетуванні взяло участь 80 студенток 1–4 курсів, які зараховані до основної медичної групи і відвідують секційні заняття з фітбол-аеробіки. Дослідження відбувалося жовтень-грудень 2019 р.

Позитивний вплив музики на психоемоційний стан людини і його організм безмежний. Це проявляється в удосконаленню рухових здібностей, розвитку музичних здібностей, накопиченні знань, у виникненні сильних емоційних переживань і прагнення до творчості [2]. Музика на заняттях з фітбол-аеробіки використовується для зняття одноставності від однакових багаторазових повторювань. Музичний супровід покращує емоційність заняття з фітбол-аеробіки, позитивні емоції викликають прагнення виконувати рух енергійніше, що посилює їх вплив на організм. Музика може бути використана і як фактор навчання, тому що рух легше запам'ятати. При підборі музики до занять з фітбол-аеробіки треба враховувати два основних моменти: музичні смаки тих, хто займається та темп музичного супроводу [5, 6].

За допомогою засобів музики можна впливати на психіку людини, регулювати діяльність різноманітних органів та систем людського організму, а також підвищувати інтерес до занять з фітбол-аеробіки [7]. Знання та вміння в галузі музики спроможні значно підвищити рівень професійної майстерності тренера-викладача з фітбол-аеробіки та покращити ефективність занять. За Є. С. Крючком (2002 р.) є ряд вимог до музикальної підготовленості тренера-викладача під час занять з фізичного виховання [1, 6]:

- вміння проводити вправи у відповідності з музичним супроводом: вчасно повідомляти команди та спеціальні жести для початку та закінчення вправ; проводити вправи у відповідності до структури музики; проводити ритмічний підрахунок у відповідності з розміром музики;

- вміння складати вправи у відповідності з “музичним квадратом” (на 2, 4, 8, 16 і т.д. в геометричній прогресії рахунків);

- вміння підбирати та складати вправи в різних ритмічних поєднаннях;

- вміння підбирати музику до окремих вправ, танцювальних комбінацій та зв'язок та ін.;

- вміння складати вправи на задану музику у відповідності до змісту, форми та ритму музики;

- вміння складати фонограми для різних комплексів вправ, а також для змагальних програм. Для правильного складання фонограми, а також побудови вправи у відповідності з музикою та розподілу навантаження на заняття з фітбол-аеробіки необхідно враховувати взаємозв'язок кількості рухів та кількості музичних акцентів за одну хвилину [6].

- в залежності від змісту та спрямованості заняття з фітбол-аеробіки тренер-викладач повинен вміти підбирати відповідні музичні твори. Перевагу слід надавати музичним композиціям, які мають чіткий ритм, музика та пісні, які використовуються під час занять з фітбол-аеробіки повинні викликати позитивні емоції та підвищення настрою [3, 7].

Існують певні правила підбору музичних творів до занять з фітбол-аеробіки [3, 9]:

- хореографічні комбінації, в яких використовується музичні твори, темп яких менше 100 акц./хв, називають композиціями повільного темпу (використовуються в стретчингу);

- музичні твори в темпі 100–120 акц./хв застосовуються в підготовчій або в заключній частині заняття;

- темп 110–130 акц./хв використовують найчастіше при виконанні комплексу силових вправ (у положенні лежачи, сидячи на підлозі);

- при складанні музичних композицій використовується музика в темпі 130–160 акц./хв – це аеробна серія, виконання вправ і їх повторення в швидкому темпі.

При складанні комбінацій підбирається музика з поєднанням чіткого ритму і сильних ритмічних ударів:

- темп повільний (джаз, блюз, лірична) – 40–60 акц./хв. Характер рухів – вправи на дихання, розслаблення; м'які, плавні рухи;

- темп помірний (марш, пісні) – 70–80 акц./хв. Характер рухів – ходьба, махи;

- темп середній (танцювальна музика, пісні, твори чіткого розміру) – 90–120 акц./хв. Характер рухів – гімнастичні вправи, загальнорозвиваючі, танцювальні рухи;

- темп швидкий – 130–140 акц./хв. Характер рухів – махи, біг, стрибки.

- темп дуже швидкий (рок-н-рол, шейк) – 150 акц./ хв. і швидше. Характер рухів – біг, підскоки, диско-танці.

У підготовчій частині занять фітбол-аеробікою слід застосовувати музичний супровід для організації студенток, що активізує увагу і здатний настроїти організм на ритм тренувального процесу [9]. В цій частині треба цілеспрямовано підбирати музику, яка своєю динамікою регулює ступінь навантаження і розслаблення працюючих м'язів, характер підвищення або виснаженості м'язових зусиль та гнучкість виконуваних рухових дій. При цьому виникає злагоженість музики та

гнучкості тіла, що доставляє студенткам отримувати естетичну насолоду, підвищує інтерес та гармонійне задоволення від виконаного фізичного навантаження [9].

Для основної частини заняття з футбол-аеробіки характерно підбирати музичний супровід, перш за все відповідний за своїм темпом і характером звучання виконуваних вправ. Як правило, темп збільшується в залежності від режиму роботи: від 130–140 акц./хв (аеробний) до 150–160 акц./хв (анаеробний). В основній частині заняття з фітбол-аеробіки музика повинна бути підібрана з чітким ритмом, зручна для виконання вібрації на м'ячі, з урахуванням того, що сильний темп музики асоціюється у студенток зі зростанням м'язового зусилля і видихом, а слабкий темп – з ослабленням м'язового зусилля і вдихом [7].

У заключній частині заняття з футбол-аеробіки використовуються музичні твори, які допомагають зняття втоми, відпочинку та відновлювання сил. Темп музичного супроводу від 60 до 100 акц./хв, звучання – тихе (60–70 дБ) [7].

Аналіз анкет показав, що відвідування занять з фітбол-аеробіки у 100 % студенток підвищує настрій, покращує психоемоційний стан, при цьому 86 % відзначають значну роль музичного супроводу в якості одного з основних факторів, що впливають на їх настрій та бажання займатися різними фізичними вправами.

Щодо запитання стосовно, що студентки відчують наприкінці заняття з фітбол-аеробіки з музичним супроводом: 52 % студенток відчувала психоемоційне напруження, 30 % – прилив сил, 18 % – оптимізм, що вказує на ефективність проведеного зняття з фітбол-аеробіки.

Цікава інформація отримана стосовно різниці занять з фітбол-аеробіки без музичного супроводу та з музичним супроводом: майже всі студентки отримують бажання займатися під музику, у них підвищується інтерес до занять з фітбол-аеробіки.

На запитання: “Чи доцільно використовувати музичні твори різного темпу відповідно до частин заняття з фітбол-аеробіки?”, майже всі 98 % респондентів відповіли, що доцільно, в залежності від темпу та такту музики вони отримують різне фізичне навантаження під час занять з фітбол-аеробіки.

Аналізуючи анкети, було виявлено, що студенткам більш за все подобається займатися під клубну музику і зарубіжні хіти (до 90 % студенток). Вони пояснювали це тим, що дана музика популярна в сучасному молодіжному середовищі. Також студентки отримують позитивні емоції, у них покращується настрій, коли прослуховують ці мелодії на дискотеках.

Так, у роботі Л. М. Дикаревича вивчався вплив темпу музики на тренувальне навантаження на заняттях з аеробіки. Зміна середнього темпу музичного супроводу комплексу впав від 103 до 111 акц./хв достовірно не вплинуло на середній показник ЧСС студенток із низьким рівнем морфофункціонального стану. Збільшення ЧСС на 4 уд./хв спостерігалось лише після збільшення темпу музики ще на 8 акц./хв. У групах із середнім і високим рівнями морфофункціонального стану найбільший

показник середньої ЧСС спостерігаються при виконанні комплексу вправ під музичні твори 111 акц./хв (у середньому по комплексу), а не 119 акц./хв, як слід було чекати. Але збільшення середнього темпу музики на 8 акц./хв, навпаки, викликало достовірне зниження середньогрупової ЧСС у цих групах відповідно на 8 і 10 уд./хв.

Таким чином, темп музики під час виконання вправ необхідно регулювати, виходячи з морфофункціонального стану тих, хто займається: для студенток низького рівня фізичної підготовленості характерна залежність ЧСС від темпу музичного твору, близька до прямої (в середньому по комплексу до 120 акц./хв); для груп студенток з середнім і високим рівнями фізичної підготовленості збільшення темпу музики раціональне до  $110 \pm 5$  акц./хв (у середньому) [2].

Науковці вивчили ефект, викликаний зміною темпу музики від 120 до 128 акц./хв, інтенсивність збільшувалася приблизно на 4,6 % при швидшому темпі. Автори з'ясували, що витрата енергії збільшувалася на 50 %, коли темп музики зростав від 80 акц./хв. до 120 акц./хв. Тому рекомендується на заняттях з аеробіки використовувати темп музики в діапазоні 118–120 акц./хв [2].

В дослідженнях Т. С. Лисицької, Л. В. Сіднева зміна темпу виконання танцювальних комбінацій або інших рухів в фізичному вихованні є важливим методичним прийомом. Можна сповільнювати або прискорювати темп в залежності від стадії засвоєння елемента. Якщо на початку вивчення нового матеріалу темп буде занадто високий, то, як правило, така ситуація може призвести до перенапруження, скутою роботою м'язів, нездатності студентками зрозуміти завдання і повторити його. Але і занадто затягувати виконання рухів в уповільненому темпі також не слід, так як в цьому випадку погіршиться вплив заняття на кадіореспіраторну систему, а отже знизиться і оздоровчий вплив на організм під час заняття.

Таким чином, аналізуючи літературні джерела, з'ясували, що шляхи використання музики досить різнобічні. Вона позитивно впливає на стан функціональних систем організму, може бути використана для лікування і профілактики різноманітних порушень і захворювань, чинити тонізуючий, заспокійливий вплив. Під час занять з фітбол-аеробіки вона може бути використана для підвищення мотивації студенток до занять, виховуючи естетичний смак, відчуття ритму, виразності та культури рухів. Результати анкетування свідчать про бажання студенток займатися під музичний супровід, але при цьому слід враховувати їх вподобання. Слід використовувати популярну музику, правильно дотримуючись гучності та тривалості звучання. Лише так можна досягти піднесеного емоційного стану, а не підвищення збудливості і агресивності.

#### *Література:*

1. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія в системі підготовки вчителів фізичної культури / Д. В. Бермудес, Т. О. Лоза // Актуальні проблеми фіз. виховання та спорту на сучасному етапі : матеріали наук. конференції, 17-18 травня 2007 р. – Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2007. – № 44. – С. 131–133.

2. Євстігнєєва Н. І. Музика як засіб саморегуляції / Н. І. Євстігнєєва // Постметодика. – 2007. – № 2 (73). – С. 37–40.
3. Каджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю. Г. Каджаспиров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
4. Кумскова С. Я. Педагогічні умови впливу музичного супроводу на психологічний стан студентів під час занять з фізичного виховання / С. Я. Кумскова, Н. А. Орленко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2006. – Вип. 10, т. 4, Кн. 2. – С. 381–385.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. / К. Купер. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : ФиС, 1989. – 224 с.
6. Муллагильдина А. Я. Музыкальное сопровождение на занятиях физического воспитания: метод. рекомендации / А. Я. Муллагильдина, И. Г. Беленькая, Е. Н. Дейнеко. – Х. : ХАГИФК, 1999. – 36 с.
7. Ніколайчук І. Ю. Вплив комплексів вправ з аеробіки на духовно-фізичний розвиток особистості / І. Ю. Ніколайчук // Актуальні проблеми фіз. виховання та спорту на сучасному етапі : матеріали наук. конф., 17–18 травня 2007 р. – Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2007. – № 44. – С. 293–295.
8. Ротерс Т. Музыка на уроці фізичної культури як засіб духовно-фізичного виховання школярів / Т. Ротерс // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту, – 2005. – Вип. 9, – Т. 3 – С. 269–271.
9. Цветков В. Н. Музыка как фактор повышения эффективности занятий спортом / В. Н. Цветков, В. И. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – С. 62–63.



## 1.9. Psychological features of team members with different effectiveness

### 1.9. Психологічні особливості членів команд з різною ефективністю

У сучасному світі активно та всебічно розробляється проблема оптимізація процесу фізичного виховання та спорту. Однією зі складових цієї проблеми є формування командної ефективності спортсменів. Спортивна команда це соціально-психологічна система, що здатна вирішувати поставлені завдання, діяти узгоджено, злагоджено в пропонованих умовах життєдіяльності. У психологічному сенсі це мала соціальна група, у якій протікають ті ж самі соціально-психологічні процеси, що властиві будь-яким малим групам, але існує й певна специфіка, яка пов'язана з особливостями спортивної діяльності.

Командна ефективність у спорті зазвичай визначається за допомогою рейтингів команд та окремих спортсменів за досить складними формулами врахування результативності. Рейтинги служать показником надійності команди або спортсмена, і прогноз результативності на підставі рейтингу в сучасному світі є одним з переважаючих.

Проте використання результативності змагальної діяльності досить суперечливе тому, що не всі змагання повною мірою можуть бути зараховані до розряду відповідальних. Тому незважаючи на активну увагу науковців до проблем командних видів спорту, дослідження, які існують, не повною мірою задовольняють потреби фахівців в оцінюванні ефективності спортивної команди та визначенні чинників, що її регулюють.

Дослідження чинників, що визначають ефективність командної діяльності у спорті, виділили ряд феноменів, серед яких є: психологічна сумісність (Е. Дев'яткіна, С. Бринзак, Г. Проценко, М. Шлемова), гомо- та гетерогенність складу учасників команди (М. Белбін, П. Хасіна), лідерство в спорті (Р. Уенберг, Ю. Коломейцев, І. Смоляр), спрацьованість (Г. Бабушкін, Є. Кулагіна), конфліктність у спортивному колективі (Т. Петровська, О. Кудерміна, Г. Ложкін, О. Бузнік), командна згуртованість (К. Фопель, М. Самойлов), соціально-психологічний клімат спортивної команди (Ю. Коломейцев, Д. Казаков), індивідуалізація підготовки спортивної команди (Ж. Козіна).

Командну ефективність ми розглядаємо як результат взаємодії складно організованих взаємопов'язаних компонентів спільної діяльності з утворенням цілісної системи, унікальність організації якої детермінує низку функціональних параметрів групи та визначає якість спільних дій.

*Мета роботи:* дослідження психологічних чинників ефективності спортивної команди.

Для досягнення мети використовувалися психодіагностичні методики: «Особистісна агресивність і конфліктність» В. Ільїна і П. Ковальова; «Q-сортування»

тенденцій поведінки в групі В. Стефансона; «Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості» Л. Васермана (у модифікації В. Бойко); «Методика діагностики рівня емпатійних здібностей» В. Бойко; «Опитувальник міжособистих відносин» В. Шутца та методи математичної статистики з використанням критерію  $\phi$ -Фішера.

У дослідженні брали участь волейбольні, футбольні та баскетбольні команди м. Слов'янська, та м. Краматорська Донецької області, кількістю 98 спортсменів чоловічої і жіночої статі, віком від 17 до 25 років.

Ефективність / результативність спортивної команди визначалася за підрахунком співвідношення проведених матчів та перемог/поражок. Це співвідношення за допомогою певних коефіцієнтів переводилося у 10-бальну шкалу, де 10 балів – максимальна ефективність, 0 – мінімальна. Для зручності подальшого представлення результатів ми розподілили команди на дві групи: до першої увійшли команди з високою (10-8 балів) та середньо-високою (7-6 балів) ефективністю спортивної діяльності; до другої групи – команди з низькою (0-3 бали) та середньо-низькою (4-5 балів) ефективністю.

Для виділення психологічних чинників, що впливають на ефективність діяльності спортивної команди було проведено тестування за допомогою означених вище методик. Результати дослідження за допомогою методики «Особистісна агресивність і конфліктність» відображені в таблиці 1.

*Таблиця 1: Показники агресивності і конфліктності спортсменів (%)*

Шкали агресивності і конфліктності	1 група	2 група	$\phi$	$p$
Запальність	49,8	75,4	1,67	$\leq 0,05$
Напористість	70,2	65,4	0,76	$> 0,05$
Образливість	37,1	59,3	1,65	$\leq 0,05$
Непоступливість	53,1	77,5	1,65	$\leq 0,05$
Безкомпромісність	55,2	31,7	1,64	$\leq 0,05$
Мстивість	56,8	43,5	1,22	$> 0,05$
Нетерпимість до думки інших	33,8	69,4	1,71	$\leq 0,05$
Підозрілість	44,7	61,5	1,34	$> 0,05$
Позитивна агресивність	61,7	71,5	1,09	$> 0,05$
Негативна агресивність	45,3	56,5	1,17	$> 0,05$
Конфліктність	40,8	62,9	1,64	$\leq 0,05$

Виявлено значущі відмінності між показниками агресивності та конфліктності досліджуваних: показники за шкалами «Запальність», «Образливість», «Непоступливість», «Нетерпимість до думки інших» та інтегральний показник конфліктності значущо вищі ( $p \leq 0,05$  за критерієм Фішера) у спортсменів 2 групи, тобто які належать до команд, що мають низьку результативність діяльності; показники за шкалою «Безкомпромісність» значущо вищі ( $p \leq 0,05$  за критерієм Фішера) у спортсменів 1 групи, які належать до команд, що мають високу результативність діяльності.

Для уточнення отриманої інформації використана методика «Q-сортировка». Отримані результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2: Показники тенденцій поведінки в групі (%)

Тенденції	1 група	2 група	$\phi$	p
Залежність – незалежність	74,3	51,9	1,64	$\leq 0,05$
Товариськість – нетовариськість	82,4	61,5	1,65	$\leq 0,05$
Ухвалення – уникнення «боротьби»	71,5	44,7	1,65	$\leq 0,05$

Тенденція до залежності значно переважає в групі з високою ефективністю діяльності ( $p \leq 0,05$  за критерієм Фішера). Ця тенденція показує наявність внутрішнього прагнення індивіда до прийняття групових норм, стандартів і морально-етичних цінностей. Тобто, в цій групі спортсмени переважно орієнтуються на думку більшості, приймають групові норми і цінності і, в цьому сенсі, вони більш залежні від групи, вона виступає для них референтною.

Тенденція до товариськості також значущо переважає в групі з високою ефективністю ( $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про контактність, прагнення утворювати емоційні зв'язки як в своїй групі, так і за її межами. Тобто, за наявності сприятливої психологічної атмосфери в групі, її члени більш контактні, легкі в спілкуванні, емоційно відкриті, готові до встановлення нових зв'язків і взаємодії з іншими людьми.

Тенденція до «ухвалення боротьби» також значущо переважає в групі з високою ефективністю ( $p \leq 0,05$ ). Ця тенденція розглядається як активне прагнення до досягнення вищого статусу в системі міжособистих взаємин. Протилежна тенденція – «ухилення від боротьби» більшою мірою виражена в групі з низькою ефективністю, що свідчить про прагнення уникати взаємодії, зберігати нейтралітет в групових спорах і конфліктах, схильність до компромісних рішень.

Кожна з цих тенденцій має внутрішню і зовнішню характеристику, тобто може бути внутрішньо властива індивідові, а може бути зовнішньою, своєрідною «маскою», що приховує дійсне обличчя людини.

Для дослідження рівня соціальної фрустрованості використана «Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості» Л. Васермана (у модифікації В. Бойко). Отримані результати відображені в таблиці 3.

Таблиця 3: Показники рівня соціальної фрустрованості спортсменів (%)

Рівні соціальної фрустрованості	1 група	2 група	$\phi$	p
Високий	33,1	54,8	1,64	$\leq 0,05$
Середній	40,5	23,5	1,57	$> 0,05$
Низький	26,4	21,7	0,65	$> 0,05$

Рівень соціальної фрустрованості значущо вище в групі з низькою ефективністю ( $p \leq 0,05$  за критерієм Фішера). Це свідчить про те, що її членам більшою мірою

властиві дезорганізуючі емоційні стани, що пов'язані з розвитком соціальної взаємодії, такі, як: апатія, розгубленість, тривога, страх. Тобто, через взаємини, що склалися в групі, особистість реагує на зовнішні дії неадекватно. Її поведінка стає непередбачуваною, але вона не обумовлена об'єктивними причинами.

Дослідження рівня розвитку емпатійних здібностей членів груп здійснено за допомогою «Методики діагностики рівня емпатійних здібностей» В. Бойко. Отримані результати відображені в таблиці 4.

Таблиця 4: Показники рівня розвитку емпатійних здібностей спортсменів (%)

<i>Емпатійні здібності</i>	<i>1 група</i>	<i>2 група</i>	<i>φ</i>	<i>p</i>
Раціональний канал	57,2	33,5	1,64	≤0,05
Емоційний канал	49,1	22,4	1,67	≤0,05
Інтуїтивний канал	44,1	35,7	1,09	>0,05
Установки	56,7	30,5	1,65	≤0,05
Проникаюча здатність	48,4	21,9	1,65	≤0,05
Ідентифікація	52,8	44,6	0,97	>0,05

Слід звернути увагу, що в цілому емпатійні здібності недостатньо розвинені у досліджуваних обох груп, але при цьому спостерігаються деякі якісні відмінності.

Раціональний канал емпатії значно більше розвинений у досліджуваних 1-ої групи ( $p \leq 0,05$  за критерієм Фішера). Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення людини на розуміння сутності будь-якої іншої людини, її стану, проблем і поведінки. Це спонтанний інтерес до іншого, що відкриває шлях емоційного і інтуїтивного віддзеркалення партнера.

Емоційний канал емпатії також найбільше розвинений у досліджуваних 1-ої групи ( $p \leq 0,05$ ). Тут фіксується здатність людини входити в емоційний резонанс з оточуючими – співпереживати. Зрозуміти внутрішній світ іншої людини, прогнозувати її поведінку і ефективно впливати можливо тільки тоді, коли відбулося емоційне підстроювання до партнера.

Установки, що сприяють емпатії, більшою мірою розвинені у членів 1-ої групи ( $p \leq 0,05$ ). Тобто вони внутрішньо налаштовані на те, щоб зрозуміти іншу людину, почути її, відчути її стан.

Проникаюча здатність в емпатії більше розвинена у досліджуваних 1-ої групи ( $p \leq 0,05$ ). Цей показник є важливою комунікативною властивістю людини, що дозволяє створювати атмосферу відвертості, довірчості.

Для оцінки типових способів відношення до людей використаний «Опитувальник міжособистих відносин» В. Шутца. У досліджуваних 1-ої групи показники потреби у включенні розділилися таким чином: 39,7% мають високі показники за параметром, 15,4% – середні, 44,9% – низькі. У досліджуваних 2-ої групи: високі показники мають 40,9%, середні – 33,4%, низькі – 25,7%. Значущих відмінностей не виявлено.

Високі показники за параметром означають, що індивід відчуває себе добре серед людей і має тенденцію шукати їх співтовариства; індивід має сильну потребу бути прийнятим іншими і належати до них. Низькі – показують, що індивід не відчуває себе комфортно серед людей і має схильність їх уникати; має тенденцію спілкуватися з невеликою кількістю людей. На рівні емоцій потреба включення визначається як потреба створювати і підтримувати відчуття взаємного інтересу.

У досліджуваних 1-ої групи високі показники потреби контролю мають 31,5%, середні – 42,8%, низькі – 25,7%. У досліджуваних 2-ої групи високі показники за цим параметром мають 64,2%, середні – 22,4%, низькі – 13,4%. Отримано значущі відмінності (на  $p \leq 0,01$  рівні за критерієм Фішера) між високими показниками досліджуваних 1-ої і 2-ої груп. У групі з високою ефективністю діяльності значно переважають високі показники за параметром. Це означає, що члени цієї групи прагнуть брати на себе відповідальність, виконувати провідну роль, мають коливання при прийнятті рішень. Потреба контролю – це потреба створювати і зберігати задовільні відносини з людьми, спиратися на контроль і силу. На емоційному рівні ця потреба визначається як прагнення створювати і зберігати відчуття взаємної пошани, спиратися на компетентність і відповідальність.

У досліджуваних 1-ої групи високі показники потреби в афекті мають 24,3%, середні – 31,5%, низькі – 44,2%. У досліджуваних 2-ої групи високі показники мають 57,1%, середні – 24,8%, низькі – 18,1%. Отримано значущі відмінності між високими показниками досліджуваних 1-ої і 2-ої груп ( $p \leq 0,01$ ) і між низькими показниками досліджуваних 1-ої і 2-ої груп ( $p \leq 0,05$ ). Високі показники за параметром указують на те, що індивід має схильність встановлювати емоційні близькі стосунки. Низькі показники – індивід дуже обережний при встановленні близьких взаємин; при виборі осіб, з якими створює глибокі емоційні зв'язки. Міжособиста потреба в афекті визначається як потреба створювати і утримувати задовільні відносини з рештою людей, спиратися на любов і емоційні відносини. Потреба цього типу стосується, перш за все, парних відносин. Задовільні взаємини завжди включають психологічно прийнятні відносини особистості з іншими людьми.

Тами чином, психологічні особливості спортсменів, які є членами команд з високою ефективністю, характеризуються: помірною або низькою конфліктністю та агресивністю; залежністю від групи, її норм та цінностей, товаришкістю, прагненням до високого статусу у взаєминах; низьким рівнем соціальної фрустрованості; потребою брати на себе відповідальність за діяльність групи, її рішення; потребують близьких емоційних взаємин з іншими людьми.

Психологічними особливостями спортсменів, які є членами команд з низькою результативністю, є: підвищений рівень особистої агресивності і конфліктності; тенденції до незалежності від групи, її норм і правил, прагнення до обмеження контактів, уникнення відкритих проявів ворожості; підвищений рівень соціальної фрустрованості; занижений рівень розвитку емпатійних здібностей; не

контрольованість та некоректність поведінки щодо інших людей. Все це дозволяє стверджувати, що для спортивних команд з низькою командною ефективністю необхідно розробляти комплексні соціально-психологічні заходи, спрямовані на корекцію негативних психологічних особливостей їх членів.

Перспективою подальшого дослідження є виявлення можливостей управління спортивними командами з метою підвищення ефективності спортивної діяльності.

*Література:*

1. Бузник А.И., Волянук Н.Ю., Дорошенко Н.Н. Психология взаимодействия «тренер-спортсмен». Киев, 2003. 60 с.
2. Брізкін Ю.А. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колект. моногр. За заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: Планер, 2018. 418 с.
3. Клименко В.В. Психология спорта: навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2007. 432 с.
4. Козина Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография. Харьков: «Точка», 2009. 396 с.
5. Ложкин Г.В., Ласькова В.В. Межперсональные конфликты футболистов в командах олимпийского резерва. *Наука в олимпийском спорте*. 2000. № 1. С. 117–123.
6. Шинкарук О., Кашуба В., Усыченко В. Построение годичного цикла подготовки спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в бодибилдинге. *Наука в олимпийском спорте*. 2010. № 1–2. С. 42–45.

## **Part 2. Modern Technologies for Preserving and Restoring the Health of Different Ages People**

### **2.1. The role of melatonin in protection of organism from pro-oxidants**

The action of ecological factors of biogenic and abiogenic origin influences on the state of pro-oxidant and anti-oxidant balance of organism, violation of that is molecular basis of most illnesses and disorders from hypersensitiveness to carcinogenesis. It is marked especially actual in the conditions of worsening of ecological situation as a result of anthropogenic contamination of biosphere. Lately, in the conditions of unfavorable ecological situation, attention grew to quantitative content of antioxidants (AO), active forms of oxygen (AFO) and products of free-radical oxidation (FROP), that come to our organism with the foodstuffs of a plant origin.

The aim of the research is investigation of the mechanisms of antioxidant activity of melatonin on the molecular level.

Formation of active oxygen in the process of vital functions of vegetables' and animals' organisms was first set by M. Shenbein. In forming of ideas about participating of AFO and free radicals in biochemical processes a large value had the theory of oxidation of peroxide by Bah-Engler, the theory of chain free-radical oxidation, created by M. Semenov and also a research of the American scientist I. Fridovich, that led to formation of oxygen radicals in enzymatic reactions and opened ability to inactivate some AFO by means of enzymes.

Due to works of O. Dmitriev and Zh. Kravchuk, AFO in cells are the by-products of normal metabolism as a result of unimpermeability of electron-transit chains (ETCH) in mitochondria, and also in those compartments, where enzymes of redox-reactions are. In a normally functioning cell there is a certain balance between activating and decontamination of oxygen, that is why the amount of its active forms remains at the safe level, however, the damage of vegetable fabrics under the action of stress factors, as a rule, activates of oxygen, balance is here violated between the formation and destruction of AFO.

The value of AFO in the processes of FROP and mechanisms of AOS is exposed in the works by of O. Voskresensky, A. Zhuravliova, J.G. Scandalios, B. Baraboy, B. Kostiuk, A. Potapovich, M. Timochka, and other researchers. Generally accepted is a statement that the basic target of AFO are cellular membranes, which lipids are influenced by enzymatic and free-radical peroxide oxidation that damages the molecules of polyunsaturated fat acids. AFO actions on albuminous molecules show up in oxidation of their – SH groups, FeS-

centers of enzymes, fragmentation of peptid chains, higher sensitiveness of proteins to the action of proteases.

The interaction of free radicals with DNA causes damages nitrogenous bases, deoxyribose, single- and double-stranded breaks, an appearance of covalent crosslinks and mutations. According to the works of E. Lam and A. Fath, AFOs are inducers of apoptosis and carcinogenesis.

Generation of AFO by a cell occurs in response to environmental stressors of abiotic origin – drought and salinization, low and high temperatures, the action of heavy metal ions, UV radiation, air pollution, hypoxia. Maksimova, I.A. Tarchevsky, I. Apstol, G. Bolwell have written in their works about an increase in total AFO production during the pathogen invasion. The connection of individual components of PAS with the synthesis of stress proteins is considered in the works of I.A. Gamaleya, I.V. Klyubina, I.V. Kosakovskaya, G. Lee and N. Banzet. The role of hydrogen peroxide and superoxide in signaling systems is described by R. Mittler, N. Kaur and A. Gupta, in particular the issue of PAS signal transduction into the genome was disclosed by V.A. Baraboy, G.M. Semchishin and I.A. Tarchevsky.

In general, the question of the value of AFO and AO in a plant cell is not straightforward and comprehensive and needs a meticulous research and systematization.

According to the works of most scientists, singlet oxygen, superoxide anion radical, hydrogen peroxide and hydroxyl radical have the greatest importance for the cell.

**Singlet oxygen** ( $^1\text{O}_2$ ,  $^*\text{O}_2$ ,  $\bullet\text{O}-\text{O}\bullet$ ) has unidirectional spins of unpaired electrons in degenerate  $\pi$ -orbitals. The source of  $^1\text{O}_2$  generation in the cell may be microsomal NADPH-dependent oxidation, superoxide anion radical dismutation, Haber-Weiss reaction and peroxidase reactions.

Water,  $\beta$ -carotene, histidine, methionine, ascorbic acid (AA) and tocopherol are inactivated by  $^1\text{O}_2$ , and animals also have cholesterol.

A superoxide anion radical or superoxide ( $\bullet\text{O}_2^-$ ,  $\bullet\text{O}:\text{O}^-$ ) is formed by the attachment of an electron to molecular oxygen in a triplet state. Its non-enzymatic formation is related to the redox-reactions of phenols, quinones, flavins, auto-oxidation of heme- and SH-containing compounds and the functioning of ETC membrane structures of the cell. In mitochondria, it is generated by the redox -conversion of ubiquinone and cyanide-resistant respiration. In the endoplasmic reticulum, superoxide generation is associated with xenobiotic metabolism and is caused by cytochrome P-450, as well as NADPH by cytochrome reductase. Plasma membranes are formed as a result of the oxidation of reduced pyridine nucleotides (NADP), in peroxisomes – due to the activity of xanthine oxidase, in the cytosol – with the participation of peroxidases and the presence of cofactors of the process – salicylic acid, monoamines and chitoooligides.

**Superoxide** initiates and continues the chain of FROP biopolymers, damages proteins containing Fe-S-clusters (aconitase,  $\text{NADP}\cdot\text{H}^+$ , succinate dehydrogenase), oxidizes the quinones and complexes of  $\text{Fe}^{3+}$  and  $\text{Cu}^{2+}$  by inactivating the metal-containing ferments,



and metal-containing components, modifies a membrane viscosity, makes single-stranded DNA breaks, induces apoptosis, is being a major source of other AFOs. SOD, AA, reduced glutathione, bioflavonoids and tocopherol are neutralized.

**Hydrogen peroxide** ( $\text{H}_2\text{O}_2$  or  $\text{H}:\text{O}:\text{O}:\text{H}$ ,  $\text{H}-\text{O}-\text{O}-\text{H}$ ) belongs to stable AFOs and is produced by dismutation of  $\bullet\text{O}_2^-$  spontaneously or catalytically with the SOD. It is also formed during the functioning of flavin-, cuprum-, heme-containing oxidases (monoamino oxidase, NAD-ubiquinone reductase, ubiquinone cytochrome c-reductase in mitochondria, in peroxisomes – uratoxidase, in cytosol – xanthine oxidase). Hydrogen peroxide penetrates the cell membranes and reaches compartments distant from the site of its formation.  $\text{H}_2\text{O}_2$  induces FROP, oxidizes sulfhydryl groups of enzymes, carries out double-stranded breaks of DNA, has signaling and messenger function, is used as a substrate of peroxidases for the formation of phenoxy radicals, which are necessary for the synthesis of lignins. It is neutralized by catalase, peroxidases, ascorbate peroxidase, which functions together with dehydroascorbinreductase and glutathione reductase in the Galivela-Assad pathway. Organic peroxides are formed by cytochrome P-450, cyclooxygenase, lipoxygenase and inhibit these enzymes.

**Hydroxyl radical** ( $\bullet\text{OH}$ ) is the most reactive AFO, which is responsible for irreversible modification of cell macromolecules and organelle damage. It is mainly generated in non-enzymatic Haber-Weiss reactions, in nitrogen (II) oxide reactions with  $\text{H}_2\text{O}_2$  or  $\bullet\text{O}_2^-$ . A more powerful generator  $\bullet\text{OH}$  is the Fenton reaction with the participation of oxidation cations. A formation of  $\bullet\text{OH}$  also occurs when  $\text{H}_2\text{O}_2$  interacts with ferredoxin, ubiquinone, and water radiolysis.

Hydroxyl radical is one of the main initiators of FROP, which forms a carbon radical, joins at the point of double bond to polyunsaturated fatty acids, nitrogenous bases of nucleic acids. It is inactivated by  $\bullet\text{OH}$   $\alpha$ -tocopherol, bioflavonoids,  $\beta$ -carotene, reduced glutathione, ascorbic acid, ethanol.

By activity in the initiation and continuation of the FROP process, endogenous AFOs form a series of:  $\bullet\text{OH} > {}^1\text{O}_2 > \text{H}_2\text{O}_2 > \bullet\text{O}_2^-$ .

Non-enzymatic FROP covers all biopolymers, but lipids of membranes are most vulnerable and DNA and proteins are the most dangerous. The first are oxidized divinylmethane structures of polyunsaturated fatty acids of phospholipids of membranes ( $-\text{CH}=\text{CH}-\text{CH}_2-\text{CH}=\text{CH}-$ ) with formation of acylhydroperoxides and diene conjugates (primary products of GRPO), the reduction of which gives oxyacids and alcohols, and the oxidation 4-hydroxynonenal, triene conjugates and oxo-compounds (secondary products of GRPO), 40% of which are represented by malonicdialdehyde (MDA). With enzymatic peroxidation, AFOs are formed intracellularly by leakage from the chloroplast, mitochondrial, and microsomal oxidation chains. Oxidation occurs with the participation of isoforms of lipoxygenase (LOG, EC 1.13.11.12), cyclooxygenase (COG, EC 1.14.99.1) and cytochrome P-450. Peroxide products enzymatic VOCs are also formed by diene conjugates and MDAs.

**Malone dialdehyde** (MDA,  $O=HC-CH_2-CH=O$ ) is a byproduct of the lipid FROP. Formed by the attack of  $*O_2$  and  $\bullet OH$  molecules of polyunsaturated fatty acids, in particular linoleic, in 9-, 12-, 13-, 16-positions for  $\bullet OH$  and in 9-, 10-, 12-, 13-, 15-, 16- positions for  $*O_2$ . The danger of MDA is that it enters non-enzymatic reaction with amino groups of biopolymers (Mayard's reaction) – peptides and protein fragments, nucleic acids, decomposition products of chlorophylls, heme, interacts with proteoglycans, lipoproteins, mucopolysaccharides, forming fluorescent products like ciper base (aldimine) with the subsequent formation of intermolecular crosslinks of biomolecules. This is dangerous, because of the altering the structure of protein molecules is associated with altering their spatial conformation and function, making them antigens for their own immune system, causing auto-allergic reactions in animals, and hypersensitivity reactions in plants. The interaction of MDA with amino groups of the nitrogenous bases of DNA leads to crosslinks of two strands, which prevents further replication or transcription.

**Melatonin** (N-[2-(5-Methoxyindol-3-yl)ethyl]acetamide) is a derivative of tryptophan, it is a hormone in animals' body, a neurotransmitter, a cytokine, a stimulant of the immune system, which provides an anti-geriatric, anti-carcinogenic, anti-stress and anti-oxidant effects. Of great importance is phytomelatonin, as a natural analogue of a neurotransmitter, capable of being synthesized in some plants, giving them extremely valuable properties.

For the first time, the existence of melatonin in plants' organisms was proved by P. Hardeland in 1994, examining the cells of the seaweed *Gonyaulax* (*Lingulodinium polyedrum*). Melatonin in higher plants was first discovered by Japanese scientist M. Hattori in 1995, which also experimentally determined the level of melatonin in 24 edible plants and noted its highest content in the herbaceous variety *Festuca arundinacea*. M. Hattori has shown that plants' melatonin is able to bind to mammalian melatonin receptors, which is extremely important as it indicates that animals can replenish their endogenous supply of this biologically active substance by consuming appropriate plant foods. This conclusion holds true for humans and opens the prospects for the natural introduction of phytomelatonin into the body instead of the less efficient synthetic analogues. Another researcher made by F.A. Badria published data in 2002 to determine the level of melatonin in medicinal and agricultural plants.

According to the works of F.A. Badria, the highest melatonin content in agricultural plants have onions (0.299 ng/g), cabbage (0.309 ng/g), carrots (0.494 ng/g), barley (0.873 ng/g) and wheat (1.878 ng/g).

Chinese researcher Zhang Chen conducted a comparative analysis of melatonin content in 108 Chinese medicinal herbs in 2003 and found that more than half of the test plants contained excess melatonin (more than 10 ng/gm). Analyzing the therapeutic effect of these plants, the scientist found that they are all used to treat diseases connected with the effects of free radicals. Tettamanti Cerabolini found in 2000 that high levels of melatonin in alpine medicinal plants are connected with their protection against the damaging effects of

UV radiation and ozone in high altitudes. The same year L.C. Manchester, having analyzed 15 types of seeds for melatonin content, set its highest level in mustard seeds. The scientist noted that high levels of melatonin are necessary to protect the seeds from the effects of environmental factors such as UV radiation, drought, extreme temperatures and chemical pollution.

I. Iriti studied the content of melatonin in different grape varieties; there is an evidence of the presence of melatonin in cherry fruits, sunflower seeds, rice grains, as well as in aromatic cultures such as mint, lemon verbena, thyme and yarrow. Recently, the number of publications on the content of melatonin in almost all plants has increased.

The study about the role of melatonin in plants is being investigated now. V. Tassel admits that the circadian dependence of the level of melatonin in plants is not detected, but established instead a direct correspondence to the concentration of melatonin with the degree of maturity of the fruit. There are publications about the ability of melatonin to inhibit the flowering process and its alkaloid properties.

Today, it is found that, like animals, melatonin in plants is synthesized from the amino acid tryptophan. A.R. Simopoulos claims that melatonin promotes vegetative growth and plant development; it is a chemical mediator of darkness and coordinates daily and photoperiodic responses. Melatonin inhibits the expression of Nitrogen (II) oxide and lipoxygenase synthase prooxidant enzymes, it may be a ligand in chelating complexes of variable valence metal ions that are produced by AFOs. Melatonin is also a natural inhibitor of cyclooxygenase.

Melatonin, as a donor of electrons and hydrogen atoms, inactivates  $^1\text{O}_2$ ,  $\bullet\text{O}_2^-$ ,  $\text{H}_2\text{O}_2$  and  $\bullet\text{OOH}$ ,  $\bullet\text{OH}$ ,  $\bullet\text{NO}$  and its reaction products with  $\bullet\text{O}_2^-$ , ONOO. Melatonin is a synergist of thiol (GSH), phenolic antioxidants (vitamins E and P), AK, but, unlike, it is amphiphilic, so it is an antioxidant in the aqueous and lipid phases of the body. By reacting with two hydroxyl radicals, melatonin forms cyclic 3-hydroxymelatonin, which is a marker of oxidative stress, 6 hydroxymelatonin, which antioxidant properties are better expressed than in melatonin. As an indirect antioxidant, melatonin stimulates the activity of antioxidant enzymes – GSH-peroxidase, GSH-reductase, glucose-6-phosphate dehydrogenase, catalase, and increases the content of i-RNA SD and glutathione enzymes in cells. Melatonin reduces the expression of lipoxygenase (5-LOG, 12 LOG, 12-13 LOG), NO-synthase. Melatonin reduces the production of MDA and 4-hydroxyalkenals, inhibiting peroxide and radiation damage. Accumulating in the nuclei of cells has a gene-protective effect. The ability of melatonin to restore oxidized guanine (8-oxoguanine) in DNA is well expressed. Melatonin is regenerated by AK, but unlike other low molecular weight antioxidants that generate AFO with  $\text{O}_2$  and ions of variable valence, melatonin is not a prooxidant.

Melatonin is more active than  $\alpha$ -tocopherol and AK, and is similar to GSH in the level of protection of proteins against AFO.

So, this way, first of all, melatonin is an endogenous (not essential) potent extracellular and intracellular direct lipophilic and hydrophilic antioxidant capable of regenerating

ascorbic and uric acids. Secondly, melatonin is an inducer through the receptor systems of antioxidant enzymes. However, melatonin can exert a prooxidant effect, enhancing the respiratory burst of human neutrophils stimulated by phorbol ether. Influencing the duration of ontogeny, reproductive function, inhibition of the development of a number of pathologies, being an antioxidant, melatonin plays a role in phylogeny, and the usage of phytomelatonin opens new prospects for clinical and prophylactic medicine, pharmacy, gerontology and biotechnology.

The action of ecological factors of biogenic and abiogenic origin influences on the state of prooxidant and anti-oxidant balance of organism, violation of that is molecular basis of most illnesses and disorders from hypersensitiveness to carcinogenesis. Singlet oxygen, superoxide anion radical, hydrogen peroxide and hydroxyl radical have the greatest importance for the cell. Melatonin is an endogenous (not essential) potent extracellular and intracellular direct lipophilic and hydrophilic antioxidant capable of regenerating ascorbic and uric acids. Melatonin plays a role in phylogeny, and the usage of phytomelatonin opens new prospects for clinical and prophylactic medicine, pharmacy, gerontology and biotechnology.

#### *References:*

1. Apel K., Hirt H. (2004) Reactive oxygen species: metabolism, oxidative stress, and signal transduction. *Plant Biol.* Vol. 55. P. 373 – 399. <https://doi.org/10.1146/annurev.arplant.55.031903.141701>
2. Antunes F., Brito P.M. (2017) Quantitative biology of hydrogen peroxide signaling. *Redox Biol.* 13:1–7. doi: 10.1016/j.redox.2017.04.039.
3. Du J, Cullen JJ, Buettner GR. (2012) Ascorbic acid: chemistry, biology and the treatment of cancer. *Biochim Biophys Acta.* 1826:443–57. doi: <https://doi.org/10.1016/j.bbcan.2012.06.003>
4. Halliwell B. Reactive species and antioxidants. Redox biology is fundamental theme of aerobic life. *Plant Physiol.* 2006;141:312–322. doi: 10.1104/pp.106.077073.
5. Kaznachieieva M.S. (2011) Doslidzhennya kil'kisnoho vmistu aktyvnykh form kysnyu ta antyoksydantiv v tkanynakh tsybuli ripchastoyi riznykh za rivnem stiykosti do khvorob sortiv [Investigation of the quantitative content of reactive oxygen species and antioxidants in onion tissues of different varieties by the level of disease resistance]. *Visnyk KHNU imeni V.N.Karazina. Seriyabiolohiya.* Kharkiv. 13, 947, 201–205. (in Ukrainian).
6. Kohen R, Nyska A. (2002) Oxidation of biological systems: oxidative stress phenomena, antioxidants, redox reactions, and methods for their quantification. *Toxicol Pathol.* 30:620–50. DOI:10.1080/01926230290166724
7. Kolupaev Y. E. (2007) Aktyvnye formy kysloroda v rastenyakh pry deystvyy stressorov: obrazovanye y vozmozhnye funktsyy [Active forms of oxygen in plants under the action of stressors: formation and possible functions] *Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho ahrarnoho universytetu. Seriya: Biolohiya.* 3, 6-26. (in Russian).
8. Kostyuk V.A. (2004) Bioradikaly i bioantioksidanty [Bioradicals and bioantioxidants]. BGU, Mn. (in Russian).
9. Marrocco I, Altieri F, Peluso I. (2017). Measurement and Clinical Significance of Biomarkers of Oxidative Stress in Humans. *Oxid Med Cell Longev.* 2017: 6501046. doi: [10.1155/2017/6501046](https://doi.org/10.1155/2017/6501046)
10. Morales M, Munné-Bosch S. (2019). Malondialdehyde: Facts and Artifacts. *Plant physiology. Letter to the Editor.* DOI: <https://doi.org/10.1104/pp.19.00405>

11. Nandi A., Liang-Jun Y., Jana C.K., Dascorresponding N. (2019) Role of Catalase in Oxidative Stress- and Age-Associated Degenerative Diseases. *Oxid Med Cell Longev.* 9613090. doi: 10.1155/2019/9613090
12. Pacheco J. H. L., M. A. Carballo, and M. E. Gonsebatt, (2018). "Antioxidants against environmental factor-induced oxidative stress," in *Nutritional Antioxidant Therapies: Treatments and Perspectives*, K. H. Al-Gubory, Ed., vol. 8, pp. 189–215, Springer, Cham, Switzerland. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-67625-8>
13. Paciolla C.; Fortunato, S.; Dipierro, N.; Paradiso, A.; De Leonardis S. (2019). Vitamin C in Plants: From Functions to Biofortification. *Antioxidants.* 8(11), 519. [doi.org/10.3390/antiox8110519](https://doi.org/10.3390/antiox8110519)
14. Padayatty S.J., Katz A., Wang Y., Eck P., Kwon O., Lee J.H., Chen S., Corpe C., Levine M., Dutta A., et al. (2003). Vitamin C as an Antioxidant: Evaluation of Its Role in Disease Prevention. *J. Am. Coll. Nutr.* 22. 18–35. doi: 10.1080/07315724.2003.10719272
15. Rampon C., Volovitch M., Joliot A., Vríz S. (2018) Hydrogen Peroxide and Redox Regulation of Developments. *Antioxidants.* 7:159. doi: 10.3390/antiox7110159.
16. Rietjens I.M., Boersma M.G., Haanm L.D., Spenkelink B, Awad H.M., Cnubben N.H. et al. (2002) The pro-oxidant chemistry of the natural antioxidants vitamin C, vitamin E, carotenoids and flavonoids. *Environ Toxicol Pharmacol.* 11:321–33. DOI: [10.1016/s1382-6689\(02\)00003-0](https://doi.org/10.1016/s1382-6689(02)00003-0)
17. Tarchevskiy I.A. (2002). Signal'nyye sistemy kletok rasteniy [Signal systems of plant cells] *Nauka. Moskva*, 294. (in Russian).
18. Tsebrzhinskiy O.I. (1992) Nekotoryye aspekty antioksidantnogo statusa [Some aspects of antioxidant status] *Fiziologiya i patologiya perekisnogo okisleniya lipidov, gemostaza i immunogeneza. Poltava.* 120–155. (in Russian).
19. Wikström M., Krab K., Sharma V. (2018). Oxygen activation and energy conservation by cytochrome c oxidase. *Chem. Rev.* 118, 2469–2490. DOI:10.1021/acs.chemrev.7b00664
20. Xu, D.-P.; Li, Y.; Meng, X.; Zhou, T.; Zhou, Y.; Zheng, J.; Zhang, J.-J.; Li, H.-B. (2017) Natural Antioxidants in Foods and Medicinal Plants: Extraction, Assessment and Resources. *Int. J. Mol. Sci.* 18, 96. <https://doi.org/10.3390/ijms18010096>
21. Ye Y, Li J, Yuan Z (2013). "Effect of antioxidant vitamin supplementation on cardiovascular outcomes: a meta-analysis of randomized controlled trials". *PLOS ONE.* 8 (2): e56803. [doi:10.1371/journal.pone.0056803](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056803)

## **2.2. Health-saving technologies for working with children with special educational needs**

### **2.2. Здоров'язберігаючі технології в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами**

Дошкільний вік обґрунтовано вважається найбільш важливим періодом в процесі формування особистості людини. У цьому віці більш інтенсивно розвиваються різні здібності, формуються моральні якості, виробляються риси характеру. Саме в даному віковому періоді закладається і зміцнюється фундамент здоров'я та розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної участі дитини в різних формах рухової активності, що, в свою чергу, створює умови для активного і спрямованого формування і розвитку психічних функцій та інтелектуальних здібностей дитини дошкільного віку.

Основними завданнями законодавства України про дошкільну освіту є: забезпечення права дитини, у тому числі дитини з особливими освітніми потребами, на доступність і безоплатність здобуття дошкільної освіти [5]. Держава забезпечує доступну і безоплатну дошкільну освіту в державних і комунальних закладах дошкільної освіти дітям з особливими освітніми потребами з урахуванням особливостей їх інтелектуального, соціального і фізичного розвитку у тій формі, яка для них є найбільш зручною та ефективною. Виконання вимог Базового компонента дошкільної освіти стосовно дітей з особливими освітніми потребами забезпечується з урахуванням їхніх задатків, нахилів, здібностей, індивідуальних психічних і фізичних можливостей та у тій формі, яка для кожної дитини є найбільш оптимальною. Так, для отримання без дискримінації якісної освіти дітьми з особливими освітніми потребами створюються необхідні умови для діагностики і корекції порушень розвитку та соціальної адаптації, ранньої корекційної допомоги на основі спеціальних психолого-педагогічних підходів і найбільш підходящих для цих дітей методів, способів спілкування і умов, що в максимальному ступені сприяють здобуття дошкільної освіти, а також соціальному розвитку цих дітей [5].

Серед завдань реалізації державних гарантій отримання доступної якісної освіти всіма дітьми першочерговим є завдання забезпечення умов здорового способу життя і безпеки кожного, а також розширення можливостей розвитку особистісного потенціалу і здібностей кожної дитини дошкільного віку. Незаперечно, що основне завдання вихователя дитячого садка – це збереження і зміцнення здоров'я дітей, розвиток здоров'язберігаючих навичок і умінь, підготувати дитину до самостійного життя, виховавши певні звички [1].

Перш ніж розглядати здоров'язберігаючі технології, визначимо поняття «технологія». За визначенням В. В. Серікова, технологія в будь-якій сфері – це діяльність, в максимальній мірі відображає об'єктивні закони даної предметної сфери,

побудована відповідно до логіки розвитку цієї сфери і тому забезпечує найбільшу для даних умов відповідність результату діяльності попередньо поставленим цілям.

Технологія – це інструмент професійної діяльності педагога, відповідно характеризується якісним прикметником – педагогічна. Слідуючи цьому методологічному регулятиву, технологію, стосовно поставленої проблеми, можна визначити як здоров'язберігаючу педагогічну діяльність, яка по-новому вибудовує відносини між освітою і вихованням, переводить виховання в рамки життєзабезпечуючого процесу, спрямованого на збереження і примноження здоров'я дитини. Здоров'язберігаючі технології з точки зору сучасної педагогічної науки розглядають як технологічну основу здоров'язберігаючої педагогіки, яка є сьогодні однією з найбільш перспективних освітніх систем XXI століття.

Здоров'язберігаючі педагогічні технології повинні забезпечити розвиток природних здібностей дитини: її розуму, моральних і естетичних почуттів, потреби в діяльності, оволодінні початковим досвідом спілкування з людьми, природою, мистецтвом [7]. Сутність педагогічної технології полягає в тому, що вона має виражену етапність, включає в себе набір певних професійних дій на кожному етапі, дозволяючи педагогу ще в процесі проектування передбачити проміжні і підсумкові результати власної професійно-педагогічної діяльності. Педагогічну технологію відрізняють: конкретність і чіткість мети і завдань, наявність етапів: первинної діагностики; відбору змісту, форм, методів і прийомів його реалізації; використання сукупності засобів в певній логіці з організацією проміжної діагностики для досягнення визначеної мети; підсумкової діагностики досягнення мети, критеріальної оцінки результатів.

Здоров'язберігаюча технологія, на думку В. Д. Сонькіна, – це: умови навчання дитини (відсутність стресу, адекватність вимог, адекватність методик навчання і виховання); раціональна організація навчального процесу (відповідно з віковими, статевими, індивідуальними особливостями і гігієнічними вимогами); відповідність навчального і фізичного навантаження віковим можливостям дитини; необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим.

Під здоров'язберігаючою освітньою технологією (О. В. Петров) розуміє систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистісного та фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти (учнів, педагогів та ін.). У цю систему входить: 1) використання даних моніторингу стану здоров'я дітей, проведеного медичними працівниками, і власних спостережень в процесі реалізації освітньої технології, її корекція відповідно до наявних даних; 2) урахування особливостей вікового розвитку дітей і розробка освітньої стратегії, що відповідає особливостям пам'яті, мислення, працездатності, активності і т.п. дітей даної вікової групи; 3) створення сприятливого емоційно-психологічного клімату в процесі реалізації технології; 4) використання різноманітних видів здоров'язберігаючої діяльності дітей, спрямованих на збереження

і підвищення резервів здоров'я, працездатності.

«Здоров'яформуючі освітні технології», за визначенням М. К. Смирнова, – це всі психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в дітей культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню та зміцненню, формування уявлення про здоров'я як цінності, мотивацію на ведення здорового способу життя [11].

Основними компонентами здоров'язберігаючих технологій виступають:

- Аксіологічний компонент. Виховання як педагогічний процес спрямовується на формування ціннісно-орієнтованих установок на здоров'я, здоров'я збереження і здоровотворчість, побудованих як невід'ємна частина життєвих цінностей і світогляду. У цьому процесі у людини розвивається емоційне і разом з тим усвідомлене ставлення до здоров'я, засноване на позитивних інтересах і потребах [8].

- Гносеологічний компонент, пов'язаний з придбанням необхідних для процесу здоров'язбереження знань і умінь, пізнанням себе, своїх потенційних здібностей і можливостей, інтересом до питань власного здоров'я, тощо. Це відбувається завдяки процесу формування знань про закономірності становлення, збереження і розвитку здоров'я людини; оволодіння вміннями зберігати і вдосконалювати особисте здоров'я; оцінці чинників, що формують його; засвоєнню знань про здоровий спосіб життя і умінь його побудови [8].

- Здоров'язберігаючий компонент, що включає систему цінностей і установок, які формують систему гігієнічних навичок і умінь, необхідних для нормального функціонування організму, а також систему вправ, спрямованих на вдосконалення навичок і умінь з догляду за самим собою, одягом, місцем проживання, навколишнім середовищем. Особлива роль в цьому компоненті відводиться дотриманню режиму дня, режиму харчування, включає в себе психогігієну і психопрофілактику навчально-виховного процесу, використання оздоровчих факторів навколишнього середовища і ряд специфічних способів оздоровлення ослаблених.

- Емоційно-вольовий компонент, який включає в себе прояв психологічних механізмів – емоційних і вольових. Необхідною умовою збереження здоров'я є позитивні емоції; переживання, завдяки яким у людини закріплюється бажання вести здоровий спосіб життя.

- Екологічний компонент, що враховує те, що людина як біологічний вид існує в природному середовищі, яке забезпечує людську особистість певними біологічними, економічними та виробничими ресурсами. Крім того, вона забезпечує її фізичне здоров'я і духовний розвиток [8].

- Фізкультурно-оздоровчий компонент передбачає володіння способами діяльності, спрямованими на підвищення рухової активності, попередження гіподинамії. Крім того, цей компонент змісту виховання забезпечує загартовування організму, високі адаптивні можливості. Фізкультурно-оздоровчий компонент спрямований на освоєння особистісно-важливих життєвих якостей, що підвищують



загальну працездатність, а також навичок особистої і громадської гігієни.

Представлені вище компоненти здоров'язберігаючої технології дозволяють перейти до розгляду її функціональної складової [3].

Функції здоров'язберігаючих технологій:

- формуюча: здійснюється на основі біологічних і соціальних закономірностей становлення особистості. В основі формування особистості лежать спадкові якості, які спричиняють індивідуальні фізичні і психічні властивості. Доповнюють формуючий вплив на особистість соціальні чинники, обстановка в сім'ї, колективі, установки на збереження і примноження здоров'я як основи функціонування особистості в суспільстві, діяльності, природному середовищу;

- інформативно-комунікативна: забезпечує трансляцію досвіду ведення здорового способу життя, спадкоємність традицій, ціннісних орієнтацій, що формують дбайливе ставлення до індивідуального здоров'я, цінності людського життя;

- діагностична: полягає в моніторингу розвитку дітей на основі прогностичного контролю, що дозволяє порівняти зусилля і спрямованість дій педагога відповідно з природними можливостями дитини, забезпечує інструментально вивіреним аналізом передумов і факторів перспективного розвитку педагогічного процесу, індивідуальне проходження освітнього маршруту кожною дитиною;

- адаптивна: виховання у дітей спрямованості на здравотворчість, здоровий спосіб життя, оптимізувати стан власного організму і підвищити стійкість до різного роду стресогенних факторів природного і соціального середовища;

- рефлексивна: полягає в переосмисленні попереднього особистісного досвіду, в збереженні і примноженні здоров'я, що дозволяє порівняти реально досягнуті результати з перспективами;

- інтеграційна: об'єднує досвід, різні наукові концепції і системи виховання, направляючи їх по шляху збереження здоров'я підрастаючого покоління.

Типи технологій:

- Здоров'язберігаючі (профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація здорового харчування).

- Оздоровчі (фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арттерапія).

- Технології навчання здоров'ю (включення відповідних тем в предмети загальноосвітнього циклу).

- Виховання культури здоров'я (факультативні заняття з розвитку особистості дітей, заходи, фестивалі, конкурси і т.д.).

Виділені технології можуть бути представлені в ієрархічному порядку за критерієм суб'єктної включеності дитини в освітній процес: позанесуб'єктні (технології раціональної організації освітнього процесу, технології формування здоров'язберігаючого освітнього середовища, організація здорового харчування

(включаючи дієтичне) і т.п.); такі, що передбачають пасивну позицію дитини (фітотерапія, масаж, офтальмотренажери і т.п.); такі, що передбачають активну суб'єктну позицію дитини (різні види гімнастики, технології навчання здоров'ю, виховання культури здоров'я).

За характером діяльності здоров'язберігаючі технології можуть бути як окремі (вузькоспеціалізовані), так і комплексні (інтегровані). За напрямком діяльності серед окремих здоров'язберігаючих технологій виділяють: медичні (технології профілактики захворювань; корекції та реабілітації соматичного здоров'я; санітарно-гігієнічної діяльності); освітні, що сприяють здоров'ю (інформаційно-навчальні та виховні); соціальні (технології організації здорового і безпечного способу життя; профілактики та корекції девіантної поведінки); психологічні (технології профілактики та психокорекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку). До комплексних здоров'язберігаючих технологій відносять: технології комплексної профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровчі та валеологічні); педагогічні технології, що сприяють здоров'ю; технології, що формують здоровий образ життя.

Здоров'язберігаючі технології в дошкільній освіті – технології, спрямовані на вирішення пріоритетного завдання сучасної дошкільної освіти – завдання збереження, підтримки і збагачення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу в дитячому садку: дітей, педагогів і батьків[4].

Мета здоров'язберігаючих технологій в дошкільній освіті стосовно дитині – забезпечення високого рівня реального здоров'я вихованцю дитячого садка і виховання валеологічної культури як сукупності усвідомленого ставлення дитини до здоров'я і життя людини, знань про здоров'я і умінь оберігати, підтримувати і зберігати його. Отже, поняття «здоров'язберігаючі педагогічні технології» об'єднує в собі всі напрямки діяльності дошкільної освітньої установи (далі – ДОО) зі збереженню і зміцненню здоров'я вихованців. А якщо додати категорію дітей з особливими освітніми потребами, то додається робота з корекції порушень в психічному, емоційному і мовленнєвому розвитку. Категорія вихованців з особливими освітніми потребами може бути різною. У неї можуть входити діти з порушенням в розвитку: слуху, зору, мовлення, опорно-рухового апарату, інтелекту, з вираженими розладами емоційно-вольової сфери, а також діти з комплексними порушеннями розвитку.

Під здоров'язберігаючими (корекційними) технологіями мається на увазі система заходів з охорони, зміцнення здоров'я дітей та корекції вад розвитку дітей з особливими освітніми потребами.

Здоров'язберігаюча діяльність в ДОО може включати в себе різні напрямки:

Медико-профілактичні технології. Медико-профілактичні технології забезпечують збереження, примноження та відновлення здоров'я дітей під керівництвом медичного працівника відповідно до медичних вимог і норм,

з використанням медичних засобів. До них належать такі технології: організація моніторингу здоров'я дошкільників, розробка рекомендацій щодо оптимізації дитячого здоров'я; організація і контроль харчування, фізичного розвитку дітей, загартування; організація профілактичних заходів тощо.

Фізкультурно-оздоровчі технології. Фізкультурно-оздоровчі технології спрямовані на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я дитини. Завдання цієї діяльності: розвиток фізичних якостей; контроль рухової активності і становлення фізичної культури дітей дошкільного віку, формування правильної постави, профілактика порушень опорно-рухового апарату; виховання звички повсякденної фізичної активності; оздоровлення засобами загартовування.

Технології забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини. Завдання цієї діяльності – забезпечення емоційного комфорту і позитивного психологічного самопочуття дитини в процесі спілкування з однолітками і дорослими в дитячому садку, сім'ї; забезпечення соціально-емоційного благополуччя дошкільника, тому що емоційний настрій, психічне благополуччя, бадьорий настрій дітей є важливим для їх здоров'я.

Технології валеологічної освіти батьків. Інформаційно-просвітницька діяльність виражається у формуванні у батьків бажання вести здоровий спосіб життя, а також в знайомстві батьків з різними формами роботи з фізичного виховання в дошкільному закладі, інформуванні про стан здоров'я і фізичний розвиток, про рівень рухової підготовленості їх дитини; притягнення батьків до участі в різних спільних фізкультурних заходах і святах.

Здоров'язберігаючі освітні технології. Цей вид діяльності передбачає виховання валеологічної культури, або культури здоров'я, дітей дошкільного віку. Мета її – сформувані у дітей усвідомлене ставлення до здоров'я і життя, накопичення знань про здоров'я і розвиток умінь оберігати його. Здоров'язберігаючі освітні технології найбільш значущі серед усіх відомих технологій за ступенем впливу на здоров'я дітей. Головна їх ознака – використання психолого-педагогічних прийомів, методів, підходів до вирішення виникаючих проблем.

До ознак здоров'язберігаючої освітньої технології можна віднести: індивідуалізацію психологічних і педагогічних впливів; узгодженість, сполучуваність, насиченість використання різних сенсорних каналів сприйняття (зір, слух, дотик, нюх, рухова сфера); врахування особливостей виду і темпу діяльності; використання інтерактивних форм освіти дітей дошкільного віку; творчий характер освітнього процесу; врахування вікових особливостей дітей дошкільного віку; побудова освітнього процесу з урахуванням фізіологічних особливостей дитини.

У педагогічній літературі зараз можна зустріти багато рекомендацій з використання здоров'язберігаючих (корекційних) педагогічних технологій в освіті дітей з особливими освітніми потребами. Впровадження в систему дошкільної установи інклюзивної освіти змушує педагогів шукати педагогічні технології, що

забезпечують адекватні прийоми дошкільної освіти з корекційною спрямованістю щодо дітей з особливими освітніми потребами. Тому педагогу необхідно знайти оптимальне комплексне використання здоров'язберігаючих (корекційних) заходів, які дозволять підвищити емоційний настрій і працездатність дітей всієї групи. Це сприятиме збереженню і зміцненню здоров'я звичайних дітей і дітей з особливими освітніми потребами.

Існує безліч здоров'язберігаючих (корекційних) освітніх технологій. Розкриємо корекційну спрямованість деяких з них.

Психокорекційні ігри являють собою сукупність педагогічних впливів, спрямованих на виправлення, компенсацію недоліків, відхилень в психічному і фізичному розвитку дитини.

Фізкультхвилинки, які можуть бути заповнені гімнастикою для очей, пальців або музичними паузами, є ефективним активним відпочинком для дітей. Застосування короткочасних хвилин відпочинку сприяє зниженню втоми і підвищення розумової працездатності дітей, що дозволяє зберігати здоров'я дітей і в той же час підвищити працездатність дітей з ООП.

Пальчикова гімнастика є найпоширенішим видом корекційної роботи. Рух пальців і кистей рук мають особливий розвиваючий вплив. Ігри за участю рук і пальців призводять в гармонійне відношення тіло і мозок, підтримують мозкові системи в оптимальному співвідношенні. Східні медики встановили, що масаж великого пальця підвищує активність головного мозку. Так що пальчикова гімнастика не тільки позитивно впливає на мовленнєві функції, але і на здоров'я дитини. При проведенні пальчикової гімнастики використовується основний принцип від простого до складного. Окремі прийоми пальчикової гімнастики варіюються в залежності від індивідуальних можливостей і особливостей дітей.

Дихальна, артикуляційна і мімічна гімнастика сприяють створенню сенсомоторного базису для розвитку вимовної сторони мовлення.

Вкрай актуальна зорова гімнастика, яка використовується для поліпшення циркуляції крові і внутрішньоочної рідини очей, для зміцнення м'язів очей.

Самомасаж позитивно впливає на розвиток вищих психічних функцій дитини: пам'ять, увагу, зорово-моторну координацію, розвиток мовлення, тону м'язів і підготовку руки до навчання письму. Ігрові прийоми масажу кистей рук з використанням олівців різних за формою, товщині і характеру поверхні, значно покращують тонку моторику рук, покращують графомоторні функції пальців рук. Так як моторика пальців і кистей рук знаходиться в кореляційній залежності з моторикою органів артикуляції, то можна припускати, що цей вид ігрового масажу олівцями сприятиме поліпшенню моторики органів артикуляції, що відіб'ється на поліпшенні якості вимовної сторони мовлення.

Ігри з піском сприяють розвитку відчуття дотику, дрібної моторики рук, координації рухів, зорово-моторної координації, стабілізують емоційний стан дитини.

Пісочна терапія благотворно впливає на зниження психофізичного напруження, регулює м'язове напруження, розслаблення, розвиток відчуття дотику, уяву, закріплює знання про сенсорні еталони.

Інноваційним підходом при навчанні дітей з особливими освітніми потребами вважається Су-джок-терапія. Ця система впливу стимулює біологічно активні точки і зони на тілі дитини, які відповідають усім органам і системам, розташовані на кистях рук і стопах. Вплив на точки стоп здійснюється під час ходіння по ребристих доріжках, килимчиках з гудзиками. На корекційних заняттях відбувається стимулювання точок, розташованих на пальцях рук і стопах дитини, за допомогою різних пристосувань (кульки, масажні м'ячики, волоські горіхи, колючі валики).

Логоритміка стимулює мовленнєву активність. Використовують прийоми «договори слово», «звуконаслідування», читання слів з рухом. Поєднання мовлення з рухом розвиває мовну увагу, вміння вслухатися, розуміти інструкцію, діяти відповідно до неї. Слово в цьому випадку стає сигналом і керівництвом до дії.

Практика показує, що застосування всіх перерахованих технологій незмінно призводить до підвищення ефективності корекційної роботи, збереженню і розвитку фізичного і психічного здоров'я дитини. Педагогам дошкільних освітніх закладів необхідно творчо підходити до використання здоров'язбережувальних технологій, а також залучати батьків до їх застосування в домашніх умовах.

#### *Література:*

1. Андрущенко Т. Здоров'язбережувальні технології як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – 2012. – № 27. – С. 6-10.
2. Ващенко О., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології: сутнісна характеристика //Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі. – К.: Шк. світ, 2009. – С. 5–12.
3. Волкова І.В. Поняття «здоров'язберігаючі технології» та їх класифікації. – Х., 2008.. [http://edu-post-diploma.kharkov.ua/index.php=com\\_content&task=view&id=712](http://edu-post-diploma.kharkov.ua/index.php=com_content&task=view&id=712)
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Метод. пособие [Текст]. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Закон України «Про дошкільну освіту» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2001, № 49, ст.259).
6. Лісневська Н.В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.08. – К., 2016. – 345 с.
7. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособ. Для студ. высш. учеб. завед. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 192 с.
8. Овчаров Е.А. Здоровье: аксиологический, медико-социальный и экологический анализ: Учеб. пособие [Текст]. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. пед. ин-та, 2002.
9. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография [Текст]. – СПб.: КАРО, 2006.
10. Омельченко Л.П., Омельченко О.В. Здоров'ятворча педагогіка. – Х.: Вид. група «Основа», 2008. – 205 с.
11. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике: Технологии здоровьесберегающего образования: Метод. пособие для педагогов. – М.: АРКТИ, 2008.
12. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие [Текст] / Под общ. ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ «Сера», 2005.
13. Швецов А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях: в помощь врачам, мед. и пед. работн. дошк. учрежд. [Текст]. – М.: Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2006.

## 2.3. Forming health culture of preschool children

### 2.3. Формування культури здоров'я у дітей дошкільного віку

Пріоритетним завданням усіх ланок системи освіти є виховання людини в дусі відповідального відношення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як до вищої соціальної цінності, формування високого рівня здоров'я дітей і учнівської молоді. Саме тому ще з дошкільного віку необхідно сформувати у дітей культуру здоров'я, створити умови для розвитку компетентності особистості в фізичній, психічній і духовній його сферах.

Про це зазначається в основних державних документах: Концепції дошкільного виховання в Україні, Загальній концепції неперервної валеологічної освіти, Концепції інтегративної українознавчої валеологічної освіти в Україні, Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні, Законі України «Про дошкільну освіту», Законі України «Про охорону дитинства», Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 рр., Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація», Європейської стратегії ВООЗ «Здоров'я і розвиток дітей та підлітків» та інших документах, які створюють підґрунтя для взаємодії різних соціальних інститутів та регламентують правові основи соціально-педагогічної діяльності у вирішенні проблеми формування культури здоров'я підростаючого покоління.

У Національній Доктрині розвитку освіти в Україні, Законі «Про дошкільну освіту» йдеться про необхідність виховання в дитини ціннісного ставлення до життя, власного здоров'я та здоров'я інших людей як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності, отож одним з найважливіших завдань працівників ДНЗ вважаємо виховання фізично, психічно та духовно здорової особистості, яка надалі має стати повноцінним членом соціуму.

Невтішні дані про захворюваність дітей, невміння дошкільників і дорослих керувати своїм здоров'ям спонукають науковців до пошуку нових підходів до формування навичок здорового способу життя ще з раннього дитинства, адже цей період є найсприятливішим для оволодіння основними знаннями і навичками з формування, збереження і зміцнення здоров'я, які надалі стануть важливим компонентом загальної культури людини та вплинуть на формування здорового способу життя та рівень здоров'я всього суспільства. Саме в дошкільному віці закладається майбутній потенціал здоров'я, це сприятливий період для формування навичок здорового способу життя.

Проблема здоров'я в дітей дошкільного віку в наш час розглядається через: формування валеологічної культури і культури здоров'я (Г. Апанасенко,

В. Бобрицька, М. Болотова, О. Бондаренко, Є. Булич, Є. Вайнер, М. Гончаренко, В. Горащук, С. Кириленко, С. Коренєва, Г. Кривошеєва, В. Нестеренко, П. Плахтій, І. Поташнюк, Н. П'ясецька, О. Савченко, С. Свириденко, Є. Чернишова, Т. Шаповалова, Б. Шиян та ін.), надання дітям знань про основи здоров'я (Л. Лохвицька, С. Юрочкіна та ін.), формування ціннісного ставлення до власного здоров'я (Т. Андрющенко, Г. Беленька, О. Богініч, А. Богуш, М. Машовець та ін.), особливості виховання фізичного здоров'я (О. Богініч, Е. Вільчковський, Л. Волков, Н. Денисенко, О. Дубогай, М. Єфіменко, Н. Лісневська, С. Петренко, О. Потужний, Л. Сварковська, Ю. Шевченко та ін.), забезпечення основ здорового способу життя (Н. Андрєєва, Т. Бабюк, Н. Бикова, Л. Касьянова, Т. Овчиннікова, А. Ошкіна, О. Перевертайло та ін.), професійну підготовку майбутніх вихователів до освітньо-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку (Н. Денисенко, Л. Зданевич, Т. Книш, Н. Кот, Н. Маковецька, В. Нестеренко та ін.).

Метою дослідження Т. Каменської було розробити педагогічну систему, що забезпечить розвиток культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку в дошкільному навчальному закладі [1; 3]. Автор наголошує, якщо життєдіяльність дітей старшого дошкільного віку має здійснюватися в рамках педагогічної системи, яка базується на таких положеннях: мотиви, цілі, принципи відбору змісту і його технологічного втілення розглядаються як єдина цілісність (система), спрямована на розвиток культури здоров'я дітей; освітнє середовище ДНЗ має розвивальний характер як результат забезпечення його безпеки, екологізації і валеологізації, а освітній процес ґрунтується на ключових ідеях педагогіки здоров'я; педагогічні технології взаємодії учасників освітнього процесу (батьки, діти, педагоги) розробляються на основі рефлексивного осмислення суб'єктності їхньої позиції, то прогнозованим соціально-освітнім результатом може стати розвиток культури здоров'я дітей [1; 3]. Ученою було реалізовано передбачувані положення її методичної системи, що й дозволило забезпечити розвиток культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку в дошкільному навчальному закладі.

У дослідженні М. Мелічевої зазначено, що культура здоров'я є компонентом загальної культури особистості дошкільника та умовою подальшої успішної життєдіяльності; формування культури здоров'я в період дошкільного дитинства визначається психофізіологічними особливостями цього вікового етапу; ефективність формування культури здоров'я дошкільників залежить від найближчого соціального оточення дитини, яке включає батьків і педагогів ДЗО. Стан здоров'я дитини визначається його активністю як суб'єкта життєдіяльності, а також наявністю знань про здоров'я і правила ведення здорового способу життя; духовно-моральний компонент здоров'я зумовлює формування ціннісних настанов на збереження власного здоров'я та здоров'я близьких людей [4, с.178]. Умовою формування культури здоров'я дошкільників, за твердженням М. Мелічевої, є співпраця педагогів

ДЗО і батьків, оскільки діти орієнтуються на приклади життєдіяльності дорослих. Однак ефективність співпраці, у свою чергу, залежить від наявності інших умов:

суб'єктивних: ціннісної орієнтації на здоров'я, здоровий спосіб життя і здоров'ястворювальну позицію особистості; компетентності педагогів ДЗО і батьків у галузі культури здоров'я та організації життєдіяльності на її основі; активності дошкільника як суб'єкта педагогічного процесу та ігрової діяльності;

об'єктивних: розробки програми співпраці педагогів ДЗО і батьків на основі підготовки та проведення традиційних народних свят; організації здоров'ястворювальної життєдіяльності дітей і дорослих на основі використання потенціалу таких свят і можливостей взаємодії в різновікових групах; організації процесу співпраці педагогів ДНЗ і батьків як виховної технології колективної творчої справи [4; с. 179]. У дослідженні вченої визначено культуру здоров'я дітей дошкільного віку як характеристику життєдіяльності та особистості дитини, яка росте і відображає знання про здоров'я та пріоритет здоров'я в системі гуманістичних життєвих цінностей, реальний стан здоров'я і активність у креативній здоров'ястворювальній життєдіяльності дитини на основі самоорганізації, зумовленої прикладами здорового способу життя найближчого соціального оточення [4, с. 37].

Тож, формування культури здоров'я – це цілеспрямований процес взаємодії учасників навчально-виховного процесу (дітей, педагогів, батьків) в середовищі навчально-виховного закладу, сім'ї, соціального оточення, метою якого є відновлення, збереження, укріплення, формування та передача фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я. Культура здоров'я містить такі компоненти:

– мотиваційний (потреби та мотиви формування, зміцнення, збереження, відновлення і передачі здоров'я; цінності і пріоритети власного здоров'я та здоров'я оточуючих);

– змістовий (принципи, правила, відомості, знання про особливості власного здоров'я; шляхи, умови, технології його формування, збереження, зміцнення, відновлення, передачі);

– операційний (способи поведінки та діяльності, спрямовані на формування, зміцнення, збереження, відновлення та передачу здоров'я) [3, с. 15].

Одним зі стратегічних принципів сучасної дошкільної освіти виокремлено принцип оздоровчої спрямованості навчально-виховного процесу, реалізація якого в умовах ДНЗ передбачає створення здоров'язбережувального середовища, тобто середовища, в якому дитині приємно й безпечно перебувати, яке стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для її зростання. У дошкільнят виробляється усвідомлене ставлення до власного здоров'я, коли діти засвоюють елементарні знання про свій організм, оволодівають гігієнічними нормами поведінки, психологією спілкування, гігієною харчування. Ці знання та навички вони поповнюватимуть і вдосконалюватимуть упродовж усього свого життя [6, с. 25].



Аналіз наукових досліджень щодо умов діяльності, спрямованої на формування культури здоров'я та основ здорового способу життя засвідчив, що науковці здебільшого акцентують увагу на *змісті підготовленої для дітей інформації, створенні відповідного середовища та здійсненні співпраці педагогів і батьків* [5].

Припустимо, що визначальним чинником для формування культури здоров'я дітей дошкільному закладі є створення вихователем, інструктором з фізичної культури умов для розвитку самосвідомості вихованців, які будуть спрямовані на ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, а також оволодіння методами оздоровлення.

Із метою оздоровлення дітей в окремих дошкільних закладах упроваджуються, у тому числі, нетрадиційні засоби, що дає змогу значно підвищити оздоровчий ефект занять із фізичного виховання, допомагає зміцнити здоров'я дітей і зацікавити в заняттях із фізичного виховання, навчає їх самостійно дбати про своє здоров'я [2; 6].

На власному досвіді було перевірено комплексний підхід до формування культури здоров'я дошкільнят шляхом використання нетрадиційних методів оздоровлення, а саме точкового масажу та дихальної гімнастики. Обов'язковою умовою було навчання батьків методикам з метою подальшого сумісного з дітьми використання методики оздоровлення в домашніх умовах для профілактики застудних захворювань та формування потреби у зміцненні стану здоров'я тощо, тобто реалізації комплексного підходу формування культури здоров'я.

Стимуляція біоактивних зон шкіри активізує вироблення в організмі власного інтерферону, який, крім протівірусного ефекту, має ще й радіозахисні властивості: знижує шкідливу дію на людину рентгенівських та інших випромінювань, що супроводжують радіоактивний розпад, збільшує кількість повноцінних клітин, знижує число хромосомних ушкоджень у клітинах кісткового мозку, підсилює й підтримує адаптаційні реакції організму в несприятливій екологічній обстановці.

Багаторічні дослідження, проведені А.О. Уманською, довели, що при використанні тільки точкового масажу в організмі відбувається саморегуляція вироблення цілого ряду біологічно активних речовин, у тому числі власного інтерферону, комплементу й інших «ліків», з якими не може конкурувати жоден, навіть самий чудовий, штучний препарат.

#### Методика точкового масажу

Точка 1 зв'язана зі слизовою оболонкою трахеї, бронхів, вілочковою залозою та кістковим мозком. Точка розташована на грудині, на чотири пальці нижче грудино-ключичного зчленування. При масажі цієї зони зменшується кашель, поліпшується кровотворення.

Точка 2 розташована на передній поверхні шиї, над яремною ямкою в місці з'єднання ключиць. Крапка регулює імунні функції організму – підвищується опірність інфекційним захворюванням.

Точка 3 контролює хімічний склад крові та одночасно слизову оболонку гортані. Масажні зони розташовані із двох сторін на передньобочкових поверхнях шиї, з боків від гортані, під виступаючими кутами нижньої щелепи (синокаротидні гломуси).

Точка 4 розташовується на задньобочкових поверхнях шиї, під вушними раковинами. Шию позаду необхідно масажувати зверху вниз. Зони шиї пов'язані з регулятором діяльності судин голови, шиї, тулуба.

Точка 5 розташована в області найбільш виступаючого 7-го шийного хребця.

Точка 6 поліпшує кровопостачання слизової оболонки носа та гайморових пазух. Точка розташована на верхній щелепі із двох сторін від крил носа.

Точка 7 поліпшує кровопостачання в області очного яблука та лобових відділів мозку. Вона розташована із двох сторін у внутрішніх кутах надбрівних дуг у кореня носа.

Точка 8 розташовується попереду козелків вушних раковин (у виступу перед вушним отвором). Масаж цієї області впливає на орган слуху і вестибулярний апарат.

Точка 9 розташована на кисті руки, у трикутнику між першим і другим пальцями. При масажі цих точок рефлекторно нормалізується діяльність внутрішніх органів.

Натиснення робили по 3 секунди (дев'ять разів в одну сторону, дев'ять – у протилежну) на кожному з вищезгаданих точок. Масаж проводили 3 рази в день.

Наступною методикою у комплексному підході до формування культури здоров'я дітей було оволодіння дихальною гімнастикою.

Дихальна гімнастика – це спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури. Загальні положення, які признають всі спеціалісти по диханню, за винятком розробників парадоксальних систем, наступні:

- 1) дихання повинно бути ритмічним, рівномірним, глибоким;
- 2) дихати бажано через ніс, під час бігу або інших фізичних навантажень великої інтенсивності можна дихати одночасно через ніс і напіввідкритий рот;
- 3) ритм дихання повинен знаходитися у співвідношенні з ритмом виконуваних фізичних вправ;
- 4) темп дихання залежить від рівня підготовленості тренуючого і від темпу, в якому виконуються фізичні вправи (біг, ходьба і ін.);
- 5) ходьба, біг, плавання самі по собі являються чудовими дихальними вправами;
- 6) під час виконання дихальних вправ необхідно слідкувати за своєю поставою: голову тримати прямо, плечі відвести назад, підтягнути живіт.

Дихальні вправи мають три головних значення:

- покращити дихання під час виконання вправ;
- удосконалити дихальний апарат і підтримувати на високому рівні його працездатність;
- виробити вміння дихати завжди правильно, тим самим постійно проводити масаж внутрішніх органів (печінки, органів травлення).

Основою дихальних рухів являється правильна послідовність наповнення легенів повітрям під час вдиху і, головне, звільнення їх від повітря, збідненого на кисень, під час видиху. При повному і рівномірному використанні всіх частин легень вдається уникнути багатьох захворювань, в тому числі застудних захворювань.

Методика спеціальних дихальних вправ для профілактики захворювань верхніх дихальних шляхів

Вправа 1. Стоячи, глибоко вдихнути, максимально випинаючи живіт, піднімаючи і розширюючи грудну клітку. Зробити 3-4 невеликі видихи.

Вправа 2. Присісти, обхопивши коліна руками. Повільно видихати, ніби видавлюючи повітря із себе. На вдих випрямитися. Повторити 4-8 разів.

Вправа 3. Сидячи (або стоячи), дихати із затримками: вдих – 4 с, видих – 4 с, пауза – 2 с. Повторити 10 разів.

Вправа 4. Сидячи (або стоячи), зробити глибокий вдих обома ніздрями. Потім праву ніздрю затиснути пальцем і видихнути через ліву. Знову вдихнути обома ніздрями, а видихнути лише через праву. Повторити 4-6 разів.

Дихальні вправи проводили 1 раз кожного дня під час денної прогулянки на свіжому повітрі [2].

В результаті оволодіння методиками оздоровлення поряд з загальнозміцнювальними процедурами (зарядка, фізкультпаузи, загартування), ми констатували у дітей старшої групи зменшення кількості випадків захворювання, бажання займатись фізичною культурою, більш уважного ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, бажання поділитись знаннями щодо поліпшення самопочуття тощо. Про це свідчить статистика захворюваності дітей старших груп дошкільних дитячих закладів Слов'янського району – дітей, що часто хворіють (які мають чотири та більше епізодів захворювання ГРВІ на рік).

*Таблиця 1: Порівняльна характеристика кількості дітей, які часто хворіють в залежності від використання методик оздоровлення під час фізичного виховання*

Не використовувався точковий масаж та спеціальні дихальні вправи		З використанням точкового масажу та спеціальних дихальних вправ	
2018 р. 30%	2019 р. 29,8%	2018 р. 24%	2019 р. 20%

Таким чином, формування культури здоров'я дітей дошкільного віку – це цілеспрямований, комплексний процес взаємодії дітей, педагогів, батьків, основною метою якого є усвідомлення важливості збереження, зміцнення здоров'я шляхом оволодіння ними здоров'язбережувальних методик.

Як результат – оволодіння дітьми та їх батьками методиками точкового масажу та спеціальних дихальних вправ у комплексному підході до формування культури здоров'я дітей дошкільного віку довели ефективність запропонованого використання

нетрадиційних методик оздоровлення. А саме: зменшення захворюваності, підвищення мотивації дітей до зміцнення здоров'я, тобто формування культури здоров'я.

*Література:*

1. Каменская Т. В. Развитие культуры здоровья детей дошкольного возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. СПб., 2007. 276 с.
2. Кириленко Л.Г., Голуб Л.О. Ігровий масаж як засіб оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у різних формах роботи з фізичного виховання в режимі дня: метод. рекомендації. Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2013. 94 с.
3. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу. Палітра педагога. 2007. № 4. С. 14 – 17.
4. Меличева М. В. Формирование культуры здоровья дошкольников в процессе сотрудничества педагогов и родителей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. СПб., 2006. 265 с.
5. Нестеренко В., Бедрань Р. Проблема виховання культури здоров'я дітей дошкільного віку. Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки. 2018. № 1 (60). С.233-239.
6. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку / упоряд. : Богініч О.Л., Левінець Н.В., Лохвицька Л.В., Сварковська Л.А. К.: Генеза, 2013. 127 с.

## 2.4. Current approaches to the use of health care technologies in elementary school

### 2.4. Сучасні підходи до використання здоров'яформувальних технологій у початковій школі

Сучасні уявлення про здоровий спосіб життя тісно пов'язані з наявністю умінь і навичок, які допомагають людині бути здоровою. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я на довгі роки життя. Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок, формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих [2]. Процес формування здорового способу життя потребує обов'язкового поєднання інформаційного та мотиваційного компонентів з практичною оздоровчою діяльністю учнів [2].

Проблема збереження, зміцнення і відтворення здоров'я особистості розглядається з різних наукових позицій у працях філософів, медиків, психологів, соціологів (М. Амосов, Г. Апанасенко, В. Ареф'єв, Г. Балл, Є. Вільчковський, В. Казначеев, та ін.). Концептуальні основи здоров'язберігального виховання закладені в працях І. Брехмана та Г. Апанасенка. Ранній досвід формування здорового способу життя у дітей і підлітків висвітлений І. Мечниковим, М. Піроговим, К. Ушинським. Значний внесок у розробку та впровадження в практику діяльності освітнього закладу системи оздоровчого виховання дітей і молоді здійснили видатні українські педагоги О. Захаренко та В. Сухомлинський [1; 5].

Навчально-виховне середовище сучасної школи лише тоді може вважатися раціонально організованим щодо збереження й зміцнення здоров'я учнів – якщо повною мірою, професійно та ефективно в єдиній системі реалізуються здоров'язберігальні та здоров'яформувальні технології, що сприяють формуванню здорового способу життя [2; 3].

У Національній Доктрині розвитку освіти в Україні йдеться про необхідність виховання в дитини ціннісного ставлення до життя, до власного здоров'я та здоров'я інших людей як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. До переліку ключових компетентностей визначеного українськими педагогами, належить здоров'язберігальна компетентність, під якою розуміють характеристики, властивості учня, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [4; 3].

До причин, які зумовлюють відхилення у стані здоров'я дітей, як відомо, належать:

1) відсутність у вчителя фізичного виховання спеціальної методичної підготовки для проведення занять з фізкультури в початковій школі;

2) відсутність спеціально обладнаного спортивного залу для молодших школярів у переважній більшості шкіл;

3) відсутність спеціального обладнання в арсеналі вчителя початкової школи для проведення динамічних перерв з використання рухливих ігор та недостатня методична підготовка вчителя до проведення такої роботи;

4) зміст розроблених в педагогічному досвіді віршованих фізкультхвилинок не забезпечує правильної послідовності та комплексності розминки для всіх груп м'язів;

5) непристосованість рекреаційних приміщень та шкільних спортивних майданчиків для проведення динамічного відпочинку дітей в режимі навчального дня;

6) недостатнє забезпечення санітарно-гігієнічних умов для забезпечення повноцінної життєдіяльності дитячого організму в умовах шкільного навчання у другий критичний період розвитку дитини (7-8 років): а) кисневий режим, що забезпечує повноцінні обмінні процеси в головному мозку (прогулянки на свіжому повітрі, провітрювання класних кімнат на перервах, глобальне провітрювання після занять); б) руховий режим, що забезпечує повноцінний розвиток всього організму дитини (ранкова гімнастика до занять, фізкультхвилинки на уроках, динамічні перерви, уроки фізкультури, спортивні години в групі продовженого дня, спортивні свята); в) режим харчування під час перебування дитини в школі (другий сніданок і обід); г) режим денного сну (не менше 2 годин);

7) недостатня увага вчителя початкових класів до використання способів розвантаження учнів під час уроку та навчального дня (кількість уроків не повинна перевищувати норми навчального навантаження), ігнорування адміністрацією деяких шкіл вимог МОН України щодо організації навчання в початковій школі (6-денний робочий тиждень, відпрацювання навчальних програм по суботах та в канікулярний час);

8) відсутність належним чином оформлених засобів пропаганди здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок для учнів, батьків, вчителів;

9) відсутність гурткової роботи спортивно-оздоровчої спрямованості для учнів початкової школи ("Спритні пальчики", "Гарна постава" тощо);

10) відсутність фізкультурно-оздоровчої роботи, спрямованої на учнів, які віднесені до спеціальних медичних груп та дітей з особливими потребами.

Поставлені проблеми вимагають від освітян пошуку нових педагогічних підходів, за сприяння яких можна зберегти і зміцнити здоров'я дітей, сформувані у них навички здорового способу життя [5].

Здоров'я дитини – це стан її повного фізичного, душевного та соціального благополуччя. Питання збереження та зміцнення здоров'я дитини належить до стратегічних завдань суспільства. З кожним роком в Україні погіршується стан

здоров'я дітей. За інформацією Міністерства освіти і науки України, Українського НДІ охорони дітей і підлітків, негативні зрушення проявляються вже не у відсотках, як це було у 70-тих – 80-тих роках, а в багатократному збільшенні частоти захворювань (у 3,5 – 10 разів і більше). Численними дослідженнями встановлено, що протягом всього періоду навчання у школі збільшується кількість відхилень у стані здоров'я дітей і хронічних захворювань, погіршуються показники фізичного й психічного розвитку дітей і підлітків [2]. Серед неповнолітніх поширено тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотичних речовин, зростає захворюваність на ВІЛ-інфекцію та ін. Недостатньо уваги приділяється питанню створення умов для збереження та зміцнення здоров'я дітей під час навчального процесу. В практичній організації шкільного середовища, нажаль, не враховуються індивідуальні особливості розвитку кожної дитини.

Вітчизняні та зарубіжні дослідники, які працюють над проблемою збереження та змінення здоров'я, вважають за необхідне використання здоров'язберігальних технологій, під якими розуміють всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів. Деякі вчені виокремлюють поняття здоров'яформувальні технології, розуміючи під ним ті психолого-педагогічні технології, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню та зміцненню, формування уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя.

Завданням статті є дослідження залежності процесу використання здоров'яформувальних технологій у початковій школі від індивідуальних особливостей нервової системи молодших школярів.

За І.П. Павловим, центральній нервовій системі належить домінуюча роль у визначенні ознак індивідуальності. Згідно із класифікацією властивостей нервових процесів, яку запропонував І.П. Павлов, до первинних властивостей основних нервових процесів відносяться їх сила й функціональна рухливість.

Основним критерієм сили нервових процесів є працездатність клітин кори головного мозку, яка проявляється у здатності витримувати тривале і концентроване збудження або дію сильного подразника, не переходячи в стан позамежного гальмування (здатність витримувати тривалу, надмірну напругу гальмівного процесу).

Функціональну рухливість нервових процесів характеризують декілька показників швидкості роботи нервової системи, а саме:

- швидкість виникнення і концентрації процесів першої фази іррадіації, а також зникнення їх після припинення дії подразника;
- швидкість зміни одного процесу на інший;
- швидкість руху нервового процесу, яку характеризує перебіг умовних реакцій (поведінкова функція);
- швидкість поширення нервових імпульсів чутливими (аферентними) та

руховими (еферентними) нейронами, нейронними комплексами кори (швидкість центральної обробки інформації) від чого залежить швидкість прийняття рішення.

У дітей молодшого шкільного віку, порівняно з дошкільнятами, спостерігається значний розвиток лобних ділянок головного мозку. Морфологічний розвиток нервової системи майже повністю завершується, в цьому віці закінчуються ріст і структурне диференціювання нервових клітин. Але функціональним показникам нервової системи ще далеко до досконалості. Сила і врівноваженість нервових процесів відносно невеликі. І хоча всі види внутрішнього гальмування виражені достатньо добре, переважають процеси збудження, що може призвести до швидкого виснаження клітин кори головного мозку і втоми.

Проте, велика збудливість і реактивність, а також висока пластичність нервової системи сприяють кращому і більш швидкому засвоєнню рухових навичок. Рухові умовні рефлекси у більшості дітей молодшого шкільного віку закріплюються одразу. Цим пояснюється той факт, що діти цього віку легко можуть опанувати технічно складні форми рухів. У той же час, у них різко виражене позамежне гальмування при дії надмірних або монотонних рухових подразників і слабка стійкість до дії сторонніх подразників, які викликають зовнішнє гальмування. Це слід враховувати, особливо при застосуванні вправ на витривалість, і частіше практикувати переключення з одного виду м'язової діяльності на іншій.

Під впливом регулярних занять фізичною культурою змінюється функціональний стан нервової системи, вдосконалення якого залежить від характеру фізичних вправ, що використовуються в тренуванні, їх об'єму, інтенсивності і тривалості. Це зумовлює зміни функціонального стану кори головного мозку, підкірки і периферичного нервово-м'язового апарату. У тренуваних, порівняно з нетренуваними, відмічається добре розвинені сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів. Комплексне використання під час тренувального процесу вправ різного характеру і ритму призводить до підвищення функціональної рухливості нервових процесів і вдосконалює функцію створення тимчасових нервових зв'язків у центральній нервовій системі [7].

Властивості нервової системи розглядають як успадковані або вважають наслідком внутрішньоутробного розвитку чи наслідком умов розвитку у перший період життя. Виділяють деякі особливості розвитку вищої нервової діяльності у дітей молодшого шкільного віку. Так, наприклад у дітей 6-7 років відбувається активне формування всіх основних проявів вищої нервової діяльності, намічається збалансованість збудження і гальмування, поступово розвивається динамічність процесу збудження, дозрівають синаптичні передачі, підвищується швидкість проведення збудження структурами ретикулярної формації, підвищується рівень лабільності нервової системи.

За даними дослідження, проведеного в загальноосвітніх школах м. Кіровограда, було виявлено рівні властивостей основних нервових процесів у молодших школярів,



які дозволяють індивідуалізувати застосування здоров'яформувальних технологій в початковій школі [6].

При випадковому відборі груп, без урахування властивостей нервових процесів, основну частину досліджуваних дітей можуть представляти діти з середніми рівнями функціональної рухливості та сили нервових процесів. В досліджуваній групі приблизно половину складала діти з середніми рівнями властивостей нервових процесів, іншу половину – діти з низькими і високими рівнями.

Якщо проаналізувати склад окремих навчальних класів за індивідуальними показниками властивостей нервових процесів, то наведене вище співвідношення не спостерігається, оскільки в деяких класах кількість дітей з низькими або високими рівнями властивостей нервових процесів значно більша. Для цього віку характерна переробка стереотипів у вигляді гри, розширюються можливості цієї переробки в корі головного мозку (вдосконалюється асоціативна функція). Але, разом з цим, спостерігається функціональна виснажливність нервових клітин кори головного мозку, що призводить до зниження стійкості уваги. Швидко розвивається, так зване, «охоронне збудження», проявом якого є руховий неспокій і зниження уваги дітей під час заняття.

Навчальна діяльність дітей на заняттях потребує зосередження їхньої уваги, активного мислення. Підґрунтя для цього створює центральна нервова, дихальна та серцево-судинна системи. Тому на етапі «впрацьовування» (на початку заняття) корисно запропонувати дітям дихальні вправи та дидактичні ігри на розвиток дихання, звуконаслідування явищ природи, голосів тварин, транспорту; дихання правою ніздрею, що сприятиме вентиляції легень, збагаченню крові киснем, і, в свою чергу, активізуватиме центри кори головного мозку.

Для кращого мислення, пам'яті, уваги та роботи інших фізіологічних систем організму дитини доцільним буде проведення імітаційних, мімічних вправ та пальчикових ігор, ігор-етюдів на вдосконалення виразності жестів, розслаблення м'язів, психом'язового тренування з фіксацією уваги на диханні, загальнорозвивальних вправ тощо.

Обов'язковим на заняттях є регулювання фізичної, психічної, емоційної працездатності (протягом дня, тижня, року), дотримання її періодів (впрацьовування, оптимум, спад); зняття втоми. Щоб забезпечити оптимальну працездатність учнів, важливо на кожному етапі використовувати певні оздоровчі технології з урахуванням індивідуальних особливостей нервової системи молодших школярів. Під час вступу учнів до школи варто звернути увагу на комплектування класів з залученням методик на виявлення рівня властивостей основних нервових процесів. Цю роботу може організувати шкільний психолог за сприяння адміністрації та участю вчителя фізкультури і вчителів початкових класів.

З метою формування позитивної мотивації учнів початкової школи до навчання та здорового способу життя, піднесення емоційного настрою використовуються

стимулюючі віршовані хвилинки, емоційно забарвлені релаксаційні паузи. Це забезпечує активну фізичну, психічну та емоційну працездатність упродовж усього періоду оптимуму.

На спаді працездатності, коли діти відчують втоми (рухове занепокоєння, збій у диханні тощо), доречними будуть фізкультурні хвилинки у вигляді загальнорозвивальних та ритмічних вправ, рухливих ігор тощо [1]. Для профілактики втоми очей, розвитку гостроти зору, слуху та нюху можна запропонувати маніпулятивні вправи, кольоротерапію (спостереження за квітами в куточку природи, зосередження зору на зеленому, блакитному, жовтому кольорах, кольорових пейзажах); ароматерапію (вдихання пахоців садових, польових і лісових квітів, трав – конвалії, ромашки, чабрецю, шалфею, м'яти); арттерапію; музикотерапію тощо.

Щоб зняти емоційну та фізичну напругу в дітей після занять з фізичної культури, трудової діяльності та врівноважити процеси збудження і гальмування (психічна саморегуляція), доцільно провести психогімнастику, релаксацію (вправи на розслаблення) під музику, аналіз та самоаналіз навчальної діяльності дітей і поступово перейти до перерви між заняттями або прогулянки на свіжому повітрі. Залежно від характеру наступної діяльності школярам можна запропонувати динамічну паузу: рухливі ігри, спортивні вправи, дидактичні, театралізовані та сюжетно-рольові ігри, створити умови для самостійної рухової активності молодших школярів (в позанавчальний час).

Таким чином, поступове регулювання працездатності молодших школярів з урахуванням індивідуальних особливостей нервової системи, зміна їх активного та пасивного станів забезпечать структурно-функціональну роботу мозку, сприятимуть активізації процесу мислення, морфо-фізіологічному розвитку організму, створять засади для зміцнення здоров'я.

#### *Література:*

1. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи// Початкова освіта. – № 46 (334). – 2005. – С.2-4
2. Інформаційні матеріали щодо стану здоров'я дітей в Україні та основних чинників, які впливають на його збереження/ Інформ. зб. МОН України. – №15-16. – 2002. – С.23-25.
3. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики/ Під заг.ред. О.В.Овчарук. – К.: "К.І.С.", 2004. – 112 с.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Друга редакція проекту. – К., 2004. – С.1-5.
5. Савченко О.Я. Виховний потенціал початкової освіти. – К.: СПД "Цудзиневич Т.І." – 2007. – 204 с.
6. Скороход В.М., Неворова Л.В., Неворова О.В.. Особливості адаптації до учбового навантаження молодших школярів // Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції „Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України” (м. Кіровоград, 27-29 червня 1996 р.). – Кіровоград, 1996. – С. 95-96.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль. Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

## 2.5. Effective application of sports massage during training sessions on volleyball

### 2.5. Ефективність застосування спортивного масажу в процесі тренувальних занять з волейболу

Сучасний спорт пред'являє надзвичайно високі вимоги до організму людини. Для зростання спортивних досягнень, і одночасно збереження фізичного здоров'я спортсменів, необхідно постійне вдосконалення тренувального процесу з використанням усього арсеналу спортивної медицини [5].

Будь-яка м'язова діяльність, заняття фізичними вправами, спортом підвищують активність обмінних процесів, тренують і підтримують на високому рівні механізми, які здійснюють в організмі обмін речовин і енергії, що позитивним чином позначається на розумовій та фізичній працездатності людини. Однак, при збільшенні фізичного або розумового навантаження, обсягу інформації, а також інтенсифікації багатьох видів діяльності в організмі розвивається такий стан, як втома [2].

Втома тимчасово виникає під впливом тривалої та інтенсивної роботи і призводить до зниження її ефективності. Вона проявляється в тому, що зменшується сила і витривалість м'язів, погіршується координація рухів, зростають витрати енергії при виконанні роботи однакового характеру, сповільнюється швидкість переробки інформації, погіршується пам'ять, ускладнюється процес зосередження і перемикання уваги [5]. Втома служить природним сигналом можливого виснаження організму і запобіжним біологічним механізмом, що захищає його від перенапруги [2].

Систематичне виконання роботи на тлі недовідновлення, непродумана організація праці, надмірне нервово-психічне і фізичне напруження можуть призвести до перевтоми, а отже, до перенапруження нервової системи, загострень серцево-судинних захворювань, гіпертонічної і виразкової хвороб, зниження захисних властивостей організму. Фізіологічною основою всіх цих явищ є порушення балансу збудливо-гальмівних нервових процесів [2].

Одною з найважливіших умов нормалізації тренувального процесу і подальшого підвищення спортивної працездатності є широке і систематичне використання відновлювальних засобів. Особливе значення раціональне відновлення має при граничних фізичних і психічних навантаженнях ☒ обов'язкових супутниках тренувань і змагань у сучасному спорті [5].

Масаж є одним з найбільш ефективних і доступних засобів, спрямованих на профілактику травм і захворювань, що зустрічаються при заняттях різними видами спорту, а також сприяє швидкому відновленню і підвищенню спортивної працездатності [1]. Важливий і той факт, що застосування масажу, на відміну від лікарських засобів, не викликає побічних негативних ефектів і не розглядається як допінг [4].

В даний час є багато підручників, методичних посібників і практичних рекомендацій щодо загальних правил проведення різних видів масажу. Незважаючи на це, аналіз доступної нам літератури дозволяє зробити головний висновок про те, що більшість робіт містять мало експериментальних даних щодо оцінки впливу масажу на фізичні якості спортсменів. Викладений матеріал носить в більшій мірі описовий характер, що стосується в основному показників тривалості і, частково, інтенсивності масажу [3].

З огляду на вищевикладене, ми вважаємо, що склалися всі передумови для початку проведення експериментальних робіт по кількісному визначенні впливу масажу на притаманні спортсменом фізичні якості з урахуванням виду спорту, специфіки виконання рухових завдань, а також особливостей будови і функції опорно-рухового апарату людини [4].

Сучасний волейбол пов'язаний з високою інтенсивністю навантажень, стійкістю, розподілом і перемиканням уваги, максимальною швидкістю реагування гравців, їх зорово-моторної координацією, м'язово-рухових відчуттів, простору і часу сприйняття різних рухів. Ефективне виконання ігрових дій, технічних прийомів і тактичних комбінацій протягом гри заснована на високому рівні розвитку рухових якостей. Постійно ускладнюється тактика волейболу, висуває все більш складні проблеми перед спортивною педагогікою, серед яких одна з найважливіших – підвищення рівня надійності рішення командами волейболістів типових колективних спортивних рухових завдань [5].

Результативність змагальної діяльності волейболістів в значній мірі пов'язана з рівнем розвитку провідних рухово-координаційних якостей. Серед спеціальних проявів фізичних якостей волейболістів необхідні розвиток «вибухової» сили, швидкості переміщень, стрибучості, швидкісної, стрибкової та ігрової витривалості, спритності [2]. Відомо, що спортивний масаж застосовується з метою вдосконалення фізичних якостей спортсмена і його підготовки до виконання фізичних вправ, якнайшвидшого досягнення необхідної спортивної форми і більш тривалого її збереження, прискорення адаптаційно-відновних процесів в організмі після змагань, та як засіб профілактики спортивних травм [3].

Безпосередньо спортивний масаж є досить великим комплексом різновидів масажної дії, який вирішує питання спортивної медицини [1]. Відповідно завданням виділяють такі його різновиди: тренувальний, попередній і відновний.

Мета *тренувального масажу* – сприяння підготовці спортсмена до найвищих спортивних досягнень в можливо короткі терміни і з меншою витратою психофізичної енергії. Він застосовується у всіх періодах спортивної підготовки, особливо в підготовчому і перехідному.

Тривалість загального масажу 40-70 хв., а частковий – не більше 30 хв. Розподіл часу масажу між окремими ділянками тіла визначається локалізацією навантаження [1].

*Попередній масаж* застосовується безпосередньо перед навантаженням. Його метою є надання допомоги спортсмену перед тренуванням і збільшення його можливостей перед виступом на змаганнях [4].

*Розминочний масаж* проводиться перед тренуванням або змаганням і може виконуватися до розминки, разом з розминкою, після або замість неї. Цей масаж проводять з метою загальної підготовки спортсмена або його спеціальної підготовки до майбутнього фізичного навантаження.

Розминочний масаж надає великий вплив на швидкість рухової реакції. Збільшення швидкості рухової реакції відбувається після 6-хвилинного масажу, що дуже важливо для такого виду спорту, як волейбол [3].

Тривалість такого масажу від 10 до 25 хв. Застосовується наступний комплекс прийомів: вижимання; розминання (80% часу) – ординарне, подвійне кільцеве, подвійне ординарне, колоподібне; розтирання (щипцями, подушечками пальців обох рук, долонею і буграми великих пальців, прямолінійне і колоподібне фалангами пальців, зігнутих в кулак); пасивні рухи (якщо основне навантаження повинне лягти на суглоби), якщо основне навантаження припадає на м'язи, то застосовують рухи з опором (60-70%) і пасивні рухи (30-40%) [1].

Масаж до розминки проводиться безпосередньо перед розминкою. Його завданням є підвищення працездатності організму за рахунок інтенсифікації діяльності вегетативних функцій [3].

*Відновний масаж* застосовується після фізичного навантаження з метою максимально швидкого відновлення різних функцій і систем організму, а також для підвищення його працездатності [4]. Це основний вид спортивного масажу. Його проводять в процесі тренувальних занять; між тренувальними заняттями; після тренувальних занять; під час змагань (особливо тривалих); після першого дня виступів; після закінчення змагань. Більш доцільний після гідропродур, теплої душі, басейну, лазні [1]. Особливу увагу слід приділити тим групам м'язів, які несуть основне навантаження.

Після виконання тривалої роботи проводиться кілька сеансів масажу. Перший – через 30 хв. після навантаження (тривалістю до 10 хв.), другий через 2 год. (до 20 хв.) і третій сеанс масажу (до 40 хв.) проводиться на наступний день [3]. Масування починається погладженням, потім виконується розтирання, розминання, вижимання і вібрація. Між прийомами і на закінчення сеансу знову виконується погладження. Розминанню приділяється до 60-80% часу. Ударні прийоми при відновному масажі протипоказані [1].

Отже, було проведено експериментальне дослідження в паралельних групах студентів факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», які відвідують групу спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу.

Участь у дослідженні брали дві групи дівчат по 10 осіб в кожній, віком від 18 до 21 роки. Критеріями включення у дослідження були відсутність протипоказань до проведення масажу, постійне (не більше 10 % пропусків) відвідування тренувань. Протягом усього семестру спортсменки відвідували заняття тривалістю 2 години, 3 рази на тиждень. При цьому експериментальна група дівчат (ЕГ) робили само- та взаємомасаж між тренуваннями згідно усіх рекомендацій, коли контрольна група (КГ) цього не робила.

Взаємомасаж полягає у проведенні масажу один одному по черзі, використовуючи основні масажні прийоми. Акцент був на робочі для волейболістів групи м'язів (литковий і камбалоподібний гомілки; передньогомілковий; розгиначі стегна; великі грудні, дельтовидні, м'язи живота, довгі м'язи спини, розгиначі передпліччя і кисті; суглоби – плечовий, колінний та гомілкоступневий), для усіх сегментів використовувалися однотипні прості для виконання прийоми (поперемінне погладження, вижимання променевим краєм кисті, розтирання основою долоні, подвійне колове розминання, розминання подушечкою першого пальця, потряхування).

Дівчата ЕГ проводили розминачний масаж перед тренуванням та змаганням, тривалість якого складала 10 хв., та відновний масаж після тренувальних занять (перший – через 30 хв. після навантаження (тривалістю до 10 хв.), другий через 2 год. (до 20 хв.). За час проведення масажних сеансів не було встановлено важких або помірних побічних явищ, студенти скаржилися на дискомфорт або незначний біль під час масажу, але ці скарги зникали на 5-6 сеансах.

Дослідження тривало один учбовий семестр (з вересня по грудень). На початку вересня було проведено залікове змагання цих команд дівчат, а також зроблена оцінка фізичної працездатності за Гарвардським степ-тестом (ГСТ) (табл.1), яка заснована на швидкості відновлення ЧСС після сходження на сходи. Розраховують індекс Гарвардського степ-тесту (ІГСТ) за формулою:

$$ІГСТ = T \times 100 / (f_1 + f_2 + f_3) \times 2,$$

де T – час сходження на сходинку в секунду; f<sub>1</sub>, f<sub>2</sub>, f<sub>3</sub> – пульс за 30 с на 2, 3 і 4-й хвилини відновлення.

Таблиця 1: Оцінка фізичної працездатності за величиною ІГСТ

ІГСТ	Фізична працездатність
50 і нижче	Дуже погана
51-60	Погана
61-70	Середня
71-80	Добра
81-90	Дуже добра
91 і вище	Відмінна

На початку листопада було проведено друге залікове змагання та ГСТ. В результаті цього дослідження результати в обох групах студентів суттєво не

відрізнялися від попереднього та відповідали достатньо високому рівню. І, нарешті, у грудні відбулося крайнє залікове змагання та ГСТ. На цей раз ЕГ показала значно кращі результати тесту, ніж на початку та в середині дослідження, і кращі, ніж КГ (табл. 2).

*Таблиця 2: Результати Гарвардського спен-тесту*

Місяць	Оцінка	КГ	ЕГ
Вересень	81-90	20 %	20%
	91-100	40%	40%
	101-110	40%	40%
Листопад	81-90	10%	10%
	91-100	50%	40%
	101-110	40%	50%
Грудень	91-100	50%	30%
	101-110	50%	30%
	110-120	-	40%

Крім того, дівчата з ЕГ одержали перемогу в заліковому змаганні.

Таким чином, експериментальні дані, отримані в наших дослідженнях про вплив взаємомасажу та самомасажу на організм волейболістів, довели ефективність цього відновлювального засобу на функціональний стан і спортивну працездатність дівчат-спортсменок. З метою покращення засвоєння методики масажу студентам було надано методичні рекомендації щодо особливостей проведення процедури. В перспективі маємо дослідити особливості застосування спортивного масажу та полегшення засвоєння його методик зі студентами груп спортивно-педагогічного вдосконалення з футболу та легкої атлетики.

*Література:*

1. Каніщева О.П. Методичні особливості навчання самомасажу і взаємомасажу в комплексі засобів підвищення адаптаційних можливостей організму студентів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №3. С. 147-149.
2. Ковальчук А. Особливості тренувального процесу волейболістів різної кваліфікації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 2 (22). С. 129-132.
3. Приступа Є.Н. Фізична рекреація : навч. посіб. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.
4. Руденко Р.Є. Дисципліна «масаж» у процесі формування майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112 (2). С. 242-244.
5. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. Минск. 2007. 329 с.

## 2.6. Optimization of physical preparation of primary school students by moving games

### 2.6. Оптимізація фізичної підготовленості учнів початкової школи засобами рухливих ігор

Нагальними завданнями діяльності закладів загальної середньої освіти є: вирішення проблем підтримки і своєчасної корекції рівня здоров'я дітей та молоді, відповідно, створення атмосфери здоров'язбереження в системі їхнього навчання та виховання, надання соціально-психологічної та фізкультурно-оздоровчої допомоги, тобто удосконалення системи заходів з упровадження і забезпечення прав дітей, що визначено в ратифікованій Україною Конвенції ООН про права дитини [2].

Основними завданнями занять фізичною культурою і спортом школярів є набуття досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної; формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя. Предмет «Фізична культура» спрямований на формування в учнів ключових компетентностей: *соціальних* (здатність до співробітництва, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя), *мотиваційних* (формування особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, творчий підхід до застосування рухових дій у різних умовах) та *функціональних* (здатність до оперування знаннями про рухову активність, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових особливостей, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), які відображають низку вимог до фізкультурної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється [3].

Мета роботи полягає у визначенні шляхів удосконалення фізичної підготовленості учнів початкової школи засобами рухливих ігор.

Вивчення та аналіз найважливіших здобутків психолого-педагогічної літератури (М. Дурманенка, М. Ільїна, В. Поліщука) свідчать, що саме період навчання в закладах загальної середньої освіти є найсприятливішим для формування здорового способу життя, фундаментом для гармонійного розвитку особистості, а молодший шкільний вік – це одна з основних ланок його будівництва. Саме в цьому віці рухова підготовленість є одним із основних чинників, які визначають рівень фізичного розвитку та стану здоров'я дітей. Реалізація необхідного рівня рухової підготовленості дітей є основою нормального розвитку організму, стимулювання його адаптованих організмів.



Навчати молодших школярів руховим діям доцільно, застосовуючи переважно ігровий метод. Це сприятиме створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою [1].

Результати наукових досліджень та публікацій про виховні можливості гри свідчать, що у дитячому віці – це праця, в якій діти зростають, набуваючи необхідних умінь, та навичок. Через гру можна виховати у дитини ті властивості характеру і поведінки, які потрібні дорослій людині. Саме у грі проявляються здібності і нахили дитини. Вони несуть у собі цінне та позитивне, що накопичив народ за свою багатовікову історію.

У дослідженнях багатьох учених відзначається, що рухливі ігри – це природна біологічна необхідність, ступінь задоволення якої багато в чому визначає структурний та функціональний розвиток організму дітей. Адже правильно організована рухова активність в дитинстві створює передумови для нормальної життєдіяльності організму людини в дорослому віці. Вона виконує роль регулятора росту молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти і соціального суб'єкта [5].

Рухова діяльність – це один із основних стимулів розвитку структур і функцій дитячого організму та розвитку резервних механізмів фізіологічних систем. Рухи в значній мірі впливають на стан здоров'я і працездатність дітей молодшого шкільного віку. Результати наукових досліджень А. Гужаловського, В. Єрмолова, І. Лущика, Л. Матвеева, досвід роботи та особисті спостереження стверджують що рухливі ігри мають оздоровче, освітнє та виховне значення.

Оздоровче значення ігор полягає в тому, що вони спрямовані на зміцнення та збереження здоров'я дитини, профілактику найбільш розповсюджених захворювань, а також сприяють гармонійному розвитку організму школяра, формують правильну поставу, загартовують організм, підвищують працездатність та опірність до впливу зовнішніх негативів. Великий оздоровчий ефект має проведення рухливих ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів і міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

Освітнє значення ігор дуже різноманітне. Систематичне їх застосування значно розширює рухливі можливості дітей, забезпечує повноцінне засвоєння життєво важливих рухів – стрибків, бігу, метання та ін. В ігрових умовах ці рухи удосконалюються і перетворюються в навички, що дає можливість виконувати рухові дії, незважаючи на зміну оточуючого середовища. Одночасно вдосконалюються сприймання і реагування – важливі завдання в повсякденному житті, розвивається вміння аналізувати і приймати правильне рішення, що позитивно впливає на формування розумових процесів [4]. Гра моделює багато видів спортивної діяльності, дає простір для розвитку основних природних рухів, а тому і є

ефективним засобом засвоєння таких розділів шкільної програми.

Отже, освітнє значення ігор полягає в тому, що вони:

- формують рухові уміння і навички із бігу, стрибків, метання;
- розвивають фізичні основні фізичні якості (силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість);
- дають основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю.

Виховне значення ігор пов'язане з характером рухової діяльності, яка проходить у змінних умовах і при активній співдружності гравців. Зміст гри – це боротьба з перешкодами, які постійно виникають. За таких умов правильне керівництво поведінкою гравців сприяє вихованню моральних та вольових якостей. Серед них найактивніше формуються колективізм, дисциплінованість, організованість, ініціативність, рішучість, сміливість, наполегливість.

Рухова діяльність – це один із основних стимулів розвитку структур і функцій дитячого організму та розвитку резервних механізмів фізіологічних систем. Рухи в значній мірі впливають на стан здоров'я і працездатність дітей молодшого шкільного віку. Нами з'ясовано, що рухливі ігри створюють найсприятливіші умови для виховання фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості).

У проведених нами дослідженнях при розробці системи планування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку були використані дані про динаміку вікового розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності дітей молодшого шкільного віку. Крім цього, при аналізі результатів досліджень паралельно були використані дані про формування вікової структури фізичної підготовки і взаємозв'язках основних її компонентів.

Загальний обсяг фізичного навантаження визначався у відповідності до вікових особливостей розвитку фізичних здібностей і планування на кожному навчальному уроці в узгодженості з планом фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

Основою організації навчальних занять в експериментальних класах було проведення змагань між групами учнів усередині класу, що потребує розподілу їх на команди. Нормування фізичних навантажень у процесі спортивно-ігрової форми фізичної підготовки здійснювалось нами в експериментальних класах таким чином:

- розподіл класу на визначену кількість команд, що дає можливість збільшити або зменшити кількість гравців, а відповідно – обсяг навантаження та інтервал відпочинку;
- збільшення чи зменшення дистанції при виконанні фізичних вправ або ж створення додаткових (ускладнених) умов для виконання вправ;
- збільшення чи зменшення висоти зорових орієнтирів-стимулів при виконанні кидань, передач м'ячів, стрибків;
- збільшення чи зменшення кількості перепон у процесі виконання бігу і стрибків.

Ігри привчають долати психічні і фізичні навантаження, створюють у дітей бадьорий настрій. Слід зауважити, що рухливі ігри мають свої недоліки, на які необхідно звертати особливу увагу. Основний з них – обмеженні можливості регулювання навантаження. Це відповідальна справа, адже тривалість гри та навантаження учнів у кожному конкретному випадку визначають залежно від завдань гри, місця проведення та підготовленості школярів.

Для фізичної підготовки ігрової спрямованості дітей молодшого шкільного віку було використано спортивний майданчик, що дозволяло проводити заняття і змагання між відділеннями з використанням вправ для бігу і стрибків човникового типу. У процесі фізичної підготовки ігровим методом виховання вольових якостей учнів і послідовне формування їх компонентів досягалося за рахунок поступового ускладнення вправ, подолання труднощів і перепон при їх виникненні.

Правильно методично побудований урок із застосуванням ігор і естафет дає можливість з великою ефективністю розв'язувати навчальні завдання.

Позитивні сторони рухливих ігор: велика емоційність, відносна самостійність у вирішенні поставлених завдань, максимально розкриваються функціональні і психічні сили учнів. Отже, рухлива гра є необхідним засобом не лише фізичного виховання, а й морального, естетичного, трудового та розумового.

Реалізована нами методика заснована на переважному використанні рухливих ігор різної інтенсивності, спрямована на комплексний розвиток фізичних якостей і вдосконалення рухових навичок школярів. Підбір ігор проводився відповідно до завдань та частин уроку.

Для визначення обсягу рухової активності учнів, оптимального фізичного навантаження, раціонального врахування їх взаємодії з соціальними, біологічними та психологічними чинниками, що впливають на фізичний стан, важливе значення має диференційований підхід. Рухливі ігри ми класифікували на чотири групи згідно ступеню їх впливу та інтенсивності:

1. Ігри помірної інтенсивності. Режим виконання ігрових дій цієї групи сприяє розвитку аеробно-анаеробного механізму енергозабезпечення та вдосконалення витривалості.

2. Ігри середньої інтенсивності. Характер і тривалість виконання ігрових дій супроводжується розвитком анаеробно-гліколітичним енергозабезпеченням м'язової діяльності та сприяє вдосконаленню спеціальної витривалості.

3. Ігри високої інтенсивності. Виконання ігрових дій спрямовується на розвиток кардіореспіраторної функції (анаеробно-алактатного енергозабезпечення), пов'язаних з проявом різних видів витривалості.

4. Ігри низької інтенсивності. При цьому функції організму спрямовані на аеробне енергозабезпечення м'язової діяльності. Ігри спрямовані на вдосконалення загальної витривалості та інших фізичних якостей (гнучкості, координаційних здібностей, швидкості реакції).

Ігрові завдання застосовувалися в різних частинах уроку з фізичної культури та в позакласних формах організації школярів. Так, у вступній частині використовувалися ігри з метою організації учнів, здійснення загальної та спеціальної розминки, підготовки організму до виконання основних завдань та підвищення емоційного стану. Ігри мали помірний характер інтенсивності. На початку та в кінці вступної частини були рекомендовані комунікативні ігри, які проводилися з метою підвищення енергетичного ресурсу учнів, формування позитивного емоційного настрою на продовження заняття. Умовно ми їх поділили на: «Ігри-енергізатори» та «Ігри-оптимізатори». В основній частині занять використовувалися поєднання рухливих ігор та ігрових вправ згідно теми, з метою вивчення, закріплення та удосконалення нових рухових дій. Спостерігались ігри середньої та високої інтенсивності. Продуктивність у молодшому шкільному віці виражається в умінні розуміти цілі, що їх встановив вчитель, та діяти відповідно до них, виконувати дії за зразком, організовувати власну діяльність, самостійно плануючи способи досягнення мети.

У зв'язку з цим учням були рекомендовані ігрові вправи на розвиток продуктивності та просторових уявлень, що дозволить учням у подальшому підвищити розумову діяльність, а саме покращити логічне мислення та сформувати у них мисленнєві операції (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення).

Заклучна частина занять була представлена використанням ігор та ігрових вправ низької інтенсивності для зниження активності і фізіологічного навантаження учнів, приведення організму до стану спокою.

Таким чином, рухливі ігри і забави це дієвий засіб гармонійного розвитку учнів початкової школи. Саме ігрова діяльність є однією з педагогічних умов формування здоров'язберезувальних компетентностей молодших школярів. Впровадження в освітній процес школярів комплексу ігрових технологій наразі має достатню перевагу перед іншими засобами підвищення їхньої мотивації до занять з фізичної культури. Дані види занять максимально стимулювали пізнавальну самостійність, творчу активність та ініціативу учнів.

#### *Література:*

1. Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Дерев'янка В. В. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчителів фіз. культури загальноосвіт. навч. закл. К.: Літера ЛТД, 2012. 208 с.
2. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Черкаси: Черкаський ЦНТЕІ, 2005. Ч. 2. 263 с.
3. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів/ за ред. Т. Круцевич. Київ. 2012.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. [2-ге вид., переробл. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
5. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. Луцьк: Надстир'я, 2000. 374 с.

## 2.7. Formation of a healthy life in scouting organizations

### 2.7. Формування здорового способу життя в скаутських організаціях

Багато науковців стурбовані проблемами катастрофічного стану захворюваності дітей в Україні, фізичного здоров'я сучасної молоді, зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм. Проте, відсутність сучасної літератури, де б розглядався позитивний вплив молодіжних організацій, зокрема скаутського руху, на збереження та зміцнення здоров'я нації, вказує на актуальність проведення досліджень з даної проблеми. Сучасні теорія і практика формування здорового способу життя (ФЗСЖ) розглядають різноманітні громадські об'єднання, дитячі та молодіжні організації одночасно і як головну рушійну силу, і як потенціал, і як середовище для розробки і реалізації проектів ФЗСЖ. Саме тому активізація цих організацій, посилення їхніх спроможностей до дій у напрямі здоров'я є однією з п'яти комплексів заходів щодо формування здорової політики, створення сприятливого соціального і природного середовища, розвитку персональних вмінь і навичок здорового способу життя, переорієнтації служб охорони здоров'я передовсім на профілактику хвороб, аніж лікування їхніх наслідків, які становлять сутність ФЗСЖ. Актуальною проблемою сучасної педагогіки є пошук нових підходів до організації виховного процесу, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я. Не менш як 300 організацій мають відношення до ФЗСЖ. За оцінкою Інституту проблем виховання Академії Педагогічних Наук України, Національна скаутська організація України – Пласт має чітку і ефективну виховну систему.

НСОУ– Пласт проводить понад 140 таборів по всій території України, а також у Польщі. Для наймолодших пластунів – новаків, які ще не досягнули 11-річного віку, відбуваються табори на стаціонарних відпочинкових базах. Для пластового юнацтва, тих, хто має вже 11 і більше років, майже в кожному регіоні держави проходить більше сотні двотижневих наметових таборів. На них хлопці та дівчата у супроводі інструкторів набувають знання та вміння з виживання у складних природних умовах, надання першої медичної допомоги та безліч інших корисних справ. Найбільше таких таборів проходить на території Західної України в Карпатах. Окрім цього, для досвідченіших юнаків проходять спеціалізовані табори, зокрема мистецькі, велосипедні, авіаційні, водні, спортивні, мандрівні, кінні, історичні, військово-патріотичні, альпіністські та табори для лідерів, де молодь отримує знання і набуває уміння з цієї ділянки.

Необхідність дотримання здорового способу життя, як невід'ємної складової пластового стилю поведінки, проголошена в основних ідеологічних засадах Пласту, а саме – в Пластовому Законі. Пластовий Закон говорить не просто про застерігання від

різноманітних «наркотиків» і дотримання гігієнічних приписів, а закликає до плекання здоров'я через заняття спортом. Приймаючи Пластову присягу, юнак говорить в Обіті пластуна: «...плекатиму силу і тіла і духа...», і зобов'язується до активної діяльності у даному напрямі. Дванадцята його точка говорить: «Пластун дбає про своє здоров'я». Пояснюючи це правило О. Тисовський у своєму посібнику «Життя в Пласті» говорить, що «пластун шанує й плекає здоров'я, як цінність загалом і як передумову своєї працездатності; він не вживає ніяких отрут – не п'є алкогольних напунків і не курить тютюну; загалом не робить нічого, що могло б підірвати його молоді сили або спинити їх розвиток; пластун підприємливий, енергійний і вірить у власні сили» [6].

Згідно традиційної скаутської ідеології, для виконання обов'язків скаута-громадянина, його активного життя, необхідно мати міцне здоров'я, фізичну підготовку. Скаутинг пов'язує дану проблему з духовним розвитком особистості. Під піклуванням скаута про здоров'я мається на увазі не просто уникання хвороб, а підтримування організму на такому рівні, який забезпечував би необхідні умови для духовного та фізичного розвитку, самовдосконалення та самореалізації. Для досягнення цього Р.Бейден-Пауелом було запропоновано комплекс руханкових вправ для зміцнення та поліпшення роботи серця і шлунку, мозку, легенів, шкіри, внутрішнього кровообігу, всіх м'язів тіла. На думку Ю.Гончаренка, скаутинг звів у своєму «символі віри» два популярні прислів'я: «Тіло – храм душі» і «Здоровий дух у здоровому тілі». Саме тому, на думку автора, «каути дбають про руханку, проте не про руханку як таку, не як фах і не як тільки спорт» [1]. Бейден-Пауел рекомендував глибоке дихання, вживання якомога більшої кількості води, дотримання засад раціонального харчування, дозоване фізичне навантаження, стриманість і поміркованість у всьому. Велика увага приділялась очищенню організму від шлаків та дотримуванню правил гігієни, догляду за різними частинами тіла. Категорично (і не лише для збереження здоров'я, а і з моральних міркувань) заборонялось вживання алкоголю й паління тютюну. Скаут мав не лише зберегти власне здоров'я, але й допомогти в цьому іншим. У разі необхідності, він повинен був надати першу медичну допомогу. [5]

Особливу увагу слід звернути на підручник основоположника української скаутської організації професора Олександра Тисовського «Життя в Пласті», на основних ідеях якого виросла вся багатогранна організація. Молодь, скерована Тисовським ішла, через працю над собою, до вироблення характеру. Його ставлення до природи характеризували екскурсії для її пізнання і для вироблення швидкості розуму й тіла [2]. Збереженню здоров'я Тисовський надавав особливого значення: "Ніякої користі не буде з нас для Пласту, коли ми не будемо здорові. Не тільки для Пласту, але й для нас самих не буде ніякої користі ні з нас, ні з нашого життя. Нездорова людина постійно займається своєю недугою, їй нема радості з життя, вона завжди засмучена, невдоволена. Нам, пластунам, треба хотіти й уміти бути

здоровими, нам треба навчитися розумно плекати своє здоров'я" [7]. Як і Лорд Байден-Пауел, О.Тисовський дає чіткі поради щодо норм гігієни, правил догляду за своїм тілом. Починаючи від першого видання основного пластового підручника «Життя в Пласті» (1921 р.), у кожному виданні подається докладний матеріал про ранкову руханку (зарядку) і спорт, правила гігієни і загальні засади здорового способу життя, які, наприклад, стосуються режиму дня і харчування [6]. У популярних пластових посібниках 20-30-х років, журналах піднімалися і широко досліджувалися питання різних аспектів формування фізичного і психічного здоров'я, дотримання здорового способу життя.

У справі пропаганди здорового способу життя відчутною була діяльність Куреня пластових сеньйорів імені А. Войнаровського, зокрема, д-ра М. Грушкевича. Так, наприклад, у 1964 р. було видано і поширено спеціальний випуск курінного видання під гаслом «Пластун не курить тютюну!» накладом 4000 примірників, у якому в доступній формі розглядаються різні аспекти шкоди вживання нікотину для організму, зачіпаються питання, які особливо цікавлять пластове юнацтво (згодом, у 1971 р., було видано також спецвипуски «Я не п'ю алкоголю, бо я пластун», «Пластун не зловживає ліками»). Профілактична інформація піднімалась у періодичних виданнях куреня, а також членами куреня у журналах «Пластовий шлях», «В дорогу з юнацтвом» тощо. Члени куреня зорганізували виставку «Шкідливі речовини, наркоманія й надуживання ліками» під час Юнацької міжкрайової пластової зустрічі у 1962 р. (і повторювали дану акцію в 1973, 1974 і 1975 рр.).

Засновники скаутингу на українських землях часто були спортивними організаторами і активними пропагандистами спорту. Одним із предтеч Пласту в Галичині був Іван Боберський, голова спортивного товариства «Сокіл-Батько», серед учнів якого були співзасновники Пласту О. Тисовський і П. Франко. Серед обов'язків і занять пластуна, які служать йому «як розвинути тіло, дух і душу», І. Боберський наводить, зокрема, такі: «...пластун дбає про порядок і чистоту свого одягу, гартує своє тіло руханкою, змагом, стрілянням до ціли, прогульками, руховими іграми, купеллю, старається бути завжди веселим, помимо трудів і умучення, не уживає ні алкоголю, ні тютюну, тримає мірку в їді, дбає про добрий стан зубів і під кожним оглядом про рівновагу в здоров'ю тіла і душі... Належить загартувати тіло, щоб можна спати в наметі, на вільному воздуху, і не простудитися...» [3]. О. Тисовський дає таке тлумачення цієї позиції: «Пластун невтомно працює над підтриманням і розвитком своїх фізичних сил і стережеться всього, що могло би підірвати його здоров'я. Він робить все це не тому, що боїться когось чи чогось, бо ж він – пластун – є у своїх діях настільки самовпевненим, що взагалі не знає почуття страху. Він не вживає алкоголю, не курить тютюну, не веде розпусного життя, не тому, що боїться наслідків, недуг, болю, чи скорочення віку, лише тому, що це – не пластова річ (для нього, отже, вкрай нерозумна) псувати та наражати здоров'я та

*життя зовсім безцінно, без жодного здобутку, а ще зі шкодою для себе і для всіх...»* [7].

Різноманітні конференції, дискусії, наради, що проводились у Пласті для уточнення його позицій з ідеологічних та методичних питань, врешті зводились до незмінності засад здорового способу життя для всіх пластунів. Постійно підкреслювалось, що «пластун дбає про своє здоров'я» не лише в юному віці: утримуватись від алкоголю, тютюну, наркотиків повинні також дорослі (старші пластуни і пластові сеньйори) і виховані у Пласті громадяни.

У своїх попередніх роботах ми вже розглядали пластові табори, як форму фізичного виховання в організації Пласт [10], також формування активної громадянської позиції підлітків у виховній діяльності Пласту засобами туристично-краєзнавчої роботи [11]; було досліджено військове пластування, як форму фізичного та військово-патріотичного виховання молоді [4, 8]; окремою проблемою було визначено підготовку майбутніх учителів фізичної культури до роботи інструктором з фізичного виховання в НСОУ – Пласт [9]. На прикладі одного з пластових таборів (СВТ «Калиновий оберіг»), розглянемо здоров'яформуючі засади скаутського руху.

Табір традиційно відбувається на початку серпня поблизу водоспаду Гуркало біля с. Корчин Сколівського р-ну Львівської обл. Участь беруть понад 60 юнаків та юначок. СВТ проходить 37 рік поспіль.

Програма спортивно-вишкільного табору включає навчання (теоретичні та практичні заняття) та змагання з футболу, волейболу, фрізбї, гандболу, американського футболу, бейсболу (софтболу), бадмінтону, легкої атлетики, стрільби, настільного тенісу, гімнастики, бойового гопака, народних танців, а також теренові ігри, змагання, смуги перешкод тощо та передбачає підготовку до змагань більшого масштабу: спартакіад. Заняття проводять кваліфіковані інструктори, які допомагають учасникам розвивати вже набуті спортивні уміння, навички та здібності.

Вимоги до учасників: можуть брати участь тільки юнаки та юначки, які мають ступінь учасника (рівня II-III пластової проби), віком від 15 років, з доброю пластовою поставою, відсутністю медичних протипоказань для активного заняття спортом та таборування в наметовому таборі. Учасники без виконання наступних спортивних нормативів до табору не приймаються: для хлопців – відтискання від підлоги: >20 разів, підтягування на перекладені: >6 разів; для дівчат – прес: >30 разів/60 сек.; біг 60 м – 10,00 сек.

Програма розподіляється наступним чином: 5 днів проходять теоретичні та практичні заняття, 1 день – «Козацький», наступні 5 днів – проведення Олімпіади. Наведемо приклад розпорядку одного з навчальних днів: «День Футболу». (Кожен день має назву, в цей день проводяться теоретичні заняття з цього виду спорту: 15 хв. після сніданку та 15 хв. після обіду).

7:00 – вставання, руханка (ранкова гімнастика триває 40 хв. і включає функціональну розминку та загально-розвиваючі вправи на місці.) Важливе місце



відводиться загартуванню, бо на руханку всі мають іти без взуття, в коротких шортах і майках (дівчата), хлопці – з голим торсом). Загартування відбувається завдяки низькій температурі з ранку у поєднанні з масажем ступень ніг травою, змоченою холодною росою при пробіганні 2-3 км. Ефективність і необхідність такого загартування доводиться гарним самопочуттям, міцним здоров'ям і гарним настроєм учасників протягом дня і всього табору. Не було зафіксовано жодного захворювання, спричиненого переохолодженням. Завершується руханка купанням у гірській річці, температура води якої, не піднімається вище 15-17°C навіть у день.

8:00 – відкриття дня (один із церемоніалів у Пласті, складається із звітів гурткових та гімну)

8:30 – сніданок

9:30 – молитва (кожної неділі пластуни ходять до церкв и та мають службу божу, тож табір не є виключенням)

9:50 – таборові роботи (проводяться завжди на початку табору для облаштування комфортного проживання і перебування на території табору: виготовляються столи, полиці для кухні, складаються пічі для приготування їжі, облаштовуються місця для сидіння під час занять, споживання їжі та проведення вечірніх ватр, будуються дівоча та чоловіча лятрини (туалети), встановлюється щогла для підняття прапорів (державного, а згодом і олімпійського), також накриття для обладнання та інших місць перебування на випадок дощу і т.ін.)

13:30 – обід

15:00 Заняття (кожного дня вони змінюються):

1. Впоряд (В Пласті впоряд є одним з самовиховних засобів. Впоряд – засіб, побудований за принципом військового підпорядкування, що координує поведінку окремих осіб чи відділів для здійснення спільних завдань. Впоряд вимагає повного підпорядкування провіднику в межах визначених команд.)

2. Спів (розучування нових пластових пісень)

3. Спортивні заняття / змагання

4. Перша медична допомога (заняття, яке проводить лікар табору)

5. Година коменданта (заняття, на якому комендант проводить анкетування та спілкується із учасниками)

6. Спортивні заняття / змагання

19:00 – вечеря

20:00 – закриття дня

21:00 – ватра або гуртковий вогник.

22:45 – нічна тиша.

Наступного дня йдуть заняття з інших видів спорту. Окрім занять проведено декілька змагань: «Ренжерський кидок» та «Смуга перешкод», які включають багато складних завдань на сміливість, силу, витривалість, спритність, гнучкість, винахідливість, розум. Перед змаганнями учасники поділені на мішані, рівні за силою

команди. Виграє та команда, яка найшвидше долає смугу. Наприклад «Смуга перешкод» містить більше завдань, які проходять на річці: треба переправитись через річку по камінням, склавши брід; по линвам, натягнутим від одного до іншого дерева; проповзти-пропливти під нахиленим деревом; відтискатися у воді; пронести воду в тарілці на спині до відра – наповнити його і т. ін. Але найемоційнішою та найцікавішою перешкодою завжди є «Болото», де юнаки та юначки пролазять 15 метрів по глиняному болоті на швидкість. Цей табір орієнтований на амбітних юнаків та юначок, які звикли ставити перед собою високі цілі, вести активний та здоровий спосіб життя, з усмішкою сприймати виклики і впевнено крокувати вперед.

На екваторі табору проходить «Козацький день» із козацькими забавами, змаганнями під назвою «Козацька фортеця». День розпочинається козацьким відкриттям дня із кошовим і отаманом на чолі. Цілий день всі учасники ходять в повних українських строях, відтворюючи тогочасні події та часи козацтва. «Козацькі забави» складаються із 5 спортивних естафет на швидкість, спритність, силу, розум та колективність.

Легка атлетика складається із таких нормативів: 100м., 1000м., стрибки у довжину з місця, з розбігу, стрибки у висоту, метання спису, штовхання ядра. В спортивних іграх команди діляться на дівочі та хлоп'ячі, також команду проводу (інструкторська ланка).

Першуни СВТ (абсолютні чемпіони таборової олімпіади, які зайняли більше 5 призових місць) отримують посвідку, що підтверджує їхню кваліфікованість, як майбутніх інструкторів спортивних ділянок на пластових таборах та змаганнях. Останнього дня проводиться закриття олімпіади із нагородженням переможців.

Цей табір для юнаків та юначок є однією зі сходинок до здорового способу життя, прагнення перемоги над собою, перебудови поглядів на сьогоденне байдуже ставлення до фізичної культури в школі та національного відродження.

Таким чином, довше перебування серед природи стало невід'ємною частиною пластового самовиховання. В українському Пласті воно має довголітню традицію, без цього безпосередньо зв'язку з природою, без фізичної і духовної наснаги, без цих нагод і пригод, серед яких росте пластовий досвід і самовпевненість, не має справжнього Пласту. Табори просто неба, мандрівки, екологічні заходи, наукові дослідження та спостереження слугують плеканню поваги та розумінню потреби збереження живого оточення. Питання спорту і туризму, як здоров'яформуючих складових пластування, потрібно розглянути в окремих дослідженнях, оскільки проведення спортивних змагання між пластовими куреннями є традицією. Здоров'яформуючі засади скаутського руху на сьогоднішній день в Україні не досліджені, а отже, залишається без використання столітній досвід здорового способу життя і досягнення фізичної досконалості. НСОУ Пласт потребує ширшої популяризації та підтримки з боку держави, що дасть змогу ефективніше виховувати свідомих, здорових тілом і духом громадян України.

Спортивно-вишкільний табір під назвою «Калиновий оберіг» – це спеціалізований спортивний пластовий табір, метою якого є надання учасникам основних знань із різних видів спорту, також дати змогу розвивати спортивні здібності, загартовуватись і залишатись здоровими. Але завдання табору не готувати чемпіонів у спорті, а використовуючи спорт як засіб, має завдання виховувати лідерів у житті, формувати свідоме ставлення до ЗСЖ. Філософія табору ґрунтується на ідеї, що справжнє пластова середовище може бути створене тільки там, де пластові ідеали поєднуються з плеканням сили тіла та духом пластового побратимства.

*Література:*

1. Гончаренко Ю. Скавтінг // Нова Україна. – Прага, грудень 1923. – ч.12, с. 158.
2. Левицький С. Український Пластовий Улад в роках 1911-1945 у спогадах автора (причинки до історії Пласту) / Левицький С. – Мюнхен : Пластова вид-во "Молоде життя", 1967. – 120 с.
3. Легошина В. Современное движение скаутов // Воспитание школьников. – 1979. – №3, С.105.
4. Рябокінь М., Рябокінь Р. Військове пластування, як форма фізичного та військово-патріотичного виховання молоді / Актуальні наукові дослідження в сучасному світі // Журнал – Переяслав-Хмельницький, 2019. – Вып. 3(47), ч. 3 – С. 158 – 163.
5. Савчук Б. Український пласт (1911 – 1939). – Івано-Франківськ: «Лілея-НВ», 1996, С.19.
6. Тисовський О. Життя в Пласті: посібник для пластового юнацтва. – Нью-Йорк – Торонто, 1969, С.185 – 186.
7. Тисовський О. Пласт / Тисовський О. – Львів : Друкарня НТШ, 1913. – 48 с.
8. Шелудешева (Рябокінь) М. Виховно-вишкільний пластовий табір «Легіон», як форма фізичного та військово-патріотичного виховання молоді // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Перший крок у науку». Т. 10. – Луганськ: Поліграфпесурс, 2009. – С. 138 – 141.
9. Шелудешева (Рябокінь) М. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи інструктором з фізичного виховання в НСОУ – Пласт // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія / За заг. ред. М. Лук'яненко, В. Куриш, Ю. Мігасевича, А. Подольські. – Дрогобич: Швидкодрук, 2009. – С. 571 – 580.
10. Шелудешева (Рябокінь) М., Качан О.А. Спеціалізовані табори, як форма фізичного виховання в організації Пласт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Харків: ХДАДМ (XXIII), 2009. – № 5. – С. 278 – 281.
11. Шелудешева (Рябокінь) М.В., Рябокінь Р.М. Формування активної громадянської позиції підлітків у виховній діяльності Пласту засобами туристично-краєзнавчої роботи // Психологія і педагогіка фізичного виховання, спорту та формування здорового способу життя різних груп населення: збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих учених «Перспективні напрямки сучасної науки та освіти» (з міжнародною участю). – Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2017. – С. 133 – 138.

## 2.8. Characteristics of solo physical education for high school students

### 2.8. Характеристика самостійних занять фізичною культурою учнів старшого шкільного віку

Обов'язкові заняття з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності учнів, забезпечити відновлення їхньої розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Розв'язанню цього завдання сприяють самостійні заняття фізичними вправами протягом тижня. Це дає змогу ліквідувати недоліки рухової діяльності школярів, сприяє активнішому засвоєнню навчальної програми та складанню контрольних нормативів. Такі заняття допомагають оволодіти низкою нових рухових умінь і навичок, непередбачених програмою із фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність [2].

Дослідження Г. Безверхньої, Т. Круцевич, С. Сингаєвського, В. Хроміна свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком особистості, соціальним формуванням індивіда, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї [4, 5, 7, 9].

Численні дані науки і практики свідчать про те, що реальне впровадження серед школярів самостійних занять фізичними вправами недостатньо [5, с. 23; 8, с. 8]. Існують об'єктивні і суб'єктивні чинники, що визначають потреби, інтереси і мотиви виключення школярів в активну фізкультурно-спортивну діяльність. До об'єктивних факторів належать: стан матеріальної спортивної бази школи, спрямованість навчального процесу з фізичної культури і зміст занять, рівень вимог програми з фізичної культури, особистість вчителя, стан здоров'я учнів, частота проведення уроків, їх емоційне забарвлення.

Основними завданнями самостійних занять є:

- формування навичок самостійного використання різних комплексів вправ в побуті; збереження і підвищення раніше досягнутого рівня фізичної підготовленості і зниження нервово-емоційного напруження;

- виховання і формування недостатньо розвинених фізичних якостей і умінь.

При цьому цілями самостійних занять можуть бути: активний відпочинок, зміцнення і корекція здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, виконання різних тестів, досягнення спортивних результатів.

Найбільш поширені засоби самостійних занять є ходьба і біг, плавання, велосипедні прогулянки, фітнес-програми, атлетична гімнастика, спортивні та рухливі ігри, туристські походи, заняття на тренажерах. Планування самостійних занять здійснюється учнями під керівництвом вчителя. Перспективні плани

самостійних занять доцільно розробляти на весь період навчання. Залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної і спортивно-технічної підготовленості школярі можуть планувати досягнення різних результатів за роками навчання у школі.

Учням середнього і старшого шкільного віку при плануванні і проведенні самостійних занять треба враховувати, що в період підготовки до семестрових контрольних робіт інтенсивність і обсяг самостійних занять слід трохи знижувати, надаючи їм в окремих випадках форму активного відпочинку. Питанню поєднання розумової і фізичної роботи слід приділяти повсякденну увагу. Необхідно постійно аналізувати стан організму з суб'єктивних та об'єктивних даних самоконтролю.

При плануванні самостійних занять фізичними вправами загальне навантаження, змінюючись хвилеподібно з урахуванням віку, статі та розумового напруження протягом року, повинна з кожним роком мати тенденцію до підвищення. Тільки за цієї умови буде відбуватися зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості. У той же час планування самостійних занять фізичними вправами повинне бути спрямоване на досягнення єдиної мети, яка стоїть перед учнями – зберегти здоров'я, підтримувати високий рівень фізичної і розумової працездатності [3].

Щоб керувати процесом самостійних занять, необхідно провести ряд заходів: визначити цілі самостійних занять; визначити індивідуальні особливості учнів; скорегувати плани занять; визначити і змінити зміст, організацію, методику та умови занять, що застосовуються, засоби рухової активності. Все це необхідно, щоб досягти найбільшої ефективності занять в залежності від результатів самоконтролю та обліку самостійних занять. Облік виконаної фізичної роботи дозволяє аналізувати хід процесу, вносити корективи в плани самостійних занять. Рекомендується проводити попередній, поточний і підсумковий облік із записом даних в особистий щоденник самоконтролю.

Існують три основні форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального (робочого) дня, самостійні тренувальні заняття у вільний час. Вибір форми залежить від ряду причин об'єктивних і суб'єктивних. Серед об'єктивних причин можна виділити наступні – місце проживання, наявність відповідної спортивної бази (спортивного обладнання, інвентарю), кліматичні умови і т.п. До суб'єктивних причин слід віднести індивідуальну схильність учнів (тип нервової системи), наявність попередньої підготовки, стать, стан здоров'я [1].

З метою виявлення домінуючих інтересів щодо самостійних занять фізичною культурою старшокласників нами було проведено анкетне опитування, в якому взяли участь 118 учнів. Для проведення досліджень використовувалися анкети змішаного типу (респонденти мали змогу вибирати один або декілька варіантів відповідей).

Самостійні заняття фізичною культурою можуть сприйматися школярами з різних точок зору, тому для вирішення розкриття даного питання старшокласникам

було запропоновано питання «Яким формам занять фізичною культурою Ви надасте перевагу?». Відповіді розподілилися наступним чином: тренуванням у спортивній секції надають перевагу 28% респондентів; урочній формі – 49% школярів; самостійним заняттям – 11% учнів, не яким формам не надають перевагу – 12% (рис.1).

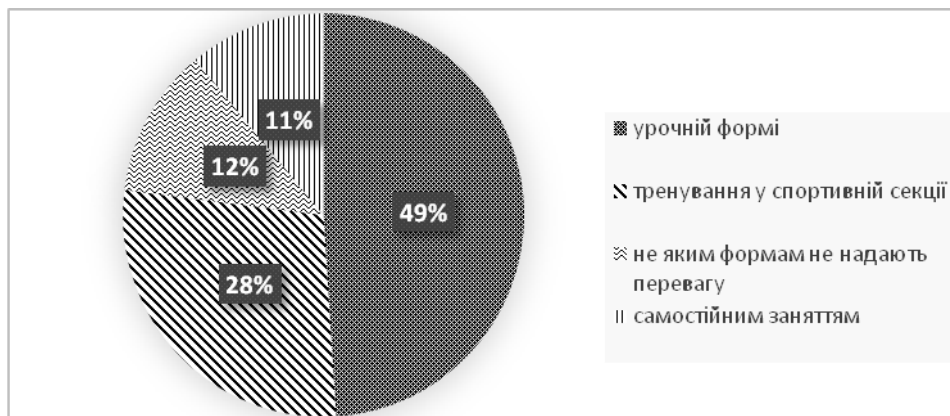


Рис. 1. Результати відповідей (%) старшокласників (n=118) на запитання «Яким формам занять фізичною культурою Ви надасте перевагу?»

Для визначення місця самостійних занять з фізичної культури, респондентам запропонували дати відповідь на відкрите запитання «Чи займаєтесь Ви самостійно фізичною культурою та спортом, якщо ні, то з якої причини?» При розгляді отриманих відповідей на це питання, доцільно розділити його на дві частини.

На запитання «Чи займаєтесь Ви самостійно фізичною культурою та спортом?» було отримано наступне: позитивну відповідь «так» надали всього – 21 % опитаних; «ні» відповіли 79 %. Відповіді на запитання – «Якщо не займаєтесь, то з якої причини?» відповіді розподілилися таким чином: «не маю бажання», «не вважаю це за необхідне» – 34 %; «займаюся у спортивній секції» – 28%, «готуюся до складання ЗНО» – 21%; «не вистачає часу», «багато домашніх завдань» – 15%; «відсутні умови для занять вдома» – 2% (рис. 2).

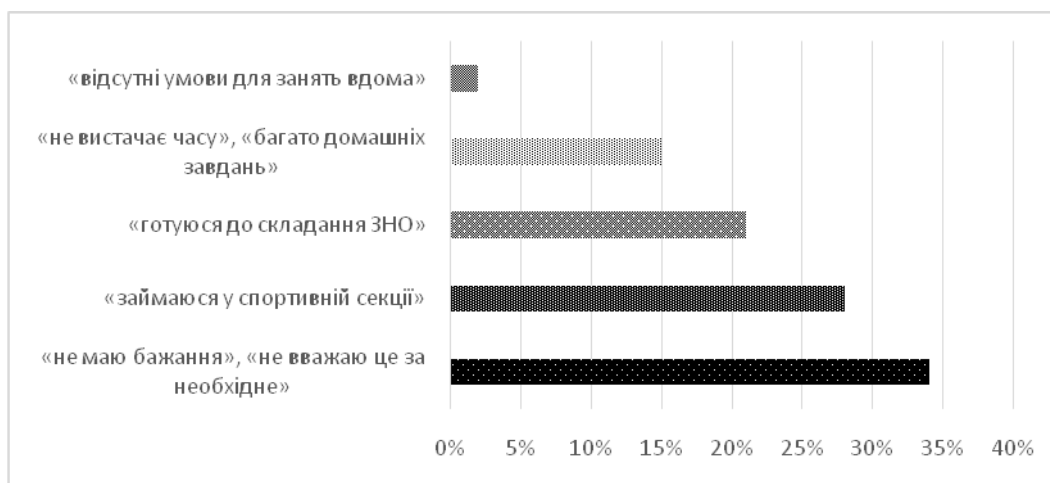


Рис. 2. Результати відповідей (%) старшокласників на запитання «З якої причини Ви не займаєтесь самостійними заняттями фізичною культурою і спортом?»

Аналізуючи відповіді щодо причин, які заважають заняттям фізичною культурою і спортом, маємо відзначити, що у респондентів дві причини – перша, відсутня зацікавленість і мотиви щодо самостійних занять фізичними вправами. Друга причина, велике розумове навантаження в учнів, які бажають якісно скласти ЗНО та мати гарні оцінки з предметів, що викладаються у школі. Результати відповідей вказують, що заняття фізичною культурою не стали для більшості школярів життєвою потребою.

Свідоме ставлення учнів до самостійних занять фізичною культурою формується під впливом цілеспрямованої внутрішньої мотивації. Питання «Що спонукає Вас до самостійних занять фізичною культурою та спортом?» дозволило нам виділити основні внутрішні мотиви. Відповіді розподілилися наступним чином: у хлопців – «бути гарним, сильним, витривалим», у дівчат – «бути привабливою, мати гарну поставу, фігуру» – 46%, «зміцнити, покращити здоров'я» – 29%, «подобається займатися руховою діяльністю, фізичними вправами, спортом» – 21%, «займаюся постійно», «стало звичкою» – 4%.

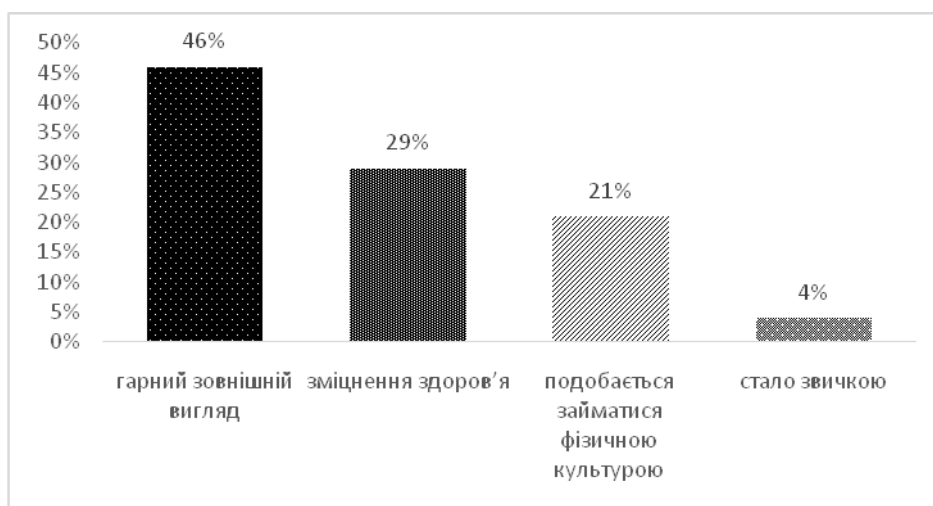


Рис. 3. Результати відповідей (%) старшокласників на запитання «Що спонукає Вас до самостійних занять фізичною культурою та спортом?»

Вивчення мотивів, які спонукають старшокласників до самостійних занять фізичною культурою та спортом дають можливість зробити висновок, що заняття фізичною культурою та спортом більшою мірою пов'язані з зовнішнім виглядом, що характерно для цього вікового періоду. На жаль, мотиви, які пов'язані з потребою в рухах складають не великий відсоток (4%).

Серед чинників (дозволялось характеризувати декілька), які спонукають займатися самостійно фізичною культурою і спортом школярі виокремлюють: «незадоволеність змістом уроків фізичної культури», переважна більшість старшокласників вказали на відсутність можливості займатися обраним видом спорту (цей чинник відзначили 32% респондентів). На можливість самостійно керувати власним фізичним станом та виконувати фізичні навантаження в залежності від

самопочуття вказали – 28% учнів, на недоліки в матеріально-технічному забезпеченні уроків (відсутність сучасного інвентарю і обладнання) вказали 38 % старшокласників. Якість проведення заняття вчителем не задовольняє 24% школярів.

З 26 учнів (21%), займаються самостійно за програмами, вибраними на власний розсуд – 12 школярів (46 %) та за програмами фахівців, не пов'язаних зі школою – 12 респондентів (46%). Тільки 8 старшокласників (8%) радяться з вчителем фізичної культури. Цей факт говорить про те, що вчителям фізичної культури необхідно приділяти більше уваги проблемі надання учням знань про методику самостійних занять фізичними вправами.

Індивідуалізація та диференціація самостійних занять фізичною культурою можлива при умові врахування не тільки ступеня оволодіння руховими вміннями і навичками, рівня розвитку рухових якостей, а й соціальних і психологічних чинників та ціннісних установок на життя. Завдяки самостійним заняттям школярі можуть знайти для себе сферу діяльності, більшою мірою відповідну їх фізичному розвитку, інтересам і схильностям. Більшість опитаних респондентів (62%) виявили бажання знати більше про організацію самостійних занять фізичними вправами.

На запитання «Які види спорту або види фізкультурно-оздоровчої спрямованості могли б Вас зацікавити щоб займатися самостійно?» відповіді розподілилися таким чином: у хлопців – спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол) – 39%, вправи силової спрямованості (вправи на турніках, тренажерах, вправи зі штангою, гириями) – 36%, їзда на велосипеді (велопрогулянки, велостріт, скейтбординг) – 12%, оздоровчий біг – 6%, настільний теніс – 5%, інші види – 2%.

У дівчат відповіді розподілилися наступним чином: різні види фітнесу (стретчинг, пілатес, аеробіка, шейпінг та ін.) – 48%, танці (зумба, латина, стритданс та ін.) – 26%, йога – 13%, оздоровчий біг – 8%, інше – 5% (рис. 3).

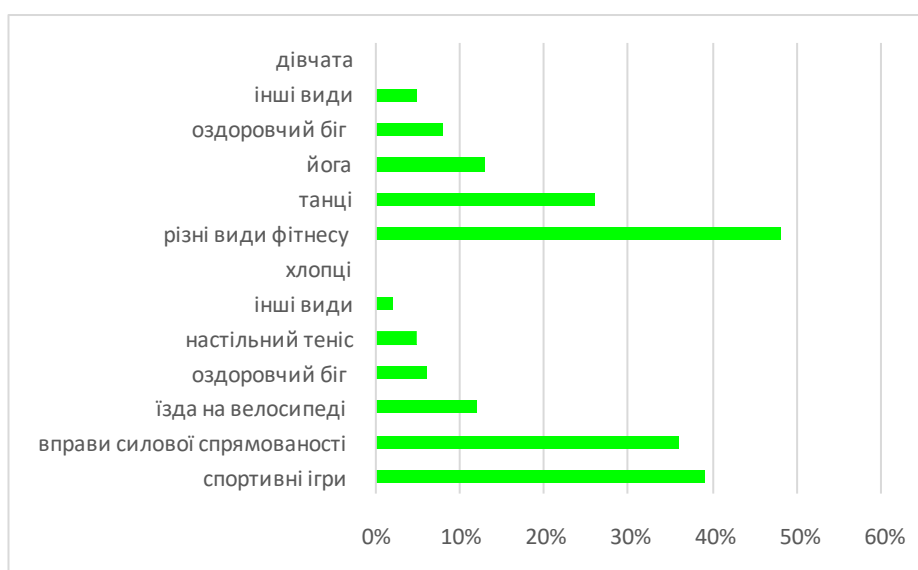


Рис. 4. Результати відповідей (%) старшокласників(хлопців і дівчат) на запитання «Які види спорту або види фізкультурно-оздоровчої спрямованості могли б Вас зацікавити, щоб займатися самостійно?»



Таким чином результати анкетування учнів старшого шкільного віку вказують, що вельми не велика кількість учнів самостійно займаються фізичною культурою і спортом (21%), певна частина школярів (28%) відвідують спортивні секції, більше половини школярів не займаються регулярно фізичними вправами, вказуючи основними причинами нестачу часу і не цікавість та непотрібність цих занять. В той же час, старшокласники хотіли б займатися цікавими для них видами спортивною і фізкультурно-оздоровчої спрямованості. Тому правильне керування навчально-виховним процесом вчителем фізичної культури, впровадження ефективних педагогічних умов, які б зацікавили дітей цим видом діяльності сприяли б збільшенню кількості старшокласників, які б займалися фізичною культурою, і таким чином зміцнювали здоров'я та фізично вдосконалювалися.

#### *Література:*

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. Москва: Гардарики, 2007. 218 с.
2. Захожий В., Захожа Н. Самостійні заняття в системі навчання фізичної культури школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 4 (28) С. 39.
3. Ковалевська О. Л. Формування інтересу учнів загальноосвітньої школи до занять фізичною культурою. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. №3 С. 54-57.
4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К.: Олимпийская литература, 1999. 240 с.
5. Круцевич Т., Безверхняя Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес*. Київ. 2000. 385 с.
6. Кульков В. В. Оптимизация физического воспитания студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 2000. 20 с.
7. Сингаевский С. Формирование позитивного отношения школьников к физическому воспитанию. *Педагогическая пресса «Физическое воспитание в школе»*. М. 2001. № 1. С.33-36.
8. Хакунов Н.Х. Формирование физической культуры личности в учебных заведениях разного типа: автореф.дис. ... докт. пед. наук. Краснодар. 2005. 20 с.
9. Хромин В. Г. Интеграция основного и дополнительного физкультурного образования школьников. Тюмень. 2000. 26 с.

## **2.9. Optimization of physical development of students with the application of modern health systems**

### **2.9. Оптимізація фізичного розвитку студентів з застосуванням сучасних систем оздоровлення**

Останнім часом у зв'язку з погіршенням соціально-економічних та екологічних умов, зниженням якості життя виявляються негативні зрушення у стані здоров'я студентської молоді. Регулярні медичні обстеження студентів виявляють значне погіршення стану здоров'я, відставання фізичного розвитку, а також високий відсоток осіб, що мають хронічні захворювання. Проблема може бути успішно вирішена за умови отримання повної і достовірної інформації про динаміку фізичного розвитку і функціонального стану студентів в процесі навчання, а також застосування сучасних систем оздоровлення.

На сьогодні найбільш популярним й ефективним засобом фізичного виховання серед студентів вищих навчальних закладів є аеробіка, зокрема спортивна аеробіка; оздоровча аеробіка та її різновиди: аква-аеробіка; степ-аеробіка та ін. При цьому низка науково-методичних аспектів практичного використання аеробіки в навчальному процесі студентів ВНЗ ще не належно досліджені.

Різні аспекти фізичного виховання як педагогічного процесу, спрямованого на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного і морально стійкого покоління, вивчали С.В. Гаркуша, Г.П. Грибан, М.В. Дутчак, Л.І. Іванова, С.Ю. Путров, Р.П. Карпюк, О.М. Колумбет, К.В. Мулик, М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко, С.І. Присяжнюк, Ivanna Vodnar, R.J. Shephard та ін.

Важливою умовою застосування оздоровчих технологій в навчально-виховному процесі висвітлюється в працях М.М. Булатової, Ю.О. Усачова, В.Є. Борилкевича, О.О. Горєлова, О.Д. Дубогай, Е.В. Єгоричевої, Л.І. Іванової, Л.П. Сущенко, В.Л. Кондакова, В.М. Корягіна, О.З. Блавт, М.К. Смирнова, Л.П. Сущенко, Т.Ю. Круцевич та ін.

Студентська молодь, вирізняється як особлива професійна група. Інформаційні та емоційні перевантаження, яким вони піддаються на тлі погіршення соціальних умов і зниження частки фізичної активності в розпорядку дня, призводять до виникнення різних змін у стані здоров'я та фізичного розвитку.

Найбільш об'єктивним показником стану здоров'я людини можна назвати його фізичний розвиток. Фізичний розвиток – це комплекс морфологічних і функціональних можливостей організму, що визначає запаси його фізичних сил [1]. Методи статистичного обліку та аналізу даних про фізичний розвиток молодого покоління отримали глибоке наукове обґрунтування і широко використовуються в різних сферах, зокрема у сфері фізичної культури і спорту.

Фізичний розвиток є інтегральним показником стану здоров'я, на який впливає різноманіття зовнішніх і внутрішніх факторів. Фізичний розвиток молодого покоління – найважливіший показник благополуччя суспільства і держави, що не тільки відображає реальну ситуацію, але і дає точний прогноз на майбутнє [7].

Фізичний розвиток є ключовим параметром при індивідуальному та диференційному підходах застосування фізичних навантажень у рамках освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Для оцінки фізичного розвитку використовують наступні показники: довжина тіла стоячи, маса тіла, окружність грудної клітки, м'язова сила рук, станова сила, життєва ємність легень.

За даними ВООЗ [12], серед студентів першого та другого курсів, спостерігаються тривожні тенденції в перевищенні норми маси тіла. Так, близько 39% хлопців та 36% дівчат знаходились на середньому та нижче середнього рівнях за нормативною таблицею ВООЗ [12], що є наслідком зниження фізичної активності в процесі навчання та не дотриманням режиму харчування, праці та відпочинку. Лише 19-21% студентів мають відмінні показники фізичного розвитку.

За показниками довжини тіла більшість студентів знаходяться на середньому рівні (46-51% студентів), що підтверджує світову статистику. За показниками кистьової та станової динамометрії встановлено, що більшість хлопців та дівчат мають середній та нижче за середній рівень розвитку сили м'язів передпліччя, кисті та тулуба.

Життєвий індекс легень студентів визначається шляхом ділення ЖЄЛ на масу тіла. У середньому в дівчат він перебував у межах 48-50 мл/кг, у хлопців – 53-55 мл/кг, що може свідчити про недостатність їх життєвої ємності легень або про надмірну вагу тіла.

Данні показники фізичного розвитку свідчать про необхідність застосування сучасних систем оздоровлення в навчально-виховному процесі студентів.

У своїх працях Н.В. Деобальд [4] розглянула розвиток сучасних оздоровчих систем, їх особливості та специфіку, де враховує позицію К. Купера [6] щодо того, що сьогодні весь арсенал засобів фізкультурно-оздоровчого впливу, спрямований на досягнення та підтримку фізичного розвитку та емоційного благополуччя. Застосування сучасних оздоровчих технологій і комплексних програм оздоровлення населення пов'язаний із появою американської системи «фітнес» (fitness) [4]. Фітнес розглядається як спосіб життя, основу якого формують тренування, новітнє устаткування та вишуканий одяг. Все це разом створює фітнес-моду [2].

Відповідно до сучасних поглядів [5; 8] фітнес – це система оздоровчої фізичної культури, що включає здоровий спосіб життя (раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок, психотренінг). Основною складовою частиною системи фітнесу є оздоровча аеробіка. Поява фітнесу та його різновидів рухової активності – цілком природний процес, який необхідний для подальшого прогресу в сфері фізичної культури.

Ю.О. Усачов вказує, що основні напрямки сучасного фітнесу розділені на чотири компоненти: 1) аеробіка; 2) аква-фітнес; 3) культуризм (бодібілдинг); 4) шейпінг [11]. На думку автора, структуру фітнес-технологій слід розширити та включити до неї різні напрямки ритмо-гімнастичної аеробіки (класична кроково-стрибкова аеробіка), степ-аеробіки, аеродансу (танцювальна аеробіка), каланетики, пілатесу, фітнес-йоги, а також вправ циклічного характеру в аеробному режимі: біг, ходьба, плавання, їзда на велосипеді тощо.

У середині минулого століття К. Купер розробив і експериментально обґрунтував нову систему занять руховою активністю в режимі аеробного енергозабезпечення. Саме аеробний характер фізичних вправ надає їм особливу оздоровчу цінність [6].

Однією з найпопулярніших форм занять фізичною культурою, особливо серед жінок, сьогодні є оздоровча аеробіка. Оздоровча аеробіка – комплекси вправ спортивно-гімнастичного стилю, що виконуються потоковим способом під музичну фонограму, де основна частина заняття представлена серією вправ аеробного характеру, що мають специфічну техніку виконання (базові кроки, біг, стрибки та їхнє поєднання в комбінації).

В.Ю. Давидов із співавторами надав більш розгорнуту класифікацію основних видів оздоровчої аеробіки, врахувавши такі показники, як: цільову спрямованість (установку); організаційно-методичну форму проведення занять та заходів; зміст засобів; функціональну спрямованість, у тому числі за фізичними якостями; ступінь навантаження; анатомічні ознаки; вікові особливості; статеві особливості; рівень підготовленості; місце проведення занять [3, с. 14].

При систематичних заняттях аеробікою спостерігаються численні позитивні зміни в організмі людини [9; 10]:

- нормалізація процесів управління і регуляції в тріаді: ЦНС, нейроендокринна система; імунна система;
- збільшення життєвої ємності легень;
- зростання сили і потужності дихальних м'язів, що сприяє більш ефективній доставці кисню до органів;
- збільшення хвилиного серцевого викиду, що є показником ефективності роботи серця;
- очищення вен і артерій від жирових відкладень;
- нормалізація ваги;
- ріст м'язової сили і силової витривалості.

Однією з сучасних систем оздоровлення є йога, яка набирає популярність по всьому світу. Публікації та дослідницькі роботи останніх років показують, що в практику фізичного виховання студентів поступово впроваджуються вправи зі східних оздоровчих систем (японські та китайські види гімнастики, індійська хатха-йога), які як відзначають автори цих робіт, дозволяють розширити можливості

в досягненні оздоровчого ефекту (Е.Е. Биндусов, С.І. Кайдаш, В.Я. Кудлин, Е.В. Мудрієвська, А.С. Гречко, А.І. Бакшина та ін.).

Оздоровчі заняття йогою сприяють зміцненню м'язів, природньому витягненню хребта, розвитку гнучкості та інших фізичних якостей. Позитивною стороною йоги є індивідуалізація виконання вправ для кожного хто займається.

Фізичні вправи, які розроблено на базі йоги мають наступну спрямованість:

1. Засоби проти артриту – цикл спеціально підібраних вправ, що дозволяють підсилити кровообіг в прилеглих до суглобів сухожиллях і м'язах, постачати тканини киснем і зменшувати больові відчуття.

2. Засоби, що пов'язані з інтимною сферою – комплекс вправ, які розроблені для стимулювання роботи нервової системи, поліпшення кровообігу, посилення припливу крові до нижньої половині тіла, зняття напруги та загострення чуттєвого сприйняття. Таким чином, йога позитивно впливає на інтимне життя.

3. Засоби, що спрямовані на підвищення рухливості у суглобах та покращення гнучкості. Завдяки цим вправам фігура набуває хорошу і красиву поставу, розвивається гнучкість.

Кумулятивний ефект застосування дихальних вправ з йоги виражається в поліпшенні фізичного розвитку, функціонального стану системи зовнішнього дихання та фізичної працездатності студентів. Е.В. Мудрієвський, А.С. Гречко визначили позитивний вплив йоги на розвиток спритності, швидкісно-силових якостей, загальної та силової витривалості (статичного і динамічного характеру), статичної рівноваги.

Загалом, йога – це психо-практика зміни свідомості, сукупність різноманітних індійських духовних і фізичних методів, що розробляються в різних напрямках індуїзму та буддизму з метою керування психікою та психофізіологією особистості задля досягнення піднесеного психічного й духовного стану.

Таким чином, застосування в навчально виховний процес студентів сучасних систем оздоровлення сприяють поліпшенню та нормалізації їхнього фізичного розвитку та емоційного благополуччя. Виконуючи різноманітні комплекси вправ під музичний супровід студенти набувають фізичної досконалості, що виявляється в стрункій фігурі у дівчат та фізичній силі у хлопців.

#### *Література:*

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М., 2003. – 417 с.
2. Борилкевич В. Е. Фитнесс : сущность понятия // Вопросы физического воспитания студентов. СПб, 2003. С. 32–35.
3. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В.Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград, 2004. – 124 с.
4. Деобальд Н. В. Особенности применения современных оздоровительных технологий в подготовке специалистов по адаптивной физической культуре // Вектор науки ТГУ. Серия «Педагогика. Психология». № 1. Тольятти, 2010. С. 48–51.

5. Ким Н. К. Фитнес : учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М. : Советский спорт, 2006. – 456 с.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – Москва, 1987. – 192 с.
7. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины / А.С. Куц. – К.: Искра, 1993. – 256 с.
8. Лисицкая Т. С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая. – М.: Академия, 2008. – 102 с.
9. Назаренко Л. Д. Формирование ритмичности коллективных действий у занимающихся оздоровительной аэробикой / Л.Д. Назаренко, Л.И. Костюнина // Физическая культура в школе. – 2006. – № 1. – С. 50–52.
10. Сиднева Л. В. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц. – М. : Тривант, 2000. – 74 с.
11. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов : учебн. пособ. / Под ред. Ю. А. Усачева. Киев, 2015. 200 с.
12. Хранилище Данных Глобальной Обсерватории Здравоохранения. ВОЗ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://apps.who.int/gho/data/node.main.A897>.

## **2.10. Correction of the emotional sphere in early youth age by fitness and psychological training**

### **2.10. Корекція емоційної сфери в ранньому юнацькому віці засобами фітнесу і психологічного тренінгу**

Сучасна людина живе в умовах постійних нервових перевантажень, гострої нестачі часу. Розуміючи необхідність зняття напруженості і стресу, усвідомлюючи цінність здорового способу життя вона звертається до засобів масової фізичної культури. Саме ці засоби допомагають зняттю емоційної напруги, втамовують руховий голод, сприяють поліпшенню здоров'я [6]. Одним із чинників, що сприяють такій діяльності, є спеціальні знання та досвід занять фізичними вправами.

Поняття фізичний та загальний фітнес з'явилося відносно недавно на Заході як критерії відповідності чи придатності активному, творчому способу життя, оптимальної якості життєдіяльності, яка охоплює соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти, визначальні для «позитивного здоров'я».

Як відомо, ранній юнацький вік – надзвичайно складний етап становлення особистості. Формування емоційної сфери в цьому віці потребує особливої уваги й розглядання найважливіших факторів, які можуть забезпечити виховання й самовдосконалення їх особистості. Важливе завдання педагогів, тренерів полягає в сприянні розвитку емоційної сфери юнаків та дівчат, навчання регуляції та саморегуляції через діяльність, зокрема за допомогою спеціально підібраних комплексів вправ і засобів фітнес-аеробіки.

Вітчизняні науковці досить ґрунтовно дослідили сучасні фітнес-програми та технології, які використовуються в системі фізичного виховання (М.М. Булатова, С.О. Гейченко, Т.М. Касацька, О.Я. Кібальник, Л.А. Кочурова, Т.Ю. Круцевич, О.Т. Литвин, Н.В. Москаленко, В.В. Самбур, С.В. Синиця, О.В. Соколова, С.В. Трачук, Н.О. Хлус та ін.)

В.В. Самбур дослідив, що застосування сучасних фітнес-програм та технологій вдосконалюють розвиток психомоторних якостей, рухових умінь і навичок, розвивають інтерес до систематичних занять фізичною культурою і спортом у студентів [7].

У дослідженнях С. Гейченко, Т. Касацької визначено, що застосування фітнес-програм та технологій підвищує обсяги рухової активності [5].

Є. Урюпін, Т. Букова дослідили, що під час занять аеробними вправами відбуваються позитивні зміни у морфо-функціональному стані студентів, що забезпечує покращення показників фізичного здоров'я [1]. Але, не зважаючи на велику кількість досліджень у цьому напрямку, ще недостатньо уваги приділено вивченню особливостей впливу фітнесу на емоційну сферу особистості в ранньому

юнацькому віці. Отже, проблема розвитку емоційної сфери юнаків та дівчат є досить злободенною й має необхідність для подальшого вивчення та розглядання.

Основна мета дослідження складається у вивченні особливостей розвитку емоційної сфери в ранньому юнацькому віці, засобів і прийомів її психокорекції.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера учнівської молоді раннього юнацького віку, його предмет – процес психокорекції емоційної сфери юнаків та дівчат із застосуванням засобів фітнесу.

Гіпотеза дослідження – оскільки такі негативні якості, як: тривожність, невпевненість у собі, емоційна нестійкість, експресивність, фрустрація, схильність до різних форм агресивності, мають визначальний вплив на психічне здоров'я учнівської молоді, то саме вони потребують певної психокорекції, роботи психолога, тренера-викладача.

Психологічна підтримка юнаків та дівчат у розвитку саморегуляції та інших особливостей емоційної сфери, може здійснюватися за допомогою спеціально розроблених корекційних програм з використанням методик психодіагностики та оздоровчого фітнесу.

Досягненню мети дослідження сприяла постановка і вирішення наступних завдань:

1. На основі аналізу психолого-педагогічних джерел дати цілісне обґрунтування ключових понять окресленої проблеми та встановити ступінь її актуальності і розробленості.

2. Провести емпіричне дослідження рівнів сформованості компонентів емоційної сфери у даному віці.

3. Розробити й апробувати комплексну психокорекційну програму для учнів загальноосвітньої школи раннього юнацького віку, спрямовану на корекцію компонентів емоційної сфери і формування продуктивної доцільно мотивованої активності, позитивного настрою та самопочуття з використанням, оздоровчого фітнесу, бесід, тренінгу та ін. способів.

Розв'язуючи поставлені завдання, ми використовували наступні методи дослідження:

а) науково-теоретичний аналіз, співставлення, класифікація і узагальнення теоретичних і експериментальних даних;

б) емпіричний аналіз (тестування, опитування, анкетування), як додаткові методи застосовувалися метод спостереження і бесіди.

в) моделювання тренінгових занять та використання специфічних засобів оздоровчого фітнесу з метою підвищення рівня емоційної стійкості та саморегуляції юнаків та дівчат;

г) методи математико-статистичного аналізу і співставлення фактичних даних.

В роботі із юнаками та дівчатами ми застосовували наступні конкретні методики:



- опитувальник САН, націлений на діагностику рівнів розвитку психічних станів, за допомогою якого методом самооцінки, вивчалися емоційна стійкість, самопочуття та фізична активність;

- 16-факторний опитувальник Р. Кеттела (форма С) за допомогою якого вивчалися особистісні характеристики юнаків та дівчат;

- модифікований нами опитувальник Ч.Спілберга для вивчення реактивної та особистісної тривожності респондентів;

діагностування, спрямоване на вивчення показників і форм агресії (тест А. Басса і А. Даркі).

Експериментальна база. На різних етапах експериментального дослідження, розробки й перевірки ефективності запропонованих шляхів формування розвитку емоційної сфери учнівської молоді засобами фітнесу, брало участь 60 учнів раннього юнацького віку м. Краматорська Донецької області.

Дослідження проходило в три етапи. На першому етапі проводився пілотажний експеримент з метою апробації обраних методик для вивчення емоційної сфери учнів раннього юнацького віку, а також для визначення факторів, які впливають на її формування.

В констатувальному експерименті ми ставили за мету вивчити особливості особистісних характеристик юнаків та дівчат, визначити рівень їх емоційної стійкості, агресивності, дослідити зовнішні та внутрішні фактори, які сприяють виникненню негативних, нестійких емоційних хвилювань, встановити зв'язки цих факторів з розвитком, зміною емоційного стану респондентів.

Наступним етапом нашого дослідження була розробка спеціальної програми по подоланню негативних емоційних переживань та розвитку позитивних емоційних відчуттів з використанням різноманітних психолого-педагогічних прийомів та технік, а також оздоровчо-спортивних програм, зокрема фітнесу. У формуючому експерименті проводилась спеціально організована робота по апробації психокорекційної програми, під час якої коректувалися деякі вправи, елементи тренінгу, аутотренінгу, психотерапії, вдосконалювалася технологія та методика роботи із учнями раннього юнацького віку.

На контрольній стадії експерименту проводився «зріз» та повторна діагностика й аналіз результатів з метою вивчення впливу нашої спеціально організованої роботи за розробленою програмою, націленої на формування емоційної сфери юнаків та дівчат, що дозволило визначити ефективність проведеної роботи.

Отже, всім респондентам у кількості 60 осіб, були запропоновані обрані методики по виявленню емоційної стійкості, саморегуляції, схильності до агресії, тривожності.

Для діагностики рівня емоційної сфери учнів раннього юнацького віку нами застосовувався опитувальник «САН». Відповідно до даної методики були отримані

такі результати: середня оцінка самопочуття даної групи за 7-бальною шкалою склала – самопочуття (4,5); активність (3,5); настрої (4).

Результати дослідження дали нам всі підстави констатувати, що майже всі досліджувані юнаки та дівчата на початку навчального року показали не високі результати щодо позитивних емоційних переживань, мали не достатній рівень активності, та емоційної стійкості. Результати основних проблем емоційної сфери юнаків та дівчат, які підлягали аналізу і корекції, відображені в таблиці 1.

*Таблиця 1: Основні проблеми емоційної сфери старшокласників, які підлягали аналізу і корекції*

№ п\п	Основні фактори
1.	Переживання негативних емоцій – різних видів агресії.
2.	Неприйняття своїх переживань, закритість від них.
3.	Небажання спілкуватися з дорослими, педагогами, вихователями про свої внутрішні переживання.
4.	Акцентування й порівняння себе з іншими однолітками, маскування емоційних конфліктів.
5.	Висока чутливість до невдач у спілкуванні.
6.	Тривожність в процесі соціального впливу.
7.	Висока емоційна вразливість.
8.	Постійне відчуття занепокоєння, невпевненості.

За допомогою 16 RF опитувальника Р.Б. Кеттелла ми мали можливість діагностувати такі риси особистості, які автор називає конституційними факторами. На основі якісного й кількісного аналізу змісту особистісних факторів і їхніх взаємозв'язків нами були виділені наступні блоки:

1. Інтелектуальні особливості: фактори В, М, Q1.
2. Емоційно – вольові особливості: фактори С, G, I, O, Q3, Q4.
3. Комунікативні властивості й особливості міжособистісних відносин: фактори А, Н, Е, Q2, N, L.

В результаті тестування було виявлено негативний кореляційний зв'язок саморегуляції респондентів з фактором С «емоційна нестійкість» ( $r=0,37$ ). Це можна пояснити тим, що юнаки та дівчата не завжди контролюють свій емоційний стан, ще не дуже добре пристосовані до навколишнього середовища. Вони схильні до впливів різних почуттів, змін настрою. Такий респондент характеризується зміною інтересів, як правило не завжди виконує вимоги викладачів, вихователів та інших дорослих.

У констатувальному експерименті була використана методика Басса-Даркі, яка спрямована на діагностування та вивчення показників і форм агресії. Використання  $t$  – критерію Стьюдента дало можливість проаналізувати отримані результати й виділити найбільш стійкі форми агресії – негативізм і почуття провини та встановити рівень статистичної значимості отриманих результатів.

Почуття провини взагалі досить суперечливе явище. З одного боку, воно виступає детермінантою аутоагресивного патерну і є результатом низької самооцінки, схильності до самоприниження, а з іншого – характеристикою особистості, здатної брати відповідальність за свої вчинки. Якщо, визначаючи власні помилки, людина намагається позбутися їх завдяки реалізації особистісного потенціалу, то в такому разі вона навряд чи спрямовуватиме свої зусилля на завдання шкоди як іншому, так і собі. Якщо ж почуття провини сформувалось на основі тривалого неприйняття дитиною близькими, результатом може стати хворобливе відчуття особистої нікчемності, неповаги, причому як до себе, так і до тих, хто це відчуття спровокував.

Окрім того, наявність загостреного почуття провини залежить від спрямованості особистості. Його підвищений рівень спостерігається в тих, хто схильний до інтровертованої агресії, і низький, якщо в поведінці переважає екстравертована агресія. Тому порівняння середніх величин за цією шкалою в рамках однієї вибірки, на наш погляд, не є коректним, оскільки зміни в цьому разі відбуваються не за рахунок загального зменшення або збільшення показників, а в результаті індивідуальних відмінностей.

Результати тестування за методикою визначення рівня тривожності Спілберга – Ханіна показало, що понад 50% респондентів мають високий рівень тривожності, причому, дівчата – більш тривожні, ніж хлопці.

Отже, в результаті діагностичного обстеження було виявлено, що 30 учнів даної групи мають суттєві емоційні недоліки: надмірну експресивність, емоційну нестійкість, реактивну та особистісну тривожність, невпевненість у собі, фрустрацію, прояви агресивності, знижену активність та настрої тощо.

Нами була розроблена комплексна корекційна програма, яка включала фітнес-вправи, релаксуючі етюди, психогімнастику, медитації-візуалізації та ін. і була запропонована цій групі досліджуваних.

З метою встановлення результативності корекційної роботи, було проведено повторну діагностику з школярами контрольної і експериментальної групи. Були знову використані такі методики: опитувальник САН, 16-факторний опитувальник Р. Кетелла (форма С), методика Басса-Даркі, тест Спілберга-Ханіна для виявлення змін особистісних і емоційних характеристик у обох груп до і після корекційної роботи.

Реалізація проведеної корекційної роботи продемонструвала, що психокорекції піддаються такі якості як самопочуття, активність, настрої.

Отримані результати контрольного експерименту показали явні статистичні розбіжності по всім шкалам за тестом САН (самопочуття, активність, настрої). Учасники експериментальної групи самостійно проаналізували зміни деяких своїх особистісних якостей та емоційних характеристик:

- *Самопочуття.* Досліджувані вказували, що до тренінгу самопочуття було нестійким, але після корекційної роботи воно значно покращилося. В результаті

занять учні отримували велику кількість позитивних емоцій, їх настрій значно покращувався і позитивний емоційний чуттєвий тон офарбовував їх життєдіяльність ще досить тривалий час, аж до наступного заняття, де знову відбувалося підкріплення.

- *Активність.* Респонденти вказували, що після систематичних занять фітнесом їх активність підвищилася та стала більш контрольованою, без застосування максимальних зусиль.

- *Настрій.* Завдяки вправам на розвиток навичок саморегуляції, які виконувались під час тренінгу, юнаки та дівчата навчилися працювати над собою (своїми емоціями, почуттям, думками), що сприяло покращенню їх настрою, позитивним змінам в емоційній сфері взагалі. Фітнес-вправи викликали «м'язову радість», загальний позитивний емоційний тон.

Поряд з відзначеними вище показниками відбулися і певні позитивні зрушення особистісних і поведінкових характеристик, які ми констатували в результаті повторного тестування за допомогою 16PF опитувальника Р. Кетелла.

Таким чином проведене нами теоретико-прикладне дослідження дозволило зробити наступні висновки.

1. Проблема розвитку емоційної сфери юнаків та дівчат є досить важливою на даному етапі становлення особистості. Існують ряд факторів, які несприятливо впливають на емоційну сферу людини і тому злободенно постають питання навчання способам саморегуляції та регуляції емоційного стану. Особливо це торкається раннього юнацького віку, коли відбувається активне формування структур особистості.

2. Юнаки та дівчата знаходяться під впливом універсальних негативних емоційних стресорів і почасти проявляють надмірну емоційну вразливість, чутливість до невдач, тривожність, фрустрацію, експресивність, невпевненість у собі, агресивність тощо. Все це може привести до підвищення кількості негативних емоцій і, навіть до емоційних розладів та депресії.

3. Емоційна стійкість, як особистісна і ситуативна характеристика, лежить в основі психічного і фізичного здоров'я та самопочуття людини. Саме розвиток емоцій і почуттів юнаків та дівчат є одним із головних завдань психологів, тренерів, вчителів, вихователів, оскільки даний період є сенситивним для розвитку цієї сфери особистості.

4. Результати констатувального експерименту показали, що 30 респондентів із 60 мають суттєві емоційні недоліки: надмірну експресивність, емоційну нестійкість, реактивну та особистісну тривожність, невпевненість у собі, фрустрацію, прояви агресивності, знижену активність та настрій тощо.

5. Була розроблена і апробована авторська комплексна програма по подоланню негативних емоційних переживань та підвищенню емоційної стійкості юнаків та

дівчат, яка включала психологічний тренінг, регулярні заняття фітнесом, психогімнастичні вправи.

6. За результатами контрольного експерименту було отримано позитивні зрушення у емоційній сфері юнаків та дівчат, які займалися в нашій тренінговій групі, що продемонструвало ефективність роботи і можливість практичного використання авторської психокорекційної програми.

7. Особливо результативними видалися засоби оздоровчого фітнесу, які сприяли зняттю м'язового напруження, а головне підвищенню емоційного стану, покращенню фізичного і психічного самопочуття тощо. Саме за допомогою спеціально розроблених програм з елементами фітнес-аеробіки, учасникам експериментальної групи вдалося підвищити власну самооцінку, позбавитись від проявів негативних емоційних переживань, навчитись самостійно керувати власними емоціями, набути навичок саморегуляції /як емоційної, так і поведінкової/, а також підвищити рівень фізичної підготовленості.

Таким чином, у нас є всі підстави стверджувати, що для покращення розвитку емоційної сфери в ранньому юнацькому віці педагогові-тренеру необхідно включати спеціальні прийоми комплексної корекції психічних і фізичних властивостей. Правильно підібраний комплекс фізичних вправ, музичний супровід, позитивна емоційна атмосфера групи на заняттях забезпечує мотивацію для подальших усвідомлених самозмін юнаків та дівчат. Отже завдання дослідження виконані повністю, гіпотеза знайшла своє підтвердження.

#### *Література:*

1. Буков Ю., Урюпін Є., Сафронова Н., Осадча О. Функціональні можливості бронхолегеневої системи забезпечення адаптації до фізичних навантажень // Молода спортивна наука України. – Львів, 2003. – Вип.7, Т.3. – С.326-329.
2. Добродуб Є. З. Формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу / Добродуб Євгенія Зіновіївна : Автореф. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук. – Запоріжжя, 2013. – 22 с.
3. Завидівська Н. О. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – № 2 (10), 2010. – С. 50–54.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
5. Касацька Т. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу / Т. Касацька, С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л., 2012. – С. 142–146.
6. Карпюк І. Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів / І.Ю. Карпюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 44– 47.
7. Самбур В. В. Тендерное самоопределение студенток через телесность /В.В. Самбур // Олимпийский спорт и спорт для всех: тез. докл. IX Междунар. научн. конгресса. Киев, 2005. – С. 192.

## **Part 3. Psychological and Pedagogical Aspects of Specialists Training in the Physical Culture and Sports Field**

### **3.1. The potential of applied kinesiology in formation of health care competences of a future teacher**

### **3.1. Потенціал прикладної кінезіології у формуванні здоров'язбережувальних компетентностей майбутнього педагога**

Сучасний стан розвитку освіти в умовах несприятливого впливу екологічних та соціальних факторів характеризується пошуком шляхів, способів і засобів для покращення та зміцнення здоров'я школярів, зокрема, учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти. Сучасні реалії вимагають нового підходу до потреб людини, формування в неї стійких мотивацій позитивної соціальної поведінки. Це створює умови для модернізації освіти відповідно до вимог сьогодення, та запровадження нових підходів до підготовки фахівців, що здатні до педагогічної діяльності із застосуванням здоров'язбережувальних технологій.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, в 50% школярів спостерігаються функціональні відхилення у стані різних систем організму, а в 42% – різні хронічні захворювання, на 19% зріс рівень загальної інвалідизації. До першого класу приходять лише 27% здорових дітей, закінчують школу здоровими 6-9 % випускників. За даними ЮНЕСКО, Україна посідає одне з останніх місць у світі за оцінками стану здоров'я дорослих і дітей (низька тривалість життя, висока смертність, особливо серед дітей, великий відсоток відхилень у фізичному, психічному розвитку та захворювань серед дітей та молоді). Цьому сприяють екологічна катастрофа, напруження соціального становища, низький рівень медичної допомоги, ускладнення навчальних програм та інтенсифікація навчального процесу у сучасному закладі загальної середньої освіти.

Сучасне суспільство вимагає від випускників закладів вищої освіти високої кваліфікації, готовності працювати в інноваційному освітньому середовищі Нової української школи. Однією з провідних сучасних тенденцій є пріоритетність розвитку освітньої галузі, вирішення проблем підготовки педагогічних кадрів, здатних реалізовувати інноваційні процеси з використанням відповідних методів навчання, розвитку, виховання. Знання, що здобуваються студентами у вищих навчальних закладах, часто є недостатньо дієвими, оскільки випускник не вміє їх використовувати на досить високому рівні у конкретних ситуаціях. Тому науковці

схиляються до ідей компетентнісного підходу в оцінюванні результатів навчання, формування компетентностей на основі сучасних досягнень науки і техніки.

Сьогодні правомірно визнається пріоритет компетентності як однієї з визначальних особистісних характеристик майбутнього педагога. Вона є необхідною ланкою постійного вдосконалення вже набутого інтелектуального й практичного досвіду, щаблем до пошуку ефективних шляхів підвищення педагогічної майстерності та досягнення самобутності особистості фахівця.

Педагогічна компетентність учителя – це єдність його теоретичної і практичної підготовки для здійснення педагогічної діяльності. На кожному етапі життя людини професійні компетентності наповнюються новим змістом, новими організаційно-методичними формами і методами, новими потребами і відповідними підходами до професійних, соціальних аспектів життєдіяльності.

Однією зі складових системи професійних компетентностей вчителя, важливість якої обумовлена нині змінами в освіті, викликаними розвитком здоров'язбережувальних технологій, є здоров'язбережувальні компетентності.

Серед ключових компетентностей, якими повинен оволодіти майбутній вчитель початкових класів, здоров'язбережувальні мають пріоритетне значення. Вони виступають показником і водночас результатом професійно-особистісної готовності вчителя до роботи з дітьми в школі, оскільки виконання будь-якого педагогічного завдання має особистісно-орієнтований підхід.

Організм – це універсальна самовідновлювана система з величезним потенціалом живучості, розрахованим більш ніж на 100-150 років. Такі твердження раз у раз, час від часу спливають в світовому інформаційному просторі, привносячи в міркування про здоров'я людини як мінімум ліричні нотки.

Гарне здоров'я – основна умова для виконання людиною її біологічних і соціальних функцій, міцний фундамент багатогранної самореалізації особистості незалежно від віку та статі. Рівень здоров'я визначається спроможністю організму адаптуватися до умов навчання, праці, життя. Упродовж розвитку світової історії людства, здоров'я людини розцінювалось як найбільший скарб усіх часів та народів.

Будь-яка розсудлива людина прекрасно розуміє, що якщо той самий горезвісний потенціал і спробувати реалізувати повністю, то всі півтора століття доведеться прожити як мінімум в стерильних умовах, максимально ізолювавши людину від усіх можливих зовнішніх негативних впливів навколишнього світу. Хоча, мабуть, повністю від всіх впливів, які неблаганно наближають нас до логічного фіналу, втекти все одно не вдасться, оскільки один з найбільш руйнівних чинників, який все одно завжди залишається з нами – це наші негативні думки.

Тим не менш, історії відомі випадки, коли окремі представники виду «*homo sapiens*» на власному прикладі доводили спроможність різних учнів і практик про безмежні можливості людського організму до самовдосконалення. Ці диваки не тільки зневажали всі основні принципи медицини свого часу, а й вдало ставили під

сумнів такі основні принципи світобудови як математика, фізика, хімія. Цих людей зазвичай називали «Гуру» або «Вчитель» і вони без особливих зусиль могли долати гравітацію, місяцями утримуватись від прийому їжі і води. Офіційна наука не маючи можливостей пояснити феномен просто ... ігнорує їх в наш час.

Здоров'я будь якої нації сьогодні розглядається як показник цивілізованості певної держави, що відображає загальне соціально-економічне становище суспільства. Рівень здоров'я саме учнів початкових класів особливо важливий, оскільки, за оцінками фахівців, близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки.

Зміст здоров'язбережувальних компетентностей повинен формувати у студентів активну життєву позицію. Сучасна компетентнісна освіта передбачає формування у майбутніх вчителів початкових класів потреби у постійному оновленні знань, удосконаленні умінь і навичок. Головною складовою здоров'язбережувальних компетентностей майбутніх педагогів мають бути здоров'язбережувальні заняття. Це така організація навчального процесу, яка дозволяє дотримуватися відповідності змісту та об'єму навчального матеріалу, методів і форм навчально-пізнавальної діяльності віковим та індивідуальним особливостям учнів початкових класів, зберігає їх працездатність, формує культуру здоров'я.

Здоров'язбережувальні компетентності майбутнього вчителя початкових класів – це комплекс систематичних знань і уявлень про позитивні і негативні зміни в стані як власного здоров'я, так і здоров'я оточуючих; вміння складати дієву програму (або план) збереження здоров'я учнів в умовах навчально-виховного процесу; вміння створювати здоров'язбережувальне освітнє середовище; володіння способами організації діяльності по профілактиці здоров'я і здоров'язбереження; володіння освітніми технологіями, що зберігають здоров'я учнів; дослідження ефективності освітнього процесу в питаннях здоров'язбереження, а також здатність організувати і реалізувати діяльність з профілактики та здоров'язбереження .

Тепер звернемося до медичного аспекту проблеми. Вся сучасна наука, і медицина, і педагогіка, продовжують розвиватися в напрямках, які були окреслені багато століть назад. Колись, на зорі історії, римляни придумали для себе зручний принцип управління державою: формула «поділяй і володарюй» і сьогодні не втратила своєї актуальності. Суть її в тому, що управляти державою, що складається з розрізнених частин шляхом розпалювання ворожнечі між ними, набагато простіше. Ймовірно, цей принцип можна застосовувати і до будь-якої іншої складної системи. Цей принцип і лежить в основі всієї класичної сучасної медицини західного зразка.

Спробуємо розглянути це, на перший погляд, абсурдне твердження, крізь філософську призму. Оскільки в основі будь-якої науки лежить єдиний філософський фундамент, а з питань, адресованих людиною вглиб себе, і починала зароджуватись наукова думка, цілком очевидно, що в будь-яких сучасних течіях можна без особливих зусиль простежити єдині основні філософські принципи. А оскільки сама



філософія так само розвивається по різноспрямованих векторах, то і різниця в поглядах між представниками світу науки, заснованої на східній і західній філософії, є принциповими. Суть філософії сходу – це звернення до початкової сутності людини-феномена як до єдиного цілого. Іншими словами, це синтез усіх його властивостей і якостей в цілісний об'єкт вивчення. У той же час західна філософія спрямована на деталізацію і аналіз. Така різноспрямованість лягла в основу розвитку східних наук про людину, орієнтованих на об'єкт як систему, і західної, що розглядає людський організм як сукупність складових частин. На цьому фундаменті наука розвивалася тисячоліття, поки в 60-х роках ХХ-го століття американський лікар Джордж Гудхарт не запропонував нову парадигму в західній медицині – погляд на світ як на єдине ціле, а не зібрання розрізнених частин. Це послужило поштовхом для того, щоб почати пошук взаємозв'язків між феноменами і визнати той факт, що, як біологічні об'єкти, індивіди і члени суспільства, ми всі включені в циклічні процеси природи і, в кінцевому рахунку, залежні від них.

З цього і почалося принципово нова наука – прикладна кінезіологія, вчення, запропоноване нами до вивчення і оволодіння майбутніми педагогами, тренерами як фундаментальне вчення про людину, про її біомеханіку, можливості, травми і способи відновлення. Єдину, цілісну, унікальну систему, якою є людський організм, на сьогодні прийнято дробити на шматочки і пильно розглядати кожен з них окремо в пошуках тієї чи іншої «поломки». Цей підхід повністю виключає сприйняття організму, як єдиного цілого, в якому баланс і гармонія рівнозначно залежать від стану кожного елемента. Ми наполегливо пропонуємо опанувати методику та інструментарій кінезіології майбутнім педагогам всіх напрямів підготовки, фітнес-інструкторам і тренерам від художньої гімнастики до важкої атлетики, молодшому медичному персоналу, сімейним і профільним лікарям включно.

Для будь-якої системи найбільш важливою умовою функціонування є стабільність. Тільки стабільна система здатна виконувати свої функції, протистояти руйнуючим її зовнішнім і внутрішнім впливам (від поганої постави в школі і до нестабільності тазу у чиновника який годинами просиджує у величезному шкіряному кріслі). Ні у випадку наявності болю в учня, який неправильно сидить на уроках, ні у випадку болю під час виконання своїх обов'язків чиновником, і мови не може бути про позитивний результат їх діяльності як в процесі навчальної діяльності або виконання службових обов'язків, так і після його закінчення.

Очевидно, що в разі лікування кожного органу окремо, без прив'язки його до процесів функціонування всього організму, саме по собі лікування якраз і може виявитися тим самим зовнішнім впливом, яке порушить стабільність системи в цілому. Ця думка була сформульована вже досить давно і зрозумілою мовою звучить так: «одне лічимо, а інше калічимо». І якби ж то, від медикаментозної атаки, яка покликана захистити від інфекційного ураження, наприклад, легені, не страждали б печінка, нирки, шлунок і кишківник. Набагато гіршим сценарієм буде той, при

якому така атака при всіх своїх негативних наслідках не матиме абсолютно ніякого позитивного результату.

На жаль, такі сценарії в історії хвороби людини від немовляти до сучасного офісного працівника та від гімнастки до штангіста зустрічаються досить часто. Все залежить від правильності постановки діагнозу, який в свою чергу ґрунтується на професіоналізмі та досвіді лікаря. Ми пропонуємо вище означеним категоріям фахівців, які досить далекі від медицини, опанувати хоча б метод візуальної діагностики з метою профілактики формування анатомічних змін в організмі дитини що росте і запобігання патологічного розвитку хвороб опорно-рухового апарату.

З метою запобігання можливих заперечень з приводу вищезначеного, наведемо приклад: молодий хлопець, студент, спортсмен звертається до фахівця з підозрою на пневмонію. Діагноз підтверджується і хворому призначається посилена антибактеріальна терапія. Поки готуються посіви, в організм, як в топку паротяга, ода за одною відправляються партії антибіотиків. В результаті, – хвороба відступає, а постраждалий повертається додому зі стаціонару додому відновлюватися чи то після хвороби, чи то після лікування. Незабаром ситуація повторюється і все починається заново. І знову діагноз поставлений правильно. І помилки бути не може. І лікування призначене правильно. А життєвий потенціал людини зникає буквально на очах.

Спробуємо проаналізувати ситуацію для бажаючих сформувати здоров'язберезувальні компетентності з позицій системного підходу. Перше питання, на яке нам належить дати відповідь, звучить так: «Чому цей організм раптом два рази поспіль дав збій і не зміг протистояти хворобі своїми силами?» Правильну відповідь ми дамо трохи нижче. Причому вичерпну і універсальну. А ось причину дворазового послідовного запалення легенів нашого молодого спортсмена можна назвати відразу. Справа в тому, що пацієнт, про якого йде мова, постійно відчував емоційні переживання і як результат – проблеми. Відчуття скутості і страху за успіхи в навчанні, за результати на сесії і в особистому житті, з часом стали незмінними характеристиками його загального емоційного фону. Взаємозв'язок психологічних факторів і соматичних реакцій організму давно відома. В даному конкретному випадку страх привів до постійного спазму грудочеревної діафрагми, яка безпосередньо відповідає за повноту дихання. В результаті погіршення якості вентиляції легенів в них стали відбуватися застійні процеси, які і послужили створенню оптимальних умов для розмноження патогенної мікрофлори і розвитку запалення. І хоч лікування засноване на спробі подолати засилля мікробів в легенях, і було, по суті, обрано правильно, однак докопатися до першопричини, яка насправді носила психосоматичний характер і медикаментозними способами навряд чи могла б бути вирішена, в даній ситуації в пульмонології не стали, та й по ряду причин, просто не мали такої можливості. Отож, прийшов час розкрити причину, чому організм людини в той чи інший момент раптом виявляється найбільш чутливим до зовнішніх негативних впливів. Відповідь на це питання дає відносно новий напрям в медицині –

прикладна кінезіологія, – наука про рух, що дозволяє оцінити резервні адаптаційні можливості організму (нервової, гуморально-гормональної систем) до впливу зовнішнього і внутрішнього середовища і вивчає механізми формування їх порушень. Ті механізми, про які зобов'язані знати і вчителі початкової школи і тренери самих різних напрямків і майбутні лікарі усіх профільних напрямків.

Теорія прикладної кінезіології будується на тому, що людський організм здатний до самовідновлення (повернення до стану стабільності системи), при послідовному дотриманні трьох умов: організм повинен отримати повноцінну і достатню інформацію від зовнішніх і внутрішніх рецепторів, швидко і коректно провести її до командних пунктів нервової системи, яка буде в змозі дати повноцінну оцінку отриманим сигналам, після чого правильно на неї відреагувати іншими своїми системами (дихальної, судинної, ендокринної, імунної). Досить складне формулювання, розраховане на професійне сприйняття, несе в собі ідею про те, що захисні механізми нашого тіла практично досконалі, тільки ось користуватись ми ними не вміємо. Іншими словами, в нашому організмі є внутрішній «лікар», який точно знає що, як і коли слід робити при будь-яких обставинах. І якщо працює цей механізм чітко і злагоджено, людина не хворіє.

З точки зору прикладної кінезіології, науки, запропонованої для обов'язкового вивчення майбутніми фахівцями сфер освіти, спорту і звичайно ж – медицини, головне завдання полягає не у визначенні хворого органу, і навіть не в спробі виявити причину захворювання, а в спробі зрозуміти, чому організм допустив хворобу і не зміг їй перешкодити. Відповідно до теорії прикладної кінезіології, будь-яке захворювання, порушення в функціонуванні або травма мають одну і ту ж причину – відсутність адекватної реакції організму на зовнішній або внутрішній вплив. Механічна травма (падіння, розтяг, підвивих...) відбувається зовсім не через факт травми як такої, а як результат несвоєчасної реакції нервової системи, яка не встигла змусити ефективно згурпуватися щоб захистити м'яз, суглоб або кістку від пошкодження. Таким чином, ми отримуємо відповідь на питання про те, чому один і той же фактор по різному впливає на різних людей. Купання в ополонці може загартувати і зміцнити одного і викликати сильну застуду із запаленням легенів в іншого. Здоров'язбереження в сучасному освітньому середовищі необхідно розглядати з позиції цілісного процесу, що має свої закономірності, принципи та особливості. І у прикладної кінезіології в цьому процесі значний потенціал. З огляду на вказані аспекти, сьогодні є необхідним впровадження нових освітніх стандартів у систему вищої педагогічної освіти, обґрунтування нових підходів до формування активних, відповідальних, всебічно мислячих та висококультурних майбутніх учителів початкових класів, які б володіли високим рівнем особистої культури здоров'я. Це позитивно впливатиме на формування якісних здоров'язбережувальних компетентностей майбутніх вчителів початкових класів та сприятиме стрімкому покращенню рівня вітчизняної освіти у світовому науковому просторі.

### **3.2. Optimization of professional and pedagogical training of physical culture and sports specialists**

### **3.2. Оптимізація професійно-педагогічної підготовки фахівців фізичної культури та спорту**

Модернізація сучасної освіти передбачає докорінні зміни всіх її складових, але неодмінною її умовою є якісна професійно-педагогічна підготовка кадрів. Професійна підготовка як керована педагогічна система, повинна функціонувати в оптимальних умовах, які будуть активно сприяти розвитку провідних компонентів їх педагогічної майстерності. Актуальним та дієвим напрямком модернізації освіти є оптимізація професійно-педагогічної підготовки студентів педагогічних університетів, що створює дієві організаційно-методичні й технологічні умови для реалізації принципу безперервної освіти, основою якого є формування у студентів факультетів фізичного виховання мотивації до систематичного підвищення педагогічної кваліфікації [1-3, 5-8].

Вирішення питань професійно-педагогічної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту й оптимізації процесу їх навчання розкриті в багатьох науково-педагогічних дослідженнях О. Ажиппо, О. Вацеби, В. Григоренка, Т. Круцевич, В. Платонова, Н. Степанченко, Л. Сущенко, Б. Шияна, Ю. Шкретія.

О. Тимошенко зазначає, що під оптимізацією професійної підготовки слід розуміти цілеспрямований вибір педагогами найкращого варіанту побудови процесу, який забезпечує за певний час максимальний результат, що відповідає потребам суспільства стосовно підготовки фахівця [8].

Питання впровадження нових технологій, удосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту розглядають М. Віленський, Г. Генсерук, Л. Денисова, Г. Ковальчук, Л. Лубишева, В. Наумчук, О. Петунін, О. Томенко, О. Шабаліна. Формування педагогічної майстерності, педагогічної культури обґрунтовані та висвітлені у багатьох працях А. Деркача, А. Ісаєва, Т. Матвійчук, А. Міхеєва, В. Папучі, Т. Петровської та інших.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні питань оптимізації професійно-педагогічної підготовки фахівців фізичної культури та спорту, яке базується на аналізі науково-методологічних, методичних поглядів науковців, практичних рекомендацій у галузі професійної освіти, фізичного виховання. Питання з означеної проблеми включено до складу комплексної науково-дослідної роботи державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» та плану кафедри методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін.

Освітній процес на факультеті фізичного виховання передбачає оптимізацію навчання із циклу спеціальних, спортивно-педагогічних дисциплін, які мають професійно-прикладну спрямованість. Організація навчально-виховного процесу передбачає, що обсяг пропонованої навчальної інформації, який подається під час лекцій, практичних занять, самостійної роботи повинен бути співвіднесений з психофізіологічними особливостями студентів, рівнем їх рухової і методичної підготовленості, необхідної для успішного оволодіння вміннями та навичками, основами професійно-педагогічних знань.

В основу професійної підготовки із спортивно-педагогічних дисциплін покладено розподіл студентів за спортивними спеціалізаціями. Для оптимізації спортивно-педагогічного вдосконалення викладачами обов'язково враховується рівень рухової, технічної підготовленості, змагальної діяльності студентів в обраному виді спортивної спеціалізації. Необхідно звернути увагу на те, що студенти-першокурсники знаходяться в стадії психофізіологічної та соціально-психологічної адаптації, тому вони потребують більшої уваги з боку викладача, тренера, досить часто – психолого-педагогічного супроводу, сутність якого полягає у досягненні позитивних результатів продуктивного впливу педагогічних технологій, що застосовуються у освітньому процесі та гарантує досягнення ефективних результатів формування їх педагогічної майстерності, оптимізації професійно-педагогічної підготовки.

Структуру соціально-педагогічного інструментарію супроводу ми розуміли як індивідуалізований комплекс соціально-педагогічних факторів та системної професійної діяльності викладача, що спрямована на урахування та продуктивний розвиток пізнавально-емоційних, соціальних, психомоторних й соматичних можливостей студентів з метою створення оптимальних соціально-дидактичних умов успішної і мотивованої активності в процесі формування основ професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок.

Студенти факультету фізичного виховання повинні розуміти, що в реальній педагогічній діяльності вчителя фізичної культури необхідні знання курсу спортивно-педагогічних дисциплін, історії виникнення й розвитку спеціальних понять, теорій і концепцій, на основі яких буде здійснюватися інтеграція знань, вмінь і навичок педагогічної техніки до рівня їх професійної майстерності. Комплексне використання у освітньому процесі традиційних та інтерактивних методів навчання ефективно сприяє розвитку педагогічних здібностей та культури.

Оптимізація професійної підготовки вчителя фізичної культури повинна забезпечити формування необхідних педагогічних знань, вмінь, навичок, які характеризуються кількісними та якісними показниками, що забезпечують динаміку їх розвитку під час навчання. Необхідні педагогічні якості студенти набувають в процесі особистісно орієнтованої професійної підготовки через форми та методи, серед яких ефективними є:

- метод евристичного занурення в реальні педагогічні умови та ситуації фахової діяльності вчителя;
- метод «Мозковий штурм»;
- метод провокацій;
- метод конструювання педагогічних понять та правил поведінки й діяльності;
- метод ділової гри;
- метод рішення учбових управлінських завдань;
- метод гіпотез та прогнозування;
- метод конструювання педагогічних теорій;
- метод формування образної картини педагогічного явища;
- метод пробних переміщень;
- метод фахової рефлексії.

В особистісно орієнтованій системі професійно-педагогічної підготовки студентів форми та методи організації освітнього процесу структуруються як особистісно орієнтовані заняття з циклу фахових дисциплін навчального плану. Становлення професійної підготовленості вчителя фізичного виховання відображено у дидактичній схемі (рис.1), яка у повній мірі відтворює закономірності особистісно орієнтованого формування у студентів здатності до професійно-педагогічного самопізнання.



Рис.1. Дидактична схема структурування освітньої діяльності суб'єктів професійної освіти

В його основу покладені індивідуальні пізнавально-емоційні утворення, що характеризують фахову спрямованість особистості на рівні самоконтролю, самовдосконалення, працьовитості, самоактуалізації, самоаналізу, духовно-фахової рефлексії, сформованої Я-концепції особистості майбутнього педагога, здатності до самовиховання, самоосвіти, саморозвитку, фахової самореалізації, професійно-педагогічного зростання. Передовий педагогічний досвід доводить, що позитивна Я-концепція педагога обумовлює формування позитивної Я-концепції його вихованців, яка по механізму зворотнього зв'язку стимулює процеси ідентифікації вчителя як професіонала, формування цілісного образу педагога-майстра, цілеспрямовано формує особистісну педагогічну культуру [2].

Проблема ефективного засвоєння студентами спеціальної інформації, розвитку у них педагогічних навичок зумовила необхідність впровадження інтерактивних педагогічних технологій, які моделюють реальні умови суспільно-соціального та психосоматичного життя. «Педагогічна технологія – це система способів, прийомів, кроків, послідовність виконання яких забезпечує розв'язання задач виховання, навчання та розвитку особистості вихованця, а сама діяльність представлена процедурно, тобто як певна система дій; розробка та процедурне втілення компонентів педагогічного процесу у вигляді системи дій, які забезпечують гарантований результат» – зазначає Г.Коджаспирова [4, с.163]. Педагогічні інновації в освіті досягаються шляхом усвідомлення, опанування та практичного використання активних методів навчання та виховання, що побудовані на засадах міжособистісної взаємодії, співпраці, співтворчості, взаємодопомоги, взаємоактуалізації суб'єктів освітньо-виховної діяльності.

Суб'єкт-суб'єктні взаємовідносини під час навчання забезпечують співпрацю викладача та студентів для досягнення означеної навчальної й виховної мети. Характерною особливістю інтерактивних педагогічних технологій є не тільки діалог, але і полілог, при якому відбувається постійне спілкування між учасниками навчального процесу. У процесі професійної підготовки вчителя фізичної культури ми розробили та впровадили низку інтерактивних педагогічних технологій, які спонукали майбутніх фахівців до максимального виявлення, розвитку та реалізації особистісних професійно-педагогічних здібностей [2].

Досить ефективним у ході практичних занять з циклу фахових дисциплін є використання активних методів, серед яких – метод пробних переміщень, що передбачає створення умов, які максимально наближені до існуючих у педагогічному колективі освітніх закладів посад, посадових обов'язків та дають змогу студенту «виконувати» функції відповідно посаді, на яку його «призначено» або переміщено. Студенти набувають та вдосконалюють управлінські навички, які можуть особисто продемонструвати під час проведення фрагменту лекції, практичного заняття.

Метод рішення учбових управлінських завдань дозволяє визначати у студентів здібності до реальних, адекватних дій, визначення пріоритетів під час прийняття

особливо важливих питань сьогодення та на перспективу. Співпраця, взаємодопомога, успішна командна діяльність, взаємна підтримка, визнання унікальності кожної особистості в умовах навчальної, виховної, оздоровчої взаємодії суб'єктів освітнього процесу є потужним фактором формування здатності до колективної, діалогово-комунікативної взаємодії, фахових амбіцій.

В останній час набуває актуальності знакова фіксація отриманих знань у вигляді структурно-логічних схем, де стисло надана загальна характеристика педагогічних явищ, їх структурних компонентів, понять, зв'язків у означених процесах. Студенти факультету фізичного виховання широко використовують графічні відображення біомеханічних характеристик рухових дій, пов'язують їх з коротким словесним описом.

Опанування матеріалу здійснюється на основі структурно-логічних схем, які були розроблені доктором педагогічних наук, професором кафедри теорії та методики фізичного виховання В.Г. Григоренко за принципом інформаційно-психічних зв'язків. Сутність схеми представлена визначенням педагогічного явища, що вивчається (система, засоби фізичного виховання, методика формування рухових структур, рухові здібності тощо), із якого випливають його структурні компоненти. На схемі зазначені структурний, функціональний, інформаційний взаємозв'язки компонентів явища, науково-методичні шляхи його розвитку в реальних умовах педагогічної діяльності вчителя фізичної культури. У структурно-логічних схемах центральне місце займають блоки, в яких представлений комплекс педагогічних здібностей, необхідний для успішної професійної діяльності майбутніх вчителів фізичної культури.

Структурно-логічні схеми мають блоки, які необхідно заповнити студенту в залежності від характеру його самостійної навчальної діяльності і змісту завдання, яке він вирішує. Застосування структурно-логічних схем у професійній підготовці студентів дозволяє створити дидактичну ситуацію з рисами знакової, в якій відображення завжди характеризується відтворенням об'єкту, що відображається в іншій формі; в організації змін іншого об'єкту, який взаємодіє з першим; коли вирішальне значення має подібність, а не тотожність компонентів відтворення того об'єкту, що відображається. Структурно-логічні схеми значно прискорюють інформаційно-психічні умови кодування відображення, а мета вивчення спортивно-педагогічної дисципліни є виразником професійної визначеності студентів, а сама схема – закодованою програмою її досягнення [1; 2].

Контроль за динамікою формування педагогічних здібностей та навичок відбувається під час комплексного моніторингу, який дозволяє в умовах фахової підготовки студентів здійснювати системні відслідкування й адекватну корекцію недостатньо сформованих компонентів їх педагогічної майстерності.

Опитування студентів III-IV курсів факультету фізичного виховання щодо їх теоретичних знань з основних дисциплін, які входять до навчального плану показало,



що 68,2% студентів засвоїли їх на достатньому рівні. Розуміння психологічних основ навчання, виховання особистості школярів різних вікових груп визначили для себе 90,3% студентів. Орієнтацію у змісті контрольної-аналітичної діяльності учителя, розуміння необхідності управління навчально-пізнавальною діяльністю учнів зазначили 83,4% студентів. Виявлені у відповідях респондентів прогалини підлягають своєчасній корекції та передбачають продовження системного контролю з акцентом на самоосвіту та самовдосконалення.

Корегування впливу педагогічних технологій на формування педагогічних здібностей включає різноманітні види часткової заміни форм, методів педагогічної діяльності викладача університету, пізнавально-виховної діяльності студентів, виправлення помилок та усунення причин їх виникнення, що встановлюються шляхом оперативного, системного та етапного моніторингу. Моніторинг професійно-педагогічних досягнень студентів факультету фізичного виховання в структурі їх фахової підготовки ми розглядали як спеціально організований процес педагогічної діагностики результатів оволодіння знаннями з фахових дисциплін, професійно-педагогічної підготовки фахівця з фізичної культури.

В умовах оптимізації професійної підготовки студентів факультету фізичного виховання особливої актуальності набуває становлення їх особистої педагогічної майстерності та педагогічної культури. І.П. Підласий звертає увагу на те, що «сутність педагогічної майстерності – це своєрідний сплав особистої культури, знань і кругозору педагога, його всебічної теоретичної підготовки з досконалим володінням прийомами навчання й виховання, педагогічною технікою і передовим педагогічним досвідом. Педагог – майстер своєї справи, це фахівець високої культури, який глибоко знає свій предмет, добре знайомий з відповідними галузями науки чи мистецтва, який практично розбирається у питаннях загальної та дитячої психології, досконало володіє методикою навчання та виховання» [3, с.77].

Педагогічна майстерність у контексті професійної підготовки вчителя фізичної культури нами розглядалася як складний багатофункціональний процес формування і опанування суб'єктом педагогічної діяльності знаннями та професійно актуальними методичними, технологічними вміннями й навичками. Педагог-майстер в галузі фізичного виховання володіє сучасними методами фізичного удосконалення, новітніми спортивними технологіями, постійно підвищує рівень особистої спортивної підготовки, сприяє формуванню рухової активності й здорового способу життя учнів, використовує можливості освітнього середовища для популяризації фізичної культури та спорту [2].

Педагогічна культура вчителя забезпечує стале утворення продуктивних організаційно-управлінських умов щодо соціалізації, адаптації особистості до сучасних суспільно-соціальних відносин. Високий рівень педагогічної культури сприяє виявленню потенціалу освітнього середовища, сім'ї, соціальних інститутів суспільства, економічних структур з метою формування особистості, здатної

до творчої самореалізації. Сама ж сутність педагогічної культури вчителя обумовлює формування його здатності до професійно-педагогічної рефлексії, яку ми розглядаємо як здібність педагога до об'єктивного самоаналізу особистісної фахової діяльності, самооцінки рівня сформованості складових його педагогічної культури.

Таким чином, створення ситуацій співтворчості, взаємодопомоги, самоактуалізації, довіри, успіху, самоствердження кожного з студентів, стимулювання та підкріплення результатів їх діяльності сприяють оптимізації процесу професійно-педагогічної підготовки студентів факультетів фізичного виховання. Свідоме втручання викладача з метою оптимізації пізнавально-виховної діяльності студентів забезпечує продуктивне, випереджене та гарантоване досягнення запланованих результатів фахової підготовки на рівні академічних знань, фахових компетентностей, педагогічної майстерності, культури. Особистісно орієнтоване використання інноваційних педагогічних технологій сприяє формуванню у студентів теоретичних і емпіричних знань, уявлень, понять, принципів, на засадах яких викладач виховує творчу конкурентоспроможну особистість, що здатна до продуктивної самореалізації у всіх сферах діяльності людини.

#### *Література:*

1. Григоренко В.Г. Професійно-педагогічна мотивація та технологія її формування : Монографія. Одеса: Видавництво ПУДПУ імені К.Ушинського, 2003. 162 с.
2. Григоренко В.Г., Григоренко Г.В. Особистісно орієнтовані педагогічні технології фахової підготовки вчителя фізичної культури : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Слов'янськ : Вид-во Б.І. Маторіна, 2017. 233 с.
3. Кайдалова Л. Г. Педагогічна майстерність викладача: навчальний посібник / Л.Г. Кайдалова, Н.Б. Щокіна, Т.Ю. Вахрушева. Х.: НФаУ, 2009. 140 с.
4. Коджаспирова Г.М. Педагогика в схемах, таблицях и опорних конспектах. 3-е изд. М. : Айрис-пресс, 2008. 256 с.
5. Лубышева Л.И. Подготовка научно-педагогических кадров в условиях современного физкультурно-спортивного образования. *Теория и практика физической культуры*, №2, 2020. С.95
6. Петровська Т.В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. 184 с.
7. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня док. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. Вінниця, 2017. 40 с.
8. Тимошенко О.В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури: монографія. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. 420 с.

### **3.3. Health-saving technologies in the work of a physical education instructor at a preschool institution**

### **3.3. Здоров'язбережувальні технології в роботі інструктора з фізичної культури дошкільного навчального закладу**

У період перебудови освіти в Україні фізичне виховання дітей є важливим напрямком у роботі педагогів дошкільних навчальних закладів. Основним його завданням є реалізація мети суспільства щодо формування всебічно розвиненої особистості.

Фізичне виховання як невід'ємна складова освітнього процесу в навчальних закладах забезпечує можливість набуття кожною дитиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам.

Оскільки чимало задатків, навичок, умінь здебільшого розвиваються у дошкільному віці, то формування основ здоров'я, мотивації здорового способу життя, які пов'язані з руховою активністю, доцільно розпочинати ще у ранньому дитинстві. Згодом це може стати звичкою на все життя. Необхідно заохочувати дітей до занять фізичною культурою, оскільки існує тісний позитивний взаємозв'язок між структурою рухової активності в дитинстві й зрілому віці.

Фізичні рухові навантаження, що їх дають дітям з урахуванням віку та індивідуальних особливостей розвитку, сприяють підвищенню ріння оцінки і самооцінки, впевненості у своїх силах. Діти одержують задоволення від виконання того, чого раніше не робили, стають впевненішими.

Фізкультурні заняття, ранкова гігієнічна гімнастика, ігри рухливого та спортивного характеру, фізкультурні хвилинки та інші форми роботи з фізичного виховання не у всіх дошкільних навчальних закладах стали заходами оздоровлення дітей і збереження їхнього здоров'я. найактуальнішою проблемою усіх дошкільних навчальних закладів в Україні є формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я дітей, коли засоби фізичного виховання стають пріоритетними щодо розробки та використання здоров'яформуючих і здоров'язбережувальних технологій.

З урахуванням цього ми розглянемо проблему використання здоров'яформуючих і здоров'язбережувальних технологій інструктором з фізичної культури в умовах дошкільного навчального закладу.

Аналіз праць багатьох учених (О. Аксьонової [3], Е. Вільчковського [1], Н. Денисенко [2] та інших) і практичної діяльності інструкторів фізичної культури дошкільних навчальних закладів свідчить про те, що проблема оздоровлення дітей та формування їхнього здоров'я недостатньо досліджена як в науці, так і в практиці.

Провідною формою роботи з фізичного виховання дітей у дошкільному закладі є фізкультурні заняття, які проводять відповідно до вимог Базового компонента дошкільної освіти в Україні, програми розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» та програми виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина». Згідно рекомендацій два заняття – навчальні – будуються за структурою, рекомендованою методиками Е. Вільчковського і О. Курка [1]. Їх проводить інструктор фізкультури. Три рази на тиждень організовують фізкультурні заняття на свіжому повітрі, на прогулянці. За організацію та проведення занять відповідають вихователі різних вікових груп. Разом з дітьми виконують вправи, що розучувалися та закріплювалися на попередніх заняттях. Форми проведення можуть бути різними (рухлива сюжетна композиція; домінантне заняття тощо).

Дуже важливо надавати процесу фізичного виховання оздоровчої спрямованості. Наповнення занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та інших форм роботи різноманітними рухами в комплексі з традиційними та нетрадиційними оздоровчими технологіями збагатять дітей знаннями про особисте здоров'я, сформує у них уміння та навички оздоровлення та відновлення власного організму. У дошкільнят з'явиться потреба та бажання бути здоровими, не хворіти, вести здоровий спосіб життя, сформується емоційно-ціннісне ставлення до себе, свого організму.

Оволодіння дітьми знаннями про здоров'я та безпеку життєдіяльності й уміннями дбати про власний організм, гігієну, фізичну досконалість, безпечність поведінки тощо відбувається через найрізноманітніші форми організації педагогічного процесу в дошкільному навчальному закладі. Серед традиційних форм – типові заняття (тематичні, за конкретним сценарієм чи імпровізація); заняття-подорожі; міні-заняття (різняються за кількістю дітей та тривалістю заняття), заняття-ігри; заняття-бесіди; екскурсії; цільові прогулянки, свята й розваги. Доцільним є застосування таких форм роботи, як валеохвилинки (заплановані та ситуативні, релаксаційні – для зняття м'язової та емоційної напруги, розвитку уяви й фантазії); фізкультпаузи; свята й розваги валеологічного змісту; екскурсії (в медичний кабінет, на кухню, у магазин, у спорткомплекс і пожежну частину тощо); цільові прогулянки до певного об'єкта; ігри (дидактичні, рухливі, театралізовані, будівельні, сюжетно-рольові); піші переходи; дні здоров'я; день культури спілкування, день добрих справ; фотовиставки; самостійна діяльність та індивідуальна робота. А засвоєні дошкільниками знання про основи здоров'я тоді матимуть практичну цінність, коли трансформуються в навички здорового способу життя.

Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей дошкільного віку, які ми використовували в ДНЗ, слід виокремити: елементи художньої гімнастики, пальчикову (вправи, ігри, картинки), дихальну та звукову гімнастику, психогімнастику (вправи, ігри, етюди, пантоміми), вправи на масажних доріжках та килимках, гімнастика з елементами силових вправ, вправи на степ-платформах,

елементи аквааеробіки. Розглянемо деякі з них. Одним із дієвих засобів зміцнення здоров'я є використання оздоровчих сил природи, а саме води.

Однією з найважливіших переваг оздоровлення дітей у нашому дошкільному закладі є наявність критого басейну, що дає можливість залучати до занять з плавання усіх дітей, починаючи з раннього віку.

Відомо, що водні процедури є дуже сильним загартовувальним засобом. Плавання сприяє покращенню обміну речовин, апетиту, зміцненню сну, збільшує стійкість нервової системи, тренує дихальну та серцево-судинну системи, зміцнює м'язи, формує правильну поставу.

Систематичні заняття плаванням покращують фізичний розвиток дітей та зміцнюють їхній організм. Від цих занять діти отримують емоційну насолоду. Ми намагаємося кожне заняття зробити не лише корисним, а й цікавим для дітей. Адже розуміємо – усі загартовувальні процедури будуть ефективними лише на тлі позитивних емоцій.

Велику роль грає сама атмосфера заняття. Для цього я використовуємо спокійну музику, що приємно звучить, створюю сприятливий психологічний клімат, піднесений настрій. Зустрічаємо дітей з посмішкою, і протягом усього заняття діти чують ласкаві, м'які, підбадьорливі інтонації голосу. У своїй роботі ми використовуємо принцип похвали і намагаємось виховувати в дітей впевненість у власних силах.

Масаж – це засіб терморегуляції, тактильний подразник, заспокійливий засіб для зняття втоми. Він підвищує опірність організму і корисний у будь-якому віці. Для зміцнення імунної системи дітей застосовуються різні види лікувально-профілактичного масажу, а саме: масаж стопи (у положенні стоячи або сидячи катати ступнею маленькі м'ячі з нерівною поверхнею, кульки); крапковий, «пляшковий», щіточковий масаж, масаж за допомогою махрової рукавички, «горіховий масаж» (2-3 секунди) тощо. Зокрема, суть точкового масажу – масажування біологічно активних точок, більшість яких розміщена на обличчі та шиї. За допомогою «горіхового масажу» активізуються енергетичні точки. Усі види масажу можна проводити як в дитячому садку, так і вдома.

Вправи на масажних доріжках і килимках сприяють не лише розвитку рухів, але й закріпленню елементарних геометричних знань, розвивають логічне мислення. Діти, виконуючи вправи, зміцнюють гомілкові суглоби, масажують стопи, а відтак попереджують виникнення плоскостопості. Також ці вправи сприяють формуванню у дітей відчуття власного тіла, удосконалюють точність довільних рухів, адже виконання таких вправ потребує підвищеної уважності та точної координації рухів. Вправи на різноманітних масажних доріжках та килимках діти виконують босоніж у будь-яку пору року, що є дієвим засобом загартовування.

Суть технології використання елементів силових вправ полягає у тому, що діти виконують добре знайомі фізичні вправи з додатковим навантаженням на певні групи

м'язів, яке досягається завдяки гантелям різної ваги. Виконання цих вправ під музику дає дітям силове навантаження, розвиває витривалість, формує вміння ритмічно виконувати вправи у повільному та у швидкому темпах.

Також ми використовуємо на заняттях з фізичної культури в ДНЗ степ-платформи для виконання дітьми загальнорозвивальних вправ.

Степ-аеробіка – це тренування, в основу якого покладено різні способи спуску та підйому на спеціальну степ-платформу. При виконанні вправ на степ-платформах, всупереч існуючій думці, навантаження на ноги не більше, ніж при виконанні інших видів вправ. Під час занять на степ-платформах покращується вентиляція легенів, поступово формуються навички правильного дихання під час рухів. Ці заняття цілком підходять для дітей різних вікових груп і різного рівня підготовленості. Виконуючи під музичний супровід певні рухи на степ-платформах, різні варіанти кроків з підйомом та спуском з платформи, швидкі переходи, часто змінюючи при цьому ритм і напрямок рухів, можна отримати навантаження, яке відповідає біговому тренуванню.

Степ-аеробіка відрізняється від інших видів аеробіки тим, що ритмічні рухи вгору та вниз виконують на спеціальній степ-платформі. Ці вправи дають змогу розвивати рухливість у суглобах, тренувати рівновагу, зміцнювати м'язи ніг, тренувати серцево-судинну систему та органи дихання, розвивати окомір, рухові якості тощо. Наш педагогічний колектив уже напрацював певний досвід використання степ-платформ на заняттях з фізичної культури. І цей досвід свідчить, що степ-аеробіка є ефективним засобом профілактики хвороб органів дихання та порушень постави.

Ефективність виконання дошкільниками фізичних вправ значно поліпшується, якщо їх виконання відбувається на позитивному емоційному тлі, яке, зокрема, може забезпечити використання фольклорних творів, (потішок, загадок, казок, приспівок).

Ці методики мають ряд переваг серед інших видів фізичної активності: вони не вимагають великих приміщень і спеціального обладнання для занять, можуть проводитися з дітьми як молодшого, так і старшого віку.

Ефективність позитивного впливу на здоров'я дітей різних оздоровчих заходів, що складають здоров'язбережувальну технологію, визначається не стільки якістю кожного з цих методів і прийомів, скільки їх грамотним входженням у загальну систему роботи, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я вихованців і педагогів.

Об'єм навчально-виховного навантаження та рівень складності програмного матеріалу для дітей відповідно до їх вікових можливостей – одна із головних вимог будь-якої методики, що визначає характер її впливу на здоров'я окремої дитини.

Існуючі спеціальні методики діагностування допомагають отримати уявлення про здоров'я, фізичний розвиток дітей, їх рухової сфери, рівень рухової активності, зрілості нервових процесів, психічний розвиток, адаптаційні можливості кожної

дитини, фізичну підготовленість та розумову працездатність. Тільки на основі результатів діагностики визначаються завдання, зміст, методи оздоровлення. Тому на початку кожного навчального року (вересень-жовтень) з дітьми старших вікових груп проводиться прийом нормативних тестів з фізичного стану дітей. У травні місяці, наприкінці навчального року, вдруге проводяться тести, а також моніторинг результатів.

Таблиця 1: Загальний рівень володіння дітьми плавальних рухів

3-4 рік життя		
2017/2018 н. р.	2018/2019 н. р.	2019/2020 н. р.
Високий рівень ~52%	Високий рівень ~58%	Високий рівень ~65%
Середній рівень ~27%	Середній рівень ~36%	Середній рівень ~30%
Достатній рівень ~25%	Достатній рівень ~6%	Достатній рівень ~5%
4-5 рік життя		
Високий рівень ~44%	Високий рівень ~45%	Високий рівень ~53%
Середній рівень ~39%	Середній рівень ~36%	Середній рівень ~32%
Достатній рівень ~17%	Достатній рівень ~19%	Достатній рівень ~15%
5-6 рік життя		
Високий рівень ~45%	Високий рівень ~53%	Високий рівень ~59%
Середній рівень ~26%	Середній рівень ~27%	Середній рівень ~27%
Достатній рівень ~29%	Достатній рівень ~20%	Достатній рівень ~14%

Таблиця 2: Обстеження фізичного стану вихованців ДНЗ за 2019/2020 н. р.

Біг 90 м В-29д.~38,2% С-40д.~52,6% Д-7д.~9,2%	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 30с. В-48д.~63,2% С-25д.~32,9% Д-3д.~3,9%
Кидок тенісного м'яча зручною рукою В-41д.~53,9% С-30д.~39,5% Д-5д.~6,6%	Швидкісний біг 30 м/с В-44д.~57,9% С-26д.~34,2% Д-6д.~7,9%
Стрибок у довжину з місця В-63д.~82,9% С-13д.~17,1% Д-0д.~0%	Гнучкість, нахили тулуба вперед В-57д.~75% С-17д.~22,4% Д-2д.~2,6%
Човниковий біг 3*10 м/с В-29д.~38,2% С-40д.~52,6% Д-7д.~9,2%	Плавання В-49д.~64,5% С-20д.~26,3% Д-7д.~9,2%
Стрибок угору з місця В-63д.~82,9% С-13д.~17,1% Д-0д.~0%	Стрибок у довжину з розбігу В-34д.~44,7% С-37д.~48,7% Д-5д.~6,6%
Загальний В показник ~601,4~60,1%	
Загальний С показник ~343,4~34,4%	
Загальний Д показник ~55,2~5,5%	

Таким чином, на основі отриманих результатів можна зробити висновки про фізичний стан дітей та подальшу роботу. На основі медичного огляду лікаря-педіатра під час написання епікризу робиться висновок про стан фізичного здоров'я дитини, встановлюється медична група для занять з фізкультури та плавання з метою подальшого правильного дозування навантажень на цих заняттях.

Аналіз результатів роботи свідчить, що безсистемне та епізодичне використання оздоровчих технологій призводить до відсутності цілісності в організації здоров'язберезувального простору, перспективи подальшого вдосконалення. Тому всі свої зусилля та знання спрямовуємо на формування здорового способу життя, пропаганду фізичної культури серед дітей та дорослих. Недарма лікарі всього світу прийшли до висновку, що немає більш універсального, надійного та простого засобу попередження захворювань, ніж фізична культура. Плавання, фізичні вправи дарують нам радість, рухів, легкість, бадьорість, а врешті-решт – здоров'я.

Не кожен з дітей у подальшому своєму житті стане спортсменом. Але ж кожен повинен розуміти, що рух, заняття фізичною культурою допоможе йому дбати про своє здоров'я та зберегти життя.

#### *Література.*

1. Вільчковський Е., Курок О. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428 с.
2. Денисенко Н.Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах. – Запоріжжя, ЛПС, 2001. – 258 с.
3. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О.П. Через рух – до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: Мандрівець, 2009. – 88 с.



### 3.4. Individual style of the activity of the sport coach and determining factors

### 3.5. індивідуальний стиль діяльності спортивного тренера та фактори, що його зумовлюють

Досягнення високих результатів у спорті потребує пошуку способів підвищення ефективності цієї сфери людської діяльності. Останнім часом резерви підвищення ефективності змагальної діяльності досить часто вбачають у особливостях самого спортсмена, забуваючи при цьому про особистість тренера. Функціональна, технічна, тактична сторони підготовки настільки тісно пов'язані з питаннями формування міжособистісних відносин, стилю керування, що недостатня увага до них може суттєво знижувати ефективність спортивної діяльності.

Проблеми групової взаємодії та динаміки вивчали Г. Андрєєва, Р. Блейк, М. Вудкок, В. Лозниця, Е. Мейо, Дж. Морено, Л. Орбан-Лембрик, М. Пірен, Л. Уманський, В. Третьяченко, Л. Фестінгер, Ф. Фідлер, М. Фоллет, Д. Френсіс, Г. Щокін та ін. Автори встановили що, ефективність роботи колективу залежить не лише від сформованих у ньому стосунків, що забезпечують успішну взаємодію людей у процесі спільної роботи, а й від того, яким чином спрямовується їх діяльність, які форми впливу здійснює керівник для того, щоб спонукати людей до продуктивної праці [1]. Ці положення соціальної психології є визначальними і для розуміння особливостей взаємодії тренера зі спортсменами.

Аналіз літературних даних з питань впливу стилю спілкування тренера на успішність спільної діяльності (В.І. Воронова, Ю.А. Коломєйцев, Р.Л. Кричевський, Є.І. Разумець, М.М. Рижак, В.Ф. Сопов, Ю.В. Слободчикова та ін.) показав, що однією з найбільш важливих та маловивчених сторін у психології і педагогіці спорту є інтерперсональне спілкування у системі «тренер-спортсмени», а саме його змістовна сторона. Важливість цих питань для практики навчально-тренувального та виховного процесу в спортивній діяльності, підвищення ефективності спільної діяльності тренера та спортсменів, а також їх недостатня вивченість зумовили актуальність даної теми.

Які відомо з наукової літератури [1, 3, 4] під стилем керівництва спортивною командою розуміють упорядковане застосування тренером цілісної, стійкої системи способів, прийомів, методів впливу на поведінку, відносини, погляди, позиції, взаємини спортсменів з метою формування оптимальної психологічної атмосфери в інтересах спортивної результативності. Досліджуючи тему сутності стилю керівництва, Л. Орбан-Лембрик вважає, що загальна його функція складається в адаптації діяльності керівника до специфіки умов її здійснення, що представляє єдність двох приватних функцій: пристосування до особливостей об'єктивно існуючих зовнішніх умов та самого суб'єкта/суб'єктів діяльності [4].

Стиль керівництва характеризується стійкістю і динамічністю. Стійкість проявляється в повторенні тих або інших прийомів і способів керівництва, а динамічність обумовлюється характером завдань, особливостями спортивної команди, рівнем спортивної майстерності гравців і психічним станом тренера [5].

Традиційно прийнято розрізняти три основних стилі керівництва авторитарний, демократичний і ліберальний. Однак у сучасній науковій літературі пропонуються й інші класифікації стилів: директивний, колегіальний, пасивний, директивно-колегіальний, директивно-пасивний, колегіально-пасивний, директивно-колегіальний-пасивний – тобто комбінований [1]. У практиці рідко зустрічаються тренери, управлінські функції, яких чітко уклалися б у рамки одного стилю. Одним з найбільш показових і, до того ж, досить інформативних феноменів, безпосередньо пов'язаних з діяльністю тренера традиційно вважається індивідуальний стиль діяльності.

При виконанні професійних обов'язків і функцій тренер прибігає до різних прийомів, способів і методів впливу на своїх вихованців з метою успішного рішення навчально-тренувальних завдань. Структура стилю керівництва міняється у відповідь на зміни структури спортивної команди. Проте, крім динамічних властивостей стиль керівництва має базові, основні. До них відносяться:

- організації функціонування команди;
- постановки індивідуальних і колективних завдань;
- контактів і порозуміння зі спортсменами;
- підведення підсумків діяльності команди й кожного її члена;
- контролю й санкцій з боку тренера;
- оперативної оцінки діяльності спортсменів;
- задоволення потреб тренера й спортсменів. [6]

Всі фактори, що детермінують стиль керівництва поділяються на об'єктивні й суб'єктивні. До об'єктивних – відносяться офіційно зафіксовані норми, що регламентують поведження тренера по відношенню до спортсменів. Маються на увазі санкції й приписання, порушення яких спричиняє правові наслідки. Який би стиль керівництва не сформувався, тренер не має права дозволити собі: сповідати в роботі перекручену мораль і моральність; ображати та принижувати особистість тощо. Порушення цих норм веде до формування стилю, не адекватного ситуації.

Крім норм і правил, що регламентують стиль керівництва, до об'єктивних факторів варто віднести: вік спортсменів і їхня професійна майстерність; рівень дисципліни й організованості в команді; успішність діяльності й результати змагань; характер тренувального навантаження; масштаб змагань і ступінь відповідальності за виступи на них тренера й спортсменів; ступінь підпорядкування тренерів і прийняття спортсменами тренерських розпоряджень; період існування команди.

До суб'єктивних факторів відносяться: особистісні якості тренера й спортсменів; спрямованість, потреби, цілі; мораль, моральність і світогляд; поведження, вчинки,

дії; взаємини в системах: «спортсмен-спортсмен», «тренер-спортсмен»; соціально-психологічна сумісність; психологічний стан тренера й спортсменів; розумність і своєчасність розпоряджень.

Встановлено, що тренер не в змозі змінювати свій стиль керівництва в широкому діапазоні, тому йому необхідно, на думку Ф. Фідлера, навчитися підбирати ситуацію «під себе». Його модель припускає, що ефективність групи має імовірнісний характер і залежить від того, наскільки стиль керівника відповідає ситуації, у якій він діє. Автори більшості сучасних робіт, виконаних у рамках ситуаційного підходу, широко використовують припущення, відповідно до якого ефективність роботи керівника залежить від його особистісних якостей, але в більшій мірі вона підлягає впливу ситуаційних, зовнішніх факторів.

Коли суб'єктивні фактори збігаються і у тренера, і в спортсменів - керівництво командою не представляє труднощів. Воно може носити демократичний або ліберальний характер. Коли цієї єдності немає, то тренер, у силу його позиції в команді, намагається «нав'язати» спортсменам досягнення цілей, до яких він прагне. Тут виручає директивний метод керівництва.

Рішучість у здійсненні планів, вимогливість, контроль стануть нормою взаємин по вертикалі доти, поки в системі «тренер-спортсмен» не наступить єдності поглядів на значущі події чи ситуації.

Під час обговорення стилів керівництва виділяють такий показник, як - ступінь керованості командою. Це складне утворення «виводиться зі сполучення, з одного боку, рівня утворення й професійної компетенції, а з іншого боку - з рівня самооцінки й домагань особистості». До факторів, що впливають на ступінь керованості командою, крім згаданих, варто віднести: рівень культури тренера й учнів, адекватність розпоряджень ситуаціям, які виникають, відповідність міри засудження характеру спортивної діяльності і ін. Наявність вказаних особливостей у спортсменів дозволяє тренерам колегіального стилю здійснювати індивідуальний підхід з метою попередження відмови від діяльності. Антиципіуюча поведінка таких тренерів дозволяє передбачати результати розпоряджень, попереджати можливий конфліктний діалог з учнями.

Таким чином, ступінь керованості – це характеристика не стільки окремого суб'єкта, скільки управлінської взаємодії, де проявляються індивідуальні риси як тренера, так і спортсмена. Отже, ступінь керованості спортивною командою залежить від: сполучення індивідуальних особливостей спортсмена й тренера; здатностей тренера оцінювати й передбачати відповідні дії й можливі діалоги.

Показано, що при директивних методах керівництва, благополуччя в росту спортивної майстерності супроводжується вадами в розвитку особистості й формуванні психологічної атмосфери команди. Якщо при демократичному стилі особистість спортсмена характеризується відкритістю спілкування, спонтанністю емоцій, почуттів, вільним висловленням поглядів, критики, то при авторитарному

керівництві спортсмени замкнуті, свідомо обмежують інтенсивність спілкування, у взаєминах із тренером поводяться не щиро, з елементами запобігання, що нерідко характеризує тільки зовнішню сторону спілкування. При психологічному обстеженні команди такі спортсмени спотворюють відповіді або стурбовані тим, що повідомлювана ними інформація стане надбанням тренера.

Спортсмени, що прагнуть до самостійності у вчинках і поглядах, що виражають сумнів у правоті тренера-автократа, піддаються з його боку психологічному тиску. Спроби тренера авторитарно керувати спортсменами, що досягли високої майстерності, зіштовхуються із силою їх «Я», самовпевненістю в собі, самостійністю, гострою реакцією на спробу їхнього приниження, необґрунтованої критики.

Таким чином, авторитарний метод керування може мати місце, але повинен бути строго дозований, мати межі тривалості й інтенсивності. Крайня його виразність веде до негативних наслідків. Ситуації, що вимагають авторитарного втручання тренера в спорті, особливо присутні в момент змагань. Але із зміною умов діяльності авторитарні методи повинні мінятися на демократичні й навпаки.

При демократичному керуванні частина функцій, пов'язаних із критикою й вимогливістю передається команді, однак більша його частина повинна бути прерогативою тренера. Вимогливість і критика, якщо це не самоціль - є навчання й практична допомога тим, хто не до кінця розуміє свої обов'язки або не вміє їх виконувати. Критикуючи своїх учнів тренер демократ або автократ повинен пам'ятати про одну умову – не ображати й не принижувати особистість того, кого критикуєш.

Для того, щоб команда не впадала в стан стагнації тренер повинен постійно тримати команду в «тонусі» – даючи оперативні й підсумкові оцінки тренувальної та змагальної діяльності своїм учням, підтримуючи в команді конструктивну критику. Незважаючи на твердження С.М. Комінко про те, що кожна група керівників (директивного, колегіального, ліберального або змішаного стилю) має свій специфічний особистісний «профіль» [1], на нашу думку, у кожному стилі повинні бути присутні певні пропорції тих якостей, які його характеризують. Тільки такий підхід до виявлення залежності ефективності діяльності від стилю керівництва дозволить дати вичерпні відомості про глибину взаємозв'язку цих категорій. Риси ж особистості не фатально визначають стиль керівництва, а тільки сприяють або перешкоджають його формуванню.

Дослідження зв'язку між стилем керівництва, відношенням до тренувальної та змагальної діяльності, відношенням до тренера проводилося у двох спортивних командах. Проведені нами дослідження дозволили зробити висновок про те, що стиль керівництва формується залежно від того, наскільки успішно команди вирішують поставлені завдання. Так, при успішному вирішенні завдань командою тренери віддають переваги демократичним формам керування, при неуспішному – авторитарно-демократичним; іншими словами - зниження результативності підвищує ступінь авторитарності.

Результати дослідження показали те, що стиль керівництва накладає відбиток на формування психологічного клімату команди. Так, авторитарний стиль часто приводить до конфронтації й напруги в міжособистісних стосунках. Життєдіяльність спортсменів у обстановці регламентації дій сприяє тому, що одні з них починають лестити, догоджати, безмовно підкорятися й відчувати страх перед можливістю застосування різних санкцій. Інші, відстоюючи свою гідність, ідуть на конфлікт, створюючи опозицію тренерові, пручаються психологічному тиску.

В умовах такої конфронтації опозиційно настроєні спортсмени прибігають до морального й навіть фізичного «пресингу» тих, хто не підтримує їх, намагається завоювати прихильність тренера. Обстановка, що складається, веде до розколу команди, утворенню угруповань, про існування яких тренер не може не знати.

Вплив демократичного стилю на психологічний клімат команди протилежний авторитарному. Тренер-демократ у відносинах зі спортсменами об'єктивний, здатний урахувати індивідуальні особливості, стимулювати ініціативу, максимальну віддачу. У керуванні командою він опирається на лідерів і капітана. Підсумки змагань обговорюються на загальних зборах, де кожному надається можливість висловити свою думку.

Всі засоби й методи керування спрямовані на виховання довірчого відношення до тренера, симпатій, дружби й почуття «ми». Подібний стиль спілкування й керівництва здатний створювати атмосферу емоційного комфорту, стенічних почуттів. Виникає стійкий стан задоволеності своїм статусом у команді й поведженням, відношенням із тренером, товаришами й динамікою результатів. Так формується сприятливий психологічний клімат, що сприяє особистісному росту спортсменів.

Ліберальний стиль характеризується мінімальним втручанням тренера в процес керування командою. Контроль за діяльністю учнів здійснюється спорадично, що не дозволяє мати повне уявлення про процеси, що відбуваються в колективі. Не почувачи організуючих і спрямовуючих впливів, спортсмени діляться на підгрупи, кожна з яких має свій мікроклімат. Цей мікроклімат має вирішальне значення у формуванні поглядів, системи цінностей, моралі, норм поведження й т.д. тих, хто становить цю підгрупу. Задоволеність від занять і спілкування виникає тільки у зв'язку із причетністю до своєї підгрупи. Різниця мікрокліматів у підгрупах веде до закритості й відособленості її членів, утворенню корпоративних відносин, заснованих на загальних підходах до підвищення професійної майстерності, життєвим цілям, культурі, захопленням.

Таким чином, визнаючи безперечність стилів керівництва (авторитарний, демократичний, ліберальний), варто сказати, що значне просування в дослідженні цієї проблеми в спортивній діяльності відбудеться тоді, коли її вивчення буде проводитися з урахуванням: розподілу комбінованих стилів у структурі керівництва, відповідності стилів керівництва стадіям розвитку команди, виразності особистісних

якостей тренера, актуальності ситуації, динаміки стилю керівництва залежно від росту спортивних результатів.

Перспективами подальших розвідок у даному напрямі ми вважаємо дослідження та наукове обґрунтування раціонального співвідношення стилів управління спортивним колективом у відповідності до індивідуальних особливостей тренера та особливостей виду спорту.

*Література:*

1. Комінко С. Психологія в менеджменті : навч. посібник / С. Комінко, Л. Курант, О. Самборська, Т. Фетодюк, С. Ніколенко. – Тернопіль, 1999. – 400 с.
2. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В.М. Костюкевич. — Винница : Планер, 2006. — 683 с.
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
4. Орбан-Лембрик Л. Психологія управління / Л. Орбан-Лембрик. – К. : Альма-матер, 2003. – 398 с.
5. Пристинський В.М. Аналіз актуальних науково-методичних аспектів забезпечення ефективності навчально-тренувального процесу з баскетболу / В.М. Пристинський, Т.М. Пристинська // Актуальні проблеми науково-методичного і медико-біологічного забезпечення спортивної підготовки : мат. наук.-прак. конф. "Спортивна наука Донбасу". Регіональні аспекти. – Донецьк, 2004. – С. 111 – 113.
6. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

### 3.5. Diagnosis of creativity of students of the faculty of physical education

### 3.5. Діагностика креативності студентів факультету фізичного виховання

В умовах загострення суспільно-політичних проблем, економічних криз, екологічних катаклізмів та інформаційного потоку, що впливає на свідомість молодого покоління, особливої актуальності набуває формування фахівця, конкурентоспроможного на ринку праці, компетентного вчителя як представника національної еліти суспільства, педагога-інтелектуала, креативного і творчого, здатного вплинути на розум і почуття дитини, стати для неї авторитетом і взірцем до наслідування [1]. Адже тільки креативний учитель спроможний творчо підходити до навчання сучасних учнів, розвивати і формувати їх здібності, виховувати свідомих і відповідальних громадян нашої країни.

Сучасні молоді фахівці з вищою освітою повинні бути підготовлені до вирішення нових професійних задач, що вимагають нестандартних творчих рішень і здатні до творчого саморозвитку [2]. І якщо платформою для підготовки нового покоління компетентних фахівців стають поглиблені знання, то трампліном, що дає їм перевагу в повсякденній трудовій діяльності, – креативна діяльність [4]. Саме тому сьогодні особливо актуальним є необхідність розробки комплексу засобів діагностики і розвитку цієї професійно важливої властивості у студентів, майбутніх вчителів.

*Об'єктом* нашого дослідження є особистість студента педагогічного вишу, його *предметом* – креативність як інтегральна професійно важлива властивість майбутнього вчителя фізичної культури.

*Мета роботи* – визначення рівня креативності і її психологічних особливостей у студентів педагогічного університету майбутніх педагогів.

*Завдання дослідження:*

1. Проаналізувати психолого-педагогічну літературу з проблеми креативності особистості.
2. Підібрати комплекс діагностичних методик для вивчення особливостей креативності студентів факультету фізичного виховання, майбутніх педагогів.
3. Проаналізувати рівень креативності та особливості її розвитку у студентів, майбутніх вчителів фізичної культури.
4. Зробити висновки і наукові узагальнення.

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів, адекватних об'єкту, предмету і меті дослідження: теоретичні – аналіз науково-методичних джерел, аналіз, порівняння і узагальнення отриманих даних; практичні – спостереження, бесіда, тестування: діагностика невербальної креативності (методика Е. Торренса), тест вербальної креативності (методика С. Мідника), методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь студенти факультету фізичного виховання Донбаського державного педагогічного університету віком 20-21 років. Кількість респондентів – 40 чоловік, 26 дівчат і 14 юнаків.

Креативність визначається як здібності індивіда, що характеризуються готовністю до створення принципово нових ідей, які відрізняються від традиційних або прийнятих схем мислення [2]. Креативність дозволяє людині удосконалюватися і не боятися нового, швидко адаптуватися до мінливих умов і вимог. Вона створює сприятливі передумови для розвитку особистості в цілому, сприяє її саморозкриття, самореалізації, самодостатності і толерантності.

Проблема вивчення та розвитку креативності і творчих здібностей представлена в працях вітчизняних і зарубіжних психологів: Д. Богоявленської, Л. Виготського, Дж. Гілфорда, В. Давидова, В. Дружиніна, Г. Костюка, О. Матюшкіна, В. Моляко, Я. Пономарьова, та ін. Явище креативності досліджували М. Воллах, Х. Грубер, Т. Галкіна, М. Гнатко, Дж. Девідсон, Н. Коган, С. Медник, П. Торранс, Д. Фельдман та ін.

Останніми роками дослідженнями розвитку креативності майбутнього вчителя займаються О. Антонова, І. Гриненко, І. Подорожна, В. Фрицюк, І. Шахіна та інші.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури визначимо поняття креативності студентів педагогічних спеціальностей вищих навчальних закладів. Це інтегрована особистісна якість, що передбачає: 1) високий рівень професійно спрямованих знань з предмету; 2) інформаційно-комунікаційну та естетичну культуру; 3) здатність бачити і точно формулювати суть педагогічної проблеми, пропонувати неординарний творчий ефективний спосіб її вирішення, прогнозувати результати, оперативно й оригінально реалізувати задум; 4) досконале володіння педагогічними засобами у процесі творчої професійної діяльності; 5) рефлексію як критичне ставлення до свого рівня професійної компетентності і стимул до подальшого самовдосконалення.

Основоположником емпіричного підходу до дослідження індивідуальних якостей творчої особистості є Ф. Гальтон, який заклав основи психометрики та психодіагностики. Вперше застосували психометричний метод для дослідження креативності Дж. Гілфорд і Е.П. Торренс. Вони провели ряд досліджень взаємозв'язку інтелекту та креативності із застосуванням тестів, де під креативністю розумілася насамперед здатність до дивергентного мислення. В результаті емпіричних досліджень Гілфорд та Торренс зробили висновок про наявність позитивної кореляції між рівнями IQ та креативністю. При цьому вони стверджували, що більш високий рівень інтелекту, обумовлює велику ймовірність того, що у досліджуваного будуть високі показники за тестами креативності, хоча у осіб, які продемонстрували високий інтелект, можуть зустрічатись низькі показники креативності. У той же час їх дослідження показали, що при низькому IQ висока дивергентна продуктивність ніколи не виявляється. Торренс навіть запропонував теорію інтелектуального порогу,



яка полягає в тому, що при IQ нижче 115-120 балів, інтелект і креативність не мають відмінностей і утворюють єдиний фактор, а при IQ вище 120 – творчі здібності та інтелект стають незалежними факторами.

Дж. Гілфорд виділив 4 основні якості, притаманні креативній особистості :

- оригінальність, не тривіальність, незвичність висловлюваних ідей, яскраво виражене прагнення до інтелектуальної новизни. Творча людина майже завжди і всюди прагне знайти своє власне, відмінне від інших рішення.

- семантична гнучкість, тобто здатність бачити об'єкт під новим кутом зору, виявляти його нове використання, розширювати функціональне застосування на практиці.

- образна адаптивна гнучкість, тобто здатність змінити сприйняття об'єкта таким чином, щоб бачити його нові, приховані від спостереження сторони.

- семантична спонтанна гнучкість, тобто здатність продукувати різноманітні ідеї в невизначеній ситуації, зокрема в такий, що не містить орієнтирів для цих ідей [за 7].

Пізніше Гілфорд [7, с. 197] виділяє 6 параметрів креативності:

- здатність до виявлення і постановки проблем;
- здатність до генерування великої кількості ідей;
- гнучкість – здатність продукувати різноманітні ідеї;
- оригінальність – спроможність відповідати на подразники нестандартно;
- здатність удосконалити об'єкт, додаючи деталі;
- здатність вирішувати проблеми.

Існує декілька підходів до вивчення креативності, але всі вони схожі в тому, що вважають творчість особливістю, характерною для людини, яка характеризується не тривіальністю та оригінальністю мислення [6].

Дослідники також не прийшли до єдиної думки, які ж особистісні особливості вважати основними для креативної особистості. Найчастіше сучасними дослідниками згадуються такі індивідуальні особливості творчої особистості, як незалежність у судженнях, самоповага, перевага складних завдань, розвинене почуття прекрасного, схильність до ризику, специфічне сприйняття дійсності, висока внутрішня мотивація та емоційна лабільність. Також треба зазначити існування «креативних бар'єрів» – факторів, що гальмують розвиток креативності.

За останній час дуже багато уваги приділяється зв'язку творчості і навчання, який можна звести до наступних положень:

- навчання веде за собою розвиток творчого мислення;
- процеси навчання і розвитку творчого мислення протікають у діалектичній єдності: навчання включає сам процес інтелектуального розвитку, а не надбудовується над ним;
- розвиток творчого мислення міцно пов'язаний із всебічним розвитком особистості і виступає як форма присвоєння історично виробленого «стилю мислення».

Нами було проведено емпіричне дослідження метою якого стало виявлення рівня креативності студентів факультету фізичного виховання майбутніх вчителів. У дослідженні використані методи: діагностика невербальної креативності (методика Е. Торренса, адаптована А.Н. Вороніним, 1994); діагностика вербальної креативності (методика С. Мідника, адаптована А.Н. Вороніним, 1994).

Діагностика невербальної креативності (методика Е. Торренса, адаптована А.Н. Вороніним, 1994). проводилася в груповому варіанті. Тест можна представити як методику на «оригінальність», можливість виразити себе в образному стилі і т.д. Пропонований варіант тесту являє собою набір картинок з деяким набором елементів (ліній), використовуючи які, респондентам необхідно було домалювати картинку до деякого осмисленого зображення. У даному варіанті тесту використовується 6 картинок, які не дублюють за своїми вихідним елементами одна одну і дають найбільш надійні результати.

Час виконання роботи респондентами за тестом не обмежувався. Орієнтовно на кожну картинку досліджувані витрачали по 1 - 2 хв.

За цією методикою було діагностовано наступні показники креативності:

1. Оригінальність (Ор), що виявляє ступінь несхожості створеного зображення респондентом на зображення інших досліджуваних (статистична рідкість відповіді). При цьому слід пам'ятати, що двох ідентичних зображень не буває, відповідно, говорити слід про статистичну рідкість типу (або класу) малюнків.

2. Унікальність (Ун), що визначається як сума виконаних завдань, що не мають аналогів у вибірці (атласі малюнків).

Діагностика вербальної креативності (методика С. Мідника, адаптована А.Н. Вороніним, 1994). проводилася з метою виявлення та оцінки існуючого але часто прихованого вербального креативного потенціалу у досліджуваних студентів. Методика проводиться також в груповому варіанті. Респондентам називали трійки слів, до яких необхідно було підібрати ще одне слово так, щоб воно поєднувалося з кожним із трьох запропонованих. Наприклад, для трійки слів «гучна – правда – повільно» відповіддю може служити слово «говорити» (голосно говорити, говорити правду, повільно говорити).

Час на виконання завдань не обмежувалася, але заохочувалися витрати часу на кожну трійку слів не більше 2-3 хв.

Для оцінки результатів тестування було використано наступний алгоритм дій. Зіставлялися відповіді респондентів з наявними типовими відповідями і при знаходженні схожого типу, визначали відповідну ступінь оригінальності, зазначену в «ключах». Якщо в «ключах» немає такого слова, як вказав респондент, оригінальність відповіді вважається рівною 1,00.

Індекс оригінальності підраховувався як середнє арифметичне оригінальності всіх відповідей.

Індекс унікальності визначався кількістю всіх унікальних відповідей, які не мають аналогів у типовому переліку, «ключах» до тесту.

Для статистичного аналізу ми використовували кореляційний критерій Пірсона. В результаті отримали наступні дані, які представлені у таблиці 1.

*Таблиця 1: Показники невербальної та вербальної креативності у студентів факультету фізичного виховання (у балах)*

	Оригінальність	Унікальність
Середній показник за методикою невербальної креативності	0,75	2,8
Середній показник за методикою вербальної креативності	0,5	5,3

Емпірично було встановлено наступне:

Низьке значення переважає у відповідях за методикою вербальна креативність з індексом унікальності. Це свідчить про те, що студенти мають низький інтерес до читання, погано висловлюють свої думки, у них низька здатність до понятійного мислення та оперування поняттями.

Середні значення переважають за індексами оригінальність та унікальність. Це пояснює той факт, що студенти здатні до висування різноманітних ідей і стратегій, які відрізняються від загальноприйнятих (оригінальність). Вони вміють відхилитися від традиційних схем, пропонувати певну кількість рішень для поставлених завдань і дають незвичність відповідей. Також їм властива здатність пізнавати нові способи мислення і в необхідних ситуаціях створювати нові образи.

Високе значення у відповідях студентів переважає за індексом оригінальність (методика невербальної креативності). Оригінальність характеризує здатність до висунення ідей, що відрізняються від очевидних, банальних чи твердо встановлених. Ті, хто отримують високі бали за оригінальністю, зазвичай, характеризуються високою інтелектуальною активністю. Вони здатні до вироблення творчих нестандартних рішень, що передбачає здатність уникати очевидних і тривіальних відповідей.

Таким чином, існуючі різні підходи до вивчення проблеми креативності. Виокремлення різних видів, факторів і критеріїв дозволяють стверджувати, що дана категорія має багатовимірний характер, а сама креативність розглядається сьогодні як необхідність у життєдіяльності сучасної людини і є професійно важливою властивістю особистості сучасного вчителя. Чи стане ця діяльність творчою? Це, головним чином, залежить від того, чи зможе студент, майбутній педагог ефективно розкрити і реалізувати в майбутньому свій креативний потенціал. Усе це можливе за умови, якщо навчання не зводиться лише до засвоєння готових правил і визначень, а стане процесом «здобування» знань, коли студент і викладач у певному сенсі перетворюються у співтворців тих подій, до яких вони долучатимуться.

Створення в навчальному закладі творчої атмосфери дозволить включити механізми загального і професійного саморозвитку особистості студента. Саме в цьому і полягає індивідуальний підхід до розвитку професійно-значущих якостей особистості студентів, зокрема їх креативності.

*Література:*

1. Кичук Н. В. Формування творчої особистості вчителя / Н. В. Кичук. – К. : Либідь, 1991. – 96 с.
2. Креативність особистості як фактор інноваційного розвитку суспільства : збірн. наук. праць / за ред. доц. В.В. Павленко. – Житомир : ФО-П Левковець Н.М., 2018. – 154 с.
3. Курлянд З. Н. Психолого-педагогічні умови формування професійно-педагогічної компетенції майбутніх учителів / З. Н. Курлянд // Наука і освіта. – № 8-9. – 2008. – С. 171-176.
4. Лузік Е. Креативність як критерій якості в системі підготовки фахівців профільних ВНЗ України / Е. Лузік // Вища освіта України. – 2006. – № 3. – С. 77–82.
5. Моляко В. О. Творчий потенціал людини як психологічна проблема / В. О. Моляко // Обдарована дитина. – 2005. – № 6. – С. 2–9.
6. Розвиток творчої активності майбутніх педагогів: теорія і практика: Монографія / Колектив авторів у складі: Е.Е. Карпова, В.В. Нестеренко, О.А. Листопад, Н.В. Кононенко, Т.І.Койчева. – О., 2005. – 306 с.
7. Саврасов М.В. Психологічні особливості динаміки креативності особистості протягом студентського віку / М.В. Саврасов / Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. – Х.: ХНПУ, 2015. – №50. – С. 197-205.

### **3.6. Features methods application of fitness programs for optimization physical training of students**

### **3.6. Особливості методики застосування фітнес-програм для оптимізації фізичної підготовки студентів**

В останні роки ми є свідками швидкого зростання оздоровчої фізичної культури, яка розглядає здоров'я людини в тісному зв'язку з рівнем її рухової активності, генетичними показниками, енергетичним потенціалом і способом життя. Такий підхід повною мірою відповідає державній політиці в галузі фізичного виховання і спорту, яка передбачає переорієнтацію галузі на розв'язання пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я підростаючого покоління й різних верств населення засобами фізичного виховання та спорту, створення умов для задоволення потреб кожної людини в боротьбі за своє здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя й профілактику захворювань. Це вимагає кардинальної зміни наявної системи фізичного виховання, яка приділяє увагу здоров'ю населення [1; 4; 5].

Зміцнення та збереження здоров'я підростаючого покоління, студентської молоді, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є актуальними завданнями, які стоять перед українським суспільством. Для розв'язання цієї складної і важливої проблеми передусім необхідно узгодити спосіб життя учнів та студентів із закономірностями оптимального функціонування організму, розробити активні засоби впливу на організм, дотримуватися раціонального режиму праці та відпочинку [6].

Здоров'язберігаючий супровід освітнього процесу у вищих закладах освіти має передбачати реалізацію наступних завдань, а саме: 1) організацію особистісно орієнтованого навчання з урахуванням індивідуальних можливостей студента; 2) діагностику індивідуального здоров'я з урахуванням анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей студента; 3) реалізацію системи рекреаційних, корекційних і реабілітаційних заходів зі збереження здоров'я; 4) вибір оптимальних навчальних програм, що враховують вік, стать, соціальне та екологічне середовище; 5) формування індивідуальних потреб особистості та профорієнтації на основі знань про власні можливості й особливості фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я; 6) оптимізацію соціально-гігієнічних умов життєдіяльності студентів та викладачів [2; 5].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. Поняття *фізкультурно-оздоровча технологія* об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє та удосконалює основи методики організації фізкультурно-оздоровчого процесу [3].

Практичним виявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різноманітні *фітнес-програми*, які становлять основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), що створюються на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також персональних фітнес занять [5].

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої у рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримка належного рівня фізичного стану), так і ставити цілі, пов'язані з розвитком здібностей до розв'язання рухових та спортивних завдань на достатньо високому рівні. У першому випадку фітнес-програми орієнтовані на мету оздоровчого фітнесу, у другому – спортивно-орієнтованого або рухового.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується: а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т.п.); б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка й бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг і т.п.); в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя (наприклад, аеробіка й загартування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних відновних процедур й т.п.).

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

Останніми роками інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення. Враховуючи, що до змісту поняття *фітнес* входять компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, зокрема боротьба із стресами й інші чинники здорового способу життя), кількість створюваних фітнес-програм практично не обмежена.

Різнманіття фітнес-програм не означає довільність їхньої побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання.

Система фітнесу сприяє виправленню дефектів фізичної зовнішності, що спричинені недоліками будови тіла, за рахунок цілеспрямованого добору фізичних вправ, їхнього виконання, дієти та режиму харчування, що відповідає тренуванню (у разі потреби та бажання), спеціальних методів електростимуляції. Це реалізується введенням у фітнес діагностичних тестів, які дають змогу визначити фізичний стан, рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей [4].

Оздоровчий напрям фітнесу є розгорненою, збалансованою програмою рухової активності індивідуального характеру, побудованою з урахуванням фізкультурно-оздоровчих і спортивних інтересів студентів. Комплекс спеціалізованих вправ вибіркової спрямованості застосовується в оздоровчому фітнесі для формування гарної, пропорційної статури, розвитку рухових якостей і підвищення рівня основних функціональних можливостей організму.

У процесі таких занять нами застосовувались фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Характерним прикладом раціонального використання у фітнес-програмах сучасних досягнень науково-технічного прогресу є стрімкий розвиток нових класів аеробіки, відомих як *футбол-аеробіка* і *тераробіка*.

*Фітбол-аеробіка* є комплексом різноманітних рухів і статичних положень з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням тіла діаметром від 45 до 85 см. У технології виготовлення цього інвентарю передбачена його різна конфігурація (два з'єднаних між собою круглих м'яча, які створюють стійкий овальний рол; м'ячі-стілці з чотирма невеликими ніжками; м'ячі з ручками для стрибків «хоп»), а також враховані такі особливості, як оптимальна пружність та еластичність матеріалу, перловий колір, аромат, що дезодорує входить до складу матеріалу і т.д.

Можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча діє позитивно на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи й вестибулярний апарат, уможлиблюючи значно розширити контингент тих, хто займається аеробними вправами.

У заняттях фітболом застосовувався спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

До числа основних вихідних позицій фітбол-тренування входять наступні положення, а саме:

- основне (базове) сидячи;
- лежачи на животі обличчям вниз;
- лежачи на м'ячі з опорою на руки;
- лежачи на м'ячі обличчям вгору;
- лежачи боком на м'ячі;
- «ноги на м'ячі»;
- лежачи на животі, м'яч притиснутий п'ятками до сідниць.

У цих позиціях виконуються: вузьконаправлені вправи для косих м'язів живота, м'язів плечового пояса, спини, бічних м'язів тулуба та бічної поверхні стегна, а також статодинамічні вправи, що використовують м'яч як пружний опір; комплексні вправи на баланс і розвиток сили великих м'язових груп; стретчинг для м'язів, що виконували навантаження в основній частині заняття.

Наступний вид аеробіки, який слід застосувати зі студентами – *тераробіка*, що містить танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі, у поєднанні із силовою гімнастикою і стретчингом. При цьому як амортизатор використовується спеціальна латексна стрічка, що має різний опір і фіксується на кисті й гоміліці. Можливе застосування також звичайної гумової стрічки. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційоване обтяження стрічок робить заняття тераробікою привабливою й дає змогу здійснювати індивідуальний підхід у процесі їхнього виконання.

Методичні особливості побудови занять оздоровчим фітнесом полягають у послідовному поєднанні роботи силового характеру з різноманітними вправами аеробної спрямованості, а також стретчингом. Обов'язкова умова – тестування рівня фізичної підготовленості й контроль маси тіла тих, хто займається.

Силове тренування припускає використання різних рухів (жими, тяга, розслаблення і т. д.) не тільки з вільними обтяженнями (штанги, гирі, гантелі), але й на спеціальних тренажерах, а також з власною вагою. Комплекси вправ створюються для основних м'язових груп з урахуванням «проблемних» зон тіла (сідниці, стегна, живіт, плечовий пояс). Застосовуються базові (за участю однієї великої групи м'язів з використанням тренажерів) вправи, основні характеристики яких визначаються їхньою цільовою спрямованістю.

Для збільшення м'язової маси й розвитку силових якостей застосовуються 6-8 повторень у підходах з обтяженнями 80-90 % максимально доступного. Темп середній, час руху штанги вгору займає 4 с, вниз – 2 с. Ефективна робота за «принципом піраміди» – 1 підхід з 12 повтореннями (розминка), потім 2x8, 2x6 із збільшуваним обтяженням, 1x10 з первинною вагою на приладі. При розвитку силової витривалості час виконання основних фаз руху збільшується в 2 рази, кількість повторень від 12 до 18, темп середній. Обтяження підбирається так, щоб два завершальні повторення проводилися із значним зусиллям.

Початковий етап занять відбувається за 3-денною програмою з урахуванням тривалості відновного періоду (не меншого 48 год.). Оптимальна черговість дії на тренувальні групи м'язів наступна:

1. М'язи живота (у поєднанні з вправами загальної розминки).
2. М'язи стегна, гомілки.
3. Грудні м'язи, м'язи спини.
4. Дельтоподібні м'язи, біцепс і трицепс.

Для збільшення ефективності силового компонента у фітнесі використовується роздільна система тренувань «Спліт», яка сприяє переважній дії на вибіркові групи м'язів у рамках одного заняття.

Один з варіантів 3-денного тренувального режиму за системою «Спліт» на початковому етапі має такий вигляд:

*понеділок:* м'язи живота, стегон, сідниць, спини;



*середя*: м'язи живота, грудей, біцепс, трицепс, м'язи гомілки;

*п'ятниця*: м'язи живота, стегон і сідниць, спини, дельтоподні.

Основні параметри тренувальної роботи силового характеру визначаються з урахуванням статі, віку, рівня фізичного стану тих, хто займається, і зберігають свої значення впродовж 2-3 місяців.

Аеробну частину занять оздоровчим фітнесом становлять доступні загальнорозвивальні гімнастичні вправи, елементи хореографії, класичного, народного, сучасного танцю, ходьба й біг. Логічно підібрані вправи, що освоюються з музичним супроводом без пауз пасивного відпочинку, стимулюють діяльність серцево-судинної і дихальної систем, сприяють поліпшенню постави, координації й пластичності, формуванню та розвитку найважливіших рухових якостей і навичок.

Діапазон оптимальних навантажень аеробного характеру, що надають ефективну дію в оздоровчому фітнесі, коливається в межах 65-85 % максимально доступних вікових показників ЧСС.

Оптимальний рівень розвитку сили й силової витривалості є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Разом з цим широко популярні спеціалізовані силові вправи, оформлені в окремий вид спорту й відомі під назвою – *бодібілдінг* (культуризм).

Реалізація засобів культуризму у фізкультурно-оздоровчих цілях сприяє підвищенню рівня фізичного стану, усуненню вад статури, підтримці й продовженню працездатності, отриманню задоволення від виконання фізичних вправ.

Засоби з арсеналу атлетичної гімнастики також ефективно використовуються при реабілітації травм опорно-рухового апарату.

У бодібілдингу прийнята наступна класифікація використовуваних засобів:

**1. Базові** – вправи з надмірними або помірними обтяженнями. Ці вправи виконуються переважно двома кінцівками із залученням до роботи м'язів навколо декількох суглобів, з багатьма ступенями свободи.

**2. Формувальні** – рухові дії з помірними обтяженнями з одним ступенем свободи, що виконуються, як звичайно, однією кінцівкою із залученням до роботи м'язів одного суглоба для їхнього локального розвитку. При цьому використовуються різні початкові й кінцеві положення, часто з пронацією і супінацією кінцівки.

**3. Додаткові** – у які входять загальнопідготовчі вправи, що належать до техніки різних видів спорту.

У числі основних чинників, що визначають специфіку дії засобів атлетизму, необхідно назвати наступні: індивідуальні особливості студентів (вік, стать, рівень фізичного стану, наявність або відсутність досвіду і т.д.); характер вправи (базові, формувальні); режим роботи м'язів; швидкість виконання вправи; величина обтяжень та інтервал відпочинку; обладнання і снаряди.

Техніка рухів характеризується відносною простотою і доступністю. Проте деякі вправи не можуть виконуватися без попередньої фізичної і технічної підготовки,

оскільки розраховані на спортсменів, які мають достатньо високий рівень розвитку координаційних здібностей, сили й гнучкості. Як завжди, вправи виконуються в середньому або повільному темпі, рідше у швидкому.

Більшість рухів освоюються тими, хто займається, відразу після демонстрації з подальшою їхньою корекцією інструктором або тренером. Навчання базових і формувальних вправ повинне проводитися з вагою не більше 50-60 % першого повторного максимуму.

Заняття культуризмом впливають переважно на розвиток сили, хоча деякі вправи дають змогу поєднати розвиток силових показників і гнучкості. Варіюючи величину обтяження, інтервали відпочинку й швидкість руху, можна розвивати вибухову м'язову силу, силову витривалість, удосконалювати механізми внутрішньо- і міжм'язової координації.

Вправи в культуризмі виконуються як з вільними обтяженнями (штанги, гантелі), так і на спеціальних тренажерах, котрі дають змогу виконувати рухи в різних режимах роботи м'язів, з різною амплітудою і диференціювати величину навантаження.

#### *Література*

1. Базильчук В. Динаміка рівня фізичної підготовленості студентів технічного ВНЗ впродовж навчання. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі фіз. культ та спорту. Львів : НВФ «Українські технології», 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 259–262.
2. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорт: 24.00.02. ВДУ ім. Л. Українки, Луцьк, 2000. 19 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич та ін., 2-ге вид., переробл. та доп. Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», Київ, 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
4. Язловецький В. С., Шевченко О. В. Основи фітнесу : навч. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. 264 с.
5. Язловецький В. С., Турчак А. Л., Лещенко Г. А. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі: навч. посібн. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. 300 с.
6. Язловецький В. С., Маркова О. В., Язловецька О. В. Новітні технології у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кіровоград : Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2014. 204 с.

### **3.7. Prospects of introducing the newest gadgets in physical education teachers' activities in the context of implementing ideas of the concept of new Ukrainian school**

### **3.7. Перспективи впровадження новітніх гаджетів у діяльність викладача фізичного виховання у контексті реалізації ідей концепції нової української школи**

Сьогодення – це час переходу до високотехнологічного інформаційного суспільства, в якому якість людського потенціалу, рівень освіченості та культури особистості набувають особливого значення для економічного й соціального поступу країни. Інтеграція та глобалізація соціальних, економічних і культурних процесів, які відбуваються у світі, перспективи розвитку України в найближче десятиліття вимагають оновлення змісту освіти учнівської молоді, у тому числі й щодо фізичного виховання, про що йдеться в концепції Нової української школи. Відтак, мають змінюватися та переосмислюватися чинники, які визначатимуть якість навчально-виховного процесу з фізичного виховання, а саме: структура, зміст, засоби, методи, форми навчання й виховання, система контролю й оцінювання рухової успішності, стиль відносин, управлінські рішення, взаємовідповідальність учасників процесу, напрями фахової підготовки.

Аналізуючи стан освіти відповідно до вимог суспільства, темпів зростання культурного, виробничого, наукового потенціалу, необхідно зазначити, що за багатьма позиціями її рівень ще не відповідає цим вимогам, особливо в контексті здоров'я та здорового способу життя людини.

Ситуація зі станом здоров'я населення – це й результат досить низького рівня знань щодо фундаментальних законів раціонального формування, збереження і зміцнення власного здоров'я людини упродовж усього життя. Відомо, що одним із важливих чинників формування й вдосконалення організму людини є вплив рухової активності. Недостатня фізична й рухова активність у шкільному віці призводить до розладів діяльності систем організму, порушень обміну речовин, швидкій втомлюваності тощо.

Аналіз наукових досліджень і публікацій свідчить, що надзвичайно актуальною є проблема впровадження в практику фізичного виховання учнівської молоді засобів індивідуального обліку і контролю фізичної активності з метою підвищення якості навчально-виховного процесу. На думку багатьох учених, учителів і керівників фізичного виховання закладів освіти різного типу і форм власності (Е. Болях, В. Григоренко, О. Качан, Т. Круцевич, М. Лукянченко, С. Омельченко, І. Остополець, В. Пристинський, Ю. Шкретій та інші) підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнівської молоді має здійснюватись, перш за все, з метою формування

основ здоров'я і здорового способу життя, які забезпечуються оптимальною руховою активністю й підготовленістю учнів. Для цього необхідно використовувати все різноманіття сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, котрі допоможуть учителю організувати фізичну активність відповідно ціннісним орієнтаціям, інтересам і потребам учнів [1-7].

Результати наших спостережень дають змогу зазначити, що урок фізичної культури, у зв'язку з його організаційними і дидактичними особливостями, ще не забезпечує очікуваний розвивальний і виховний ефект, та й форми позакласного фізичного виховання потребують організаційно-методичного вдосконалення, підсилення матеріально-технічного забезпечення. На нашу думку, підвищення ефективності уроку фізичної культури вбачається в реалізації організаційно-методичних й інформаційно-технологічних умов, котрі б передбачали, перш за все, підвищення моторної щільності уроку завдяки підбору фізичних вправ, обсяг й інтенсивність виконання яких були б достатньо регульованими в часі. Для цього пропонуємо впровадження в процес фізичного виховання інтерактивних інформаційно-комунікаційних технологій (гаджетів).

Метою даної статті є представлення досвіду організації фізичного виховання учнів з використанням інтерактивних інформаційних можливостей фітнес-браслетів, трекерів рухової активності.

Для вирішення завдань дослідження використовували аналіз наукової літератури, педагогічні спостереження, анкетування й опитування, інтерактивні можливості гаджетів для обліку і контролю обсягу рухової активності учнів.

Дослідження виконане за календарним планом роботи науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ).

На нашу думку, впровадження інформаційних технологій в навчальний процес з фізичного виховання сприяє не лише підвищенню ефективності навчання рухам, а й формує фізичну культуру особистості, що виражається у посиленні мотивації до занять фізичними вправами, потребі вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватися та вдосконалюватись.

Сучасний навчальний процес складно уявити без використання електронних підручників, мультимедіа, тестуючих і контролюючих систем, гаджетів, таких як фітнес-браслети, трекери рухової активності тощо (рис. 1). Малорухливий спосіб життя сучасної молоді спонукало нас до впровадження новітніх гаджетів з метою оновлення змісту процесу фізичного виховання. Вважаємо, що використання фітнес-браслетів має мотивувати кожного учня розпочати вести здоровий спосіб життя та досягти бажаних результатів. Принцип дії фітнес-браслету або трекеру максимально простий. Цей пристрій одягається на руку або шию (як кулон), та ставиться додаток на телефон, що дає змогу оперативно фіксувати, зводити та аналізувати показники рухової активності учнів.



*Рис. 1. Модифікації бездротових трекерів рухової активності (фото О. Качана)*

Використання фітнес-браслетів та трекерів рухової активності надає вчителю фізичної культури додаткові організаційні й методичні можливості, а саме:

- у досягненні цілей навчання (постановка завдань, нагадування, повідомлення тощо);
- контроль рухової активності (крокомір, відслідковування обсягу рухової активності, вибір виду фізичних вправ, тренування тощо);
- контроль ваги (лічильник витрачених калорій, щоденник харчування, сканер штрих-кодів тощо);
- контроль стану відновлення (відслідковування стану сну через “кількість” та “якість”, “розумний годинник” тощо);
- контроль фізіологічних показників (частоти серцевих скорочень).

Такі можливості сучасних гаджетів цілком доцільно використовувати для обліку та контролю за обсягом рухового навантаження упродовж доби, тижня, місяця, року та надавати учню, його батькам певні консультації та рекомендації щодо рухової активності у відповідності до самопочуття, рухової підготовленості та фізичного розвитку. Ці пристрої рекомендуємо використовувати також на навчально-тренувальних заняттях (спортивній секції, фітнес клубі, ДЮСШ).

Як різновид гаджетів, у процесі фізичного виховання, знаходить своє застосування “спортивний годинник” з розширеними функціональними можливостями, такими як підтримання додатків та управління мобільними операційними системами (відеокамера, акселерометр, термометр, барометр, компас, хронограф, калькулятор, мобільний телефон, сенсорний екран, GPS-навігатор тощо). Деякі годинники мають функціональність спортивних трекерів. Такі моделі можуть підтримувати програми спортивних тренувань, відслідковувати туристичні маршрути,

бути датчиком серцебиття, крокоміром; отримувати дані з інших пристроїв (смартфонів, планшетного комп'ютера) та підтримувати бездротові технології (типу Bluetooth, Wi-Fi, GPS тощо).

На нашу думку, надзвичайно інформативною є функція “спортивного годинника”, який вмонтовано у кардіомонітор. У попередніх модифікаціях монітор серцевого ритму кріпився на спортивний одяг (футболка), що було досить незручним при виконанні фізичних вправ. В останніх модифікаціях – це вмонтований в браслет оптичний сенсор, який в режимі реального часу відслідковує показники частоти серцевих скорочень, що дозволяє вчителю оперативно скорегувати обсяг та інтенсивність фізичного навантаження.

Використання функції GPS у гаджетах дозволяє здійснювати прийом-передачу інформації щодо учня (рис. 2). Обмін даними з гаджетом здійснюється за допомогою супутникового зв'язку GPS, що дозволяє визначити точне місцезнаходження учня, здійснити відслідкування та контроль через смартфон або планшетний комп'ютер. Учитель може підключитися до сервера системи, використовуючи програмне забезпечення (LoseIt, My Map Fitness, My Fitness Pal, Maxwell Health, Fitnio, Fitocrasy Lose, Run Keeper и Endomondo тощо). Система відображає місцезнаходження учня та маршрут його пересування на електронній мапі. При цьому можна аналізувати пересування в режимі реального часу (онлайн) або згодом на сайті учителя фізичної культури.

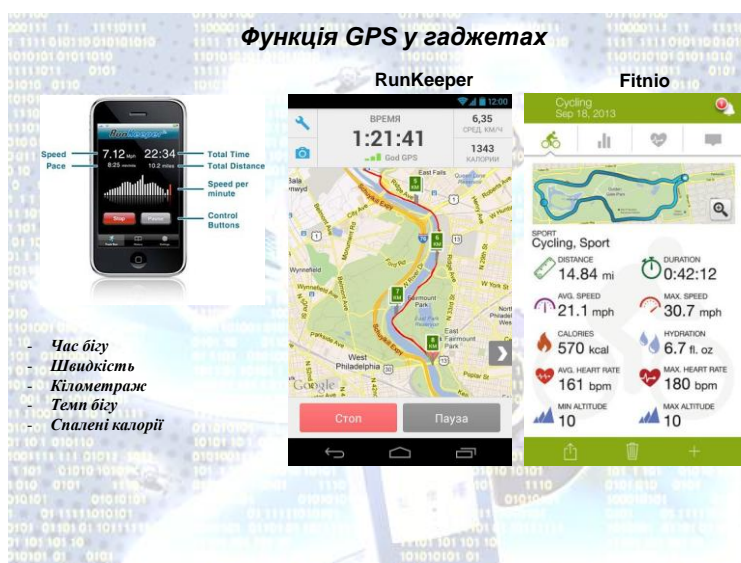
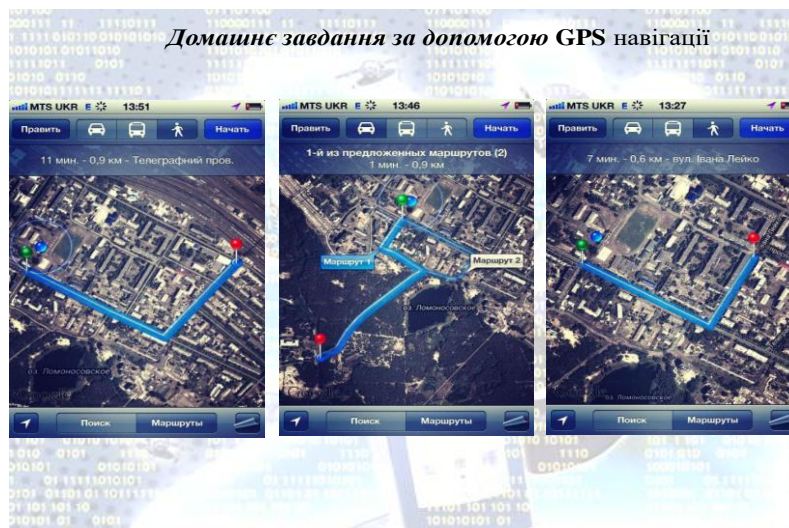


Рис. 2. Застосування функції GPS навігатора у фізичному вихованні (фото О. Качана).

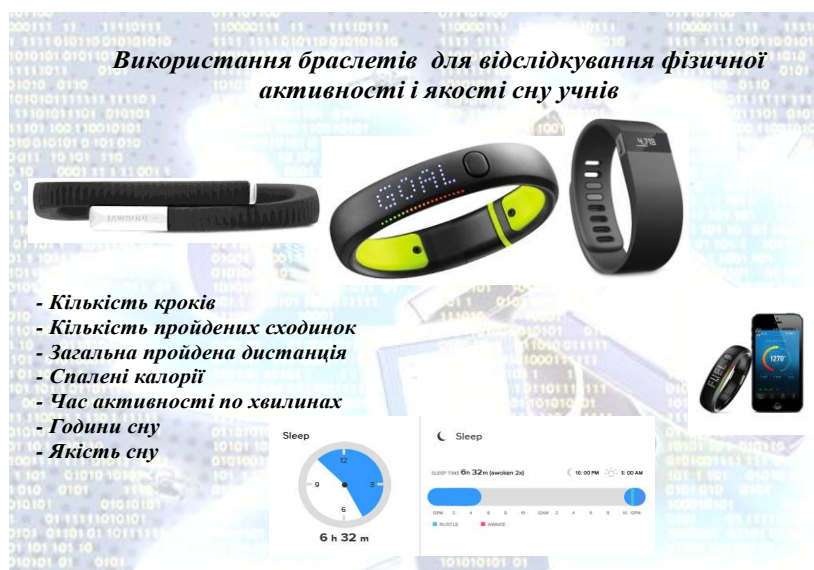
На нашу думку, особливо актуальне використання такої функції гаджетів під час підготовки учнем домашнього завдання та самостійних занять, що забезпечує оперативність та значно підвищує ефективність контролю за ступенем фізичної активності (рис. 3).



*Рис. 3. Можливості використання GPS навігації для контролю за самостійними заняттями фізичною культурою (фото О. Качана).*

Відтак, фітнес-трекери та браслети – це пристрої, які відстежують рухову активність учня. В залежності від інтенсивності фізичного навантаження та рівня серцевого ритму браслет може «світитися» синім, зеленим, жовтим і червоним кольорами. За кольором браслета на руці кожного учня досить наочно відслідковуємо динаміку частоти серцевих скорочень (від світлих тонів – при низьких показниках пульсу, до червоного – при високих показниках).

Фітнес-трекери, або трекери фізичної активності, за останні роки стали набагато «розумнішими», більш точними, і вимірюють набагато більше параметрів, ніж їх попередники. Більшість сучасних трекерів фізичної активності «підраховують» подолану відстань, обсяг рухового навантаження в кожний із днів тижня, «розраховують» кількість витрачених калорій, надають інформацію про те, наскільки добре ви відпочили під час сну тощо. Найбільш досконалі трекери синхронізуються з моніторами серцевої активності, вагами та іншими пристроями (рис. 4).



*Рис. 4. Функціональні можливості фітнес-трекерів у контролі за ступенем інтенсивності фізичної активності учня (фото О. Качана).*

Таким чином, використання у процесі фізичного виховання новітніх інформаційно-комунікаційних технологій стає важливим психолого-педагогічним чинником формування позитивного ставлення молоді до активного стилю життя, потреби удосконалення фізичної й духовної суті людини, дотримання здорового способу життя. Застосування фітнес-трекерів сприяє стимулюванню самопізнання, самовизначення та самореалізації учнів, формуванню їх культури духовного й фізичного здоров'я.

На нашу думку, вбачається досить перспективним можливість використання у фізичному вихованні біометричних браслетів. Це комплекс датчиків, що дозволяють одержувати дані різних сенсорів, відображати показники на кольоровому дисплеї та зберігати інформацію у «базі даних». Результатом використання таких пристроїв стане докладний біометричний журнал, який зберігатиме максимальну кількість даних про функціональний і фізичний стан конкретного учня (температура тіла, показники пульсу та артеріального тиску, вміст кисню в крові, фази сну, рівень психоемоційного стресу тощо) та мати вихід у мережу Інтернет.

#### *Література:*

1. Гаджет. URL : <http://uk.wikipedia.org/wiki>
2. Григоренко В., Пристинський В. Соціальне підкріплення як фактор оптимізації післядипломної підготовки вчителя фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. № 2-3. С. 95-98.
3. Качан О.А. Контроль за фізичним навантаженням новітніми інноваційними засобами на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2014. №4/2014. С. 20-22.
4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом школьников с различными типами ВНД. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. № 25. С. 89-95.
5. Макущенко І., Пристинський В. Освітньо-валеологічна спрямованість фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2009. № 1. С. 45-49.
6. Омельченко С.О., Пристинський В.М., Пристинська Т.М. [та ін.]. Зміст і методи педагогічного керівництва процесом формування здорового способу життя школярів у загальноосвітньому закладі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. № 5. С. 191-195.
7. Пристинський В.М., Качан О.А. Використання планшетного комп'ютера на уроках фізичної культури як чинник соціалізації учнівської молоді. *Наука і освіта*. 2014. № 4'2014/СХХІ. С. 78-82.



## **Part 4. Features of Organization and Management of the Services Provision in the Physical Culture and Sports Field**

### **4.1. Creating and managing the sports club image**

#### **4.1. Kreowanie i zarządzanie wizerunkiem klubu sportowego**

##### 1. Public relations w organizacji sportowej

Sport jest i był zawsze uniwersalnym oraz nieustannie rozwijającym się nośnikiem informacji, który odnosi się do wszelkich dziedzin życia. Kibice i zwolennicy sportów są bardzo szeroką grupą konsumentów, która połączona jest ogromną pasją a nawet miłością do sportu. To powoduje, że właśnie to uczucie staje się płaszczyzną komunikacji z potencjalnymi odbiorcami, jak również idealnym sposobem na pozyskanie nowych odbiorców.

W chwili obecnej marketing sportowy to cała sieć różnych działań, które stosowane są od ponad 30-stu lat. Są to działania związków sportowych, organizacji, klubów a bardzo często samych zawodników wykorzystują marketing sportowy z pełną świadomością i premedytacją. Sport jest powszechnym nośnikiem, wykorzystywanym przez różne marki do kreowania i budowania swojego wizerunku na rynku. Public relations (PR) to już stały element w całym przebiegu zarządzania strategicznego dzisiejszych organizacji sportowych. Public relations wymaga w tym konkretnym przypadku systematycznego działania, opierając się o procesy komunikacji, które są efektywne. Clayton, Branvoldi Dittmore – autorzy opracowania pt., “Sport Public Relations. Managing Organizational Communications”, przedstawili swoją definicję public relations w sporcie. Zdefiniowali je jako *„opartą na komunikacji funkcję zarządzania, ma za zadanie identyfikację kluczowych dla sportowej organizacji grup interesariuszy, określanie istoty powiązań z tymi grupami oraz rozwijanie pożądanых relacji”*. Public relations pełnią także funkcję zarządzania, która jest bardzo istotna dla funkcjonowania danej organizacji sportowej w sposób efektywny, jak i inne działania, np. w dziedzinie polityki kadrowej oraz marketingu. W związku z mieszanką ogromnej medialności oraz popularności wynikającej z danej dziedziny sportu oraz wysokim stopniem zaangażowania emocjonalnego „klientów” (w tym przypadku kibiców i partnerów), PR powinno być włączone w strategię wszystkich sportowych organizacji. Nie można zapomnieć fackie, że cały biznes sportowy zbudowany jest przede wszystkim w oparciu o relacje ze swoim otoczeniem. Celem działań public relations w sporcie jest między innymi próba zbudowania zaufania do danej organizacji,

wynikającego z wiarygodności i dobrej reputacji, a zatem z bardzo ważnych składowych dla klubów czy związków sportowych. Reputacja jest podstawą działań podmiotów, które angażują się i działają w sporcie, mimo tego transfer niesie, także pewne zagrożenia. Coraz więcej mamy przykładów składających się na bardzo negatywny obraz sportu, olbrzymi wpływ na to mają zjawiska patologiczne, takie jak przemoc, korupcja, nietolerancja czy doping. Wizerunek taki ma spory wpływ na reputację sponsorów i partnerów, zdarza się również tak, że może to wzbudzać przekonanie o powiązaniu takich podmiotów w nieuczciwą grę, która nie jest zgodna z obowiązującym prawem<sup>1</sup>.

Zasięg i zakres działań public relations w sportowej organizacji uzależniony jest m.in. od jej wielkości, charakteru (organ koordynujący, organ nadzorujący, organizator imprezy, klub sportowy), formy organizacyjno – prawnej jak również popularności samej organizacji oraz dyscypliny sportowej. Podstawowym elementem planowania taktyki i strategii jest wcześniejsza identyfikacja grup, które znajdują się w jej otoczeniu, ważne jest także ocenienie obecnych stosunków z publicznością. Nie biorąc pod uwagę, czy publiczność w otoczeniu danego klubu czy też danej organizacji jest nastawiona życzliwie, czy też nie, podmioty te muszą razem egzystować i bezpośrednio się ze sobą komunikować. Istota takich relacji może być różna uzależniona od kręgu interesariuszy, którzy je tworzą. W sportowym PR, poza tradycyjnymi spotkaniami osobistymi, poza konferencjami prasowymi, wywiadami, wystąpieniami w różnych mediach, uczestnictwem w branżowych wydarzeniach, raportami, broszurami czy innymi różnymi materiałami prasowymi, coraz powszechniejszymi programami odpowiedzialności społecznej jest, powiększający się wachlarz wszystkich narzędzi sportowego PR. Pośród nich wyróżnić można następujące:

- infrastruktura medialna obiektów;
- prezentacje drużyn, strojów, koncepcji nowych przedsięwzięć, nowych zawodników;
- media klubowe: TV, radio, publikacje (programy meczy, roczniki i broszurki, media guides, magazyny, media kits), internet (portale społecznościowe)
- dni otwarte, czyli wejście na obiekt, zaplecze i do muzeum
- treningi otwarte<sup>2</sup>.

## 2. Zarządzanie wizerunkiem klubu sportowego

Meritum siły każdej ceniącej się marki jest jej jakość oraz siła skojarzeń, jakie ta marka potrafi wywołać. Każdy z tych czynników wywiera bardzo pozytywny wpływ na przywiązanie danego odbiorcy- konsumenta. W sytuacji kiedy chodzi o klub sportowy taka emocjonalna więź z otoczeniem jest na pewno wpisana w działalność tego klubu, skupiając na sobie uwagę danej społeczności lokalnej, która ma konkretne oczekiwania od swojej drużyny jako godnej reprezentacji. To, nad czym latami pracują marki produktowe (np.

---

<sup>1</sup><https://kulturoteka.wordpress.com/tag/pr-sportu/>

<sup>2</sup><https://kulturoteka.wordpress.com/tag/pr-sportu/>

sektora FMCG) inwestują swoje środki w rozbudowane działania mające na celu promocję PR, kluby sportowe posiadają niejako od momentu swojego powstania. Konsumenci, którymi w tym wypadku są tutaj kibice, bardzo często traktują dany klub sportowy jak „swoją” wiążąc się z nim na wiele lat. Powoduje to, że każdy sektor produktów, w którym klub uruchomi działalność komercyjną, grupa jego odbiorców będzie wykazywała tendencję do nabywania produktów, opatrzonych jego znakiem. Poprzez kupno gadżetu, czy też inną pozytywną interakcję zachodzącą z klubem, fani manifestują swoje przywiązanie, przynależność do określonej grupy, oddanie lub po prostu chcą mieć poczucie, że po części współtworzą lubianą przez siebie markę. Od wielu lat zjawisko to jest wykorzystywane na rynkach całego świata, gdzie kibic otrzymuje kompleksową ofertę, zaczynając od podstawowych produktów jakimi są koszulki, aż po usługi ubezpieczeniowe. Kluby posiadają swoją własną ofertę produktów (merchandising) lub licencjonują swoją markę innym podmiotom. Partycypują wówczas w zyskach ze sprzedaży tychże produktów, które opatrzone są ich herbem.

Skumulowanie finansowego efektu merchandisingu lub licencjonowanie marek sportowych ma miejsce wówczas, kiedy dany klub przedstawia sobą jakąś wartość dodaną, przez co może być unikatowy. Kilka przykładów: w przypadku Athletic Bilbao jest to „baskijskość” tej organizacji jej zawodników. U reprezentantów piłkarskich drużyny Glasgow jest to coś na zasadzie wyznania. Inne tego typu marki często powiązane są z określonymi regionami, kulturą, filozofią działania i ideami. Na odbiorców działa to naprawdę jak magnes: poza wynikami swojej ulubionej drużyny mogą łatwo manifestować swoje przywiązanie i okazją poparcie dla uniwersalnych i ponadczasowych wartości, zyskując dzięki temu sportowe emocje jako dodatek. Dość specyficznym fenomenem klubu sportowego jest jego rozbudowana architektura marki. Sympatia kibiców w głównej mierze jest kierowana jest na samą organizację sportową, ale pozostaje ona również w bardzo mocnej korelacji z innymi czynnikami, które budują jej wizerunek. Czynniki, które mają największy wpływ, przede wszystkim zaliczyć trzeba kadre zawodników (a w szczególności tak zwane „gwiazdy”), zdobyte nagrody, stadion, trofea, właścicieli i partnerów biznesowych, czyli sponsorów.

Każdy z wymienionych obiektów sportowych ma swoją wypracowaną markę oraz reputację, co powoduje, że między nimi, a klubem dochodzi do tzw. transferu wizerunku. Trafnym przykładem może być tu przypadek Manchesteru United. Bardzo duży potencjał sprzedażowy zawarty w samej nazwie i w ich herbie jest w dużej mierze oparty na podstawie renomy skojarzeń związanych z m.in. Bobby Charltonem, Old Trafford, Premier League, Ligą Mistrzów, Davidem Beckhamem, czyli zawodnikami, miejscem oraz zdobytymi nagrodami. Co więcej, wizerunki osób, zawodów sportowych i obiektów również jest nadbudowywany przez image klubu. Interesujące jest też to architektura tak zbudowanego portfolio marek sprawia wrażenie elastycznej i przygotowanej na ciągły rozwój. Rozbudowywanie i rozwój architektury marki jest możliwe z dwóch powodów. Tworzone od podstaw nowe brandy, jeśli są kojarzone z marką klubu, automatycznie stają się

pożądane i akceptowane przez dużą część odbiorców. Przykładem z rynku polskiego może być napój „Energia Lecha” i klub Lech Poznań. Poprzez konotacje z tym właśnie klubem (notabene będącego producentem tego napoju) produkt bardzo dobrze został przyjęty pośród kibiców, a w następstwie trafił on do dystrybucji masowej. Inną opcją rozszerzenia architektury marki danego klubu sportowego jest zwyczajnie nadanie tożsamości oraz stworzenie oferty handlowej, która związana będzie z osobą, wydarzeniem lub jakimkolwiek innym obiektem nawiązującym do historii klubu. Im klub posiada dłuższą historię i im większa kadra zawodników, tym więcej może posiadać marek. Każda z tych marek posiada swój określony potencjał sprzedażowy oraz emocjonalny. Umiejętne zarządzanie marką może znacząco wpłynąć na podniesienie rozpoznawalności klubu a co za tym idzie przychód. Widoczne jest to zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych, właśnie tam bardzo wcześnie organizacje sportowe zaczęto traktować jak firmy. Szybko dostrzeżono korzyści marketingowe, które wynikały z podejścia do klubu jako marki, stworzono serię sub-marek, które realizują określone cele kształtujące wizerunek, W szerokiej skali pomoże to tworzyć, utrzymywać i cały czas wzmacniać związek fanów z klubem, w skali mikro wpływa korzystnie na rozpoznawalność, wielkość wpływów oraz poziom aprobaty zewnętrznych grup opinii. Śledząc internetowe strony amerykańskich klubów koszykarskich, dosyć ciężko oprzeć się wrażeniu, że ilość marek i związanych z nimi ofert handlowych dorównuje etapem rozbudowania struktury ogromnego koncernu. Co ważne, potencjał emocjonalny zawarty w wizerunku organizacji sportowej sprawia, plastycznie „rozciągniętego” na inne branże. W tym przypadku nie funkcjonuje ograniczenie dotyczącego rynku standardowego, w którym wprowadzona kolejna marka produktowa musi w jakiś sposób nawiązywać do marki głównej (poprzez rynek działań albo też cechą wizerunku). Wynika to z innego nastawienia; w przypadku np. produktu jakim jest płyn do zmywania naczyń istotną rolę odgrywają cena oraz jakość, by klient zechciał wspierać firmę, która go wytwarza. Natomiast w kwestii marki klubu sportowego klient wie już na wstępie, czy ma zamiar ją wspierać, czy też nie. Jeśli decyzja klienta/kibica jest pozytywna, zostaje wtedy jedynie wybór z pośród dostępnych na rynku marek produktowych i oferty handlowej tego wariantu, który wydaje się dla niego najatrakcyjniejszy. O takiej sytuacji wręcz marzą producenci światowi, bo w praktyce umieszczano jakikolwiek produkty marek poza konkurencją. Ponadto, potencjał emocjonalnego powiązania się z odbiorcą, jakim obdarzone są przez swoich klientów organizacje sportowe, sprawia że dodatkowo konsument skłonny jest do zakupu towarów, noszące logo tego klubu. Możliwości sprzedażowe są naprawdę olbrzymie i nie ograniczone wygórowanymi oczekiwaniami w kwestii jakości produktów. Przeprowadzone badania w 2008 r. w Stanach Zjednoczonych przez Experian Simmon pokazały, że średnio roczny dochód kibica jednej z zawodowych lig sportu jest na dosyć wysokim poziomie, bo aż 81-89 tys. dolarów w ciągu roku. Zarazem wykazują znacząco wyższe skłonności do posiadania wielorakich gadżetów niż ich niekibicujący rówieśnicy<sup>3</sup>. Nie dziwi w takim układzie to, że przy rozpoznawalności marek

---

<sup>3</sup>[www.experianconsumerresearch.com](http://www.experianconsumerresearch.com)

indywidualnych sportowców i klubów, sięgając 80% w skali kraju traktuje się ich jak przysłowiową kure, która znosi złote jaja. Kontrakt Davida Beckhama, który podpisano w 2007 r., który opiewał na około 250 milionów dolarówz klubem LA Galaxy, nie wydaje się być zbyt wysoki, jeśli pamięta się, o tymże 250 tys. koszulek noszących jego nazwisko zostało sprzedanych zanim zobaczyły „światło dzienne”<sup>4</sup>, kolejne 150 tysięcy koszulek znalazło swoich nabywców w ciągu następnych dwóch tygodni. Fachowcy zajmujący się wycenami marki uważają, że klub z Los Angeles zarobi na danym zawodniku nawet około 600 mln. dolarów w trakcie obowiązywania kontraktu. Reasumując, stopa zwrotu z takiej inwestycji jest niebotycznie wysoka, jeśli odniesiemy ją do realiów, które panują w jakiegokolwiek innej branży. Następny przykład na zobrazowanie jak duży potencjał ukryty jest w markach sportowych to lokalna popularność belgijskiego klubu piłkarskiego Club Bruggek.v. W konkursie odbywającym się co roku National Brand Competition marka tej konkretnej organizacji uplasowała się na wierzchołku, wyprzedzając pozostałe marki międzynarodowych koncernów, ponosząc klęskę z największymi firmami.

Zjawisko to w prosty sposób obrazuje, że przy niewielkim nakładzie kapitału ogromny potencjał emocjonalny, zawarty w marce klubu sportowego, może wygenerować zyski nie do osiągnięcia dla reprezentantów innych branży, a w związku z tym można uznać, że brandy takiego typu należą do najbardziej efektywnych grup, zarówno w kwestii dotyczących finansów jak i wizerunku. Tak jak w każdej innej sytuacji stworzenie stosownego obrazu klubu nie jest efektem przypadkowych działań, lecz wynik ciężkiej pracy nad realizacją przyjętej, określonej wcześniej i zaplanowanej strategii. Do planowania działań, które zmierzają do stworzenia oczekiwanego wizerunku klubu piłkarskiego powinien być zakładany okres nawet 5-10 lat. Potwierdzeniem tutaj może być zdecydowany, brawurowy wizerunkowy sukces Lecha Poznań, który jest właśnie efektem konsekwentnej i mozolnej pracy prowadzonej przez ostatnich siedem lat. Dzięki tej właśnie ciężkiej pracy pierwszy raz polskiej w historii ligi przekroczono barierę dziesięciu tysięcy sprzedanych karnetów na mecze danego klubu, a klub jest wielbiony przez wszystkie niemalże media. Trudno nie odnieść wrażenie, że milionowy budżet na promocję oraz kilkanaście osób zaangażowanych w działania marketingowe najlepiej sprzedającego się klubu w Polsce to wciąż dla wielu naszych pierwszoligowców coś niewyobrażalnego i nie do zrealizowania u siebie w klubach. W przypadku klubu, który funkcjonuje w realiach europejskich istnieją dwa podmioty, które mają wpływ na tworzenie jego obrazu. Pierwszym z nich, który jest zarząd, który ponosi bezpośrednią odpowiedzialność, pośrednio natomiast podmiot, który zajmuje się organizacją całej ligi. W polskiej piłce nożnej ciężko uznać Ekstraklasę za strukturę która jest nowoczesna, która by sprawnie kreowała marką, jako wspólne dobro wszystkich klubów. Taka próba prawidłowego uporządkowania ligi za pomocą zewnętrznego podmiotu coraz częściej określano fiaskiem, a większą odpowiedzialność ponoszą władze klubów. Rozpoczynając wizerunkową sanację klubu piłkarskiego, najistotniejsze jest powzięcie decyzji w zasadniczych kwestiach

---

<sup>4</sup>[www.socceramerica.com](http://www.socceramerica.com)

związanych z jakże istotnym strategicznym posunięciem. A następnie będzie czas na billboardy, radia, telewizję, karty kredytowe, kosmiczne rozwiązania w kwestiach witryn internetowych i masy innych tego typu działań. Niestety osoby odpowiedzialne za zarządzanie w polskich klubach przejawia wielkie fascynację narzędziami marketingowymi, i zapominają o kwestiach ważniejszych takich jak rozwiązywanie problemów, które są kluczowe dla sprawnej komunikacji sportowych spółek akcyjnych<sup>5</sup>.

### 3. Etapy procesu kształtowania wizerunku

Biorąc pod uwagę wszystko, co zostało powyżej napisane o wizerunku, jego znaczeniu i ogromnej roli, jaką odgrywa w organizacji sportowej (a tak naprawdę w każdej organizacji, firmie, przedsiębiorstwie) można wyszczególnić program mający na celu kształtowanie tego wizerunku. Jak już też zostało napisane, jest to proces długotrwały, żmudny i pracochłonny.

Przy takim jak wyżej założeniu zaproponować można następujący program kształtowania wizerunku przedsiębiorstw:

1. Ustalenie bieżącej strategii organizacji – wizerunek powinien być zgodny z misją i wizją klubu sportowego, z jego celami strategicznymi.

2. Określenie już istniejącego jak i docelowego wizerunku organizacji – chcąc budować pozytywny wizerunek najpierw klub ten musi określić konkretną część swojego otoczenia, na które oddziaływać będzie w kolejnych etapach i którego opinie będą dla niego najbardziej istotne. Poprzez otoczenie możemy rozumieć konkurentów, dziennikarzy, środki masowego przekazu, lokalną społeczność, pracowników, radę nadzorczą, akcjonariuszy i konsultantów, kibiców.

3. Dokładne określenie celów tej komunikacji – punkt ten polega na obraniu przez daną organizację docelowego swojego wizerunku, czyli tak jakby ideału, do którego będzie ona konsekwentnie powoli dążyć. Przedsiębiorstwo musi wybrać czy jego działania mają zmierzać do: stworzenia nowego wizerunku od fundamentów, zmiany dotychczasowego wizerunku, czy też utrzymaniem dotychczasowego wizerunku.

4. Stworzenie całego planu komunikacji:

Ustalenie budżetu.

Wybór narzędzi kształtowania wizerunku.

Zaprojektowanie najważniejszych działań.

Najczęściej stosuje się: systemy identyfikacji wizualnej, poprzez reklamę, public relations, sponsoring i komunikację nieformalną, zarządzanie jakością.

5. Realizacja programu – jest to etap obejmujący wcielenie w życie planu tworzenia wizerunku, wprowadzenie zaplanowanych rozwiązań. Ryzyko, które towarzyszy wdrażaniu projektu zwykle wiąże się ze sposobem w jaki firma udostępnia informacje o swoich zamierzeniach do otoczenia.

---

<sup>5</sup><http://www.bankier.pl/wiadomosc/Wizerunek-futbolu-Klub-pilkarski-to-takze-firma-1634391.html>

6. Kontrola programu – kontrola najlepiej jak jest prowadzona na wszystkich kolejnych odcinkach przebiegu tworzenia wizerunku przedsiębiorstwa. Musi ononon stop monitorować wszystkie działania, które prowadzi się w ramach danego procesu, bonawet najmniejsze niedopatrzenie może niekorzystnie wpłynąć na tworzony wizerunek.

Przedsiębiorstwo czy też organizacja może być pozytywnie postrzegana i przede wszystkim traktowana przez przedstawicieli różnych mediów, postrzega się ją jako firmę która ponosi odpowiedzialność społeczną, działania tej firmy i jej rezultaty finansowe są źle postrzegane przez udziałowców zaangażowanych w swoje inwestycje. Określanie meritum wymienionych relacji ma newralgiczne znaczenie w odniesieniu dotworzenia, a później kontrolowania realizacji podjętej strategii PR, także poszczególnych programów innych kampanii realizowanych pod kątem publiczności wewnątrz i na zewnątrz organizacji (społeczności lokalne, media, władze, świat biznesu, sponsorzy, partnerzy itp.). Najistotniejsze i wymagające wybitnego i sporego zaangażowania członków organizacji jeśli chodzi o planowanie i realizację strategii public relations są działania w dziedzinie media relations oraz community relations<sup>6</sup>.

#### *Literatura:*

1. E. Hope, *Etyka w zawodzie specjalistów public relations*. Difin, Warszawa 2013
2. A. Czubała, *Podstawy marketingu*, Wydawnictwo Naukowe PWE, 2013
3. B. Rozwadowska, *Współczesne koncepcje public relations w ujęciach modelowych*, [w:] *Marketing i Rynek* nr 11, Warszawa 2009
4. H. Mruk, *Marketing sportowy. Możliwości, szanse, korzyści, zagrożenia*. Wydawnictwo Prodruk, Poznań 2003
5. T. Sporek, *Sponsoring sportu w warunkach globalizacji*. Wydawnictwo Difin, Warszawa 2007
6. R. Misiolowski, *Marketing w sporcie*. Wydawnictwo Promotor, Warszawa 2008
7. M. Datko, *Sponsoring sportowy [W:] Marketing sportowy. Możliwości, szanse, korzyści, zagrożeni*. Wydawnictwo Prodruk, Poznań 2013
8. J. Domański, *Zarządzanie strategiczne organizacjami non profit w Polsce*, Wolters Kluwer Polska Sp. z o.o., Warszawa 2010
9. H. Mruk, *Marketing. Satysfakcja klienta i rozwój przedsiębiorstwa*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.

---

<sup>6</sup><http://www.marketing.org.pl/index.php/go=2/act=2/aid=m46a8ab9134056/>

## 4.2. Marketing value of a sportsman – selected aspects

### 4.2. Wartość marketingowa sportowca – wybrane aspekty

Każdy sportowiec – wychodząc szczególnie naprzeciw oczekiwaniom świata zewnętrznego – powinien jak najszybciej zrozumieć, że takie pojęcia jak marketing, produkt sportowy, kreowanie wizerunku własnej marki powinny być wpisane w planowanie jego sportowej kariery.<sup>7</sup> Zawodnik kwestionujący potrzebę współpracy z managerem, firmą PR, partnerami, mediami nawet w codziennej pracy treningowej, powinien brać pod uwagę fakt, że jego sukcesy nie będą tak wartościowe i nie będą budzić pozytywnych emocji w takim stopniu, jaki można osiągnąć dzięki promocji i kształtowaniu właściwego wizerunku<sup>8</sup>. Z tego powodu obecnie poza planem treningowym podnoszącym umiejętności sportowe, zawodnik powinien skupić się na działaniach marketingowych, które będą miały charakter planowy i będą wynikać ze świadomych i przemyślanych decyzji. Status marketingowy sportowca zależy od kilku istotnych elementów oraz czynników, które mają wpływ na budowę jego planu marketingowego, współpracę ze sponsorami, promocję własnej osoby oraz wypracowaną wartość medialną.

T. Redwan, ekspert w dziedzinie marketingu sportowego, dokonał podziału statusu marketingowego zawodnika na:

- 1) sportowiec jako członek prywatny;
- 2) sportowiec jako członek klubu:
  - a) klub jako całość,
  - b) klub jako suma zawodników;
- 3) sportowiec jako reprezentant:
  - a) reprezentacja jako całość,
  - b) reprezentacja jako suma zawodników;
- 4) sportowiec jako uczestnik Igrzysk Olimpijskich<sup>9</sup>;

Przedstawiona klasyfikacja jest bardzo przejrzysta i ukazuje, że zawodnik występujący pod każdą postacią ma przywileje, ale również zobowiązania w zakresie marketingowym, które wynikają z „karty praw i obowiązków” znajdującej się w każdym polskim związku sportowym. Bardzo interesującą klasyfikację odnoszącą się do statusu marketingowego sportowca zaprezentował R. Korzeniowski, który wyróżnił siedem podstawowych komponentów. Zaliczamy do nich:

---

<sup>7</sup> T. Pokusa, *Teoretyczne problemy wartości marketingowej sportowca* w: Problems and prospects of territories' socio-economic development April 20–23, 2017 Opole, Conference Proceedings of the 6th International Scientific Conference Poland, The Academy of Management and Administration in Opole, 2017, s.27-31

<sup>8</sup> R. Korzeniowski, *ABC promocji własnych wyników według Roberta Korzeniowskiego*, [w:] H.Mruk (red.), Marketing sportowy, teoria i praktyka, Poznań 2004, s.31.

<sup>9</sup> T. Redwan, *Sport a pieniądze*, [w:] H.Mruk, K.Kropielnicki, P.Matecki (red.), Marketing dla sportu, AE Poznań 2006, s.16.



1) OSIĄGNIĘCIA SPORTOWE, które są podstawą wszelkiej analizy potencjału marketingowego zawodnika. Bez zadowalających wyników sportowych, staje się on jedynie uczestnikiem konkretnego wydarzenia sportowego, który bardzo ciężko postrzegać w kategoriach promocji oraz produktu sportowego.

2) ROZPOZNAWALNOŚĆ W SPOŁECZEŃSTWIE, która w dużej mierze wynika z popularności dyscypliny, obecności w mediach osiągnięć sportowych oraz ich komunikowania. Rozpoznawalność w sporcie może różnić się mimo identycznych wyników sportowych..

3) POSTRZEGANIE PRZEZ GRUPY SPOŁECZNE, czyli kto stanowi grupę odbiorców, do których dociera wysyłany przez sportowca przekaz oraz w jakim stopniu jest on akceptowany przez to środowisko. Podobnie jak w przypadku rozpoznawalności, wpływ na postrzeganie sportowca ma m.in. popularność dyscypliny. Element postrzegania w konkretnym środowisku jest bardzo często rozpatrywany przez potencjalnych partnerów biznesowych.

4) KOMUNIKATYWNOŚĆ, często nazywana również medialnością. W środowisku sportowym jest to umiejętność nawiązywania, utrzymywania i odpowiedniego wykorzystania przez sportowca kontaktu z otoczeniem oraz odpowiednie przekazywanie własnych myśli.

5) KOMUNIKACJA, przez którą należy rozumieć stworzenie określonego systemu przekazywania informacji czy też kontaktu z otoczeniem. Takie działanie jest niezwykle ważne, ponieważ brak powtarzalnego, jednolitego modelu komunikacji z otoczeniem lub przeprowadzanie jej w chaotyczny sposób może doprowadzić do braku sukcesu marketingowego danego zawodnika.

6) DOSTĘPNOŚĆ SPORTOWCA, na którą wpływ mają zarówno komunikatywność oraz komunikacja. Obecnie kariera zawodnika to nie tylko kwestie sportowe. Kształtowanie, promowanie właściwego wizerunku oraz wypracowanie odpowiedniej wartości marketingowej wiąże się z dostępnością sportowca dla społeczeństwa.

7) TEMPERAMENT, który wchodzi w skład równie istotnych innych cech charakteru każdej osoby. Sportowiec musi mieć świadomość w jakich okolicznościach i w jakich obszarach może wyrażać swoje emocje, i w jakim stopniu. Interesujący podział na sportowca-zawodnika i sportowca-celebryty i przy wskazaniu walorów marketingowych, atrybutów marketingowych, platformy komunikatu marketingowego oraz pól eksploatacji marketingowej zawiera tabela 1<sup>10</sup>.

Porównując sportowca-zawodnika oraz sportowca-celebrytę w niektórych dziedzinach można zauważyć znaczne różnice. W przypadku walorów marketingowych, poza standardowymi czynnikami takimi jak sukces sportowy czy popularność dyscypliny, zawodnik poprzez swoje działania komunikuje prowadzony styl życia. Atrybuty marketingowe są znacznie rozbudowane u sportowca-celebryty, który swoim zachowaniem

---

<sup>10</sup> T. Pokusa, F. Pokusa, *Zawodnik na rynku sportowym w Polsce*, w: *Ekonomiczno-społeczne uwarunkowania rozwoju gospodarczego – zarządzanie informacją i nowymi technologiami*, WSZiA Opole 2015, s.376 – 399.

ukazuje środowisku zewnętrznemu nie tylko wartości dotyczące sportu, ale również wszystko spoza kręgu sportowego, co otacza go na co dzień. Kolejna różnica jest widoczna przy platformie komunikatu, gdzie sportowiec-zawodnik skupia się jedynie na emocjach, które powodują szybsze tworzenie skojarzeń i lepsze zapamiętywanie nazw produktów, firm oraz marek<sup>11</sup>. Obecnie to nie wystarczy, ponieważ firmy wykorzystujące wizerunek zawodników w walce z konkurencją wymagają od obiektu sponsorowanego popularności czy wzbudzania zaufania. Ostatnia różnica to pole eksploatacji marketingowej, gdzie sportowiec może zgodzić się na udostępnienie wizerunku, np. w reklamie, dzięki czemu osiągnie określony ekwiwalent reklamowy bądź też dokonać jego transferu, co przekłada się na wypracowanie odpowiedniej wartości medialnej.

*Tabela 1: Zawodnik-sportowiec a. zawodnik-celebryta*

Sportowiec – zawodnik	Sportowiec – celebryta
<p>walory marketingowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sukces sportowy</li> <li>• popularność dyscypliny</li> <li>• tożsamości (narodowa, sportowa, olimpijska)</li> <li>• wspólnota odbiorcza – zainteresowani sportem (w przypadku sukcesu na poziomie narodowym – wszyscy)</li> </ul>	<p>walory marketingowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sukces sportowy lub nadzieja na sukces</li> <li>• sukces życiowy – jakość życia</li> <li>• popularność dyscypliny</li> <li>• tożsamości (narodowa, sportowa, olimpijska)</li> <li>• wspólnota odbiorcza – zainteresowani sportem (w przypadku sukcesu na poziomie narodowym – wszyscy) nie zainteresowani sportem, odbiorcy profilowani</li> </ul>
<p>atrybuty marketingowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szybkość</li> <li>• dynamika</li> <li>• siła</li> <li>• sprawność</li> <li>• wytrzymałość</li> <li>• uczciwość (fair play)</li> <li>• waleczność</li> <li>• odwaga</li> </ul>	<p>atrybuty marketingowe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyniki sportowe</li> <li>• medialność, inteligencja</li> <li>• elokwencja</li> <li>• uroda</li> <li>• stan majątkowy</li> <li>• środowisko(rodzina, zainteresowania, inne)</li> </ul>
<p>platforma komunikatu marketingowego</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• emocje sportowe</li> <li>• emocje narodowe</li> </ul>	<p>platforma komunikatu marketingowego</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• charyzma medialna</li> <li>• imponowanie/chęć dorównania</li> <li>• zaufanie</li> <li>• popularność poza sportowa</li> </ul>
<p>pola eksploatacji marketingowej – wykorzystanie wizerunku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reklama</li> <li>• wartość reklamowa</li> </ul>	<p>pola eksploatacji marketingowej – transfer wizerunku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sponsoring</li> <li>• wartość medialna</li> </ul>

Źródło: Opracowanie własne.

Należy pamiętać iżcałkowicie inaczej będą prowadzone działania marketingowe sportowca, który powoli zmierza do zakończenia swojej przygody ze sportem ainaczej

<sup>11</sup> [http://www.wne.sggw.pl/czasopisma/pdf/PEFIM\\_nr\\_52\\_2010\\_s353.pdf](http://www.wne.sggw.pl/czasopisma/pdf/PEFIM_nr_52_2010_s353.pdf). Dostęp: 14 lutego 2020 roku.

będzie wyglądał program marketingowy zawodnika będącego u szczyty swojej kariery. M. Ryszkowski podkreśla, że koniec kariery zawodniczej nie musi wcale oznaczać końca popularności i aktywności marketingowej. Wiele przypadków pokazuje, że sportowiec może być lub stać się popularny długo po zakończeniu swojej kariery<sup>12</sup>. Autor określa takiego sportowca mianem „gwiazdy sportu”, która nie pozwala na spadek popularności – nawet przy słabszych wynikach dba o nią na pozasportowych płaszczyznach. Potrafi w pełni wykorzystać własny potencjał marketingowy oraz indywidualne kompetencje w kreowaniu swojego wizerunku. Takie osoby często po zakończeniu kariery obejmują stanowiska w organizacjach sportowych, w polityce bądź też realizują się na innych płaszczyznach pozasportowych.

W celu uzyskania zadowalającej wartości reklamowej, medialnej oraz wizerunkowej niezbędny jest dobrze zbudowany program marketingowy, który zawiera kilka istotnych elementów wpływających na ostateczny sukces. Każdy plan powinien zawierać:

- wizję, która sugeruje pożądaną sytuację marketingową w przyszłości;
- misję, czyli motywy działań marketingowych oraz podmioty czerpiące z nich korzyści;
- cele, ich wyznaczenie i harmonogram realizacji;
- zadania, tj. zdefiniowanie określonych działań odnoszących się do poszczególnych podmiotów<sup>13</sup>.

Tylko dobrze zbudowany program marketingowy, oparty na odpowiedniej strategii oraz realizowany przez sportowca świadomie kreującego własny wizerunek, działającego według przemyślanych i określonych zasadach może pozytywnie wpłynąć na medialność sportowca i jego wartość marketingową.

Należy w tym miejscu zaprezentować kilka definicji określających czym jest wartość marketingowa marki. Według M. Bakera, „(...) wartość marki kojarzona jest z wizerunkiem. Odbiorca na podstawie otrzymanych informacji, znajomości oraz reputacji marki w środowisku, ma tendencje do przeceniania jej wartości”<sup>14</sup>. Kolejna definicja również odnosi się do wartości marki w sensie niepolitycznym, gdzie wpływają na nią takie czynniki jak: funkcje, wartości przeżywane oraz wartości uznawane<sup>15</sup>. P. Feldwick wyjaśnia pojęcie wartości marki dużo prościej i pożytecznie, rozdzielając wzajemne relacje kilku terminów.

Z jednej strony wartość marki (ang. *brand equity*) jest interpretowana w sensie ekonomicznym jako odrębna wartość, pozycja w bilansie, wartość uzyskana ze sprzedaży bądź wykorzystania wizerunku, jednak z wyłączeniem kapitału finansowego, rzeczowego, *etc.* W angielskiej terminologii tak rozumiana wartość marki to *brandvalue*. Drugie ujęcie postrzega wartość marki jako miarę siły przywiązania do niej. W tej definicji jej autor

---

<sup>12</sup> M. Ryszkowski, *Marketingowy cykl życia gwiazdy sportu*, [w:] H.Mruk, P.Jordanowski, P.Matecki, K.Kropielnicki (red.), *Sport&Business*, Poznań 2005, s.80.

<sup>13</sup> T. Redwan, *Program Sponsorski*, [w:] H.Mruk (red.), *Marketing sportowy...*, op.cit., s.58.

<sup>14</sup> M. Baker (red.), *The IEBM Encyclopedia of marketing*, London 1999.

<sup>15</sup> S. Zyman, *The End of Marketing as We Know it*, New York, 1991, p.81

proponuje posługiwanie się terminem lojalności marki lub też jej siły oddziaływania. Ostatnie wyjaśnienie wartości marki przez Feldwicka to opis skojarzeń i wyobrażeń dotyczących marki, które konsumenci odnoszą do jej wizerunku<sup>16</sup>. Jednak żadna z powyższych definicji nie wyjaśnia nam do końca w jaki sposób można obliczyć wartość marketingową marki i jakie części składowe znajdujące się na polskim rynku sportu należy do niej zaliczyć.

Na podstawie analizy badań przeprowadzonych w Polsce w 2011, które dotyczyły wartości marketingowej sportowców, można dojść do podstawowego wniosku – wartość marketingowa marki jest w dużej mierze oparta na wartości wizerunkowej, przez którą należy rozumieć rozpoznawalność, popularność oraz opinię na temat marki. Według danych zaprezentowanych w raporcie efektywności sponsoringowej dla KPS Skry Bełchatów S.A., przez ośrodek analiz marketingowych „Alieneye”, wartość wizerunkowa „(...) *to profit wynikający z ekspozycji marki dzięki której można przekazać cechy wizerunkowe marki, podczas bezpośredniego lub pośredniego uczestnictwa odbiorcy w trakcie sponsorowanych wydarzeń*”<sup>17</sup>. Częściami składowymi takiej wartości wizerunkowej są:

- wartość pozamedioowa, czyli korzyści jakie uzyskuje się dzięki ukazywaniu marki, kreowania jej wizerunku. Jediną możliwością uzyskania takiej wartości jest sporządzenie raportów (badań, ankiet) na podstawie, których możliwe jest obliczenie ekwiwalentu reklamowego ekspozycji marki;

- wartość mediowa, przez którą należy rozumieć ekwiwalent kosztu cennikowej reklamy w mierzalnych mediach. Dane do wyliczenia takiej wartości ekspozycji marki są pozyskiwane na podstawie monitoringu stacji telewizyjnych, prasy oraz internetu.

- wartość reklamowa, jest to szacunkowy profit reklamowy jaki uzyskuje się dzięki ekspozycjom marki. Dotyczy to kampanii promujących wydarzenie przed, w trakcie i po nim. Nie odnosi się jednak bezpośrednio do samego wydarzenia. Uzyskane dane pozwalają na kwotowe określenie wartości ekspozycji marki.

Przy wielu badaniach wartości marketingowej marki niezwykle ważną rolę odgrywa dyscyplina sportowa oraz osiągnięte przez sportowca sukcesy. Z pewnością na najlepszy wynik Roberta Lewandowskiego, piłkarza reprezentacji Polski, który uzyskał najwyższą wartość marketingową wśród polskich sportowców, wpływ miała popularność jego dyscypliny oraz cechy ją wyróżniające.

Z punktu widzenia wartości medialnej, największej ilości i wartości ekspozycji w mediach, popularność konkretnych dyscyplin oraz cechy je wyróżniające są również niezwykle ważne dla potencjalnego sponsora, szukającego odpowiedniego produktu do wzmocnienia swojego wizerunku, wzrostu sprzedaży bądź realizacji innych celów biznesowych<sup>18</sup>.

---

<sup>16</sup> P. Feldwick, *Do we really need 'Brand Equity'?*, [w:] *Researching Brand*, ESOMAR 1996, s. 95.

<sup>17</sup> Raport przygotowany przez firmę AlienEye dla KPS Skry Bełchatów S.A. Dostęp: 15 lutego 2013 roku.

<sup>18</sup> W. Pysiewicz, *Sport w badaniach*, [w:] H.Mruk (red.), *Marketing sportowy...*, op.cit., s.314.

W marketingu sportowym, podobnie jak w wielu innych dziedzinach, wykorzystuje się wiele narzędzi do monitorowania prowadzonych działań i wprowadzania korekt oraz podnoszenia efektywności marki. Służą one do bieżącej analizy i oceny sytuacji organizacji, sportowca, klubów sportowych czy związków. Dzięki otrzymanym wartościom każda z nich ma możliwość weryfikacji realizowanego programu marketingowego. Istnieją różne metody i sposoby obliczania ostatecznej wartości, jednak każda z nich jest analizowana w sposób obiektywny i przy zaprezentowaniu jej wszystkich części składowych, przez co stają się niezbędną informacją dla każdej marki.

Tabela 2: Cechy wyróżniające wybrane dyscypliny sportowe

DYSCYPLINA	CECHY WYRÓŻNIAJĄCE
Bilard	prestż, estetyka, precyzja, elegancja, technika
Boks	siła, determinacja, technika, nieugiętość
Formuła 1	dynamika, szybkość, nowoczesność, prestiż, nowe technologie
Golf	prestż, estetyka, precyzja, ekskluzywność,
Kolarstwo	szybkość, wytrzymałość, nowe technologie
Lekkoatletyka	szybkość, zdrowie, wytrzymałość, technika,
Piłka nożna	komunikacja, popularność, technika
Podnoszenie ciężarów	siła, nieugiętość, wytrwałość, determinacja
Siatkówka	dynamika, zespołowość, wytrzymałość
Żużel	dynamika, odwaga, determinacja, szybkość

Źródło: Opracowanie własne np. materiałów KPS Skra Bełchatów S.A.

Otrzymywanie comiesięcznych badań, takich jak monitoring mediów, może bardzo korzystnie wpłynąć na prowadzone działania kreowania własnego wizerunku szczególnie wśród sportowców. R. Korzeniowski, do niedawna jeszcze czynny atleta zaznacza, że taki monitoring prasy, radia, telewizji oraz internetu ma na celu:

- śledzenie tego, co się mówi o sportowcu i jak jest on postrzegany w świecie;
- otrzymywanie skrupulatnych informacji, które mogą pomóc w podejmowaniu odpowiednich decyzji dotyczących kreowania właściwego wizerunku;
- ukazanie obszarów o niewielkiej aktywności medialnej;
- w przypadku zbyt dużej aktywności w mediach, sygnalizuje zawodnikowi potrzeby jej ograniczenia<sup>19</sup>.

Dzięki możliwości obliczania wartości marketingowej marki, sportowcy jako jedni z najważniejszych aktorów środowiska sportowego, mogą swobodnie obserwować skutki wszystkich swoich działań skupionych na utrwalaniu własnego wizerunku w otoczeniu. Wykorzystując wszystkie otrzymane dane mogą podejmować skuteczniejsze decyzje, a przy odpowiedniej ochronie prawnej własnej osoby, która współcześnie staje się marką, zyskać ogromne możliwości marketingowe.<sup>20</sup>

<sup>19</sup>R.Korzeniowski, *ABC promocji...*, op.cit., s.38.

<sup>20</sup>T. Pokusa, *Teoretyczne problem wartości marketingowej sportowca w: Problems and prospects of territories' socio - economic development April 20–23, 2017 Opole, ...op.cit. s.27-31.*

*Literatura:*

1. T. Pokusa, *Teoretyczne problemy wartości marketingowej sportowca* w: Problems and prospects of territories' socio-economic development April 20–23, 2017 Opole, Conference Proceedings of the 6 th International Scientific Conference Poland, The Academy of Management and Administration in Opole, 2017
2. R. Korzeniowski, *ABC promocji własnych wyników według Roberta Korzeniowskiego*, [w:] H.Mruk (red.), *Marketing sportowy, teoria i praktyka*, Poznań 2004.
3. T.Redwan, *Sport a pieniądze*, [w:] H.Mruk, K.Kropielnicki, P.Matecki (red.), *Marketing dla sportu*, AE Poznań 2006
4. T. Pokusa, F. Pokusa, *Zawodnik na rynku sportowym w Polsce*, w: *Ekonomiczno-społeczne uwarunkowania rozwoju gospodarczego – zarządzanie informacją i nowymi technologiami*, WSZiA Opole 2015
5. M.Ryszkowski, *Marketingowy cykl życia gwiazdy sportu*, [w:] H.Mruk, P.Jordanowski, P.Matecki, K.Kropielnicki (red.), *Sport&Business*, Poznań 2005
6. T. Redwan, *Program Sponsorski*, [w:] H.Mruk (red.), *Marketing sportowy, teoria i praktyka*, Poznań 2004
7. H. Mruk, *Marketing sportowy. Możliwości, szanse, korzyści, zagrożenia*. Wydawnictwo Prodruk, Poznań 2003
8. M. Datko, *Sponsoring sportowy* [W:] *Marketing sportowy. Możliwości, szanse, korzyści, zagrożeni*. Wydawnictwo Prodruk, Poznań 2013
9. A. Czubała, *Podstawy marketingu*, Wydawnictwo Naukowe PWE, Warszawa 2013
10. E. Hope, *Etyka w zawodzie specjalistów public relations*. Difin, Warszawa 2013.

### 4.3. Methodical component of the physical education process

### 4.3. Методична складова процесу фізичного виховання

Постіндустріальні економіки, які поступово займають панівне становище у всіх розвинених країнах світу, відрізняються від промислових об'єктів тим, що трудомісткі матеріальні виробництва в них витісняються процесами сервісного забезпечення [6], просторового облаштування [4] і повсюдної цифровізації відносин [5]. Щоб було можливим входити в таке середовище праці у якості повноцінного працівника, людині потрібно вирішити завдання з переорієнтації своїх знань, навичок і умінь під тиском інших потреб в фізичних і розумових здібностях [3, 9, 22, 25]. Складається враження, що перебудова більшості складових суспільного відтворення в цьому середовищі підпорядковується змісту матриць 1) рухливості заміщення наявної живої і матеріалізованої праці, 2) можливостей розвитку виконавчих і розумових особливостей особистості та 3) структурної досконалості штучного оточення людини. Якість даних, що видобуваються з цих трьох матриць, як раз, і дозволяє створювати таку вихідну сукупність умов, щоб зберігати на території продуктивне середовище життєзабезпечення і підтримувати на належному рівні сутнісні відносини в комплексі їх корисності та ефективності. В межах названої події, щоб забезпечити успішне входження суспільства в усе нові і нові відносини, що складаються або витісняються зміною їх форм в сферах суспільно-політичного та соціально-виробничого життя, а нарівні з цим, і в середовищах окремих економік і культур, потрібно опанувати і навчитися управляти кумулятивними властивостями людини, яка готує себе до бізнесу [19], – це з одного боку, а з іншого – виробити вміння, щоб була можливість розрізняти і направляти на користь суспільства фрактальні якості його систем [18]. Нарівні з цим, паралельно, потрібно навчитися узгоджувати і коригувати рух продуктивних ідей за траєкторією підприємництва [12]. В цьому відношенні в житті людини центральне положення починає займати педагогіка гармонійного розвитку духовно, фізично і розумово стабільної особистості, початковою платформою для розвитку професійної спроможності в якій визначається фізична культура і рухливі ігри. Саме в такому поєднанні виховних прийомів розвитку людини особистість виводиться на рівень продуктивної сили, і як наслідок в масштабі Європи вводить більшість держав на цивілізований ринок обміну діяльністю і взаємодії швидшими темпами. За своєю сутністю – це великий процес, який забезпечує і приріст динаміки нарощування якості продуктивної сили суспільства, і темпів приросту оплати праці, бо використання робочої сили виникає в більш сприятливому штучному оточенні відтворювальних відносин.

Часті зміни потреб на якісно іншу робочу силу перебудовують орієнтування середовища суспільного виховання і професійного навчання населення. Проте,

в найбільш радикальні періоди наступаючих змін, що властиві формам криз, ломок і реформ, суспільству слід тимчасово задовольнятися домінантами фрагментарних педагогічно-виховних засобів і тестів, що дозволяють роз'яснювати зміст того, що відбувається, подібних до тих, що представлені в джерелах [10, 13-16]. У цьому стані, який визначається як перехідний етап розвитку і становлення різнорідних відносин в державі на інших умовах, суспільству потрібно активувати зв'язки, щоб вибрати найбільш ефективний шлях руху. Тобто, потрібно мати у своєму розпорядженні деякий час, щоб позначити момент настроювання на нове економічне середовище, і тоді в ньому, в іншому середовищі, слід приступити до створення нових сутнісних ідеологічних, обмінних, пропагандистських і розподільних відносин. Зміст таких відносин згодом і виступає в якості методу для аргументації та коригування інструментарію менеджменту [20], оновлення форм бізнесу [1, 2, 8] і активізації підприємницької функції людини [7].

Сказане виводить дослідження на уточнення педагогічних ідей фізичного і розумового розвитку людини, орієнтованих на освоєння найбільш ефективних процесів життєдіяльності на черговому етапі перетворення якості життєдіяльності. Ці етапи перетворень наступають все частіше і частіше, а тому слід пам'ятати про те, що в такому суспільстві перетворення якості відбуваються не тільки на умовах переорієнтації самого середовища людської діяльності, а й на умовах переавантаження всіх без винятку сфер суспільної взаємодії. У їх переліку педагогічні теорії і узагальнення, методики виховання і засоби духовного, фізичного і розумового розвитку людини неодмінно мають першорядне місце.

Висловлене положення має методологічне призначення, чим звертається тут увага дослідників на *виховний момент*, який приводиться в дію а) методичною основою упорядкування загальних умов інтелектуально-емоційного навантаження на молодь, яка навчається, б) поточною оцінкою потенційних можливостей адаптації активної особистості до виховних засобів та в) виявленими і узгодженими методичними положеннями щодо нейтралізації проявів факторів гальмування і включення найбільш інформативних показників і ефективних тестів в методики відновлення та оптимізації психічного й фізичного станів організму.

Вникаючи в *предмет дослідження, присвячений уточненню методичної складової процесу фізичного виховання*, і сприймаючи її, методичну основу, і як проблему, і як методичну основу руху, можна далі визначитися зі змістом вирішення задач, виставляючи їх до ряду функціонального стану уособлюючого середовища. Для досягнення цього потрібно встановити:

1) організаційно-методичні можливості продовження використання в новітніх педагогічних технологіях принципів фізичного виховання, які до цього займали стійкі позиції;

2) логіко-технічні засоби виявлення найбільш ефективних фізичних методів, систем, способів і практик;



3) ідейно-методичні схеми і підстави поповнення сучасної педагогічної парадигми фізичного виховання інформаційно-комунікативним середовищем ефективних технологій.

Розгляд змісту цих позицій забезпечується за допомогою науково-методичного наближення бажаного до дійсного, спрямованого на:

а) створення зовнішнім середовищем конгломератів функціональних можливостей, щоб можна було представити і освоїти зміст предметно-виховної та ціннісно-педагогічної функції фізичної культури;

б) затвердження на прагматичній основі у того, хто навчається осмисленого прагнення до дисциплінованого виконання рухових і фізичних вправ;

в) вироблення стійкого переконання особистості, що стосується усвідомленого вибору сфери фізичної культури, прийнятного ряду рухів і чергування занять фізичною культурою.

Названі етапи руху мають самостійне значення і знаходять цінність, коли суспільство виявляє цікавість до конкретності, що полягає 1) у проясненні педагогічних підходів і структурних засобів, що поліпшують систему фізичного виховання, і 2) в послідовному висвітленні змісту найбільш ефективних фізичних засобів, систем і практик, пов'язаних розвитком антропо-фізіологічних якостей і властивостей особистості.

Отже, далі потрібно перейти до вивчення формальних сторін обох питань, що зобов'язує а) виконати *уточнення організаційно-методичних можливостей продовження активності використання принципів розвитку процесу фізичного виховання* і б) віддати перевагу вибору більш ефективних засобів розвитку людини. У зазначеній науково-методичній інтерпретації дане представляється в наступний спосіб.

*А. Уточненню організаційно-методичних можливостей продовження активності використання принципів розвитку процесу фізичного виховання в новітніх педагогічних технологіях, які раніше займали активну позицію в суспільстві, приділяється достатня увага дослідників. Таку думку можна сформулювати після вивчення матеріалів, представлених в джерелах [11, 17, 29]. В якості проєктивно-змістовних і процесуально-забезпечувальних детермінант в аналіз включаються два ряди принципів, в числі яких представлені принципи:*

1) загального характеру. За даними [17] – це принцип: а) визначення мети в процесах освітніх, проблемних і евристичних ситуацій, б) побудови методики фізичного виховання з орієнтацією її на контингент навчального закладу і в) визначення стандартних рухових завдань;

2) чіткого виконання педагогічно-дидактичних правил. За даними [29] – це принцип: а) безперервності дії, б) системності навантаження і відпочинку, в) поступового впливу, г) збалансованості навантаження, д) циклічності занять і, нарешті, є) вікової адекватності. Аналітик стверджує наступне: відображаючи різні

закономірності, цей комплекс принципів становить собою «... не суму, а єдність принципів методичних положень, що є взаємно обумовленими і доповнюють один одного. Відступ від одного з принципів може розладнати весь складний процес фізичного виховання... » [29, с. 64].

Проте, візуального огляду переліку принципів достатньо, щоб підтвердити висновок про те, що їх методична актуальність в методичному оточенні сучасності зберігається. Детальному вивченню піддається принцип безперервності і наступності, який дослідником [11] вводиться в систему освіти і виховання як фундаментальний. На нього тут звертається особлива увага з тієї причини, що на перехідних етапах розвитку суспільних відносин в навчально-виховний процес оволодіння фізичною культурою повинні вводитися коригування за кожним лагом підтримки стабільності. Ці коригування пов'язані з тим, що окремі програми навчально-тренувального процесу, за якими здійснюються виховні заходи, вимагають на свою перебудову тривалого часу, бо прив'язується він до цілорічних, а іноді і до багаторічних, планових заходів. Такого треба додержуватися, наприклад, при забезпеченні кумулятивного і синергетичного ефекту від педагогічних впливів [11, с. 226]. Досягненню шуканих ефектів сприяє система регулярних занять, якою і забезпечується власне спадкоємність позитивних результатів за всіма без винятку аспектами цільового довгострокового фізичного виховання.

За даними цитованого автора, яким відстоюється думка про те, що «система забезпечення наступності не може бути однофакторною...» [11, с. 227], потрібно ввести в дослідження кілька умов досягнення результату методичного характеру. Увага тут зосереджується на двох з них. Це:

1) прив'язка педагогічних дій до календарного графіку організації рухової діяльності. Для цього контрольні та еталонні настанови треба поширювати як на навчальні відрізки часу, так і на періоди, що відводяться на канікули і відпустки. Тоді, об'єктом уваги повинні становити завдання, що стосуються: а) підтримки і розвитку витривалості організму, сили м'язів і координаційних здібностей; б) зміцнення мотиваційної сфери взаємодії; в) комплексності застосовуваних засобів і методів фізичного розвитку; г) різнобічності тренувальних засобів, що не входять в протиріччя зі схемою дотримання загального режиму дня;

2) забезпечення послідовності, наступності і цілісності програми пофазної організації фізичної підготовки. Таким засобом потрібно зв'язати раціональність дії з дотриманням технологічних особливостей ітераційної повторюваності, дотримання етапності і циклічності навантаження, узгодження щодо відповідності зі зразками індивідуальних особливостей особистості.

Для уточнення наукових позицій дослідження, скажімо про те, що в якості еталонних детермінант, що забезпечують спадкоємність дій, виступають: а) вивірене формування компонентів взаємодії; б) взаємний їх зв'язок, в) взаємозумовленість загальних і етапних настанов; г) збалансованість технічних засобів;

д) підпорядкованість фундаментальним принципам свідомості, систематичності і поступовості тренувальних впливів; є) дотримання специфічних принципів; ж) залежність фізичної підготовки від достатності тренувальних дій. Додержання даного тільки сприяє спадкоємності, і приховується вона під спільними вимогами, що пов'язуються з інформативністю, об'єктивністю, своєчасністю, точністю, а за цим, і повнотою та простотою доведення до свідомості того, хто навчається.

Б. Керуючись пріоритетним значенням для фізичної культури природного явища «керованості (повторюваності дій)» [29, с. 4], *вибору засобів розвитку людини піддаються види єдиноборств і побудовані на їх основі оздоровчі системи, яким притаманні найбільш прості фізичні вправи і рухи*. Вже це одне забезпечує їм шлях до включення в навчально-виховну програму фізичного виховання. Проте вони оцінюються сучасністю попутно ще й як найбільш ефективні. Опис їх змісту представлений детально в джерелах [21, 23-24, 26-28]. Що мають методичний, навчальний, пізнавальний та розвиваючий зміст.

Таким чином, загальною організаційною та методичною основою педагогічного процесу фізичного виховання і розвинення людини виступає системне планування навчально-виховного процесу, зміст і технологія проведення якого повинні забезпечувати прийнятний рівень фізичного здоров'я і успішності життєдіяльності в поєднанні з її індивідуальними і психофізіологічними особливостями.

В якості методичної та технічної бази для поповнення арсеналу фізичного виховання ефективними засобами фізичного розвитку людини під сучасні вимоги можуть слугувати сімейства єдиноборств.

#### *Література:*

1. Duczmal W. Konstrukcja biznesplanu w praktyce zakładania spółdzielni socjalnych / W. Duczmal, M. Mrukot-Kostrzycka // Partnerstwo dla rozwoju ekonomii społecznej. – Opole : WSZiA, 2014. – P. 131 – 141.
2. Pokusa T. Business and humanitarian supply chain – comparison / T. Pokusa // Problems and Prospects of Territories' Socio-Economic Development : conf. Proceedings of the 7th Internat. Scien. Conf. – Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2018. – P. 50 – 52.
3. Potwora D. Wykorzystanie badań jakościowych w procesie identyfikacji regionalnych smart specialisations / D. Potwora, W. Potwora // Badania marketingowe – kontekst funkcjonowania przedsiębiorstw i sieci organizacyjnych: Prace naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, 2014. – № 337. – S. 227 – 238.
4. Saienko G. V. Technological imperatives of spatial economics: positions for recognition and control / G. V. Saienko, V. G. Saienko // Modern Technologies in Economy and Management : Collective Scientific Monograph. – Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. – P. 375 – 387.
5. Saienko G. V. The digital economy occupies the dominant heights in managing processes in a post-industrial economy / G. V. Saienko, V. G. Saienko // Mechanisms of stimulation of socio-economic development of regions in conditions of transformation : Collective Scientific Monograph. – Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. – P. 213 – 223.

6. Saienko V. Relationship processes in business : monograph / V. Saienko. – Opole : Publishing house of the Academy of management and administration in Opole, 2019. – 160 p.
7. Saienko V. G. Conceptual community of psychological pedagogy challenges of human intelligence by influence of development of enterprise function / V. G. Saienko, H. V. Tolchieva // Mechanisms of stimulation of socio-economic development of regions in conditions of transformation : Collective Scientific Monograph. – Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. – P. 302 – 313.
8. Saienko V. G. Marketing and management in the field of sports business / V. G. Saienko // Proceedings of academic science – 2016 : XI International scientific-practical conf. – Sheffield: Science and Education Ltd, 2016. – P. 29 – 35.
9. Saienko V. G. Physical ability of the individual as a needed market factor in the European Union / V. G. Saienko, I. G. Britchenko // Economy and Education of Ukraine: on the road to EU, monograph. – Nowy Sącz : Wyższa Szkoła Biznesu – National Luis University, 2016. – P. 43 – 59.
10. Śliwa S. Kompetencje profilaktyczne nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej : monografia / S. Śliwa. – Opole : Wyd. Instytut Śląski Sp. z o.o., 2017. – 112 s.
11. Виленская Т. Е. Организационно-методические условия реализации принципа непрерывности и преемственности основных компонентов процесса физического воспитания младших школьников / Т. Е. Виленская // Вестник Адыгейского государственного университета, 2011. – № 2. – С. 226 – 229.
12. Гой І. В. Підприємництво : навч. посіб. / І. В. Гой, Т. П. Смелянська – К. : Центр учбової літератури, 2013. – 368 с.
13. Полулященко Ю. М. Генераційний процес кумуляції патріотизму за сутністю фізичної культури / Ю. М. Полулященко, В. Г. Саєнко, Г. В. Толчева // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : НУЧК, 2019. – Вип. 3(159). – С. 188 – 194.
14. Полулященко Ю. М. Категоризація патріотизму за властивостями фізичної культури / Ю. М. Полулященко, В. Г. Саєнко, Г. В. Толчева // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – Запоріжжя : КПУ, 2019. – № 65(1). – С. 57 – 63.
15. Полулященко Ю. М. Логістика підготовки учителя з фізичної культури до формування патріотичних цінностей у молоді / Ю. М. Полулященко, Г. В. Толчева, В. Г. Саєнко // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 67. – С. 209 – 213.
16. Полулященко Ю. М. Феноменологічна редукція ідеї підготовки учителя фізичної культури для виховання патріотичних цінностей / Ю. М. Полулященко, В. Г. Саєнко, Г. В. Толчева, М. Właszczyszyn // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). – Старобільськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2019. – № 4(327). – Ч. 1. – С. 71 – 83.
17. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К. : ЦУЛ, 2019. – 504 с.
18. Саєнко В. Г. Кумулятивная эффективность спортивного бизнеса и ее наполнение – экспериментальная основа инновации / В. Г. Саєнко // Інвестиції : практика та досвід. – 2017. – № 2. – С. 8 – 15.
19. Саєнко В. Г. Менеджмент суб'єктно-об'єктних построений человеческой деятельности / В. Г. Саєнко // Причорноморські економічні студії : науковий журнал. – Одеса : ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій», 2016. – Вип. 9, Ч. 2. – С. 83 – 88.
20. Саєнко В. Г. Метод распознавания, описания и формализации фрактальных систем бизнеса / В. Г. Саєнко, Г. В. Саєнко // Стратегічний розвиток організації, міст та регіонів : зб. матер. Міжнар. наук.-практ. конф. – Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2017. – С. 186 – 189.
21. Саєнко В. Г. Самосовершенствование человека посредством занятий восточными единоборствами в современных условиях развития общества / В. Г. Саєнко // Zpravy vedecke

- ideje – 2010 : VI mez. ved.-prakt. conf. – Praha : Publishing House «Education and Science» s.r.o., 2010. – Dil. 16. – S. 80 – 83.
22. Саенко В. Г. Фактор здоровья, физической и мыслительной способности человека : глобализационные процессы приведения в действие / В. Г. Саенко, Г. В. Саенко, А. В. Толчева // Modern Problems of Improve Living Standards in a Globalized World : Conference Proceedings of the II International Scientific Internet-Conference. – Opole–Berdyansk–Tbilisi–Slovyansk–Kropyvnytsky, 2017. – P. 316 – 321.
23. Саенко В. Г. Впровадження єдиноборств в національну систему фізичного виховання / В. Г. Саенко // Освіта і наука в Україні : Матер. Всеукр. наук. конф. – Дніпропетровськ : Роял Принт, 2013. – Ч 1. – С. 177 – 179.
24. Саенко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств : монографія / В. Г. Саенко. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 440 с.
25. Саенко Г. В. Формування мислення і розвинення енергії викладача з економіки: поглиблення накопичення : монографія / Г. В. Саенко, В. Г. Саенко, В. Г. Саенко. – Бердянськ-Луганськ : БДПУ ; СПД Резніков В. С., 2014. – 543 с.
26. Толчева А. В. Популярность известных видов йоги среди населения различных стран мира / А. В. Толчева // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Сб. матер. V Междунар. электрон. науч.-практ. конф. – Красноярск : Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т, 2015. – С. 134 – 138.
27. Толчева Г. В. Програма занять з хатха-йоги для студенток початкового рівня підготовленості / Г. В. Толчева. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2011. – 69 с.
28. Толчева Г. В. Фізична реабілітація єдиноборців засобами хатха-йоги / Г. В. Толчева // Єдиноборства. – Харьков : ХГАФК, 2016. – Т. 2. – С. 62 – 64.
29. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

#### **4.4. Methodical aspects of formation of the need for physical improvement of older teens in lesson and outside activities**

#### **4.4. Методичні аспекти формування потреби фізичного вдосконалення у старших підлітків в урочній та позаурочній діяльності**

Джерелами формування соціальних потреб людини, до яких відноситься і потреба фізичного вдосконалення, є первинні (біологічні) потреби. Без знань загальної структури і особливостей функціонування первинних потреб неможливе цілеспрямоване виховання потреби фізичного вдосконалення.

У своєму розвитку потреба особистісного фізичного вдосконалення проходить такі етапи: потреба в рухах – настанова – потяг – бажання – намір – прагнення – успішна практична діяльність – інтерес – звичка – потреба фізичного вдосконалення. Для виховання потреби фізичного вдосконалення у старших підлітків на кожному етапі її формування вчитель фізичної культури використовує відповідні педагогічні засоби та прийоми.

Послідовність застосування різноманітних педагогічних засобів встановлюється таким чином, що кожен наступний засіб відбирається і використовується на основі даних про формування потреби фізичного вдосконалення на попередньому етапі.

Основними засобами виховання потреби фізичного вдосконалення є: 1) зміст навчального матеріалу; 2) методи навчання; 3) ставлення вчителя фізичної культури до старших підлітків; 4) взаємовідносини всередині колективу учнів.

Головні функції змісту навчального матеріалу як засобу виховання потреби фізичного вдосконалення полягають у закладенні об'єктивних можливостей збудження такої потреби на уроці фізичної культури в школі, можливості розвитку її предметного змісту; джерелах розвитку суспільної направленості потреби фізичного вдосконалення; стимулюванні його динамічних проявів, особливо сили і енергії напруженості та стійкості їх перебігу.

Головні функції методів навчання у вихованні потреби фізичного вдосконалення містяться у можливості спонукати старших підлітків до таких способів застосування навчального матеріалу, які стимулюють рухову активність, збуджують інтерес. Вони дають вчителю фізичної культури можливість показати учням привабливість усіх розділів навчального матеріалу, підвищують їхній стимулюючий вплив на виховання потреби фізичного вдосконалення. Правильно підібрані дидактичні методи сприяють створенню в колективі позитивної психологічної атмосфери, проявам емоцій, які полегшують задачу формування потреби фізичного виховання у старших підлітків. Вони стимулюють активність школярів в цілому: їхніх переконань, життєвої позиції, ідеалів, що також сприяє вихованню потреби фізичного вдосконалення, а на її основі – потягу до самостійних занять руховою діяльністю.

Важливим засобом виховання потреби фізичного вдосконалення є ставлення вчителя фізичної культури до учнів. Від цього відношення значною мірою залежить психологічний мікроклімат на уроці, забезпечення стимулювання психологічної сумісності всіх учасників педагогічного процесу.

Відношення в колективі, як засіб виховання потреби фізичного вдосконалення, регламентується наступними вимогами: виконанням значущих для старших підлітків завдань в ситуації відповідальної залежності і стимулюванням їхнього взаємовпливу на думки та почуття один одного. В даному випадку це означає, що мета діяльності не буде досягнута при невиконанні планових завдань хоча б одним із членів навчального відділення. Причому, відповідальність за невиконання несе не тільки учень, який не впорався зі своїм плановим завданням, а й уся група.

Ставлення вчителя до учнів і взаємовідносини в колективі не несуть нової інформації, не організують практичну діяльність кожного школяра, але здатні прискорити чи загальмувати вплив змісту і методів навчання на формування потреби фізичного вдосконалення й активізацію самостійних занять руховою діяльністю.

На початковому етапі формування потреби фізичного вдосконалення, коли у багатьох старших підлітків спостерігається байдуже чи негативне ставлення до занять фізичною культурою, вчитель повідомляє різноманітну інформацію, насичену цікавими фактами, демонструє картини, фотографії, фрагменти телепередач на спортивні теми тощо. В результаті цього зароджуються почуття подиву, задоволення пізнанням нового, незвичайного. Це сприяє залученню уваги учнів до різних видів спорту на основі збудження безумовного рефлексу і формує у них потяг до систематичних занять фізичними вправами.

Вирішальним тут є майстерність вчителя фізичної культури як оповідача, вміння користуватися засобами художнього слова. Тематичну бесіду найкраще проводити на початку уроку. Вона повинна тривати не більше 2-3 хвилин бути, яскравою і розповідати про значення фізичного виховання в житті кожної людини і суспільства в цілому.

Таким чином, відбір педагогічних засобів формування у старших підлітків потягу до фізичного вдосконалення здійснюється з урахуванням їхньої можливості активізувати емоційні центри головного мозку. Успіх його формування залежить від насиченості матеріалу яскравими, барвистими подіями, від повноти відображення у фактах тих обставин, якими цікавляться старші підлітки, від уміння вчителя фізичної культури мобілізувати увагу всіх учнів на уроці.

На основі сформованого прагнення до активних занять, застосовуючи педагогічні засоби, вчитель викликає в учнів бажання виконувати фізичні вправи (осмислене почуття). Метою виховання потреби фізичного вдосконалення на цьому етапі є зацікавленість старших підлітків не тільки фактами, але й повідомлення знань про різні види спорту, які планує вчитель фізичної культури для занять з учнями. При виборі засобів формування у старших підлітків бажання фізичного вдосконалення

значну увагу потрібно приділяти змісту навчального матеріалу. Основними методами, які використовуються на цьому етапі є методи переконання словом і справою. До першого відносяться такі прийоми як пояснення, доведення, заперечення, дискусія. В процесі словесного переконання виникають внутрішні протиріччя, які містяться в проблемі і способах її розв'язання з використанням конкретних позитивних і негативних фактів та прикладів.

Другий спосіб переконання – переконання дією – здійснюється у формі особистого прикладу вчителя: правильна поведінка, суворе дотримання вимог, які педагог висуває учням на уроках та ін. Таким чином, зміст і методи навчання на цьому етапі виховання потреби фізичного вдосконалення переслідують цілі: пробудити і сформувати у старших підлітків позитивне ставлення до фізичної культури й одночасно підтримати, поглибити розуміння необхідності таких занять, їхнього життєвого та практичного змісту.

Бажання є основою для формування наміру. Намір – це суттєвий етап формування потреби фізичного вдосконалення, усвідомлення життєвої необхідності занять руховою діяльністю, він визначає шлях, за яким буде здійснюватись практична діяльність старших підлітків. Сформувати в учнів старшого підліткового віку наміри означає відокремити бажання школярів займатись фізичною культурою від інших бажань і, таким чином створити ідеальний зразок мети майбутньої рухової діяльності.

Намір завжди пов'язаний з емоційно-вольовим напруженням. Перед учнями постає вибір між заняттями фізичною культурою і, наприклад, зустріччю з друзями. Наявність декількох альтернатив приводить до переживання.

Педагогічні засоби на цьому етапі виховання потреби фізичного вдосконалення направлені на постановку й осмислення старшими підлітками мети майбутньої спортивної діяльності. Якщо старший підліток усвідомлює, що поставлена ним мета має особистий характер, він стає здатним до подолання багатьох перешкод.

Важливим є також усвідомлення доступності мети. Постановка цілей, яких учень не в змозі досягти, створює звичку не доводити розпочату справу до кінцевого результату. Однак, легкодоступні цілі не виховують волю та вміння боротися з перешкодами. Правильні цілі, які ставить перед собою школяр, повинні бути доступні, але й не вимагати надмірних зусиль для їхнього досягнення.

Правильне визначення мети діяльності максимально мобілізує учнів і є важливою передумовою для самостійних тренувань. В процесі формування прагнення до занять фізичною культурою зароджується протиріччя між пізнаними фактами та їхньою реалізацією в самостійній діяльності, між бажанням займатися фізичною культурою й недостатньою кількістю факторів для досягнення мети (знань, умінь та навиків). Напруженість цих протиріч, ступінь їх дієвості, як внутрішніх рушійних сил виховання потреби фізичного вдосконалення, обумовлюється не тільки засобами та методами навчальної роботи, а й відношенням між вчителем фізичної культури і



старшими підлітками, актуалізацією відповідних взаємовідносин в учнівському колективі.

З метою формування у старших підлітків прагнення до занять фізичною культурою в зміст навчальної роботи учителя включаються: навчання учнів виконанню вправ ранкової гімнастики; проведення занять фізичними вправами з групою товаришів; навчання суддівству спортивної гри, яка вивчається; навчання проведенню рухливих ігор зі школярами. Однією з умов формування прагнення до занять фізичною культурою є виділення на уроках фізичної культури спеціального часу для засвоєння учнями методичних знань і формування вміння самостійно займатися фізичними вправами. В зміст цієї методичної підготовки включається теоретичний та практичний матеріал, необхідний для організації самостійних тренувальних занять з розвитку основних фізичних якостей старших підлітків.

Отже, головна функція педагогічних засобів на цьому етапі полягає в тому, щоб на основі позитивного емоційного фону й усвідомлення мети майбутньої рухової діяльності учні попередньо оволоділи знаннями, уміннями та навичками для самостійних занять фізичними вправами у школі та за місцем проживання.

Сформованість прагнення до занять фізичною культурою означає наявність знань, умінь та навичок, необхідних для занять обраним видом рухової активності, готовність учнів до безпосередньої участі у майбутньому навчально-тренувальному процесі.

Виховна робота на цьому етапі формування потреби фізичного вдосконалення включає матеріал, спрямований на практичне залучення старших підлітків до власного фізичного розвитку: самостійне проведення школярами підготовчої частини уроку фізичної культури; оцінювання учнями один одного при виконанні рухових дій; створення під час проведення підготовчої частини змагальної ситуації; використання найбільш підготовлених в якості класних груповодів, помічників учителя для контролю за виконанням вправ, суддів-контролерів за якістю засвоєння групою навчальних тем, організаторів тренувань з відстаючими у фізичному розвитку учнями. При цьому всі педагогічні засоби, методи навчання повинні спрямовуватись на формування у старших підлітків самостійності. Самостійність, як риса особистості притаманна всім школярам. Однак, проявити її в новому виді практичної діяльності учні одразу не в змозі. Ще недостатньо досвіду, який потрібен для самостійної побудови й організації тренувальних знань. Підвищений рівень знань у галузі фізичного виховання, самостійні заняття фізичними вправами, емоційне задоволення, досліджувані в зв'язку з цими знаннями і практичною діяльністю, вказує на те, що у старших підлітків сформувалася зацікавленість до занять фізичною культурою.

Інтерес – це перш за все особистісне ставлення до окремого виду фізичної діяльності. Потреба у фізіологічному та психологічному контенті має спільну мету – досягнення стану задоволення. Потреба занять фізичною культурою, при відсутності можливості, виступає як гостра необхідність, бажання, які вимагають задоволення,

що підштовхує старших підлітків до активної поведінки в напрямку саме цієї діяльності.

Одна з характерних особливостей інтересу полягає в тому, що для її задоволення важливий сам процес діяльності (радість від занять фізичними вправами: у дитини значно розширюються дрібні кровоносні судини, у зв'язку з чим покращується та посилюється живлення всіх важливих органів, особливо мозку). Такий учень відчуває сильну потребу в рухах. Підвищення рухової активності пов'язане з відчуттям сили, бадьорості, легкості, почуття емоційного збудження.

Діяльність вчителя фізичної культури на цьому етапі виховання потреби фізичного вдосконалення полягає у формуванні у старших підлітків глибокої стійкої зацікавленості, що спонукає учнів до регулярних занять фізичними вправами. Учні із задоволенням займаються фізичною культурою навіть при несприятливих зовнішніх умовах, стійко переносять втому, відмовляються від інших захоплень.

Істотними дійовими компонентами, що сприяють розвитку глибокого стійкого інтересу старших підлітків до занять фізичною культурою, є:

1. Розмаїття засобів, методів, принципів організації учнів на уроках. Одноманітна фізкультурна діяльність призводить до появи несприятливих психологічних явищ під час занять, монотонності і психічного перенасичення. Перше характеризується зниженням психічної активності, втратою цікавості до завдань уроку фізичної культури і послабленням уваги старших підлітків. Друге, навпаки, підсилює психологічне збудження, веде до роздратування. Тому, необхідно урізноманітнити засоби і методи проведення уроку – застосовувати фронтальний, груповий і коловий методи проведення занять, використовувати для розвитку фізичних якостей різноманітні, частково змінювані від уроку до уроку фізичні вправи. Для підвищення щільності уроку учні поділяються на учбові групи у відповідності до особистих симпатій.

2. Застосування ігрового і змагального методів на етапі удосконалення вивчених рухів. Регулярне використання різноманітних ігор значно підвищує цікавість до занять фізичною культурою. Тому кожен урок необхідно закінчувати короткою рухливою грою чи вправами змагального характеру.

3. Постановка конкретних посильних завдань навчання і тренувань, які виконуються вже до кінця уроку фізичної культури чи тренувального заняття. В основу цієї умови покладене правило диференціального підходу, згідно з яким у розв'язанні будь-якої пізнавальної чи практичної задачі учні одного класу завжди показують високі, середні і низькі (відносно встановлених норм та один одного) результати. За цими даними школярі поділяються на три групи – сильну, середню і слабку. В кожному з них об'єднані учні, хоча і з різними показниками, але з незначним рівнем їх ранжирування. Це дозволяє педагогу дати кожній учбовій групі єдине (за об'ємом і напруженою) навчальне завдання. При цьому відкривається принципова можливість для вчителя фізичної культури диференціювати навчальні задачі, значно

наблизити їх до індивідуального розвитку кожного учня в умовах колективного навчання.

4. Забезпечення чіткого, точного і глибокого розуміння старшими підлітками значення кожного навчального компонента програми і фізичного виховання взагалі. Вчитель пояснює, задля чого, де в житті може бути використаний цей навчальний матеріал. Завдяки такому підходові програмовий матеріал з фізичної культури набуває для учнів особистісного значення. В результаті відбувається співпадіння навчальної цілі (що потрібно зробити) з навчальним мотивом (заради чого робити), а репродуктивні навчальні дії школярів перетворюються в творчу діяльність.

5. Постійне спонукання старших підлітків до самостійних занять фізичними вправами в позакласний час шляхом використання методів заохочення. Для заохочення учнів до систематичних занять фізичними вправами використовуються наступні методи: подяка, грамота, фото на дошці пошани, замітка в спортивному куточку тощо. Такі заохочення відбуваються на лінійці в урочистих умовах, а в формулюванні потрібно вказувати конкретний факт, за який виноситься подяка, нагорода – грамота чи диплом. Урочистий ритуал здійснює позитивний вплив не тільки на учнів, які нагороджуються, й на всіх інших. Заохочувати слід не лише тих, хто досягає високих спортивних показників, а й тих, хто систематично самостійно займається фізичними вправами у школі та за місцем проживання.

6. Використання при вивченні навчальних тем нестандартного спортивного обладнання та інвентарю. Однією із головних умов підвищення активності учнів на уроках, виховання у них стійкого інтересу до фізичної культури є вдосконалення матеріально-технічного забезпечення роботи з кожної теми. При існуючій невисокій наповнюваності класів і відносно незначній тривалості уроку фізичної культури, особливу методичну проблему становить завдання забезпечити максимальну зайнятість кожного учня на занятті. Для розв'язання цієї задачі на уроках фізичної культури використовується нестандартне приладдя групового й індивідуального характеру: а) універсальна багаторівнева жердина; б) універсальні багатопротітні паралельні бруси; в) додаткові баскетбольні щити; г) стельові конструкції для висувних канатів; д) гімнастичні майданчики (похилі, вертикальні драбини, багатопрофільні гімнастичні стінки, кільцевий та хвильовий руколази); е) сектори для штовхання ядра, метання м'ячика; ж) спеціальні динамічні тренажери для розвитку різноманітних груп м'язів.

7. Проведення уроків фізичної культури з музичним супроводом. Таке навчально-методичне оснащення сприяє створенню на уроках позитивних емоцій, підвищенню працездатності, вихованню інтересу до занять фізичними вправами. Особливо ефективно використання музичного супроводу в підготовчій частині уроку при виконанні ходи, бігу і загальнорозвивальних вправ.

Навчання виконанню вправ під музичний супровід проводиться в такій послідовності: перші 2-3 – уроки учні виконують вправи під рахунок вчителя

фізичної культури. Починаючи з четвертого уроку, старші підлітки виконують фізичні вправи під музичний супровід самостійно. Вчитель при цьому має можливість виправляти помилки учнів.

Комплексне використання методів заохочення у навчальній роботі сприяє підвищенню і поглибленню інтересу старших підлітків до занять фізичною культурою, активності учнів на уроках й позаурочній фізкультурній діяльності.

Глибокий, стійкий інтерес до певного виду рухових дій поступово, в міру збільшення кількості повторень, підвищується і трансформується у стійку звичку. Нами визначена така закономірність: чим стійкіший інтерес до занять фізичною культурою, тим стійкішою буде новостворена звичка.

З психологічної точки зору звичка до занять фізичною культурою, як і інтерес, містить в собі три сторони: емоційну, когнітивну і діяльнісну. Але є між ними й суттєві відмінності. Звичка має постійний рівень знань, вже закріплений навик практичної діяльності, що забезпечує постійне емоційне задоволення. Головне для звички – економізація і стандартизація. У процесі багаторазового повторення рухові дії автоматизуються, переходять на м'язове регулювання і підсвідомий контроль, розвантажуючи тим самим свідомість і волю учня від постійного напруження. Такий стан дитини відіграє дуже важливу роль в вихованні потреби фізичного вдосконалення. Задачі навчально-виховної роботи на цьому етапі полягають в тому, щоб використовуючи визначені закономірності появи і становлення потреби фізичного вдосконалення сприяти перетворенню інтересів старших підлітків до різноманітних видів рухової діяльності у стійкі звички.

При формуванні звички до занять фізичною культурою дотримуються наступних основних правил: 1) формування звички до занять фізичними вправами, необхідно здійснювати на основі стійкого інтересу до всіх видів рухової діяльності, включених до комплексної програми з фізичної культури; 2) закріплення умінь і навичок до самостійної роботи з фізичної культури на рівні звичок сприяє залученню старших підлітків до систематичних занять фізичними вправами; 3) стійкими і глибокими стають лише ті звички, які набуваються свідомо; 4) формування однієї звички створює необхідні передумови для розвитку інших, споріднених їй; 5) постійність і стандартність умов виконання рухових дій сприяє збільшенню швидкості утворення і поглиблення звичок.

При формуванні потреби фізичного вдосконалення інтереси і звички взаємопов'язані. Глибокий і стійкий інтерес до особистісного розвитку є активною рушійною силою в утворенні звички фізичного вдосконалення. Однак, не лише інтерес створює таку якість. Звичка є основою, з якої виникає новий інтерес, який в міру збільшення кількості повторень рухових дій згасає і перетворюється в звичку. Комплекс інтересів і звичок є основним компонентом потреби фізичного вдосконалення.

При формуванні в учнів потреби систематично займатись фізичними вправами вчитель фізичної культури формує часткове вміння, яке вивчається через повний дидактичний цикл, що складається з етапів ознайомлення, початкового розучування, поглибленого розучування, закріплення, вдосконалення і контролю. Наприклад, вивчення часткового вміння вимірювати й оцінювати рівень розвитку основних фізичних якостей проводиться в такій послідовності:

а) ознайомлення учнів з видами контролю та технікою тестових вправ: зразковий показ (вчителем) вправ в звичайному і сповільненому темпі; мотивація часткового вміння, що вивчається; вивчення тестових вправ в зображувальному вигляді;

б) усний звіт про техніку тестових вправ;

в) початкове розучування техніки тестових рухів;

г) поглиблене розучування техніки тестових вправ, вибір і підготовка місця для організації контролю за рівнем фізичної підготовленості; вивчення прийомів вимірювання результатів тестових завдань, форм запису в відомість відкритого обліку і щоденник самоконтролю;

д) закріплення техніки тестових вправ;

є) вдосконалення техніки виконання тестових завдань; закріплення способів організації і проведення тестового контролю за рівнем фізичної підготовленості;

ж) контроль (перевірка, оцінка, облік інструкторами результатів у учнів навчальних (спортивних) відділень); набуття вміння вимірювати і оцінювати рівень розвитку основних фізичних якостей.

Процес формування в учнів часткових умінь полягає в тому, щоб навчити старших підлітків необхідним умінням спочатку з допомогою вчителя фізичної культури, потім з поступовим зменшенням методичної допомоги і під кінець – самостійне виконання. При наданні допомоги педагогом враховується індивідуальний рівень готовності школяра до самостійного виконання дії. Повна допомога надається тільки в тих випадках коли учні в змозі виконати дію самостійно.

Обсяг допомоги визначається зворотньо пропорційно до зростаючої самостійності школяра. Поступово учень переходить до повністю самостійного виконання дій. Таким чином досягається кінцева мета навчання – підготовка учнів до самостійного використання сформованого часткового вміння в процесі тренувальних занять.

Навчання вмінню самостійно займатися фізичними вправами полегшується, якщо в навчальному процесі забезпечується єдність образу, слова і практичної діяльності. Спочатку здійснюється зразковий показ дії з наступним роз'ясненням її елементів і зв'язків між ними. Потім дія демонструється в малюнках, що дозволяє створити у старших підлітків наочний образ дії. Перед початком практичного розучування дій кожен учень повинен навчитись розповідати про всі дії і операції, які необхідно засвоїти. Якщо він зумів правильно пояснити структуру дії, то в нього сформувалась відповідна розумова модель цієї дії. Формування вмінь цілепокладання

у старших є однією з важливих умов правильної організації самостійних занять фізичними вправами. Головною вимогою до цілеспрямованості є чітке представлення учнями кінцевих результатів, які повинні бути отримані внаслідок тренувальних занять.

Отже, для засвоєння старшими підлітками знань з фізичної культури і формуванню у них вміння самостійно займатися фізичними вправами рекомендується на кожному уроці за рахунок більш оперативного проведення підготовчої і заключної частин, виділяти в основній частині спеціальний час на методичну підготовку учнів. Для організації самостійної фізкультурної діяльності необхідно приділяти увагу формуванню у школярів наступних умінь: цілепокладання, планування, тренування основних фізичних якостей та оцінювання рівня їхнього розвитку. При формуванні вміння самостійно займатися фізичними вправами слід проводити вивчення основних умінь через повний дидактичний цикл: ознайомлення, мотивування, початкове вивчення, поглиблене вивчення, закріплення, вдосконалення і контроль.

## **4.5. Need as the basis of marketing activities of physical culture and sports organizations**

### **4.5. Потреба як основа маркетингової діяльності фізкультурно-спортивних організацій**

Маркетинговий підхід до вирішення завдань, які стоять перед сучасними фізкультурно-спортивними організаціями, заснований на вивченні, формуванні, нарощуванні та задоволенні потреб людей в заняттях фізичними вправами і видами спорту. Таким чином, як писав відомий маркетинголог П. С. Завьялов: «Потреби – це вихідна ідея маркетингу та його «компас» [2].

Потреби з'являються у прагненнях людей мати ті чи інші блага і знаходять в собі різні сполучення об'єктивного і суб'єктивного початку. Наприклад, абсолютно об'єктивна потреба людського організму в рухах, але способи її задоволення можуть бути різними – від прогулянки на свіжому повітрі до виснажливого тренування у гімнастичній залі або на боксерському рингу – все це справа смаку, звички, тобто суб'єктивної потреби.

Усі потреби розподіляють на первинні та вторинні.

Первинні потреби за своєю природою є фізіологічними і, як правило, природженими. Прикладами можуть бути потреби у їжі, воді, потреба дихати, спати, потреба рухатись.

Вторинні потреби за своєю природою психологічні. Наприклад, потреба успіху, поваги, прихильності, влади тощо.

Первинні потреби закладені генетично, а вторинні, зазвичай, пізнаються з досвідом. Оскільки люди мають різний отриманий досвід, вторинні потреби більше різняться, ніж первинні. Потреби неможливо безпосередньо спостерігати або виміряти. Про їх існування можна судити лише спостерігаючи за поведінкою людини. Психологи визначили, що потреби є мотивом до дії.

Розглянемо найбільш відомі теорії, в яких розглядаються потреби з точки зору маркетингу.

Найбільш відомою є теорія Абрахама Маслоу (1943 р.), який вважав, що потреби людини мають ієрархічну структуру, яку сам автор представив у вигляді піраміди і розподілив на п'ять рівнів. Розглянемо класифікаційну схему потреб А. Маслоу відносно спортивно-оздоровчої практики [3].

Перші два рівні утворюють нижчі, або первинні потреби.

1 рівень – фізіологічні потреби, які є необхідними для виживання: рух, активний відпочинок, отримання гострих відчуттів (адреналінова потреба), збереження та підвищення рівня здоров'я, нормальне функціонування різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервової систем, опорно-рухового апарату тощо);

2 рівень – потреби безпеки та впевненості у майбутньому – включають потреби захисту від фізичних і психологічних небезпек з боку навколишнього світу і впевненість у тому, що фізіологічні потреби будуть задоволені у майбутньому, тобто, це своєрідний психофізіологічний «страховий поліс» особистості. Виявленням потреби впевненості у майбутньому з точки зору фізичної культури і спорту є оволодіння життєво необхідними руховими вміннями і навичками (в тому числі самооборони і самозахисту), покращення рівня своєї психофізичної і функціональної підготовленості, розвиток фізичних якостей.

Наступні три рівні, так звані вищі, або вторинні потреби

3-й рівень – соціальні потреби (іноді їх називають потребами у причетності) – це поняття, яке включає почуття незалежності від кого-небудь, почуття, що тебе сприймають інші, почуття соціальної взаємодії, прихильності та підтримки. У спортивно-оздоровчій практиці – це може бути спілкування, увага, симпатія з боку оточуючих, належність до колективу (спортивної групи, команди), спільність інтересів, сумісна праця (тренування, виступи на змаганнях) тощо;

4-й рівень – потреба у повазі, яка включає потребу у самоповазі, особистих досягненнях, у компетентності, повазі з боку оточуючих, визнання. У сфері фізичної культури і спорту такими потребами є: володіння високим соціальним статусом (стати відомим спортсменом або лідером групи, (капітаном команди), виграти змагання високого рівня, поставити спортивний рекорд), повага з боку «значимих інших» (засвоїти найскладніший елемент, навчитися красиво рухатись, покращити свою зовнішність і отримати визнання своїх досягнень), можливість спортивного росту, впевненість у собі і власній компетентності;

5-й рівень – потреба у самовираженні. Це потреба, яка втілюється в реалізації своїх потенційних можливостей і зростання як особистості. Добитися перемоги над собою, знайти і реалізувати себе у творчій діяльності – це потреби, які реалізуються у сфері фізичної культури і спорту.

Як вважав А. Маслоу, потреби утворюють п'ять рівнів, кожен з яких може бути мотивом (спонуканням до дії) лише після задоволення потреби, яка знаходиться на більш низькій сходинці [3]. В першу чергу людина намагається задовольнити найбільш важливу потребу. Як тільки потреба задоволена, вона перестає бути мотивом, і людина починає думати про задоволення наступної за значенням потреби. Оскільки з розвитком людини як особистості поширюються її потенційні можливості, потреба у самовираженні ніколи не може бути повністю задоволена. Тому і процес мотивації поведінки через потреби нескінченний.

Однак у спортивній практиці така строга ієрархічність спостерігається не завжди. Наприклад, заради того, щоб запропонувати глядачеві неординарну програму (потреба у творчості і самовираженні) або виграти змагання високого рівня (потреба у повазі), багато спортсменів готові виконувати ризиковані елементи і обмежувати себе в їжі і відпочинку, не говорячи вже про спілкування з сім'єю та близькими людьми



(тобто залишити нереалізованими потреби у спілкуванні, безпеці, а також фізіологічні потреби) [4]. Теорія потреб А. Маслоу отримала велике визнання у зарубіжних маркетологів; на її основі розробляються чисельні програми пропозиції товарів і послуг, які демонструють статус, престиж, повагу, визнання, сприяють самореалізації та самовираженню особистості. Крім того, використання даної теорії дає можливість не лише встановити мотивацію купівельного попиту, але й посилити дію тих або інших спонукальних мотивів.

Доволі близька до позиції А. Маслоу класифікація потреб, яка запропонована російськими спеціалістами П.В. Сімоновим і П.М. Єршовим [1].

Вони розподілили всі потреби на дві великі групи: базові і метапотреби (доброта, правдивість, краса, цілеспрямованість, унікальність, досконалість, багатство, справедливість, самодостатність тощо.). На їх думку, базові потреби постійні і ієрархічні, а метапотреби змінюються і рівнозначні. Ієрархію базових потреб П.В. Сімонов і П.М. Єршов представили наступним чином:

Біологічні потреби (нижчий рівень) – потреби збереження своєї структури і функцій, безпеки у рухах, відпочинку, комфорті, економії сил і часу, у продовженні роду, в стабільності і турботі про завтрашній день, у насолоді і задоволеннях, у розвагах.

Соціальні потреби (другий рівень) – потреби у спілкуванні, увазі, симпатії, любові, дружбі, визнанні і повазі з боку оточуючих, у справедливості, активності, в результаті (у досягненні мети), успіху, лідерстві, потреба належати до соціальної групи і займати в ній певне місце (статусна потреба), потреба наслідувати поведінковим, моральним, естетичним та ін. еталонам, які прийняті у даному соціальному середовищі.

Ідеальні потреби (вищий рівень) – потреби пізнання (когнітивна потреба) і споглядання, потреба у творчості, самореалізації, самовираженні, вірі, естетична потреба, потреба в озброєності (знаннями, уміннями, навичками: тут же потреба у наслідуванні та грі).

Теорія П. В. Сімонова і П. М. Єршова широко використовується в маркетингу при розробці послуги. Рішення цього завдання передбачає виявлення спектру ведучих потреб, які впливають на ринковий вибір споживача. Отримана інформація стає основою для розробки програми позиціонування і просування продукту на ринку.

Теорія Д. Шварца виходить з того, що поведінка споживачів визначається раціональними і емоційними мотивами [5].

До раціональних мотивів автор відніс наступні (наведемо їх відносно специфіки ринку фізкультурно-спортивних послуг).

- Прибуток, або економія. Виражається перш за все в економії грошей, часу і зусиль для досягнення певного рівня зручності і комфорту.

- Зниження ризику. Потреба відчувати себе впевнено і надійно, мати гарантії безпеки і стабільності. Так, клієнти спортивно-оздоровчих організацій приділяють

увагу безпеці занять, вимагаючи, наприклад, присутності кваліфікованого лікаря, дотримання техніки безпеки (включаючи використання засобів і прийомів захисту, страхування і допомоги) при виконанні вправ, а також наявність у кожного клієнта медичної довідки, яка підтверджує відсутність захворювання, що є небезпечним для інших відвідувачів.

- Зручність. Бажання полегшити, спростити свої дії. Так, одним із мотивів при виборі спортивно-оздоровчої організації є територіальна зручність її розташування.

- Якість. При виборі фізкультурно-оздоровчих послуг у більшості випадків визначним фактором є їх очікувана якість. А оскільки про неї потенційний споживач нерідко судить по ціні, занадто низькі ціни можуть надати негативну дію на очікування, які пов'язані з тими або іншими послугами чи спортивними організаціями.

- Гарантоване обслуговування. Споживачі фізкультурно-оздоровчих послуг у більшості випадків надають перевагу заняттям на сучасних, добре оснащених спортивно-оздоровчих спорудах, користуванням послугами висококваліфікованих тренерів, які запроваджують сучасні педагогічні технології, забезпечують гарантовано високу якість (результативність і надійність) навчання, тренування, формування фізичних кондицій тощо.

- Репутація. Це один із найбільш значимих мотивів при виборі як спортивно-оздоровчої організації, так і конкретного виконавця послуг (тренера, інструктора, консультанта). Репутація спортивної організації і її тренерсько-викладацького складу є для споживачів одним із головних критеріїв прийняття рішення про те, чи заслуговує довіри надана їм послуга.

До емоційних мотивів поведінки Д. Шварц відніс наступні (відносно спортивно-оздоровчих організацій).

- Своє «Я». Кожна людина бажає, щоб її цінили, поважали і завжди прагне відчувати свою значимість. Недарма клієнти спортивно-оздоровчих організацій вимагають до себе індивідуального підходу і постійної уваги тренера під час занять, а також ввічливості, доброзичливості та прояву поваги з боку персоналу спортивної бази.

- Визнання. Досягнувши певного соціального статусу, людина намагається вибрати собі відповідний (часто престижний) імідж і наслідувати йому скрізь. Одні знаходять задоволення придбавши послуги певної спортивно-оздоровчої організації; для інших більш важливим є сам процес обслуговування. Тому для успішної роботи з клієнтами обох типів маркетологам спортивно-оздоровчої організації слід використовувати в числі рекламних аргументів характеристики запропонованих послуг, які відповідають подібним мотиваціям, організувати роботу персоналу спортивно-оздоровчої організації таким чином, щоб надати клієнту можливість задовольнити свою потребу у визнанні.

- Пізнання. Відомо, що на ринку фізкультурно-спортивних послуг існує значна кількість споживачів, які прагнуть до постійної новизни – націлених на нові відкриття, знання, вчинки. Виявлення потенційних клієнтів, діями яких керує даний мотив, надзвичайно важливо, особливо при виведенні на ринок нових послуг. Їх приклад сприяє більш легкому і швидкому сприйняттю новинок основними групами споживачів.

- Слідування моді. У кожній групі потенційних клієнтів спортивно-оздоровчих організацій є ті, купівельну поведінку яких визначає саме цей мотив. Завдання маркетолога полягає в тому, щоб вчасно виявити таких споживачів і зробити їм відповідні пропозиції.

- Бажання бути прийнятим у суспільстві. Людина хоче не лише відчувати свою значимість у суспільстві, але й бути прийнятою ним. Люди хочуть подобатися тим, хто їх оточує, і цей суто емоційний мотив може підштовхнути потенційних покупців до здійснення певних дій. Такого роду мотивації пояснюються високою потребою послуг у сфері фітнесу з боку жіночої аудиторії. Стаючи клієнтами фітнес-клубів і центрів, жінки, як правило, прагнуть схуднути, підвищити тонус м'язів, сформувати красиву фігуру, виправити поставу, покращити свою зовнішність, навчитися красиво рухатись та інше, думаючи, що тим самим вони отримають визнання суспільством.

- Престиж. Даний мотив може розглядатися з двох сторін. З одного боку він виражається в устремлінні належати до однієї соціальної групи, а з іншого – навпроти, може означати повну незалежність. У цьому випадку мова йде про індивідуалізацію, про потреби бути поміченим, виділитися із загальної маси людей.

Англійський економіст Дж. Кейнс звернув увагу на те, що існують потреби абсолютні – які проявляються незалежно від того, що думають, відчувають і як поведуться інші люди, і потреби відносні – які виникають лише тоді, коли ми хочемо бути не гірше за інших або стати кращими за інших [4].

Не дивлячись на всю багатогранність теорій мотивації, всі вони схожі в тому, що споживча цінність послуги буде тим вищою, чим більшу кількість потреб вона здатна задовольнити в межах розумної ціни.

Основним стимулом, що спонукає до фізкультурно-спортивних занять є бажання людини усунути власні, найбільш суттєві, з її погляду, недоліки та позбутися суб'єктивних переживань пов'язаних зі станом здоров'я. Це означає, що цільова орієнтація програм фізичної культури та спортивної роботи повинна базуватися на основному принципі маркетингу – «Знайди потребу (проблему) та задовольни (вирішити) її». Потреби людини, з точки зору фізичної культури та спорту, можна класифікувати [4]:

1. Заняття фізичною культурою і спортом можуть бути необхідні для задоволення потреб у відпочинку й розвагах.

2. Потреби в безпеці й упевненості в майбутньому, своєрідний освітній і психофізіологічний «страховий поліс» особистості.

3. Група соціальних потреб або потреб у причетності. З ними тісно пов'язані потреби в успіху й повазі з боку інших.

4. Група потреб самовираження – реалізація своїх потенційних можливостей і росту як особистості.

Крім цього, слід враховувати й той факт, що очікувані результати від занять фізичною культурою й спортом також слід розділити на дві групи.

До першої групи можна віднести результати навчально-тренувального процесу, що забезпечуються тренером-викладачем.

До другої групи – результати, що сприяють вирішенню особистих проблем, а саме: оздоровлення й загальне укріплення організму, поліпшення фізичної й психічної форми, підвищення зовнішньої привабливості, результати рекреаційного, гедоністичного й соціально-комунікативного характеру тощо. При цьому більшість дослідників сходяться в думці про те, що показники першої групи не є провідними, вони важливі лише остільки, оскільки сприяють вирішенню проблем задоволення потреб у русі, повноцінному відпочинку, успіху, самореалізації, самовираженні тощо.

Таким чином, можна зробити висновок, що послуги в сфері фізичної культури та спорту унікальні тим, що можуть задовольнити практично весь спектр потреб. Дані обставини створюють можливості для вибору рекламних аргументів, вигідного позиціонування фізкультурно-спортивних послуг, широкого охоплення ними найрізноманітніших ринкових сегментів та досягнення високого споживчого задоволення клієнтів.

#### *Література:*

1. Ершов П. М. Потребности человека. Москва: Могилёв, 1990. 316 с.
2. Завьялов П. С., Демидов В. Е. Формула успеха: маркетинг. Москва: Международные отношения, 1998.
3. Маслоу А. Мотивация и личность. Motivation and Personality / пер. А. М. Татлыбаевой; терминолог. правка В. Данченка. К.: PSYLIB, 2004.
4. Прокопова Л. І., Чхайло М. Б. Основи маркетингу і менеджменту фізкультурно-оздоровчих послуг: навч. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 298 с.
5. Шварц Д. Дж. Искусство мыслить масштабно. Вид. 2-е. Минск: Попурри, 2003. 304 с.

## 4.6. Features of distance training in sports gymnastics

### 4.6. Особливості дистанційних тренувань в спортивній гімнастиці

Мінливість та нестійкість сучасного світу вимагає від спортсмена постійної адаптації та пристосування до вимог, що він висуває. І те, що декілька років назад здавалося сюрреалізмом, на сьогоднішній день стає реальністю. В умовах відсутності можливості тренувань в звичайному режимі професійні спортсмени переходять у режим онлайн та віддалено продовжують тренувальний процес. У сучасному освітньому процесі дистанційне навчання – це досить поширене явище. Проте, дистанційне тренування тільки починає розвиватися та популяризуватися на рівні аматорського спорту. Щодо професійного спорту дистанційне тренування має свою специфіку і використовується у крайньому випадку. Актуальність зазначеної проблеми розглянемо на прикладі роботи ДЮСШ секції спортивної гімнастики.

Дистанційна освіта користується попитом у технократичному світі та представляє врегульований процес у законодавстві міністерства освіти і науки України. Вона має наступне визначення: «Дистанційна освіта – це можливість навчатися та отримувати необхідні знання віддалено від навчального закладу в будь який зручний час» [1]. Положення про дистанційну освіту та Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні регулює права та обов'язки учасників навчального процесу [1]. Згідно цього визначаємо, що дистанційне навчання – взаємодія вчителя і учнів між собою на відстані, що відображає всі властиві навчальному процесу компоненти (цілі, зміст, методи, організаційні форми, засоби навчання) та реалізовується специфічними засобами інтернет-технологій або іншими засобами, яка передбачає інтерактивність [2].

Під дистанційним навчанням розуміється індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу, у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій.

Положення про дистанційне навчання визначає, що зазначений вид навчання може бути організований з ряду причин, а саме: стан здоров'я; проживання за межею пішохідної доступності до закладу освіти; надзвичайні ситуації природного або техногенного характеру; війсьничий конфлікт; проживання за кордоном (для громадян України); перебування на тимчасово окупованій території України або у населених пунктах, на території яких органи державної влади тимчасово не здійснюють або здійснюють не в повному обсязі свої повноваження; тощо; не можуть відвідувати навчальні заняття в закладах освіти [3].

Відповідно, однією з форм отримання освіти на основі виключно інформаційно-комунікаційних технологій є електронна освіта, яка набуває активного поширення серед усіх верств населення завдяки наявній інформаційній інфраструктурі – “сукупність різноманітних інформаційних (автоматизованих) систем, інформаційних ресурсів, телекомунікаційних мереж і каналів передачі даних, засобів комунікацій і управління інформаційними потоками, а також організаційно-технічних структур, механізмів, що забезпечують їх функціонування” [4]).

Як ми бачимо із зазначеного вище, дистанційне навчання займає все більшу роль в модернізації освіти, проте дистанціювання тренувального процесу ще є неврегульованим питанням.

Треба наголосити, що метою дистанційного тренування у професійному спорті є не покращення або досягнення нового спортивного результату, а підтримання вже існуючих результатів на стабільному рівні та вдосконалення фізичних якостей спортсмена. Найгострішою проблемою є імовірність неправильного виконання вправ під час відсутності тренера, що в ряді випадків може привести до травми. А у випадку зі спортивною гімнастикою – ще й непристосованість житлового приміщення: обмежений простір та відсутність спортивного інвентарю.

Задача функціонування тренувань зі спортивної гімнастики у дистанційному вигляді є надзвичайно складною та в деякій мірі нереальною, але ситуація яка склалась в світі вимагає створення дистанційних програм. Враховуючи загальносвітові тенденції – акцент на гнучкості та досяжності навчання – цей напрямок здобуває все більш актуального значення, навіть у спортивній гімнастиці.

Тож, головною метою використання дистанційної роботи зі спортсменами є потреба у забезпеченні безперервності навчально-тренувального процесу у надзвичайних ситуаціях. Складність цього завдання обумовлена специфікою даного виду спорту, а саме:

- складнокоординаційність цього виду спорту (саме цей вид спорту вимагає високого розвитку рухових здібностей, якостей та їх сполучень і поєднань із психічними відчуттями, уявленнями, сприйманням, необхідних для рухової координації у різноманітних умовах [5]).

- високий травматизм у спортивній гімнастиці (в залі існують всі умови для запобігання травматизму та є страхування тренера під час виконання нових та технічно складних елементів, у заняттях поза залом ризик травматизму збільшується).

- необхідність великої кількості інвентарю для виконання вправ та наявність гімнастичних приладів, що в дистанційних умовах майже неможливо реалізувати.

- наявність вміння правильно та критично оцінювати стан власної підготовки та можливості самостійного виконання вправи.

- наявність вміння самострахування (це здатність гімнаста самостійно, ефективно і своєчасно виходити з небезпечних положень

- ризиком є відсутність дій тренера коригуючого характеру для складання правильної технічної основи вправи з обліком умов виконання.

- особливості індивідуального підходу (тренеру необхідно врахувати не лише рівень фізичної підготовки спортсмена, а і технічні можливості приміщення, де займається спортсмен).

На наш погляд, використання дистанційних методів навчання у спортивній гімнастиці є крайнім заходом. При плануванні навчально-тренувальної роботи та здійсненні тренувального процесу у дистанційній формі необхідно врахувати річний цикл та робити акцент відновлювальне-перехідному періоді. В залежності від ступені навантаження до переходу на дистанційне тренування необхідно планувати тренувальний процес в наступних мікроциклах, які забезпечать оптимальне поєднання наслідків тренувальних ефектів для вирішення завдань дистанційного етапу підготовки, а саме:

- стабілізуючий мікроцикл – застосовується для утримання показників підготовленості на досягнутому рівні, притому інтенсивність навантаження дещо знижується (як правило, за рахунок обсягу).

- відновлювальний мікроцикл – спрямований на забезпечення оптимальних умов для відновлювальних і адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Планомірне зниження навантаження, що дозволяє повніше використовувати ефект попередніх високо інтенсивних мікроциклів. [6].

Спортивна гімнастика використовує наступні форми дистанційного тренування:

- асинхронне навчання (метод навчання, в процесі якого контакт між вчителем і учнем здійснюється з затримкою в часі. (Тренер надсилає розгорнутий план тренувань, спортсмен виконує у зручний час та надсилає відео-звіт, час виконання не регламентований).

- масові відкриті онлайн-курси (навчальний курс з масовим інтерактивною участю із застосуванням технологій електронного навчання та відкритим доступом через Інтернет. (Тренер та спортсмени знаходяться у віртуальній взаємодії. Є можливість корегування процесу).

- закриті онлайн-курси (врегульовано за часом та за кількістю спортсменів тренування під віртуальним контролем тренера).

Будь-яка новація спочатку вимагає певних зусиль, і в процесі дистанційного тренування вони достатньо вагомі. Під час впровадження дистанційного тренування рекомендується періодичне використання його у звичному тренувальному процесі (наприклад, у вигляді домашнього завдання для спортсмена. При хибному виконанні вправи вдома може створитися невірний руховий стереотип, а за допомогою дистанційних методів зв'язку з тренером ця помилка буде виправлена). Така форма використання дистанційного тренування надає змогу поступово адаптуватися до нової форми взаємодії і коли виникне потреба у переході на повну дистанцію цей процес вже не буде психологічно складним для спортсмена.

Отже, одним з найважливіших факторів у дистанційному тренуванні є врахування психологічних особливостей спортсменів (сприйняття, пам'яті, мислення, уваги, а також вікових особливостей), побудови освітнього процесу у веб-середовищі дистанційного навчання, що значно підвищує його ефективність та результат.

Зазначимо наступні психологічні особливості:

1. Вікові особливості спортсмена. Перевагою дистанційного тренування є гнучкість розкладу – спортсмени можуть самостійно планувати тренувальний процес у відповідний їм час і в зручному для них місці, але одночасно це є недоліком для спортсменів дошкільного та початково шкільного віку, в яких ще не сформований внутрішній план дій. Вони потребують більш контролюючого контакту з тренером та дисципліни, тому підтримка батьків є вкрай необхідною.

2. *Особливості спілкування.* Адже дистанційне спілкування часто сприймається користувачем як «знеособлене», що вимагає насправді дещо більшого самоконтролю ніж при спілкуванні віч-на-віч, і нажаль, може «знімати» ряд соціально-прийнятних обмежень, які ми називаємо етикою спілкування.

3. Специфіка сприйняття інформації з екрану комп'ютера або будь якого технічного пристрою. Наприклад, Н.В. Серковою було запропоновано загальні психологічні рекомендації щодо інформації на екрані. Для підвищення рівня уваги рекомендують використовувати такі прийоми: замінювати візуальну інформацію на вербальну тощо; замінювати одні операції на інші; змінювати на короткий час та темп роботи; іноді вводити більш яскравий колір, гучніший звук [7].

4. Використання специфічної термінології. Треба враховувати під час роботи зі спортсменами дошкільного та початково шкільного віку чи знають їх батьки, що супроводжують тренувальний процес дану термінологію, за необхідності пояснювати терміни через примітки, посилання та інші засоби веб-простору.

5. Зворотний зв'язок між тренером і спортсменом у системі дистанційного тренування є найдієвішим інструментом. Недоліком у процесі спілкування через технічні засоби – це відчуття опосередкованості спілкування.

6. Проблема мотивації спортсмена. Зміна звичного режиму тренувань, відсутність нового результату під час дистанційних тренувань може негативно впливати на мотиваційну сферу спортсмена. Недооцінка ролі мотиваційних факторів, обліку динаміки зміни мотивів тренерами, самими спортсменами часто призводить до того, що людина опиняється нездатною проявити свої можливості, реалізувати ту величезну роботу, яку він робить, займаючись спортом.

Аналізуючи психологічні особливості сприйняття дистанційного тренування можна виділити наступні форми втілення:

- **Інформаційні:** для спортсменів більш старшої вікової категорії є необхідною теоретична підготовка, яка полягає в оволодінні комплексом специфічних знань щодо виду спортивної діяльності, який складається з уявлень фізичних і психологічних



процесів, взаємозв'язку фізичної та технічної підготовки, правил змагань, тактичних прийомів, вихованої поведінки тощо;

- **Підтримуючі методично і психологічно:** з метою адаптації до нової форми взаємодії під час дистанційного тренування, яке є зовсім нетиповим для звичайного тренувального процесу спортсменів є потреба створення атмосфери мотивації та зацікавленості у тренувальній діяльності (нові вправи, які можна опанувати самостійно, заходи та приклади, спрямовані на формування самовпевненості у тих, хто тренується);

- **Навігаційні:** допомога у виборі з альтернативних можливих технологій самостійної діяльності саме такої, що відповідає рівню фізичних і технічних можливостей спортсмена;

- **Діяльнісно-організаційні і формуючі:** ті, що дозволяють сконструювати самостійну діяльність під час тренувального процесу. Для спортсменів більш старшої вікової категорії саме ці заходи формують уміння планувати своє тренування;

- **Контрольно-коригуючі:** спрямовані, в першу чергу, на регулювання процесу тренування, а по-друге, вони виявляють місця, які вимагають доробки, адаптації, коригування з будь-яких причин для удосконалення процесу.

Необхідно зазначити, що крім планування дистанційного тренувального процесу є не менш важливим його контроль, який є необхідним елементом дистанційної форми тренувального процесу спортсменів. Він виступає основним джерелом отримання інформації щодо розвитку рухових здібностей і інформативності зворотного зв'язку, а також ступеня опанування спортсменами характерних рис самостійного планування і здатності до критичної самооцінки. Інструментом контролю є моніторинг – регулярне відстеження якості засвоєння знань і умінь у навчальному процесі. За допомогою моніторингу фіксується утримання або втрата фізичного рівня спортсмена під час процесу дистанційного тренування, виявляються основні тенденції в його зміні, визначаються проблеми та напрямки поліпшення. Результат контролю одночасно є сигналом і стимулом для керуючої діяльності тренера.

Грунтуючись на результатах моніторингу формується звіт роботи тренера-викладача на певний період дистанційної роботи, де зазначаються наступні дані:

1. Дата проведення тренувань;
2. Основний зміст роботи;
3. Кількість годин;
4. Результати виконання.

Підсумовуючи зазначимо, що дистанційна освіта в сучасному світі є невід'ємною частиною освіти взагалі, темпи її розвитку надзвичайно швидкі. Чого не скажеш про дистанційне тренування, реалізація якого є неймовірно складною з технічних причин, а у спортивній гімнастиці майже неможлива. Дистанційне тренування може мати багато недоліків для спортсменів, проте дистанційне

тренування має право на існування в період, коли спортсмени не мають можливості відвідувати дитячо-юнацькі спортивні школи, наприклад, через законодавчі обмеження на відвідування громадських місць або в умовах заходів соціального захисту.

Дистанційне тренування необхідно для забезпечення безперервності навчально-тренувального процесу у надзвичайних ситуаціях. Його реалізація вимагає великих зусиль як від тренера, який повинен фахово спланувати процес ґрунтуючись на багаточисленні фактори, так і від спортсмена, якому потрібно адаптуватися до нових умов тренування та не втратити вже існуючий результат. Ефективність дистанційної форми роботи залежить від врахування особливостей сприйняття та спортивної галузі, форм втілення, контролю та часткового використання дистанційних форм взаємодії під час звичайного тренувального процесу.

*Література:*

1. Про вищу освіту: Дистанційна освіта. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distancijna-osvita> (дата звернення: 07.04.2020).
2. Полат Е.С., Бухаркіна М.Ю., Моїсеева М.В. Теорія и практика дистанційного навчання: Учеб. посібник для студ. высш. пед. учебн. заведений / под ред. Е.С. Полат. Москва: «Академия», 2004. 416 с.
3. Про затвердження Положення про дистанційне навчання: Наказ МОН № 466 від 25.04.13. URL: [https://osvita.ua/legislation/Dist\\_osv/](https://osvita.ua/legislation/Dist_osv/) (дата звернення: 07.04 2020).
4. Про схвалення Стратегії розвитку інформаційного суспільства в Україні від 15.05.2013 р. № 386-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua> (дата звернення: 07.04 2020).
5. Айунц Л.Р. Гімнастика. (Коротко про головне): методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: ЖДУ, 2008. 62 с.
6. Карпа І.Я. Структури та зміст побудови багаторічної підготовки футболістів: конспект лекцій. Львів: ЛДУФК, 2018 17 с.
7. Найденова Л.М. Психологічні особливості сприймання: зб. наук. пр. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / уряд. та відп. ред. С. Д. Максименко. К. 2014. С. 245-255.

## **Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students**

### **5.1. Formation of physical culture of student-hortingists**

#### **5.1. Формування фізичної культури студентів-хортингістів**

Входження України до європейського освітнього простору передбачає реформування системи вищої освіти відповідно до вимог Болонської декларації. Незворотній характер цих трансформаційних процесів загалом є прогресивним кроком для України у майбутнє. Саме тому шлях України до економічної, політичної та соціокультурної інтеграції у суспільному просторі Європи значною мірою визначається рівнем розвитку національної системи освіти, що є передумовою інтеграції у світовий освітній простір. Українське суспільство розпочало усвідомлювати принципово нову роль освіти як одного з найважливіших чинників сучасної геополітики, адже успішність конкуренції між країнами нині значною мірою залежить від досягнень системи освіти й насамперед від якісного рівня функціонування вищої школи [5].

Сутнісним ядром фізичної культури є рухова діяльність, пов'язана з обов'язковим виконанням фізичних вправ, що є основною формою діяльності людини. Тому якраз і є важливим при вихованні фізичної культури особистості запровадження діяльнісно орієнтованого підходу, і особливо до студентів-спортсменів, наприклад, хортингу (В. Бойко, Г. Грибан, Н. Довгань, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, М. Зубалій, О. Лаврентьєв, І. Малинський, В. Оржеховська, О. Остапенко, М. Петренко, Ж. Петрочко, К. Протенко, С. Присяжнюк, Ю. Сергієнко, О. Сичов, Т. Федорченко та ін.) [1-11]. Так, на думку В. Сухомлинського, виховання фізичної культури повинно бути спрямоване на турботу про здоров'я та збереження життя як найвищої цінності і забезпечення гармонії фізичного розвитку та духовного життя, багатогранної діяльності людини. На особливу увагу заслуговують думки педагога про врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів під час фізичного виховання. Бурхливий фізичний розвиток у підлітковому та ранньому юнацькому віці вимагає від учителя піклування про гармонію фізичної та розумової праці. Посильні трудові процеси (прополювання, сапання, догляд за плодовими деревами, збирання врожаю та ін.), в яких красиві, злагоджені рухи прирівнюються до гімнастичних вправ, благотворно впливають на здоров'я дітей [5].

Щоб була сформована система фізичного виховання за такими вимогами, насамперед, як вважає Е. Єрмоєнко, потрібно паралельно усвідомити і дорослим і дітям – усьому населенню нашої Батьківщини, що потрібно щоденно дотримуватися етичних норм: елемент моральної свідомості, моральних принципів. У хортингу є етичні правила, які знають та виконують тренери, спортсмени, вихованці і т.д.: уважно спостерігай за собою, обставинами власного життя та за іншими людьми; володй ініціативою в будь-якому починанні; осмислюй все повністю і дій рішуче; знай, коли слід зупинитися; дотримуйся середини між радістю і пригніченістю, виснаженням і лінню, безрозсудною бравадою і боягузством; пробачай іншим неістотні моральні помилки; прагни мати ближчі взаємини з однолітками; прагни контролювати своє ревниве ставлення до партнера; не ображайся через дрібниці; прагни не проявляти свій гнів; вибачайся за неправильні дії; стався до інших з повагою; ділися своїми вміннями з іншими; дякуй іншим за будь-яку допомогу [9, с. 37]. Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної роботи ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989).

Стратегія виховання фізичної культури здобувачів вищої освіти України передбачає такі умови модернізації фізичного виховання під час проведення навчально-вихованого процесу, які визначаються нами у таких напрямках:

- 1) соціально-економічні та наукові передумови;
- 2) теоретико-методичні передумови (власне здоров'я самого студента, студентський спорт та активне дозвілля).

Для покращання системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах необхідно на державному рівні вжити ряд організаційних заходів, а саме:

- 1) розробити сучасні навчальні програми з фізичного виховання для студентів, які обов'язково повинні мати оздоровчу спрямованість, враховувати інтереси та уподобання студентів, відповідати матеріальним, кліматичним, природним та регіональним традиціям, враховувати особливості майбутньої професійної діяльності;
- 2) узгодити державні програми з навчальними планами та інструктивними листами міністерств і відомств;
- 3) добитися виконання державних програм з фізичного виховання;
- 4) залучити науковців до розробки нових методичних систем фізичного виховання у різних галузевих вищих навчальних закладах, які були б адекватними до сучасних тенденцій суспільного розвитку, спрямовані на реалізацію активних форм взаємодії суб'єктів навчально-виховного та оздоровчого процесу [3].

Організаційно-педагогічну основу моделі ефективного фізичного виховання студентів-хортингістів має також забезпечувати фізична готовність випускників

вищих навчальних закладів до продуктивної праці й активної життєдіяльності, яку складають:

1) теоретична, методична і практична підготовка, що базується на підставі навчальних (обов'язкових і факультативних) та позанавчальних занять загально-кондиційним, професійно-прикладним психофізіологічним та психофізичним удосконаленням, спортивним тренуванням, фізичною реабілітацією, фізичними вправами в режимі дня;

2) дидактичне наповнення, яке передбачає переважно використання засобів і методів фізкультурної освіти та традиційно популярних серед студентів систем фізичних вправ: легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних ігор;

3) використання соціально дієвого комплексу методів мотивації студентів до занять фізичним вихованням: семестрового заліку, відбору для престижної роботи з урахуванням рівня фізичної підготовленості, пропаганди фізичного вдосконалення, регулярної діагностики фізичного стану, щорічного державного тестування фізичної підготовленості, поточної та підсумкової атестації після закінчення вищих навчальних закладів [2].

З позиції особистісно орієнтованої фізкультурно-оздоровчої освіти компетентнісний підхід передбачає діалектичне поєднання особистісних, діяльнісних і соціальних чинників у системі фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової діяльності майбутніх фахівців до самовдосконалення, саморозвитку, дотримання здорового способу життя у процесі подальшої життєдіяльності. У сфері фізичного виховання студентів під компетентністю можна розглядати: складне системне особистісне утворення, що містить мотиваційно-ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя; емоційні і вольові складові, які забезпечують готовність фахівця до фізичного самовдосконалення і саморозвитку за допомогою засобів фізичної культури та спорту; наявність системних фізкультурно-оздоровчих знань, суб'єктного досвіду, вмінь і навиків для вирішення фізкультурно-оздоровчих питань у соціальній інфраструктурі або у виробничому колективі.

Змістовий і системний аналіз компетентнісного підходу до навчальної діяльності з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчих заходів в університеті дозволив виділити складові фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх фахівців. Основоположною ідеєю є те, що фізкультурно-оздоровчі компетентності студентів в фізичному вихованні забезпечують процес саморозвитку і самовдосконалення, збереження здоров'я, підтримання високого рівня фізичної підготовленості і працездатності, дотримання здорового способу життя, наявність умінь і навиків використовувати засоби фізичного виховання в подальшій життєдіяльності та залучити до цього інших. Необхідність навчання студентів умінням після закінчення вищого навчального закладу підтримувати високий рівень фізичної працездатності обумовлює створення нових методичних систем фізичного виховання, заснованих на сучасних методологічних принципах, які дають змогу формувати навички

самостійного безперервного пошуку резервів свого організму, виходячи з потреб часу та власної діяльності. При цьому методи викладання неодмінно повинні співвідноситися з рівнем фізичного і психічного розвитку студентів, з різними рівнями індивідуальних рухових здібностей, матеріально-технічним оснащенням занять, які зможуть забезпечити виконання поставлених завдань. Впровадження методичної системи [2] в навчальний процес з фізичного виховання має переваги у порівнянні з традиційними формами його організації і педагогічної реалізації. Реалізація принципово нових підходів до підвищення ефективності фізичного виховання студентів і посилення їх здоров'я формувальної і соціокультурної функції гальмуються цілим рядом чинників і обставин, а саме:

1) відсутністю національної політики модернізації державної системи фізичного виховання студентської молоді як однієї з обов'язкових умов фізичного і духовного оздоровлення населення України, нового могутнього стимулу до підвищення рівня культури та його життєдіяльності на основі опанування цінностей здорового способу життя;

2) відсутністю у вищих навчальних закладах належної матеріально-технічної бази, здатної забезпечити умови для повноцінних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів і занять у системі масового фізичного виховання студентської молоді;

3) відсутністю педагогічних кадрів, готових без перенавчання або додаткової підготовки працювати за інноваційними технологіями викладання фізичного виховання за різними профілями підготовки майбутніх фахівців;

4) відсутністю діагностичного медичного устаткування і необхідних кадрів, здатних забезпечити повноцінне формування здоров'я і всебічну фізичну підготовленість студентської молоді;

5) надзвичайно низьким рівнем освітньої і загальної культури окремих фахівців з фізичного виховання та переважної частини студентської молоді [2].

Для обґрунтування програмного навантаження з фізичного виховання необхідно застосовувати «доповнювальний» підхід, який передбачає створення таких моделей фізичного виховання, що передбачають пристосовування до соціальних, психологічних і навчальних навантажень. Головним критерієм оцінювання такого доповнення є показники оптимальної реакції організму студентів на сумарну дію всіх подразників навколишнього середовища. Критеріями готовності майбутніх фахівців до застосування і впровадження в подальшій життєдіяльності засобів фізичної культури і спорту після закінчення університету мають бути мотиваційний, когнітивний і діяльнісний компоненти, які оцінюються за рівнями вияву як високий, достатній, середній і низький. Впровадження методичної системи у навчальний процес з фізичного виховання в експериментальних групах суттєво впливає на загальний рівень сформованості мотиваційного компонента, який значно зростає порівняно з навчанням за традиційною системою. Так, високий рівень сформованості

в експериментальних групах становив 22,5 %, достатній – 32,4 %, середній – 30,1 % і низький лише 15,0 %. Що стосується контрольних груп, то високий рівень сформованості спостерігається у 7,4 % досліджуваних, достатній – у 17,9 %, середній у – 29,0 %, а низький становив 45,7 % тих, хто брали участь в експерименті. Моніторинг у когнітивному напрямі під час навчання за методичною системою фізичного виховання виявив позитивну динаміку набутих знань і вмінь, які необхідні для організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової діяльності після закінчення університету. Показниками рівня сформованості знань та умінь є:

- 1) загальна теорія і методика оздоровчої фізичної культури;
- 2) організація і проведення спортивних змагань та фізкультурно-оздоровчих заходів;
- 3) суддівство змагань;
- 4) створення спортивної бази та її якісне матеріально-технічного забезпечення [2].

Таким чином можемо констатувати наступне:

1. За визначенням різних авторів, поняття «фізична культура особистості» відображає три напрями: 1) фізична культура як сукупність усіх досягнень суспільства, матеріальних та духовних цінностей, створених людством протягом його історії; 2) історично визначений рівень розвитку суспільства і людини, що сприяє впливу на фізичний розвиток і фізичну освіту та спосіб фізичного вдосконалення людей; 3) частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва і використання з метою оздоровлення людей і розвитку їх фізичних здібностей.

2. У сучасних умовах становлення та розвитку вищої освіти ряд законодавчих, програмно-нормативних актів, прийнятих в Україні, покликана сприяти швидкому та ефективному реформуванню системи вищої освіти на принципах автономії закладів вищої освіти, поєднання освіти з наукою і виробництвом з метою підготовки конкурентно-спроможного людського капіталу для високотехнологічного та інноваційного розвитку країни, самореалізації особистості, забезпечення потреб суспільства. Нормативно-правові акти, які складають правові підвалини організації і функціонування системи фізичного виховання студентства, можна класифікувати за чотирма групами: а) нормативно-правові акти, що регулюють загальні питання функціонування фізичної культури в Україні; б) нормативно-правові акти, які безпосередньо регулюють фізичне виховання у ЗВО; в) нормативно-правові акти, які регулюють окремі аспекти фізичного виховання у ЗВО; г) нормативно-правові акти, які регулюють функціонування системи освіти взагалі.

3. Глибоке розуміння фізичної культури особистості студента як суспільної та індивідуальної цінності може стати реальністю для розвитку різних видів фізичної культури у закладах вищої освіти України. Вони можуть сприяти формуванню прогресивних напрямів розвитку громадської думки, особистих мотивів і потреб

в освоєнні цінностей фізичної культури.

4. Заклади вищої освіти можуть застосовувати різні заохочення для активної участі здобувачів вищої освіти у позааудиторній спортивно-масовій роботі, зокрема такі, як: показники рейтингу з фізичного виховання, критерії оцінювання знань, умінь та навичок, стимулювання фізичної діяльності, спортивні змагання, сертифікати спортивних досягнень і отримання фізкультурно-спортивної кваліфікації, медійна підтримка і т.д.

*Література:*

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.
2. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посібник / Г.П. Грибан. – Житомир: Рута, 2014. – 306 с.
3. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2012. – 514 с.
4. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53-59.
5. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : [монографія] / Н. Ю. Довгань. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 328 с.
6. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної кул: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.
7. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – С. 17-34.
8. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
9. Griбан, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WoS).
10. Zhamardiy, V., Shkola, O., Bezpaliy, S., Kalynovskyi, B., Vasylenko, O., Ivanochko, I., Dovgan, N., Malynskiy, I., Danylenko, O., Griбан, G., Prontenko, K., Bloschynskiy, I. (2019). Modern fitness technologies in the physical education of students. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 81, Período: Noviembre, 2019. Web of Science. Мексика. [https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticaayvalores.com/\\_files/200006257-98ff898ffa/EE%2019.11.81%20Tecnolog%C3%ADas%20modernas%20de%20fitness%20en%20la%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20de.....pdf](https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticaayvalores.com/_files/200006257-98ff898ffa/EE%2019.11.81%20Tecnolog%C3%ADas%20modernas%20de%20fitness%20en%20la%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20de.....pdf)
11. Prontenko, K., Griбан, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).



## **5.2. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets)**

## **5.2. «Бойовий хортинг» як засіб формування успішної особистості в умовах ідейно-світоглядної конфронтації (на прикладі учнівської, студентської, курсантської молоді)**

У сучасному мінливому житті спостерігається постійне погіршення стану здоров'я в учнівської та студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо. Науковці визначили, що останніми роками спостерігається збільшення контингенту в спеціальних медичних групах на початку навчання у закладах вищої освіти та їх поповнення до останнього року викладання фізичного виховання (Мозговий, 2012; Edwards, 2004; Taillefer, 2003). Загальновідомим фактом є те, що на зміцнення та збереження здоров'я в молоді впливає безліч об'єктивних (тривалість навчального процесу в день (тиждень, місяць), навчальне навантаження (посильне, надмірне), гігієнічний стан класів і аудиторій, час для відпочинку для відновлення розумової праці, вплив факторів навколишнього середовища) і суб'єктивних (посильна фізична праця, рухова активність, раціональне та своєчасне харчування, раціональне співвідношення розумової праці з фізичною та з активним дозвіллям, відсутність чи наявність шкідливих звичок, додаткові заняття в спортивних секціях) факторів, які відображають рівень фізичного розвитку учня, студента. А, отже, постає питання: «Чи потрібно займатися спортом молоді для зміцнення та збереження здоров'я?» Відповідь очевидна: новітніми технологіями для освіти є перебудова навчально-виховного процесу на засадах розвивальної педагогіки, спрямованої на раннє виявлення та найбільш повне розкриття потенціалу (здібностей) у молоді, з урахуванням їх вікових і психологічних особливостей [8].

Вагомими, на наш погляд, дослідженнями з теоретично-практичної частини щодо впливу єдиноборств на зміцнення здоров'я з удосконаленням фізичних і вихованням морально-вольових якостей, є як сучасні, так і апробовані роками розробки всесвітньо відомих тренерів, науковців, спортсменів (І. Аліханов, І. Барна, І. Богдан, В. Бойко, С. Вайцеховский, Л. Волков, V. Goloha, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, S. Iermakov, В. Жаров, М. Зубалій, О. Лаврентьев, А. Литвиненко, І. Малинський, L. Podrigalo, В. Нечерда, В. Оржеховська, О. Остапенко, А. Піскун, В. Платонов, С. Присяжнюк, О. Rovnaya, V. Romanenko, О. Сиротинська, С. Сичов, Е. Tolstoplet, Y. Tropin, Г. Туманян, Е. Чумаков, Т. Федорченко, Б. Шаповалов та ін.). Є велика кількість

досліджень, що направлені на збільшення рухової активності, зміцнюючи, таким чином, здоров'я в учнів і студентів різних спеціальностей [1-12].

Актуальними є публікації, що направлені на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1; 2; 3; 5; 6; 10]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальними темами: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (індивід. тема: «Військово-патріотичне виховання молодших підлітків у процесі занять бойовим хортингом» (державний реєстраційний номер 0120U100443) та «Формування соціально успішної особистості старшокласника у системі загальної середньої освіти» (індивідуальна тема: «Теоретико-методичні засади формування соціально успішної особистості старшокласника» (державний реєстраційний номер 0120U100442).

Отже, на основі огляду літературних джерел визначено *мету публікації* – обґрунтувати доцільність розроблення розділу в методичних рекомендаціях для проведення практичних занять з елементами єдиноборства «Бойовий хортинг» із навчальних дисциплін «Фізичне виховання» і «Фізична культура» для успішної особистості (студентська й курсантська молодь та учні загальноосвітніх шкіл) в умовах ідейно-світоглядної конфронтації (у системі загальної середньої та вищої освіти, всіх рівнів підготовки та форм навчання).

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел з означеної проблематики виявити специфіку впливу єдиноборств, рухової активності на зміцнення здоров'я з удосконаленням фізичних і вихованням морально-вольових якостей в учнів, студентів і курсантів різних спеціальностей.

2. Описати три етапи педагогічного експерименту (констатувальний).

3. Довести практичну значущість дослідження.

4. Презентувати один із комплексів вправ із гантелями (2-5 кг) для початківців із низьким рівнем фізичної підготовленості, що був апробований на даному етапі експерименту.

Апробування доцільності розроблення розділу для методичних рекомендацій передбачала застосування на першому етапі електрокардіографії (ЕКГ), хоча триває дискусія щодо доцільності його виконання на спортсменах для скринінгу. American Heart Association не рекомендує робити ЕКГ у стані спокою всім спортсменам через низьку чутливість і специфічність методу, фіксуючи велику кількість хибнопозитивних результатів, що збільшують кінцеву вартість діагностики потенційно життєвоzagрозливих захворювань. Незважаючи на це, спортивні лікарі

більшості країн Європи вважають ЕКГ важливим методом діагностики порушення ритму серця та провідності. Зокрема, European Society of Cardiology спільно з Міжнародним олімпійським комітетом рекомендують алгоритм кардіологічного скринінгу спортсменів, обов'язковою частиною якого є ЕКГ. Група іспанських дослідників вважає «важливим і необхідним реєстрацію ЕКГ усім спортсменам для виявлення проблем, що призводять до раптової серцевої смерті, і вартість обстеження ЕКГ не повинна бути перешкодою для попереднього скринінгу перед змаганнями, оскільки відсутність порушень на ЕКГ є не тільки додатковою гарантією високого функціонального стану спортсмена, але і в ряді випадків – врятованого життя». Автори публікації [11] переконані, що ЕКГ-контроль необхідний не тільки перед змаганнями, але й обов'язково на початковому етапі відбору в спорт і на всіх етапах навчально-тренувального процесу. В 2010 р. група вчених на чолі з D. Corrado запропонувала рекомендації, в яких розрізняють фізіологічні, потенційно патологічні зміни на ЕКГ спортсмена, що пов'язані та не пов'язані із заняттями спортом. Нами було використане програмне забезпечення «DiaCard – ЕКГ Реєстратор», що працює від операційної системи (ОС) Android 4.4. і вище, призначений для роботи в комплекті з реєстраторами ЕКГ моделей DC-06000 та DC-12010 в якості зовнішнього керуючого пристрою. Дане програмне забезпечення має функції: реєстрація ЕКГ в режимі «он-лайн», розрахунок частоти серцевих скорочень (ЧСС), контроль обриву електродів; перегляд 1, 3, 6 (7) або 12 каналів, зміна швидкості, масштабу; цифрова фільтрація, сигналізація тривоги: брадикардія, тахікардія, пауза, аритмія, відсутність сигналу; монітування подій з збереженням історії, до 10 хвилин; збереження ЕКГ (до 24 годин) у Архіві; додавання текстових коментарів до будь-якого запису; формування звіту, друк на принтері або у файл (pdf) та ін.

На другому етапі дослідження було впроваджено розробки О. Сичова [7] з власними напрацюваннями авторів даної публікації: комплекси вправ для студентської та курсантської молоді й учнів з початковим (із гантелями (2-5 кг), середнім (із гирями (від 8 кг до 16 кг) і високим (зі штангою) навантаженням: 30-75 %, залежно від власної (тренувальної) ваги за індивідуальною фізичною підготовленістю особи), кількості разів виконання, темпу (повільний, середній, високий), рівнем фізичної підготовленості (низький, середній, високий) та кількості спроб (1-3).

Паралельно другому етапі проходив третій – проведення тренінгових вправ, що розроблені З. Діхтяренко («Хортинг і моя сім'я – шлях до успіху», «Мої думки – мої бажання», «Мені в житті щастить, бо я оптиміст», «Малюнок» (I завдання: «Державні символи України», II: «Символи Українського козацтва», III: «Обереги українського народу», IV: «Символи для українців. Символіка українців», V: «Українські обереги – святі обереги: символи любові та незрадливості») і т.д.) [5; 10].

Аналіз наукової літератури показав, що експериментальних робіт проведених вивченню та аналізу електрокардіографії-показників у єдиноборців із визначенням

рівнів їх фізичної підготовленості у доступній нам літературі не виявлено, що доводить обґрунтування актуальності даного дослідження.

Також, що не було знайдено науково-експериментальних досліджень, присвячених поєднанню комплексу вправ для студентської та курсантської молоді й учнів із початковим, середнім і високим рівнем фізичної підготовленості. Все це зумовило актуальність і важливу практичну значущість нашого дослідження.

Вибірку науково-дослідної роботи склали учасники експерименту віком  $17,5 \pm 0,2$  року, а саме учнівська: (16-17 років – 57 осіб: 30 юнаків і 27 дівчат), студентська та курсантська (17-19 років – 45 і 52 особи відповідно: 42 юнака та 55 дівчат) молодь. Ніхто з учасників експерименту не був і не є в спеціальній медичній групі.

Відповідно до часових термінів НДР, тривалість даного експерименту складає три роки. Констатувальний етап дослідження (КЕ): січень, 2020 р. передбачав:

- провести аналіз літературних джерел відповідно до індивідуальних тем;
- анкетування курсантів, учнівської та студентської молоді, які півроку (тобто, з вересня 2019 р.) відвідують заняття (тренування) з бойового хортингу;
- педагогічні спостереження за визначеним контингентом;
- бесіда з молоддю [5];
- застосування електрокардіографії;
- визначення рівня фізичної підготовленості (низький, середній, високий) даного контингенту;
- анкетування;
- опис критеріїв (когнітивний, емоційно-ціннісний, діяльнісно-практичний) визначення військово-патріотичної вихованості молодших підлітків у процесі занять бойовим хортингом в умовах ідейно-світоглядної конфронтації; рівнів (низький, середній, високий) усвідомлення співвідношень між поняттям «військово-патріотичне виховання» та збірним поняттям: «заняття бойовим хортингом в умовах ідейно-світоглядної конфронтації»;
- вивчення ступеня прояву інтересу до: (дослідження та вивчення власного родоvodu; історичні етапи розвитку школи; відродження та розвинення спортивних, оздоровчих і бойових традицій українського народу; бойового хортингу (національний професійно-прикладний вид спорту військовослужбовців і правоохоронців, а також інших силових структур України); змагань з бойового хортингу; історії становлення Збройних Сил України; проголошення, відновлення та розбудова Української незалежної держави);
- розвиток мотивів відвідування занять з бойового хортингу (формування власної успішної особистості; всебічний розвиток; виховання морально-вольових якостей; зміцнення здоров'я; знайомство, спілкування, дружба; навчитися захищатися, використовуючи різні прийоми; отримання гарних оцінок від вчителя-тренера (викладача-тренера); батьки (родичі) забажали, щоб ходив і я мушу тренуватися; особисте бажання тренуватися та досягти бажаного рівня); рівні (низький, середній,

високий) сформованості позитивного ставлення молодших підлітків до форм позакласної роботи з військово-патріотичного виховання в умовах ідейно-світоглядної конфронтації (зустріч з ветеранами та учасниками війни; похід на територію військової частини ЗСУ, похід у Міністерство оборони України; військово-медичний клінічний центр; полігони ЗСУ, туринські походи, військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот», військово-патріотичні ігри; Ігри Патріотів; військово-патріотичні ігри та естафети); рівні (низький, середній, високий) сформованості поважного, чуйного та бережливого ставлення молодших підлітків до державних символів України (Державний прапор України, Державний герб України, Державний гімн України); оберегів українського народу; українських оберегів – святих оберегів: символів любові та незрадливості; людей поважного віку; ветеранів і учасників війни, військовослужбовців Збройних Сил України, учасників АТО (антитерористичних операцій на сході України) та Операцій об'єднаних сил (ООС), волонтерів і т. ін.) тощо відповідно до індивідуальної теми НДР).

Всі учасники даного етапу вже умовно поділені на 2 групи – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). Учні КГ відвідуватимуть уроки з фізичної культури (ФК) та студентська й курсантська молодь КГ – заняття з фізичного виховання (ФВ) відповідно до вимог даних навчальних закладів. У ЕГ додатково реалізуватиметься програма (після КЕ дослідження) – під час проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» вивчалися елементи єдиноборства «Бойовий хортинг» для підготовки учнів у загальноосвітніх школах і під час проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання.

У січні місяці після аналізу електрокардіографії-показників в учнівської молоді (ЕГ: 57 осіб) зафіксовано: правильний синусовий ритм – 38 особи (66,6 %), правопередсердний ритм має 15 старшокласників (26,3 %), МВР у 4 учнів (7,1 %). Нормальний вольтаж ЕКГ встановлено в 41 старшокласника (72,0 %), а у 16 учня (28,0 %) – підвищений. ЧСС в спокої (сидячи) у межах 70-80 уд./хв. діагностувалася в 45 учнів (79,0 %) і в межах 85-95 уд./хв. в 12 старшокласниках (21,0 %).

Для визначення рівня фізичної підготовленості студентська та курсантська молодь й учні виконували комплекс вправ із гантелями для початківців із низьким рівнем фізичної підготовленості (автор: О. Сичов), із власними напрацюваннями авторів даної публікації, що напередодні були описані:

*Комплекс вправ із гантелями (2-5 кг) для початківців  
із низьким рівнем фізичної підготовленості*

1. Для м'язів рук. В. п. – стійка ноги нарізно (у всіх випадках це означає, ноги ставлять на ширині плечей), руки вниз. Зігнути руки до плечей, зводячи лопатки – вдих. Повернутися у в. п. – видих. Темп повільний. Лопатки зводити якомога ближче одна до одної. Виконати 8-10 разів.

2. Для м'язів рук. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вниз. По черзі піднімати прямі руки вперед, а потім у темпі відводити назад. Дихання рівномірне. Темп середній. Виконати 10 разів.

3. Для дельтовидних м'язів. В. п. – теж саме. По черзі піднімати пряму руку вгору. Дихання рівномірне. Темп середній. Руки прямі. Виконати 8-10 разів.

4. Для м'язів живота та ніг. В. п. – лежачи горілиць, руки вздовж тулуба. Переходячи в положення сидячи, водночас піднімати вгору одну ногу та заводити під нею руки з гантелями – видих. Темп середній. Руки та ноги – прямі. Виконати 10 разів.

5. Для м'язів спини. В. п. – сидячи на підлозі, ноги широко розведені в сторони. Підняти руки в сторони – вгору – вдих. Нахилитися вперед, опустити руки з гантелями на підлогу між ногами – видих. Темп повільний. Ноги прямі, нахилитися якомога нижче. Виконати 10 разів.

6. Для м'язів ніг. В. п. – о. с. Випади вправо – вліво з одночасним згинанням руки й відведення плечей назад – вдих. Повернутися у в. п. – видих. Темп середній. Тулуб не нахилити. Виконати 10 разів.

Таким чином, учні, які виконали всі 6 вправ без зупинки по 7-8 разів кожен (темп повільний) мають початковий рівень фізичної підготовленості – 20 (35,1 %). Старшокласники, які виконали всі 6 вправ без зупинки по 10-12 разів кожен (темп середній) мають середній рівень фізичної підготовленості – 30 (52,6 %). Учні, які виконали всі 6 вправ без зупинки по 14-15 разів кожен (темп середній) мають високий рівень фізичної підготовленості – 7 (12,3 %).

У студентської молоді (ЕГ: 45 осіб) після аналізу електрокардіографії-показників зафіксовано: правильний синусовий ритм – 38 осіб (84,4 %), правопередсердний ритм має 4 студентів (8,9 %), МВР в 3 осіб (6,7 %). Нормальний вольтаж ЕКГ встановлено в 35 студента (77,8 %), а у 10 осіб (22,2 %) – підвищений. ЧСС в спокої (сидячи) у межах 70-80 уд/хв. діагностувалася в 35 студента (77,8 %) і в межах 85-100 уд/хв. в 10 першокурсника (22,2 %).

Щодо визначення рівня фізичної підготовленості студентська молодь, як і учнівська виконувала комплекс вправ із гантелями для початківців із низьким рівнем фізичної підготовленості. Таким чином, студенти, які виконали всі 6 вправ без зупинки по 8 разів кожен (темп повільний) мають початковий рівень фізичної підготовленості – 20 (44,4 %). Студенти, які виконали всі 6 вправ без зупинки по 12 разів кожен (темп середній) мають середній рівень фізичної підготовленості – 22 (48,9 %). Студентська молодь, яка виконала всі 6 вправ без зупинки по 15 разів кожен (темп середній) мають високий рівень фізичної підготовленості – 3 (6,7 %).

У курсантів (ЕГ: 52 особи) рівень фізичної підготовленості значно вищий за учнівську та студентську молодь. Вони як і учнівська та студентська молодь виконувала комплекс вправ із гантелями для початківців із низьким рівнем фізичної підготовленості. Таким чином, курсанти, які виконали всі 6 вправ без зупинки по

8 разів кожен (темп повільний) мають початковий рівень фізичної підготовленості – не виявлено. Курсанти, які виконали всі 6 вправ без зупинки по 12 разів кожен (темп середній) мають середній рівень фізичної підготовленості – 23 (44,2 %). Курсантська молодь, яка виконала всі 6 вправ без зупинки по 15 разів кожен (темп середній) мають високий рівень фізичної підготовленості – 29 (55,8 %).

Таким чином, можна зробити наступні висновки:

1. Визначену мету та завдання дослідження було реалізовано та експериментально встановлено, що в курсантів рівень фізичної підготовленості значно вищий за учнівську та студентську молодь. Цей факт пояснюється ефективністю виконання щоденних фізичних вправ із предметами, на предметах, у партері тощо.

2. Актуальним залишається питання: «Чи потрібно систематично займатися спортом молоді для зміцнення та збереження здоров'я?» Відповідь очевидна: так. Адже, тоді й ЧСС в спокої (сидячи) буде в межах норми. Щодо аналізів електрокардіографії-показників, то вважаємо, що одним із факторів таких результатів є рівень тривоги, стресу, що відображається на парасимпатичній нервовій системі, яку можна систематично стимулювати фізичними вправами, що матиме чудові результати. Більшість показників залежать від стану здоров'я на яке приблизно впливає: спосіб життя (53,0 %), умови навколишнього середовища (21,0 %), спадковість (16,0 %), рівень розвитку галузі охорони здоров'я (10,0 %). Повторні результати всіх досліджень у ЕГ і КГ будуть проведені в січні 2022 року для визначення ефективності даної методики.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. У перспективі КЕ дослідження передбачає подальше проведення та опис результатів експерименту; видання монографії, навчально-методичного посібника з більш детальним описом теоретичних і практичних напрацювань співавторів наукової публікації.

#### *Література:*

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.
2. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Діхтяренко Зоя Михайлівна. – К., 2008. – 23 с.
3. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е.А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. Малинський І. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення / І. Малинський, Ю. Сергієнко, В. Гулай, О. Лаврентьєв // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 10 (118). – С. 97–100.
5. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної кул: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені

М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

6. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – С. 17-34.

7. Сичов С. Атлетичні вправи для хортингістів із високим рівнем силових якостей та методи самоконтролю фізичного стану / С. Сичов, О. Сиротинська // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 139–144.

8. Holovchenko, O., Tytovych, A., and Vostotska, I. (2018). Psychological and pedagogical reasoning of health physical component formation in students engaged in different forms of physical activity. *Science and Education*, 2018, Issue 7-8, pp. 15-21 (Web of Science).

9. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WoS).

10. Dihtyarenko, Z. Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 42–51.

11. Mykhaliuk, Ye., Syvolap, V., Hunina, L., Holovashchenko, R. (2019). Physiological and potentially pathological ECG changes in swimmers of different sports qualifications. *Zaporozhye medical journal*. vol. 21. No. 1 (112), January – February 2019. pp. 39-43 (Web of Science).

12. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).



### **5.3. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training**

### **5.3. Бойовий хортинг: запобігання травматизму та заподіяння шкоди життю і здоров'ю учнів, студентів, курсантів під час зайняття**

Спортивна діяльність як така, а тим більше, – діяльність із підготовки та проведення спортивних шоу, має підвищений ступінь суспільної небезпечності. Зокрема, шкода може бути спричинена спортсмену, що бере участь у відповідному спортивному заході, глядачам, що відвідують цей захід, спортивним клубам, а також іншим фізичним і юридичним особам, що мають стосунок до спортивного заходу. З огляду на зазначене вище, особливої уваги потребує належне правове регулювання делікатних відносин у сфері спорту, зокрема у хортингу, що мають своїм змістом відповідальність особи за завдану шкоду [1, с. 45].

Зазначимо, що дослідженням різноманітних аспектів спортивних відносин, в тому числі, й делікатних, займається достатньо велика кількість дослідників, зокрема: В. Бойко, С. Брянкін, Ю. Вавілов, В. Галкін, С. Гуськов, Г. Грибан, Е. Єрмоєнко, В. Жолдак, А. Котов, А. Лаптев, М. Линець, С. Лисенчук, І. Малинський, Л. Матвеев, Ю. Мічуда, Р. Пілон, В. Платонов, О. Почінок, С. Присяжнюк, К. Протенко, С. Сейранов, О. Сибаль, О. Сичов, В. Столяров, Ю. Фомін, Б. Юшко та ін. [1-12].

Дане питання ще не розглядалося відомій нам науковій літературі з визначеного напряму дослідження. А, отже, дана публікація є актуальною, що направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [3; 4; 11; 12]. Виконується воно згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); 2) Інститут проблем виховання НАПН України на 2020-2022 роки за загальними темами: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (індивід. тема: «Військово-патріотичне виховання молодших підлітків у процесі занять бойовим хортингом» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Кримінальне законодавство не може залишатися індиферентним у випадках заподіяння шкоди здоров'ю під час занять спортом, тому особливого розгляду заслуговує проблема відповідальності за заподіяння шкоди здоров'ю людини при проведенні спортивних ігор і змагань.

Спорт є складовою частиною фізичної культури, що склалася в формі змагальної діяльності та спеціальної підготовки людини до змагань. Заняття спортом сприяє зміцненню здоров'я населення, тому держава докладає зусиль, які спрямовані на недопущення заподіяння шкоди здоров'ю під час занять спортом, встановлюючи певні правила проведення змагань, проте спорт є вельми травматичним видом діяльності, і передусім слід визнати, що спорт – це специфічний вид діяльності, заснований на добровільному волевиявленні людини, спрямований на зміцнення здоров'я населення, в якому присутні ризик отримання і (або) заподіяння тілесних ушкоджень [2, с. 41].

Юридичні передумови застосування наведеного твердження містяться, зокрема, у ст. 39 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24. 12. 1993 р. [8] та «Про внесення змін до Порядку визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядку його ведення», затвердженого Наказом Міністерства молоді та спорту України від 28.02.2019 р. [9], де зазначається, що в Україні не можуть визнаватися види спорту, які (змагання з яких) пов'язані з небезпекою чи надмірним ризиком для життя і здоров'я людей або мають антигуманний зміст.

Зазначимо, що питанням про кримінально-правову оцінку поведінки суддів, тренерів і спортсменів у юридичній літературі недостатньо. А, отже, правовій захищеності потерпілих (усі, хто причетний до змагань) від спортивного травматизму приділено незначну увагу.

В науковій та спортивній літературі відзначалася неприпустимість таких фактів, коли група спортсменів, або ж один спортсмен для «збільшення» шансів на перемогу своєї команди або ж індивідуальної вигоди йде на порушення правил змагань і свідомо виводить з «ладу» (травмує) суперника, завдаючи йому тілесних травм, пошкоджень. Зважаючи на цей факт, дані дії пропонувалося розглядати як умисні, які повинні спричиняти за собою виключення групи спортсменів, спортсмена зі змагань, спортивної команди, спортивного клубу й притягнення до кримінальної відповідальності. Але, є й інші факти, згідно з якими Кримінальний кодекс не має сили в спортивній діяльності за певних умов, при дотриманні яких особи, які заподіяли шкоду життю чи здоров'ю в процесі занять спортом, змагань, звільняються від кримінальної відповідальності.

У зв'язку з цим представляється доцільним розглянути певні ситуації, в процесі яких може бути заподіяна шкода учаснику спортивних змагань в ході їх проведення. Наприклад, по-перше, можуть заподіяти шкоду здоров'ю людини під час спортивних змагань без порушення відповідних правил. Спортсмен може нанести удар, не порушуючи правила, в результаті чого потерпілому може бути заподіяно шкоду здоров'ю будь-якої міри тяжкості або наступити смерть, або хокеїст з величезною силою посилає шайбу в ворота противника і потрапляє в голову судді або гравця, чим завдається шкода здоров'ю і т.п. Подібне слід розглядати як невинне заподіяння шкоди і дії спортсмени не повинні спричиняти не лише кримінально-правових, а й інших

наслідків (дискваліфікація і т.п.). Хоча в результаті таких дій і наступають шкідливі наслідки, у спортсмена відсутній умисел на порушення вільних спортивних правил і заподіяння шкоди, і його дії не можуть бути визнані ні суспільно небезпечними, ні протиправними. По-друге, заподіяння шкоди здоров'ю людини можливе в результаті навмисного порушення правил гри. По-третє, можуть заподіяти шкоду здоров'ю людини, коли спортсмен з необережності порушує правила гри [7, с. 71, 74, 76].

Наприклад, футболіст ставить підніжку і в результаті падіння потерпілому заподіюється травма. В даних випадках у діях спортсменів відсутній склад злочину. За допущене порушення правил до нього справедливо можуть бути застосовані тільки санкції, які передбачені правилами гри. У зв'язку з цим представляється досить спірною позиція П. Дубовця, який вважає, що «кримінальна відповідальність може наставати і тоді, коли при дозволенних спортивних змаганнях спортсменом навмисно або з необережності порушуються спортивні правила, в результаті чого заподіюється шкода здоров'ю іншої особи» [2, с. 62].

Ця точка зору цілком справедлива, коли мова йде про навмисне порушення правил, і неприйнятна, коли правила порушені через необережність. Наскільки нам відомо, не було жодного випадку притягнення до кримінальної відповідальності спортсмена, який порушив правила гри з необережності, коли таке порушення спричинило за собою заподіяння шкоди здоров'ю іншого учасника змагання. Досить поширені ситуації, коли шкода здоров'ю заподіюється супернику не в зв'язку з веденням спортивної боротьби [7, с. 77].

Відповідно до ст. 54 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» особи, винні у порушенні законодавства у сфері фізичної культури і спорту, несуть цивільно-правову, дисциплінарну, адміністративну або кримінальну відповідальність відповідно до закону [8].

Вважаємо, що цей нормативно-правовий припис потрібно також застосовувати в тому числі до заподіяння шкоди життю чи здоров'ю особи під час проведення заходів із невизнаних у нашій державі видів спорту, оскільки такі діяння суперечать вищенаведеним положенням Закону, «Про внесення змін до Порядку визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядку його ведення», затвердженого Наказом Міністерства молоді та спорту України від 28.02.2019 р. [9].

До злочинів, що можуть бути вчинені під час занять невизнаними видами спорту, варто віднести: умисне вбивство (ст. 115 КК України), вбивство через необережність (ст. 119 КК України), умисне тяжке тілесне ушкодження (ст. 121 КК України), умисне середньої тяжкості тілесне ушкодження (ст. 122 КК України), умисне легке тілесне ушкодження (ст. 125 КК України), побіи і мордування (ст. 126 КК України), необережне тяжке або середньої тяжкості тілесне ушкодження (ст. 128 КК України). Актуальним видається питання, чи можливе вчинення у цьому випадку умисного вбивства та умисного тяжкого тілесного ушкодження, зумовлених станом

сильного душевного хвилювання (ст. ст. 116, 123 КК України). Вважаємо, що так, адже, насильство, що застосовується під час зайняття нелегальними видами спорту, є протизаконним, що, у свою чергу, визнається однією із можливих причин раптового виникнення в особи стану фізіологічного афекту [6].

Бойовий хортинг – єдиноборство, це національний професійно-прикладний вид спорту військовослужбовців і правоохоронців, а також інших силових структур України, яке має правила, атестаційну, суддівську, тренерську, дисциплінарну колегію тощо. Кваліфіковані судді з різних видів єдиноборств прийшли в бойовий хортинг, щоб розвивати українське. І тому, на практичному досвіді інших видів спорту, єдиноборств, проаналізувавши, можна попередити подібні випадки, що є в спортивній практиці досить поширені, особливо в наш час, при проведенні хокейних, футбольних ігор, при проведенні змагань із так званого американського футболу, вся суть якого заснована на насильстві. Однак, за такими фактами кримінальні справи зазвичай не порушуються. Масові бійки дуже часто відбуваються під час проведення хокейних матчів, коли гравці відкидають спортивне приладдя і починається справжнісінький кулачний бій, в ході якого наносяться удари, побої, заподіюються інші ушкодження здоров'ю [7, с. 74].

На нашу думку, в таких ситуаціях передбачається правильним притягати винних за умисне заподіяння шкоди здоров'ю тієї чи іншої міри тяжкості. Такі дії мало чим відрізняються від заподіяння шкоди здоров'ю в будь-якому іншому місці і тому виключення в даному випадку для спортсменів при заподіянні ними шкоди здоров'ю, таким чином, бути не має.

Влучним є визначення та обґрунтування О. Сибальом:

1. «Дотримання вимог офіційної організованості спортивного заходу» до вимог офіційної організованості спортивних змагань, дотримання яких є умовою правомірності заподіяння шкоди життю та здоров'ю особи під час зайняття спортом, запропоновано відносити:

- 1) урегульованість встановленими правилами;
- 2) здійснення спеціально уповноваженими особами нагляду за дотриманням правил під час його проведення;
- 3) наявність дозволу (рішення) компетентних суб'єктів на його проведення;
- 4) відповідність умовам положення (регламенту) спортивних змагань;
- 5) включення спортивного змагання до відповідних календарних планів фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів.

Офіційна організованість спортивних тренувань характеризується такими ознаками:

- 1) здійснення їх організаторами спортивних заходів;
- 2) мета – підготовка спортсменів до участі у спортивних змаганнях;
- 3) проведення за участю кваліфікованого спортивного тренера;
- 4) дотримання часово-просторових меж проведення цих спортивних заходів.

2. «Дотримання спортивних правил» доведено, що складовими дотримання спортивних правил як умови правомірності заподіяння шкоди під час зайняття спортом є:

1) допустимість офіційними правилами спортивних змагань з конкретного виду спорту можливості чи необхідності заподіяння шкоди;

2) суб'єкт (учасник спортивного заходу, уповноважений відповідними спортивними правилами на виконання спортивних прийомів, які можуть призвести до заподіяння шкоди);

3) об'єкт (життя та здоров'я особи);

4) потерпілий (учасник спортивного заходу, стосовно якого відповідно до спортивних правил можуть застосовуватись спортивні прийоми, що спричиняють заподіяння шкоди);

5) форма діяння (дія);

6) спосіб (визначений спортивними правилами метод, порядок, послідовність спортивних рухів та прийомів, які застосовуються для досягнення спортивного результату);

7) наслідки (фізичний біль, різного ступеня тяжкості тілесні ушкодження, смерть особи).

3. «Згода особи на зайняття спортом» виокремлено ознаки згоди особи на зайняття спортом як умови правомірності заподіяння шкоди її життю чи здоров'ю під час цієї діяльності, до яких запропоновано відносити: дійсність згоди (надання фізичною дієздатною особою), усвідомленість (розуміння суспільно небезпечного характеру діяння, на вчинення якого надається згода, та його наслідків), добровільність (відсутність примусу чи обману під час отримання згоди) та наявність (передування згоди у часі обумовленому нею заподіянням шкоди; дотримання форми вияву згоди; наявність факту уясування та сприйняття згоди її адресатом; можливість відкликання згоди до закінчення обумовленого нею діяння) [10, с. 11-12].

Таким чином, на сучасному етапі, проаналізувавши основні законодавчі документи та певну кількість літературних джерел, що висвітлюють дане питання: бойовий хортинг: кримінально-правова характеристика заподіяння шкоди життю та здоров'ю особи під час зайняття спортом (теоретико-методичний аспект), можна стверджувати, що практичний досвід організації та проведення змагань і різних спортивних заходів передбачають великий теоретико-практичний досвід атестаційної, суддівської, тренерської, дисциплінарної колегій для уникнення заподіяння шкоди життю та здоров'ю особі (особам) і відображаються в наступних **висновках**:

1. Межі зайняття спортом як поведінки, під час якої може заподіюватися шкода життю та здоров'ю особи, що підлягає кримінально-правовій оцінці, визначаються, з одного боку, формами прояву цієї діяльності (спортивними заходами), а з іншого – її змістом (відповідністю спортивним правилам). На цій основі запропоновано О. Сибальом визначення поняття «зайняття спортом» як вчинення під час спортивних

заходів (змагань або навчально-тренувальних занять) діянь, що дозволені спортивними правилами.

2. За кримінально-правовою природою зайняття спортом відповідає ознакам родового доктринального поняття обставини, що виключає злочинність діяння: 1) становить сукупність умов (чинників реальної дійсності), що обґрунтовують правомірність заподіяння шкоди об'єкту кримінально-правової охорони; 2) обумовлюється положеннями законодавства України; 3) виключає кримінальну протиправність суспільно небезпечного, формально (зовні) схожого зі злочином діяння. Обґрунтовано, що заподіяння шкоди життю та здоров'ю особи під час зайняття спортом не охоплюється іншими обставинами, що виключають злочинність діяння, зокрема необхідною обороною, крайньою необхідністю, діянням, пов'язаним з ризиком, а також існуючими у доктрині кримінального права обставинами – згодою потерпілого і виконанням професійних функцій та обов'язків. Відтак зроблено висновок, що зайняття спортом є самостійною обставиною, що виключає злочинність діяння.

3. Умови правомірності заподіяння шкоди життю та здоров'ю особи під час зайняття спортом, до яких запропоновано відносимо: 1) дозволеність (легальність) виду спорту; 2) дотримання вимог офіційної організованості спортивного заходу; 3) дотримання спортивних правил; 4) згоду особи на зайняття спортом [10, с. 13-14].

4. Кримінально-правова кваліфікація заподіяння шкоди внаслідок порушення спортивних правил повинна здійснюватися з урахуванням психічного ставлення винного до порушення спортивних правил, з однієї сторони, та до настання наслідків у вигляді шкоди життю та здоров'ю, з іншої, за відповідними статтями Розділу II Особливої частини КК України «Злочини проти життя та здоров'я особи» [5].

5. Заподіяння шкоди життю та здоров'ю особи під час зайняття невизнаними в Україні видами спорту та (або) за відсутності офіційної організованості спортивного заходу за умови усвідомлення винним цих порушень та з урахуванням його психічного ставлення до суспільно небезпечних наслідків необхідно кваліфікувати за статтями 115, 116, 119, 121, 122, 123, 125, 126, 128 КК України.

Кримінально-правова кваліфікація заподіяння шкоди життю чи здоров'ю особи за відсутності її згоди на зайняття спортом, за умови усвідомлення винним факту порушення умов її застосування (дійсності, усвідомленості, добровільності, наявності) та з урахуванням його психічного ставлення до суспільно небезпечних наслідків, повинна здійснюватись за ст. ст. 115, 119, 121, 122, 125, 126, 128 КК України [6].

Дане питання вимагає від нас подальших наукових розвідок, оскільки незаконність і порушення правил під час проведення змагань залишається завжди актуальним. І тому, одним із *перспективних напрямів* наступних розробок досліджуваної тематики є кримінально-правова оцінка порушення посадових

обов'язків «третіми особами», що передувало завданню шкоди життю чи здоров'ю особи під час зайняття спортом тощо.

*Література:*

1. Баулин Ю. В. Причинение вреда с согласия «потерпевшего» как обстоятельство, исключющее преступность деяния: [монография] / Ю.В. Баулин. – Х.: Кроссруд, 2007. – 96 с.
2. Дубовец П. А. Ответственность за телесные повреждения по советскому уголовному праву : [монография] / П. А. Дубовец. – М.: Юридическая литература, 1964. – 160 с.
3. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е.А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної кул: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.
5. Кримінальний кодекс України від 5 квітня 2001 року № 2341-III (зі змінами та доповненнями) [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2341-14>.
6. Кримінальний кодекс України: Науково-практичний коментар / [Ю.В. Баулін, В.І. Борисов, С.Б. Гавриш та ін.]; За заг. ред. В.В. Сташиса, В.Я. Тація. – К.: 1н Юре, 2003. – 1196 с.
7. Курс советского уголовного права: Преступления против личности, ее прав. Хозяйственные преступления. В 6-ти томах: Часть особенная. Т. 5 / [Г.Л. Кригер, А.А. Пионтковский, П.С. Ромашкин]; Под ред. А.А. Пионтковского. – М. : Наука, 1971. – 572 с.
8. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24 грудня 1993 року № 3808-XII (зі змінами та доповненнями) [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
9. Про внесення змін до Порядку визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядку його ведення: Наказ Міністерства молоді та спорту України від 28 лютого 2019 року № 1059. / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0480-19>.
10. Сибаль О. Б. Кримінально-правова характеристика заподіяння шкоди життю та здоров'ю особи під час зайняття спортом: автореф. ... канд. юрид. наук : 12.00.08 «Кримінальне право та криминологія; кримінально-виконавче право» / Сибаль Олег Богданович. – Л., 2015. – 22 с.
11. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WofS).
12. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).

#### **5.4. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel**

#### **5.4. Використання у бойовому хортингу Google Fit для контролю фізичного навантаження в учнів, студентів, курсантів, військовослужбовців, працівників силових структур**

Останніми роками індустрія інформаційних технологій досягла вражаючих успіхів в удосконаленні обчислювальних систем та систем обробки й зберігання даних. Як повідомляє огляд глобального агентства We Are Social, на червень 2017 року у світі спостерігалось більше 5 млрд. унікальних мобільних користувачів, а це означає, що глобальне проникнення мобільних девайсів подолато межу в дві третини і тепер 67% населення планети є користувачами мобільних девайсів [1]. Постійно збільшується кількість пропонованого обладнання і програмних продуктів, багаторазово зросли функціональні можливості й «інтелектуальність» програмного забезпечення. За допомогою мобільних пристроїв зручно відстежувати тренування, збирати статистику, планувати майбутні заняття.

Бойовий хортинг (національний професійно-прикладний вид спорту військовослужбовців і правоохоронців, а також інших силових структур України) заснований для поліпшення професійної підготовки працівників силових структур [2; 3]. А поява нового покоління програмних засобів (на базі мультимедіа, гіпермедіа, інтернет-технологій, хмарних обчислень тощо) вимагає переосмислення можливостей сучасних ІКТ з метою підвищення ефективності процесу тренування учнів, студентів, курсантів, військовослужбовців ЗСУ, працівників силових структур, підвищення їх кваліфікації та тематичного вдосконалення на основі адаптації до хмароорієнтованого предметного середовища, тому обрана тема має актуальність відповідно до сучасних вимог інформаційного суспільства.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури свідчить про різноманітні напрями використання хмарних обчислень в ІТ-напрямку, економіці, управлінні підприємствами та організаціями, в освіті та науці, соціальній сфері тощо [3]. Загальні напрями впровадження хмарних технологій в організації освітніх систем досліджувалися у роботах В. Бикова, Л. Денисова, М. Жалдака, С. Литвинової, Н. Морзе, В. Олексюка, З. Сейдаметової, А. Стрюка, М. Шишкіної, А. Ярового та ін. [4-6].

Водночас аналіз наукових джерел і проведені дослідження свідчать про те, що питання застосування можливостей хмарних сервісів для контролю фізичної активності та тренувального процесу спортсменів, зокрема в умовах максимального стресу, який часто трапляється в роботі військовослужбовців ЗСУ, працівників



силових структур, розроблені недостатньо й потребують систематизації й впровадження.

Дане дослідження є актуальною публікацією, що направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [2; 3; 7-10]. Таким чином, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальними темами: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (індивід. тема: «Військово-патріотичне виховання молодших підлітків у процесі занять бойовим хортингом» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Спортивні гаджети й додатки вже стали важливою частиною як тренувального процесу, так і просто активного, здорового способу життя. Постійний контроль за фізичною активністю надає вичерпну інформацію про те, яким навантаженням піддається організм і як він при цьому функціонує.

Військовослужбовці ЗСУ, працівники силових структур перебувають в потоці інформації, в русі, що постійно змінюється. Бути в руслі цих змін дуже важливо [2], особливо в контексті інформаційно-комунікаційних технологій, що стрімко розвиваються, та тих потужних можливостей, які вони надають. На сьогоднішній день існує велика кількість різноманітних додатків для моніторингу спортивних занять які використовують хмарні сервіси для зберігання даних, підтримують синхронізацію з фітнес-браслетами та веб-інтерфейсом. Компанією Google надається найбільш повний спектр хмарних послуг [5] серед яких слід виділити сервіс Google Fit, який може відстежувати активність людини протягом тривалого часу. Google активно займається електронікою, що називається, в першу чергу «розумними» годинниками, і серед багатьох «розумних» функцій таких пристроїв на перше місце виходить моніторинг активності користувача. Для обліку й обробки таких даних призначений додаток Google Fit [4]. Фітнес-платформа Google, вперше представлена на Android Wear (операційна система для годинників), наразі доступна онлайн і для пристроїв на версії Android 4.0 і вище. Сервіс Google Fit був запущений компанією Google у 2014 році. Завданням компанії було створити не просто фітнес-трекер, корисний під час тренування, а повнофункціональний додаток для спортсменів, програмний продукт, після встановлення якого будь-який Android-смартфон стане повноцінним спортивним гаджетом [4]. Продукт являє собою синтез фітнес-додатку з веб-сервісом та має дві основні функції: збирання й обробка статистичних даних про тренування та постановка й відстеження цілей майбутніх досягнень. Привабливим рішення Google робить професійний підхід компанії й те, як саме реалізовані звичні функції. Головна перевага Google Fit – простота

використання. Достатньо просто встановити додаток і один раз його запустити, а далі статистика почне збиратися автоматично.

Google Fit інтегрований з багатьма апаратними та програмними рішеннями. Компанія-розробник заявляє про підтримку гаджетів більшості великих виробників техніки в Android-сегменті [4]. Google Fit використовує датчики, вбудовані в пристрої для того, щоб відстежувати фізичну активність: достатньо просто взяти смартфон або фітнес-гаджет (браслет чи «розумний годинник») з встановленим додатком на тренування, і Google Fit збере та проаналізує всю ключову інформацію, як то вид фізичної активності, її час, кількість витрачених калорій, а у випадку ходьби або бігу – пройдену відстань та кількість кроків. Якщо ж немає можливості або бажання тренуватися з гаджетом, в Google Fit передбачене ручне введення типу фізичної активності із запропонованого переліку та витраченого на неї часу, які будуть додані до профілю та включені в подальший аналіз.

Під час тренування Google Fit відображає необхідну інформацію на екрані, а після закінчення тренування продемонструє досягнуті результати. Для деяких видів спорту це буде тільки тривалість заняття і кількість витрачених калорій, для інших додається кількість кроків, відстань, темп, маршрут і навіть перепад висоти. Додаток Google Fit також використовується для того, щоб встановлювати цілі спортивних досягнень і відстежувати прогрес протягом останнього дня, тижня, місяця тощо. За замовчуванням в Google Fit задані кілька простих цілей, та їх легко змінити в налаштуваннях. Головна мета Google – встановити щоденно одну годину активності. Але цього може бути забагато або навпаки, недостатньо, в залежності від рівня фізичної підготовленості. Google Fit пропонує сотні видів активності. При цьому цілей може бути декілька, а для досягнення кожної з них можна ввімкнути нагадування. Додаток буде точніше обчислювати рекомендовані навантаження та іншу інформацію, якщо в налаштуваннях вказати свою вагу вік та стать, але це не є обов'язковим.

Користуватися Google Fit можна не тільки за допомогою смартфона й фітнес-гаджета – розробниками передбачений також і веб-інтерфейс для аналізу спортивних результатів на персональному комп'ютері. Одним із пріоритетів розробників була максимально наочна візуалізація як зібраних даних, так і результатів їх обробки. Google Fit буде зрозумілі кожному графіки, кольорові діаграми, і намагається взаємодіяти з користувачем простою мовою. Так, після встановлення цілей, Google Fit почне наочно демонструвати, наскільки динамічним є прогрес в їх досягненні та періодично висилати нагадування й оновлення цілей. Щоб подивитися статистику фізичної активності за день (чи більш тривалий період часу) з телефону, годинника або веб-браузера, достатньо запустити додаток Google Fit. Перший же екран, який побачити користувач, відобразить активність на поточний день у вигляді кола, в центрі якого розташовані показники часу (загальна кількість і залишок до виконання мети), а контур зафарбований у різні кольори в залежності від типу фізичної

активності (наприклад, ходьба – помаранчевим, біг – червоним, їзда на велосипеди – зеленим тощо). Під колом розташований ряд іконок – кола активності за минулий тиждень. Також передбачається можливість побудови графіків активності, зміни ваги та частоти серцевих скорочень. Всі записані дані фізичної активності на графіках можна групувати за днями, тижнями або місяцями для оцінки результативності тренувань в ретроспективі. Завдяки даним дислокації Google Fit відображає маршрут бігу/ходьби на карті.

Google Fit може взаємодіяти не тільки з апаратною частиною, в системі передбачена можливість підключення різних сторонніх додатків і сервісів, які можуть працювати разом з Google Fit, відображаючи всі отримані дані в одному місці. Наприклад, можна підключити до системи популярні трекери (Runtastic, Runkeeper, MapMyFitness), реалізована інтеграція з трекерами сну (Sleep as Android, Xiaomi Mi Band, Sony Smartband), додатками, що допомагають дотримуватися правильного режиму харчування (MyFitnessPal, Fatsecret, Lifesum, LoseIt, Noom) тощо. Також реалізована інтеграція Google Fit з Google Календарем: якщо встановлена в календарі мета пов'язана зі спортом, то додаток розпізнає це і запропонує підключити її до Google Fit, що допоможе ще зручніше планувати тренування і стежити за їх виконанням, Google Fit сам відстежить фізичну активність, порівняє її з даними, отриманими з Google Календаря, і зробить необхідну позначку в календарі.

Також існує спеціальний віджет Google Fit, що дозволяє не втрачати з поля зору поставлені цілі, виводячи всі результати в легкодоступному вигляді на домашній екран. Аналогічний віджет був випущений у вигляді варіанту оформлення циферблату для Android Wear. Розробники впевнені, що цей віджет є зручною можливістю стежити за прогресом в досягненні поставлених цілей, постійно залишаючись мотивованим.

Говорячи про інтегрований хмарний сервіс Google Fit, не слід вважати, що мова йде про суто інформаційний сервіс. Google Fit збирає докладні відомості про тренування не просто для того, щоб надати їх на вимогу, в зручній для сприйняття формі. Система, аналізуючи зібрані дані, здатна самостійно давати поради з планування та організації тренувань. З огляду на те, що над сервісом працювали не тільки першокласні програмісти й дизайнери, але також і професійні тренери, до цих порад варто прислухатися [4].

Проведений аналіз функціоналу Google Fit дозволив зробити висновки щодо доцільності рекомендувати цей хмарний сервіс до використання тренерами, спортсменами та особами, чия професійна діяльність пов'язана з фізичною активністю, в якості допоміжного засобу моніторингу та планування тренувань. Тому нами були розроблені методичні рекомендації з використання інтегрованого хмарного сервісу Google Fit [4], що впроваджені в якості лабораторних робіт з навчальних дисциплін «Інформатика та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті» для бакалаврів спеціальностей 6.010201 «Фізичне виховання»,

6.010203 «Здоров'я людини» та «Лікарський контроль у фізичному вихованні і спорті» для магістрів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» на факультеті фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету. Також надані рекомендації були використані на навчально-методичних семінарах для інструкторів та батьків вихованців Бердянської міської федерації хортингу. За результатами впровадження можна рекомендувати використання цих методичних розробок з ознайомчою метою при підготовці на семінарах з бойового хортингу учням, студентам, курсантам, військовослужбовцям ЗСУ, працівникам силових структур.

Сучасні інформаційні системи надають професійні рекомендації, ефективність яких наближається до консультацій особистого тренера. Google Fit – це не просто окремих додаток, що може розрізняти кроки, біг і їзду на велосипеді, підраховує подолану дистанцію в кроках, кількість спалених калорій та надає рекомендації в залежності від досягнутих результатів, а одна з основних частин екосистеми Google для моніторингу здоров'я людини, єдиний центр здорового способу життя, що акумулює всі дані про фізичну активність, сон і харчування.

Використання хмарних технологій, зокрема інтегрованого хмарного сервісу Google Fit у підготовці з бойового хортингу дозволить вирішувати завдання планування й управління тренувальним процесом з урахуванням норм навантаження, підготовленості, індивідуальних особливостей, а також різних типів фізичної активності, що надасть змогу підвищити якість управління професійною діяльністю, та здійснювати її на принципово новому рівні.

#### *Література:*

1. Глобальная digital статистика июня: в мире 5 млрд мобильных пользователей [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://mmr.ua/show/globalnaya\\_digital\\_statistika\\_iyunya\\_v\\_mire\\_5\\_mlrd\\_mobilnyh\\_polyzovatel\\_yu#2057648184.1520719593](http://mmr.ua/show/globalnaya_digital_statistika_iyunya_v_mire_5_mlrd_mobilnyh_polyzovatel_yu#2057648184.1520719593).
2. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 10 (118) 19. – С. 49-56.
3. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної кул: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.
4. Хатько А. Використання інтегрованого хмарного сервісу Google Fit для контролю тренувань з хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А.В., 2017. – Вип. 7. – 157 с. – с. 145-152.
5. Хатько А. Використання хмарних сервісів Google у професійній діяльності фахівців з хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. / [ред. рада: Бех І.Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А.В., 2016. – Вип. 6. – 166 с. – с. 154-161.
6. Хатько А. Можливості використання хмарних обчислень в системі інформаційного

- забезпечення хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – 192 с. – с. 173-180.
7. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WofS).
8. Dihtyarenko, Z. Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 42–51.
9. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloshchynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).
10. Prontenko, K., Griban, G., Yavorska, T., Malynskiy, I., Tkachenko, P., Dzenzeliuk, D., Terenteva, N., Khatko, A., Lytvynenko, A., Pustoliakova, L., Bychuk, O., Okhrimenko, I., Yuriev, S., Prontenko, V., & Bloshchynskiy, I. (2020). Dynamics of Respiratory System Indices of Cadets of Higher Military Educational Institutions during Kettlebell Lifting Training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(1), 16-24. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/707>.

## **5.5. Implementation in the disciplines of the variant module «Combat Horting» in higher and general educational institutions in the context of ideological and ideological confrontation**

### **5.5. Впровадження у навчальні дисципліни варіативного модулю «Бойовий хортинг» у вищих і загальноосвітніх закладах освіти в умовах ідейно-світоглядної конфронтації**

Політичні і соціально-економічні зміни, що відбуваються в Україні та світі, вимагають істотного реформування системи освіти, яка має забезпечити кожному студентові реальні умови для інтелектуального, духовного і фізичного розвитку та підвищення загальнокультурного і професійного рівня, що відповідає кращим світовим стандартам.

Наразі зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я учнів і студентської молоді в Україні набули критичного характеру. Причинами незадовільного стану розвитку фізичних якостей у більшості представників учнів і студентської молоді та погіршення стану її здоров'я є суттєве зниження рухової активності та недостатня увага до фізичного виховання в сім'ях, школах та ВНЗ.

Сучасна система фізичного виховання в Україні не задовольняє природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності, не забезпечує студентів необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, науково обґрунтованими освітніми і оздоровчими технологіями, які можна використовувати в подальшій життєдіяльності. Адже, виникла суперечність між потребами особистості студента у світоглядному, духовно-культурному, інтелектуальному збагаченні та фізичному вдосконаленні [1; с. 7].

Для розв'язання протиріч, що склалися між рівнем соціальних вимог та ефективністю педагогічних дій у процесі фізичного виховання учнів і студентів, в Україні проведено багато різноманітних наукових досліджень, які представлені в фундаментальних працях М. Булатової, В. Волкова, Л. Волкова, Г. Грибана, О. Дубогай, М. Дутчака, С. Єрмакова, М. Зубалія, С. Канішевського, Т. Круцевич, О. Куца, А. Магльованого, М. Носко, Є. Приступи, С. Присяжнюка, Р. Раєвського, О. Сичова, А. Цьося, Б. Шияна, Ю. Шкретія та ін.). Стратегія реалізації їх є очевидною, проте механізмів подальшого впровадження відповідних результатів не передбачено. А відтак, є лише окремі відображення створення методичної системи в дисертаційних дослідженнях (В. Базильчук, Т. Дмитрієнко, А. Домашенко, О. Литвин, О. Мікула, В. Шилько, В. Якимович та ін.). Однак, ці дослідження виконані поза моделлю методичної системи фізичного виховання учнів і студентів ВНЗ [1, с. 7-8; 8; 9].

У свою чергу, дослідженням бойового хортингу, хортингу та його розділів займаються педагоги-тренери, науковці, студентська молодь (В. Бойко, Н. Довгань, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, М. Зубалій, Н. Коробченко, І. Малинський, В. Оржеховська, О. Остапенко, Ж. Петрочко, С. Присяжнюк, А. Ребрина, О. Сичов, В. Хіміч, Т. Федорченко та ін.) [2; 3; 4; 7]. Таким чином, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989) та 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації», індивідуальна тема: «Військово-патріотичне виховання молодших підлітків у процесі занять бойовим хортингом» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Фізичне виховання студентів ВНЗ, за дослідженнями А. Домашенка, характеризується: 1) відсутністю конкретного соціального замовлення виробництва і працедавців на фізичну готовність випускників і, як наслідок, нерозумінням з боку керівництва ВНЗ і студентів доцільності фізичного виховання, неефективністю керування цим процесом; 2) недостатньою гуманістичною і професійною спрямованістю процесу фізичного виховання; 3) неефективною теоретичною і методичною підготовкою студентів з питань особистої фізичної культури; 4) обмеженим арсеналом практико-діяльнісних компонентів, що забезпечують сукупність виконання функцій фізичної культури; 5) низькою дієвістю дидактичного наповнення практичних розділів програми з фізичного виховання; 6) неадекватністю форм організації процесу фізичного виховання до сучасного менталітету і мотиваційної зрілості студентів; 7) відсутністю належних дієвих умов для його ефективного функціонування (достатнього кадрового, науково-методичного, медичного, матеріально-технічного, фінансового забезпечення); 8) недостатньою мотивацією студентів до власної фізкультурної освіти та її вдосконалення; 9) відсутністю науково обґрунтованої моделі подальшого розвитку системи в найближчому і віддаленому майбутньому в країні в цілому [1; с. 26]. У свою чергу, навчальна програма «Фізична культура» відображається через компетентності: спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами; спілкування іноземними мовами; математична компетентність; основні компетентності у природничих науках і технологіях; інформаційно-цифрова компетентність; уміння вчитися впродовж життя; ініціативність і підприємливість; соціальна та громадянська компетентності; обізнаність та самовираження у сфері культури; Екологічна грамотність і здорове життя.

*Фізичне виховання* – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді. Випускник старшої школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний

мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя [5; 6]. А, отже, впроваджуючи в навчальні дисципліни варіативний модуль «Бойовий хортинг» у вищих і загальноосвітніх закладах освіти в умовах ідейно-світоглядної конфронтації – є своєчасним і актуальним процесом. Перші кроки цієї важливої місії вже зроблено Е. Єрмоменком: варіативний модуль «Хортинг».

Даний модуль із вивчення українського національного виду спорту хортинг в якості предмета навчальної дисципліни «Фізична культура» передбачає фізичне оздоровлення та духовне виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів на загальнооздоровчому та культурному підґрунті, а також філософсько-виховних патріотичних традиціях українського народу, складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

Мета варіативного модуля «Хортинг» реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань, що включають у себе: формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя; набуття елементарних навичок і знань з виду спорту хортинг, фізичної культури, гігієни, основ здоров'я та здорового способу життя; формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої допомоги; вдосконалення функціональних можливостей організму, розвитку основних систем життєзабезпечення; виховання бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності особистості; виховання інтересу, потреби та звички до занять фізичними вправами; розвиток кондиційних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та швидко-силових) і координаційних здібностей (швидкості перешикувань, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості тощо); профілактика асоціальної поведінки учнів засобами хортингу та фізичної культури; формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки; виховання індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, загальна та спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка. Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь і навичок поданого матеріалу. Модуль «Хортинг» проводить відповідно



підготовлений учитель, який має фахову підготовку. При навчанні оздоровчих засобів хортингу, необхідно на кожному уроці використовувати загальнорозвивальні вправи, легкі пробіжки, елементи спеціальної фізичної підготовки хортингу, такі як: багаторазові повторення оздоровчої базової техніки махів руками та ногами по повітрю у стійці та в русі, виконання навчальних форм хортингу – формальних комплексів, легкі додаткові елементи навантаження, такі як: вистрибування з присіду вгору, підйоми з присіду в стійку з махами ногами тощо, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих і підвідних вправ.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з використанням модуля «Хортинг» є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості й активності; наочності; доступності й індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості у викладанні з особисто-орієнтовним підходом. Творче використання на уроках фізичної культури модуля «Хортинг» вимагає застосування наданих дидактичних принципів і адекватних методів навчання.

Під час вивчення елементів техніки хортингу учні не займаються в парах, а у них формуються певні рухові навички за допомогою оздоровчих формальних комплексів. Тому, у відповідності до фізичного розвитку юнаків і дівчат старшого шкільного віку, кожний елемент оздоровчого комплексу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності: ознайомлення з прийомом; вивчення прийому в спрощених умовах; удосконалення прийому в умовах, близьких до реальних; закріплення прийому в роботі.

Даний варіативний модуль містить поступове підвищення як фізичних навантажень, дозволених у даному віці, так і адаптованих під даний вік школярів набір спеціальних оздоровчих елементів хортингу, базової техніки та формальних комплексів, а також у підсумкові випробування додатково включені тести на підтягування у висі та стрибки в довжину з місця.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки хортингу після вивчення модуля в кожному навчальному році учні складають підсумкові нормативи. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

У межах рівня виставляється середній або вищий бал. Навчальні нормативи, що включені до змісту модуля, є орієнтовними, й оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання, вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня. У програму включений перелік обладнання й індивідуального спорядження, потрібного для вивчення модуля [5].

В іншій програмі Е. Єрмоєнко пише, що модуль «Хортинг» є складовою частиною навчальної програми з фізичної культури профільного рівня для 10–11 класів загальноосвітньої школи, який спрямований на ознайомлення учнівської молоді з особливостями професійної діяльності тренера з хортингу, а також на підвищення їх

спортивної майстерності з хортингу як національного виду спорту України. Модуль передбачає фізичне оздоровлення та духовне виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів на загальнооздоровчому і культурному підґрунті, а також філософсько-виховних патріотичних традиціях українського народу.

Основними завданнями модулю є: ознайомлення учнів старших класів з основними видами професійної діяльності тренера з хортингу; вивчення і прищеплення поваги учнів до національно-патріотичних, бойових, оздоровчих, спортивних і культурних традицій українського народу; забезпечення умов для життєвого і професійного самовизначення старшокласників, формування готовності до свідомого вибору і оволодіння майбутньою професією тренера-викладача з хортингу; формування компетентності щодо ведення здорового способу життя та самоконтролю за власним фізичним станом; підвищення і вдосконалення фізичної, технічної і тактичної підготовленості учнів до занять хортингом; розширення функціональних можливостей організму та збагачення рухового досвіду школярів; виховання в учнів ціннісного ставлення до систематичних занять хортингом, іншими видами спорту, фізичною культурою.

Модуль «Хортинг» складається з фізичної підготовки, спеціальної підготовки (технічної, тактичної), інструкторської та суддівської практики. Його проводить відповідно підготовлений вчитель, який має фахову підготовку.

При навчанні оздоровчих засобів хортингу, необхідно на кожному уроці використовувати загальнорозвивальні вправи, легкі пробіжки, елементи спеціальної фізичної підготовки хортингу, такі як: багаторазові повторення оздоровчої базової техніки імітаційних махів руками та ногами в стійці та у пересуваннях, виконання навчальних форм хортингу – формальних комплексів, легкі додаткові елементи навантаження, такі як: стрибки із присіду вгору, підйоми з присіду у стійку з махами ногами і т. д., а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та підвідних вправ.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з використанням модуля «Хортинг» є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості у викладанні з особисто-орієнтовним підходом. Творче використання модуля на уроках фізичної культури вимагає застосування зазначених дидактичних принципів та адекватних методів навчання.

Під час вивчення елементів техніки хортингу учні не займаються в парах, а у них формуються певні рухові навички за допомогою оздоровчих формальних комплексів. Тому, у відповідності до фізичного розвитку юнаків та дівчат старшого шкільного віку, кожний елемент оздоровчого комплексу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності: ознайомлення з прийомом; вивчення прийому у спрощених умовах; вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних; закріплення прийому в роботі.

Модуль містить поступове підвищення як фізичних навантажень, дозволених у даному віці, так і адаптованих під даний вік школярів набір спеціальних оздоровчих елементів хортингу, базової техніки і формальних комплексів, а також у підсумкові випробування додатково включені тести на підтягування у висі та стрибки у довжину з місця.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки хортингу після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають підсумкові нормативи. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

У межах рівня виставляється середній або вищий бал. Навчальні нормативи, які включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання, вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня. У програму включений перелік обладнання та індивідуального спорядження, потрібного для вивчення модуля [6].

Викладачі-дослідники (В. Хіміч, А. Ребрина) у навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 10–11 класи, рівень стандарту, впровадили варіативний модуль «Танцювальний хортинг». У пояснювальній записці автори зазначають: «Народне хореографічне мистецтво є одним з найважливіших засобів гармонійного розвитку та виховання особистості. Разом із формуванням особистості виникає потреба у музично-ритмічних заняттях школярів. Танцювальний хортинг включає оздоровчі, загально фізичні, технічні, а також виховні аспекти українського народного хореографічного мистецтва. Варіативний модуль «Танцювальний хортинг» складається із змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовних навчальних нормативів.

Матеріал спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, вдосконалення фізичних, психологічних та професійно-прикладних якостей старшокласників. *Основна мета модуля* – формування соматичного, соціального та психологічного здоров'я школярів, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки танцювальних рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, опанування елементів народного танцю, як базовим модулем. Вивчення модулю сприяє формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура в цілому та танцювальних рухів зокрема.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична та прикладна підготовка, технічна підготовка. Спеціальна фізична та прикладна підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних фізичних якостей необхідних для танцювальних

кроків, краще та швидке засвоєння технічних танцювальних прийомів. Технічна підготовка являє собою комплекс спеціальних прийомів, необхідних учневі для успішного виконання танцю або його елементу. Особлива увага приділяється індивідуальному та колективному танцю. Одним із найважливіших засобів інтегральної підготовки школяра є танцювальні вправи народної хореографії спортивного характеру. При навчанні техніки танцювальних прийомів необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання технічних танцювальних прийомів народного танцю. Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи)» [5].

У цій же самій програмі [5] дослідники (А. Ребрина, Г. Коломоєць, А. Ребрина) впровадили варіативний модуль «Гирьовий хортинг». У пояснювальній записці автори зазначають: «Гирьовий хортинг – один з небагатьох видів спорту, історична спадщина якого є складовою національної культури України. Упродовж багатьох віків вправи з гирями були незмінною та обов'язковою особливістю народних свят і розваг, ефективним засобом демонстрації та розвитку фізичних якостей та рухових навичок.

Найбільшого поширення вправи з гирями набули наприкінці XIX ст. Сучасна історія гирьового хортингу починається із зародженням національного виду спорту – «Хортингу» та становленням і розвитком його похідної «Гирьового хортингу» на початку другого десятиліття XXI сторіччя. Водночас гирьовий хортинг починає швидко поширюватися серед учнівської та студентської молоді. Варіативний модуль «Гирьовий хортинг» є складовою навчальної програми з фізичної культури для учнів 10–11 класів загальноосвітньої школи, який спрямований на ознайомлення учнівської молоді з особливостями гирьового хортингу, а також на підвищення їхніх фізичних якостей засобами фізичної культури, гирьового спринту, фіткросу, гирьового триатлону, кетлбелхолду (утримання гирі), гирьового жонглювання, прикладних та інших видів фізкультурної діяльності.

Одними із основних завдань модулю є: формування компетентності щодо ведення здорового та оздоровчого способу життя, самоконтролю за власним фізичним станом; розширення функціональних можливостей організму школярів та збагачення їхнього рухового досвіду засобами гирьового хортингу; виховання в учнів ціннісного позитивного ставлення до систематичних занять фізичною культурою і спортом, зокрема гирьовим хортингом. Модуль «Гирьовий хортинг» спрямований на вироблення функціональної стійкості організму до умов навчальної діяльності та формування прикладних рухових умінь та навичок. Варіативний модуль «Гирьовий хортинг» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке потрібне для вивчення модуля».

В іншій програмі [6] ці ж самі дослідники (А. Ребрина, Г. Коломоєць, А. Ребрина) впровадили також варіативний модуль «Гирьовий хортинг».

Отже, на основі аналізу літературних джерел [3; 4; 7], в яких висвітлено бойовий хортинг у різних розділах тощо можна зробити **висновок**, що незабаром буде впроваджено в навчальні дисципліни варіативний модуль «Бойовий хортинг» у вищі та загальноосвітні заклади освіти в умовах ідейно-світоглядної конфронтації.

*Література:*

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2012. – 514 с.
2. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53-59.
3. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е.А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної кул: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.
5. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10–11 класи. Рівень стандарту / М. В. Тимчик, Є. Ю. Алексейчук, В. В. Деревянко, В. М. Єрмоєлова, В. О. Сілкова. Наказ № 451 МОН України від 22.03.2017 р.
6. Навчальна програма «Фізична культура». Профільний рівень. 10–11 класи / В. М. Єрмоєлова, В. В. Деревянко, І. Р. Захарчук, В. О. Сілкова, М. В. Тимчик. Наказ № 451 МОН України від 22.03.2017 р.
7. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
8. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WoS).
9. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).

## 5.6. Financing and legal basis of horting

### 5.6. Фінансування та правові основи хортингу

Сьогодні в Україні є досить поширеним національний вид спорту – хортинг. Це вид спортивних єдиноборств, визнаний у суспільстві не тільки як бойове мистецтво, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій. Нині хортинг є національним видом спорту України. Особливість хортингу – його універсальність. У ньому зібрано безліч елементів із різних єдиноборств світу. Існує кілька видів хортингу: бойовий, козацький, фіт-хортинг, військовий, поліцейський, дошкільний, шкільний та студентський. Також є кілька розділів хортингу: «Поєдинок», «Сутичка», «Форма» і «Показовий виступ».

Основним розділом є «Поєдинок», який включає 2 раунди. Перший раунд називається «Сила». Спортсмени борються в боксерських рукавичках. Під час нього дозволений повний контакт, удари по голові, удари ногами, больові і задушливі прийоми. Другий раунд називається «Чесць». Бійці повинні зняти рукавички і шоломи. У другому раунді дозволені удари ногами в голову, корпус, по ногах і руках. Удари голими руками в голову заборонені. В хортингу є 3 основних удари руками – прямий, знизу і збоку. Заробити бал можна тільки, якщо удар помітно потряс супротивника [1; 2; 4; 7].

Офіційним видом спорту в Україні хортинг став 21 серпня 2009 року. Президент Української федерації хортингу – майстер спорту міжнародного класу Е. Єрмоєнко. Українська федерація хортингу має власну символіку [2, с. 37-40]. У 2011 році відбувся перший чемпіонат України, а вже в 2015 році пройшов перший чемпіонат Світу, в якому взяло участь 165 спортсменів з 11 країн. Незважаючи на те, що хортинг національний вид спорту, його підрозділи є і в інших країнах: Литві, Латвії, Франції, Вірменії, Болгарії, Індії, Ірані. В Україні хортингом займається близько 50 тисяч людей [3].

Теоретико-методичні засади хортингу досліджують педагоги-науковці, зокрема: В. Бойко, Н. Довгань, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, М. Зубалій, А. Литвиненко, І. Малинський, О. Остапенко, Ж. Петрович, С. Присяжнюк, Т. Федорченко, О. Сичов, А. Хатько, Б. Шаповалов та ін.

Однак, усі ці науковці зверталися до проблем соціального, філософського, психолого-педагогічного аспекту в хортингу; визначали його позитивний вплив на здоров'я людини; наголошували на військово-патріотичному вихованні сучасного молодого покоління тощо. Натомість, мало хто з науковців звертався до теми визначення правової основи самого хортингу та захисту прав хортингіста і процесу фінансування даного виду спорту. Хоча, існує розроблена рядом авторів «Концепція

національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект)», у якій описано правовий аспект [6]. Дане наукове дослідження авторами публікації виконується згідно науково-дослідної роботи ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989).

Мета дослідження: визначити, якими нормативно-правовими актами захищаються права хортингіста, виокремити механізм фінансування хортингу, як виду спорту, з боку держави.

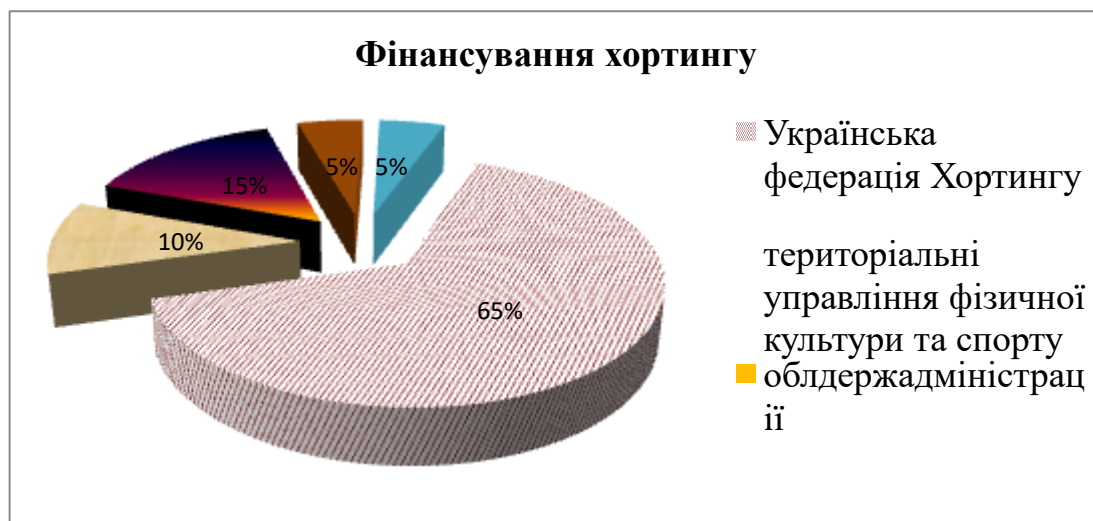
Популярність виду спорту зростає щомісяця. Країни, в яких найбільш динамічно розвивається цей вид спорту: Україна, Словаччина, Великобританія, Румунія, Франція, Німеччина, Іран, Вірменія, Азербайджан. Уже офіційно зареєстровані міністерствами юстиції держав національні спортивні федерації хортингу в Україні, Латвії, Словаччині та Вірменії. Зокрема, в нашій країні планування заходів із хортингу всеукраїнського та міжнародного значення здійснюється у співробітництві з Міністерством молоді та спорту України [3].

Змагання з хортингу за кордоном – це не мрії, а справжня реальність. Так, ІV чемпіонат Європи з хортингу пройшов у Даугавпілсі (Латвійська республіка) з 14 по 17 листопада 2019. Українські спортсмени знову довели, що вони найкращі. Адже, в результаті маємо перше загальнокомандне місце. II і III місця розділили Латвія та Білорусь відповідно. Наша збірна була найчисельнішою та з великим відривом були попереду [8].

Однак, наша увага прикута до проблеми фінансування та визначення правової основи хортингу. Низький рівень фінансування нашим урядом спорту визначено багатьма фактами всесвітньої статистики. Державним бюджетом України не передбачено фінансування хортингу. Отже, даний вид спорту фінансується лише з регіональних (обласних) бюджетів. Так, Черкащина за рахунок обласного бюджету покращила матеріальну та технічну базу місцевих осередків хортингу та відправлятимуть команди на змагання та збори [9].

Прикладів недофінансування спорту безліч. У цей процес вникають політики, які недооцінюють національно-патріотичну значущість українського виду спорту – хортинг, його позитивне значення (вплив) на здоров'я людини, виховний вплив на нинішнє молоде покоління, його патріотичність. Також величезний внесок у фінансування хортингу належить Українській федерації Хортингу як засновнику національного виду спорту України. Фінансуються змагання з хортингу територіальними управліннями фізичної культури та спорту, обласними держадміністраціями та певними організаціями, установами або підприємствами. Водночас, участь у багатьох змаганнях з хортингу, як і в усіх змаганнях з єдиноборств є платною, і самі хортингісти належать до спонсорів подібних змагань. Отож, можна підсумувати, що фінансування національного виду спорту України – хортингу на

сьогодні є не досить належним і потребує подальшого удосконалення та розроблення органами державної влади (їх посадові обов'язки) чітко визначеного механізму (рис.1).



*Рис. 1. Фінансування хортингу*

До нормативно-правових актів, які регулюють діяльність спортивних шкіл з хортингу належить статут, в якому визначаються порядок діяльності та функціонування спортивної школи, права та обов'язки працівників та школярів, розпорядок роботи школи. Зазвичай статут підписується директором школи. З підписаним статутом повинні бути ознайомлені всі працівники та школярі [7].

Наступним нормативно-правовим актом є правила змагань з хортингу, які є єдиними чинними для всіх змагань. Вони визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань де б не проводилися. Правила є основним нормативно-правовим документом, що регламентує порядок організації, проведення та підведення підсумків змагань з хортингу, визначає систему, порядок та умови змагальної діяльності, систему суддівства. Правила є основними для змагань серед учасників усіх перерахованих вікових груп як чоловічої, так і жіночої статі, визначають як загальні підходи до підготовки та проведення змагань з хортингу, так і враховують специфіку змагань по окремих розділах даного виду спорту. За своїм масштабом змагання розподіляються на ранги: міжнародний (I, II), національний (III, IV), обласний та міський (V), інші (VI). У змаганнях можуть брати участь спортсмени, які виступають поза конкурсом. Рішення про їх допуск приймає мандатна комісія.

Характер змагань у кожному окремому випадку визначається Положенням (Регламентом) про змагання. Невід'ємною частиною Правил є Додатки до них [7]. В основній частині Правил визначені вікові групи та вагові категорії учасників, які змагаються між собою за даними Правилами в різних розділах (табл. 1).



Таблиця 1: Вікові групи учасників змагань з бойового хортингу

Діти	6-7 років
Молодші юнаки та дівчата	8-9 років
Юнаки та дівчата	10-11 років
Старші юнаки та дівчата	12-13 років
Кадети та кадетки	14-15 років
Юніори та юніорки	16-17 років
Молодь (чоловіки, жінки)	18-23 роки
Дорослі (чоловіки, жінки)	18 років і старше

Розділи змагань з хортингу поділяються на основні, спеціальні та прикладні. До основних розділів змагань входять: «Двобій», «Боротьба», «Форма» та «Показовий виступ». Спеціальні розділ: «Фул-контакт», «Нокдаун», «Сутичка», «Гирьовий спринт». До прикладних розділів входять: «Військовий хортинг», «Поліцейський хортинг», «Рукопашний хортинг» [5].

Ще одним нормативно-правовим актом є положення. Окремі положення можуть стосуватися проведення чемпіонатів України з хортингу серед дітей, юнаків, кадетів, юніорів і дорослих. У таких положеннях зазначаються час і місце проведення змагань, організатори й керівництво, програма самих змагань, вимоги до учасників змагань і умови їхнього допуску, вікові групи та вагові категорії, час сутички за віковими категоріями, екіпірування спортсмена-учасника, нагородження, фінансові витрати тощо. Такі положення повинні бути затвердженні Президентом федерації. Наступним документом є протокол (у вигляді турнірної таблиці). У протоколі зазначаються дата змагання, вік, вагова категорія спортсмена-хортингіста, результати змагань (призове місце) [7].

Важливо також приділяти увагу способам страховки та самостраховки хортингіста. Спеціальні способи страховки і самостраховки допоможуть уникнути різних травм при проведенні тренування і в екстремальній ситуації. Точне дотримання методики навчання забезпечує безпеку тим, хто займається хортингом. Спеціальні способи страховки і самостраховки оберігають хортингістів від дрібних ударів і розтягувань. Способи самостраховки при боротьбі у партері полягають у відповідній напрузі м'язів кінцівки, захопленої на больовий прийом. У безвихідному становищі, коли уникнути прийому суперника не можна, потрібно, не припиняючи опору, дати сигнал голосом або легким дворазовим ударом долонею по тілу переможця. Страховка при боротьбі у партері полягає в плавному проведенні больових прийомів і в негайному звільненні захопленої кінцівки при сигналі про здачу. При кидках, коли відбувається падіння на хорт, страховка падаючого спортсмена пролягає в напрямку його тіла на переكات. При інших кидках, коли виконуючий кидок залишається стояти на ногах – страховка падаючого проводиться за допомогою пом'якшення його падіння підтримкою за хортівку, а іноді і напрямком його тіла на переكات [2].

Основна мета державної політики України в галузі фізичної культури і спорту в сучасних умовах – зміцнення здоров'я нації як одного з чинників національної безпеки країни [3; 10; 11]. Шляхами досягнення такої мети є: визнання пріоритету фізичного і духовного здоров'я людини і громадянина над власне спортивними досягненнями; гарантії рівних прав, реальність можливостей і доступності занять фізкультурою та спортом для усіх категорій і груп населення; взаємодія органів влади всіх рівнів і громадських фізкультурно-спортивних об'єднань, їхня взаємна відповідальність у межах законодавства; визнання самостійності фізкультурно-спортивних об'єднань за одночасної поваги останніми компетенції держави.

Основними завданнями в розвитку хортингу (за словами Е. Єрмоєнко) є [7, с. 28-29]:

1. Забезпечення громадянам України рівних можливостей займатися хортингом.
2. Поліпшення якості процесу фізичного виховання і освіти населення, особливо дітей та молоді.
3. Формування у населення, особливо у дітей та підлітків, стійкого інтересу і потреби в регулярних заняттях хортингом, підвищення рівня освіченості в галузі фізичної культури, спорту і здорового способу життя.
4. Підвищення ефективності управління через посилення контролю, вдосконалення механізмів відповідальності і вибудовування ефективного спортивного менеджменту.
5. Удосконалення всеукраїнської, регіональної та місцевої правової бази, що регламентує діяльність спортивних клубів та їхні взаємини з органами державної влади, відомствами та організаціями.
6. Реалізація всеукраїнських і територіальних цільових програм, всеукраїнських і регіональних законів та інших правових і нормативних актів, спрямованих на створення умов для розвитку хортингу.
7. Відродження і підтримка високого рівня тренерської школи хортингу, спортивно-педагогічних кадрів та науково-методичного забезпечення.
8. Створення і використання ефективної системи підготовки хортингістів високого класу.
9. Вирішення проблем соціального захисту спортсменів, тренерів, обслуговуючого персоналу.
10. Зміцнення матеріально-технічної спортивної бази для занять хортингом.
11. Побудова ефективної системи пропаганди хортингу в інформаційному просторі України і за кордоном.

Також важливим компонентом у діяльності хортингіста є формування певних ціннісних орієнтирів у його свідомості. Це, зокрема, матеріальні, фізичні, історичні, психічні, духовно-моральні цінності. Саме вони визначають теоретико-методологічні, науково-практичні та соціальні знання спортсмена, якими він повинен володіти.

Цінності дають змогу самовдосконалюватися хортингістам, використовувати їх у процесі діяльності спортсменів.

Збереження та зміцнення здоров'я населення загалом і молодого покоління зокрема, – цінність Української федерації хортингу, що має стратегічне значення для сталого розвитку суспільства і належить до актуальних завдань розвитку сучасної України, оскільки хортинг є національним видом спорту України. Завданням педагогіки здоров'я системи хортингу є не тільки передача інформації, але й зміцнення мотивації, навичок і впевненості (власної ефективності), необхідних для застосування заходів щодо поліпшення здоров'я. Вона включає в себе також передачу інформації щодо основних соціальних, економічних і екологічних умов, які впливають на здоров'я, індивідуальні чинники ризику, пропаганду здорового способу життя тощо [7].

Перспектива розвитку досліджень у сфері правових основ хортингу та проблеми його фінансування є та потребує ще більшої уваги як з боку науковців-дослідників, які детально вивчають проблеми хортингу, так і з боку самих хортингістів, бо саме вони в процесі здійснення своєї діяльності зустрічаються з усіма цими проблемами, які потребують найшвидшого вирішення. Також необхідно, щоб органи державної влади та органи місцевого самоврядування (їх посадові обов'язки) виділяли кошти на розвиток такого спорту як хортинг, бо від цього водночас й залежить здоров'я нашого молодого покоління. Для подальшого розвитку хортингу необхідно, щоб існувала достатня правова база, яка б змогла безперешкодно та швидко захищати права хортингіста під час нещасних випадків. Це буде вже другим кроком налагодження зв'язку спортсмена з демократичною державою. Тому, чим більше буде наукових статей на дану тематику, тим більша ймовірність того, що нас почують державні службовці [8; 9].

Таким чином, станом на 1 січня 2015 року членами Міжнародної федерації хортингу є 26 країн: Україна, Російська Федерація, Грецька Республіка, Грузія, Республіка Куба, Республіка Туркменістан, Литовська Республіка, Сполучені Штати Америки, Китайська Народна Республіка, Федеративна Республіка Німеччина, Сполучене Королівство Великобританія, Франція, Словацька Республіка, Угорщина, Бангладеш, Ісламська Республіка Іран, Республіка Білорусь, Італійська Республіка, Республіка Польща, Естонська Республіка, Палестина, Азербайджанська Республіка, Народна Демократична Республіка Алжир, Республіка Туніс, Узбекистан, Республіка Молдова [3, с. 12]. Існують і діють окремі нормативно-правові акти, які регламентують діяльність хортингу, визначають права та обов'язки хортингіста, регламент певних змагань тощо. До таких нормативно-правових актів належать: статути, положення, правила, протоколи тощо. Окрема увага повинна приділятися фінансуванню національному виду спорту України хортингу, оскільки воно не визначено в установленому порядку законодавством. Є не визначений механізм фінансування, тобто, його порядок. Хортинг в Україні є складником

загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, що спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових й інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у спортивних змаганнях. Він є важливим засобом підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, етичних і творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Перспективи подальшого дослідження будуть спрямовані на узагальнення та оприлюднення результатів педагогічних розвідок щодо нормативно-правових актів, які регулюють діяльність хортингу.

#### *Література:*

1. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53–59.
2. Єрьоменко Е.А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е.А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Кривко Анна Хортинг: что это, правила, виды, история [Электронный ресурс]: [Веб-сайт]. – 2019, К. – Режим доступа: <https://mixsport.pro/blog/horting-cto-eto-pravila-vidy-istoria>.
4. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної кул: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100–105.
5. Національна федерація бойового хортингу України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://horting.org.ua/node/41115>.
6. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – С. 17–34.
7. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж.В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
8. Українські хортингісти виграють Європу в Даугавполсі [Електронний ресурс]: [Веб-сайт]. – Управління фізичної культури і спорту Київської обласної державної адміністрації, 2019 – Режим доступу: <https://sport-koda.org/acticle/ukrayinski-hortynghysty-vygrayut-yevropu-v-daugavpolsi>.
9. Хортинг на Черкащині – PR керівника області чи розвиток спорту? [Електронний ресурс]: [Веб-сайт]. – Радіо свобода, 2013. – Режим доступу: <https://www.radiosvoboda.org/a/25077055.html>.
10. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WoS).
11. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).

## **5.7. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation**

### **5.7. Військово-патріотичне виховання учнів і студентів-хортингістів як основа здорового способу життя в умовах ідейно-світоглядної конфронтації**

Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна економічна криза в суспільній діяльності, зростаючий обсяг інформації, постійна модернізація навчальних програм із різних предметів актуалізували проблему зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості до занять у школах і вищих навчальних закладах, дотримання учнями і здобувачами вищої освіти здорового способу життя, починаючи з початкових класів. Це вимагає впровадження в систему військово-патріотичного та фізичного виховання загальноосвітніх і вищих навчальних закладів методики формування рухових здібностей у процесі тренувальних занять національним видом спорту -хортингом.

Практика засвідчує, що організація занять з фізичної підготовки учнів вимагає детальної розробки плану тренувань з хортингу. Його зміст має включати такий важливий компонент як величина тренувального навантаження. Це навантаження повинно відповідати функціональним можливостям організму, що розвивається, сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості вихованців до занять.

Різні психолого-педагогічні аспекти військово-патріотичного виховання учнів і студентів були предметом досліджень А. Афанасьєва, І. Бега, Е. Єрмоєнка, М. Зубалія, В. Івашковського, В. Кириченко, О. Остапенка, Ж. Петрочко, К. Чорної, Б. Шаповалова та ін.

Теоретико-експериментальні дослідження формування, утвердження, пропагування, традиції, ідеї тощо тверезого способу життя (О. Андрухів, Н. Божко, А. Вальчук, Ю. Вінтюк, Р. Галицький, В. Зьолка, І. Коцан, С. Петреченко, І. Робак, Т. Сидор, Л. Цубов та ін.) оприлюднили висновки щодо Глобальної доповіді про стан у сфері алкоголю і здоров'я, опублікованими Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ): Україна займає 5-е місце у світі за кількістю спожитого алкоголю на душу населення – в середньому українець випивають 15,6 літрів на рік. Відповідно до загальноприйнятих міжнародних норм, вимираючою вважається нація, яка вживає понад 8 л чистого спирту на душу населення на рік [2, с. 6-7; 11].

Одним із варіантів збереження процвітаючої нації є систематичні спортивні тренування учнів і студентів. Адже, коли людина зайнята навчанням, тренуванням, улюбленою справою тощо, вона не думає про алкоголь, тютюнопаління і т.д. І тут, безперечно, підходить хортинг, основна мета якого – охоплення оздоровчим рухом всіх верств населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація

та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності, патріотизму та любові до Батьківщини [2; 3; 4; 12].

Вивчення та аналіз літературних джерел (В. Бойко, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, М. Зубалій, В. Нечерда, О. Остапенко, С. Присяжнюк, С. Сичов, М. Тимчик, Т. Федорченко, Б. Шаповалов та ін.) засвідчують, що не менш важливим компонентом тренувань школярів і студентів є відпочинок між регулярним виконанням фізичних вправ. Чергування тренувального навантаження і відпочинку – одна з головних умов проведення занять з фізичної підготовки хортингістів. Проте тут існують свої правила і закономірності: при вибіркового вихованні в хортингістів фізичних здібностей необхідно знати час, який відводиться для відпочинку і визначається за показниками частоти серцевих скорочень. Природно, відпочинок учнів і студентів необхідний між тренувальними заняттями для відновлення організму і його систем.

Актуальними є публікації, що направлені на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-8; 10; 12-14]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальними темами: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Тренувальні заняття з фізичної культури та виду спорту хортинг можуть бути спрямовані на загальну фізичну підготовку хортингістів, яка здійснюється комплексно, та на спеціальну, коли всі засоби і методи тренувань мають вибіркового характер. У даному випадку необхідно дотримуватися послідовності й періодичності у вихованні в хортингістів фізичних здібностей як протягом одного тренувального заняття, так і впродовж усього багаторічного навчально-тренувального процесу.

Аналіз теорії і практики фізичної підготовки учнів і студентів-хортингістів засвідчує, що виховання більшості фізичних здібностей вимагає виконання фізичних вправ із максимальною або великою інтенсивністю. При цьому обсяг тренувального навантаження має бути невеликий. Усе залежить від того, яку фізичну здібність ми виховуємо в юних хортингістів під час тренування. Наприклад, при вихованні швидкості й усіх форм її прояву використовуються фізичні вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю.

Швидкісні вправи відносяться до роботи максимальної потужності, тривалість якої не перевищує у кваліфікованих хортингістів 20–22 с, а у слабо підготовлених учнів і студентів цей час значно менший. Розвиток швидкості у хортингістів найефективніше відбувається при короткочасних навантаженнях протягом 5–6 сек.

При цьому інтервали відпочинку, як і навантаження, не повинні бути постійними. Тому їх слід варіювати, щоб уникнути стабілізації у розвитку швидкості, пов'язаної з адаптацією організму до одноманітної, часто повторюваної навчально-тренувальної роботи в спортивній секції.

Практика засвідчує, що фізичні вправи, спрямовані на розвиток сили, можуть виконуватися в швидкому, середньому і помірному темпі, відповідно з малими і середніми навантаженнями, в межах 20–60% максимальних зусиль. Крім того, ці фізичні вправи повинні бути різноманітними і включати до роботи різні групи м'язів. Основним методом розвитку сили у хортингістів є повторний. При цьому основними засобами є фізичні вправи із зовнішнім опором і вправи з тим обтяженням, яке має бути для хортингістів 8–10 років не більше –  $\frac{1}{2}$  власної маси тіла.

Для розвитку в хортингістів витривалості найкраще застосовувати бігові вправи на дистанції від 200–300 м до 1000 м, але різної інтенсивності. В процесі регулярних тренувань у спортивній секції можуть переважати й бігові вправи максимальної інтенсивності з короткими інтервалами відпочинку в найбільш сприятливі вікові періоди тренувань у спортивній секції з хортингу.

Фізичні вправи на спритність і координацію рухів виконуються на тренувальних заняттях молодших хортингістів одними з перших, коли функції їхнього організму ще не стомлені. Їх найкраще застосовувати в такій послідовності: початковий розвиток рухової функції; функція набирає силу в розвитку і підходить до максимального піку; максимальний пік, коли темп розвитку в хортингістів спритності дуже високий.

Тривалість виконання фізичних вправ під час розвитку в хортингістів гнучкості залежить від того, які суглоби навантажуються. Так, гнучкість за даними Б. Сермеєва найефективніше розвивається в молодшому віці за наступного дозування в повтореннях: плечового суглоба – 25-30; тазостегнового – 25-35; хребетного – 30-40. Критерієм інтенсивності є амплітуда руху. Інтенсивність же виконання фізичних вправ залежить від спрямованості тренувального навантаження й оцінюється за показниками частоти серцевих скорочень [9, с. 42].

Тривалість інтервалів відпочинку між виконанням фізичних вправ є одним з важливих компонентів тренувальної дії. Від тривалості й характеру відпочинку залежить і вибірковий розвиток в учнів і студентів-хортингістів фізичних здібностей. Є наукові дані, які дозволяють досить точно визначити інтервали відпочинку між виконанням фізичних вправ під час розвитку швидкісно-силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості й спритності. Проте більшість цих наукових даних мають загальні рекомендації, без урахування віку і статі юних спортсменів.

У зв'язку з цим були проведені дослідження з вивченням динаміки відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) після максимально інтенсивного навантаження хортингістів різного віку і статі. Одержані дані свідчать про те, що на першій хвилині відновлені показники ЧСС уд/хв як у дівчат, так і у хлопців (юнаків) розподіляються

в зоні середньої інтенсивності; на другій хвилині досягають зони малої інтенсивності навантаження.

Виконання юними спортсменами фізичних вправ середньої інтенсивності вимагає малих інтервалів відпочинку, а розвиток витривалості, гнучкості й спритності – скорочених. Залежно від інтенсивності виконання спортсменами фізичних вправ В. Платонов пропонує три типи інтервалів відпочинку:

- великі, до чергового повторення виконання фізичних вправ відновити працездатність;

- скорочені, коли виконання подальших фізичних вправ проводиться на фоні, близькому до початкового рівня, але працездатність у спортсменів ще не відновилася;

- малі, коли повторення виконання фізичної вправи відбувається при значно зниженій працездатності [6, с. 60].

Критерієм оцінки інтервалу відпочинку можуть бути дані динаміки відновлення ЧСС в учнів і студентів-хортингістів, одержані завдяки дослідженням, виконаним у різних регіонах. У процесі тренувальних занять застосовується також активний або пасивний відпочинок, що залежить від інтенсивності виконання хортингістами вправ і їх тривалості. Як правило, малі інтервали відпочинку чергуються з пасивними рухами, а великі – з вправами активного характеру.

Комплексне виховання в хортингістів фізичних здібностей, характерне для загальної фізичної підготовки, справляє позитивний вплив на здоров'я та їх працездатність. Учні, в яких добре розвинені фізичні здібності, легко і швидко засвоюють техніку рухів, і, звичайно, їхні успіхи в спорті залежать, у першу чергу, від того, які фізичні здібності і як у них розвинені. Ці учнів і студенти зацікавлені заняттям хортингом, що сприяє дотриманню тверезого способу життя як під час навчання в початкових класах, так і в подальшій навчальній діяльності.

При комплексному вихованні в учнів і студентів-хортингістів фізичних здібностей на тренувальних заняттях необхідно використовувати фізичні вправи, спрямовані на розвиток швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, сили. Але це не означає, що вправ вибіркової спрямованості повинно бути порівну і що вони можуть застосовуватися в будь-якій послідовності. Вибірковий обсяг навантаження визначається тим, яка з фізичних здібностей активно розвивається в юних хортингістів, а послідовність виконання фізичних вправ залежить від фізіологічних закономірностей розвитку їхнього організму. Тому тренувальні заняття хортингістів слід будувати за загальноприйнятою схемою й дотримуватися такої послідовності у вихованні фізичних здібностей: гнучкість і спритність (техніка рухів), швидкість, сила, витривалість. Іншого підходу необхідно дотримуватися при визначенні послідовності вибіркового виховання фізичних здібностей на різних етапах вікового розвитку хортингістів.

Систематичне відвідування школярами тренувань (занять, гуртків) хортингу, сприяє: пропаганді педагогом активної життєвої позиції, тверезому способу життя,



готовності до захисту Вітчизни тощо. А завдяки секретам викладання хортингу, викладач (тренер) у процесі бесід, розповідей, дискусій тощо розвиває у школярів креативність, логічне мислення, створює власні життєві переконання і т.д., звертаючи увагу на: Мудрість українського народу; висновки МОЗ України; аморальність вживання алкоголю (за висловлюваннями видатних людей); роботу ГО «Рух «Твереза Україна»; активна життєва позиція; приклад країн світу; філософська основа хортингу; кодекс честі хортингіста; етичні правила хортингіста; кодекс честі українця [2, с. 7-9].

Основою для вибору послідовності у вихованні в хортингістів фізичних здібностей є показники, що характеризують активність і темп природного розвитку фізичної здатності. Найбільш активні періоди (сенситивні), які є чутливими для тренувальної дії на фізичні здібності і ефективно їх виховання в хортингістів. Періодичність і гетерохронність у розвитку в хортингістів фізичних здібностей підказують послідовність їх вікового виховання. Наприклад, найбільші темпи приросту в хортингістів спостерігається в показниках, що характеризують швидкісно-силові здібності. Тому, розглядаючи це у віковому аспекті, можна відмітити, що фізичні вправи швидкісно-силової спрямованості в цьому віці займають одне з головних місць під час проведення тренувальних занять, які є для хортингістів основою дотримання тверезого способу життя під час навчання в загальноосвітній і вищій школі.

Перспективним напрямом у подальшому буде дослідження особливостей формування в хортингістів фізичних здібностей у процесі військово-патріотичного виховання учнів і студентів як основа тверезого способу життя в умовах ідейно-світоглядної конфронтації.

#### *Література:*

1. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посіб. / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
2. Діхтяренко З. Пропаганда школярам про готовність до захисту Вітчизни, активну життєву позицію та тверезий спосіб життя в процесі занять хортингом / Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 6-13.
3. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу): метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К.: Паливода А. В., 2015. – 324 с.
4. Єрьоменко Е. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

6. Методика фізичного виховання учнів 1–11 класів: навч. посіб. / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, С. І. Жевага, В. В. Івашковський, А. І. Ільченко, В. І. Мудрік, О. І. Остапенко, Є. В. Столітенко, М. В. Тимчик, А. І. Шинкарюк [за ред. М. Д. Зубалія]. – К.: Педагогічна думка, 2012. – 216 с.
7. Остапенко, О. І. (ред.), Зубалій, М. Д., Тимчик, М. В. (2019). Методика формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни в різних типах закладів освіти: метод. посіб. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 168 с.
8. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця: метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2015. – 544 с.
9. Сермеев Б. В. Развитие подвижности в суставах у школьников / Б. В. Сермеев. – Горький, 1968. – 142 с.
10. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик [за ред. М. Д. Зубалія]. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. – 172 с.
11. Формування тверезого способу життя в сім'ї та суспільстві: матеріали IV наук.-практ. конф., 4-5 листопада 2017 р., Київ / Ред. І. В. Данилюк. – Київ, 2017. – 160 с.
12. Шаповалов Б. Б. (ред.), Діхтяренко З. М. (2019). Методичний інструментарій формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни: метод. посіб. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 143 с.
13. Grihan, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WofS).
14. Prontenko, K., Grihan, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).

## Annotation

### Part 1. Theoretical and Methodological Principles of Studying the Problem of Development of Physical Culture, Sports and Healthy Lifestyle Formation

**1.1. Małgorzata Turbiarz. Physical activity as one of the methods of managing one's own image and its impact on the well-being of the individual.** With the current state of social awareness, there is no need to argue about the importance of physical activity in the life of healthy human beings. The regular exercises not only affect good physical and mental health but also improves our body shape, which translates into very desirable – and promoted by the media – physical attractiveness. Although people are reluctant to admit that attractiveness unconsciously dictates their various choices, scientific research reveals the weaknesses of the individual when confronted with beauty. To verify the generally prevailing view regarding the effect of improving appearance on well-being, an experiment was conducted among the physically active people who exercise regularly. The research tools and repeated measurement were used to verify two research hypotheses: 1) a decision to change appearance affects mood, emotions, and self-esteem, 2) the decision to change the appearance affects the discrepancy between the real self-concept, the perfect self-concept and the obligatory self-concept<sup>1</sup>.

**1.2. Dmytro Tsys, Natalia Tsys. Volleyball as the main tool for optimization physical education classes in higher education institutions.** This article deals with the necessity of improvement the system of physical education in higher education in higher educational establishments. The effectiveness of classes with sport orientation in the process of physical education is proved. Using the game ball kinds of sports at the physical education classes of students of higher educational establishments promotes the positive effects on the body, which necessitates the creation of volleyball motor skills of students for their vital qualities. The educational process of the main group was implemented by developed program of creation the volleyball motor skills, designed for 32 hours. Taking into account the above mentioned information we should admit that the inoculation of physical training classes with sport orientation into the process of education, especially worked up programme, have positive influence on a technical level of readiness, considerable positive changes ( $P < 0,001$ ), and on a correlation of physical level of readiness with the motor activity and physical capacity for work (from  $r = 0,643$  to  $r = 0,756$ ), the correlation of students physical and technical levels of readiness indexes in experimental group ( $P < 0,001$ ). It is an important condition of forming an active and creative individual in the society.

---

<sup>1</sup> People interested in verifying research hypotheses in relation to people undergoing plastic surgery, please refer to the publication – Turbiarz M. (2011). Zarządzanie własnym wizerunkiem. Operacja plastyczna i jej wpływ na samoocenę, emocje, nastrój oraz rozbieżność w zakresie Ja. W: T. Pokusa, *Przejawy wielowymiarowości współczesnego zarządzania*. Wydawnictwo Instytut Śląski Sp. z o.o., Opole, s.280-296.

- 1.3. Valentyna Chernii. Health priorities in the education of the younger generation in the first half of the XX century.** The article analyzes and identifies health priorities in the education of the healthy personality in the first half of the XX century. The activities of cultural and educational societies that actively developed the idea of guardianship, upbringing, education and protection of Ukrainian children are characterized; the provisions of educational documents, directives and resolutions of congresses on children's health were analyzed; generalized creative achievements of scientists on the problem.
- 1.4. Tetyana Prystynska, Oleksii Barda. Principles of modelling of health environment in higher education.** Presents the modeling of the basic laws of social and educational conditions for the formation of health-protecting educational space in higher education. It is proved that the projective development should be based on gnoseological approach presupposing its ability to be structured and validated scientifically as a perfect prediction model with its own structure and functions.
- 1.5. Natalia Savchenko, Yuliia Muskharina. Generalization of the features of sports selection in women's football.** The purpose of our study on the problem of women's football selection is the development of recommendations based on the consideration of psychological and psychophysical characteristics of football players on the stage of advanced specialization. Selection criteria should be based on comprehensive studies of age-related dynamics of physical development indicators and the level of motor ability. Therefore, we can consider that selection in sports activities is a very important element, since it allows to accelerate the process of mastering the skill due to the well-defined natural potential of the person and to continue the term of the athlete in a state of active activity.
- 1.6. Olha Shevchenko, Svetlana Kutsenko, Viktor Salasenko. Methodical fundamentals for the development of speed and power abilities of athletes.** The article identifies the actual problem of athletes training. It is found that the main purpose of training athletes is to ensure a high level of health of athletes, mastering sports equipment, education of moral and strong-willed character traits, development of physical qualities and on this basis – achievement of high performance in the chosen sport. It is proved that the development of speed-power qualities in athletes ensures the improvement of other motor abilities.
- 1.7. Sergiy Vitsko, Dmytro Zorenko. Peculiarities of the interaction of the level of achievement and aggressiveness in athletes.** The purpose of the study is to determine the relationship between the level of harassment and aggression in beginner athletes. Research on the level of harassment based on the components of the motivational sphere has shown that beginner athletes have a high level of harassment, but it is combine with an unrealistic assessment of their own capabilities, which does not contribute to success in sports activities. Aggression research has shown that beginner athletes are impulsive, inflammatory, situational manifestations of negative emotions and auto aggression. The results of the correlation analysis determined that among the motives related to the level of aspirations of beginner athletes with aggressive behavior correlate: the expected level of results, competitive motive, motive of self-esteem, significance of results, motive of avoidance and motive of change of activity.

- 1.8. Nataliia Khlus, Marina Zaliubivets. Interconnection between music and the psycho-emotional state of female students during fitball aerobics lessons.** In the article the influence of musical accompaniment for psycho-emotional conditions of students during fitball aerobics lessons was examined. Results of the study show that music has a positive effect on the mental and morpho-functional status (active, well-being and mood) of students in higher education. It was found that the selection of music for fitball aerobics lessons should be considered the musical tastes of students as well as musical accompaniment tempo according to the parts of the lesson (considering the correct selection of music for each part of the lesson and the specifics of this type of recreational aerobics). It was proved that at the end of the lesson with musical accompaniment most students felt a surge of strength, optimism, emotional stress, which indicates the efficiency of removal from fitball aerobics.
- 1.9. Sergiy Chernobay, Valeriy Cherniavsky. Psychological features of team members with different effectiveness.** The sports team has all the characteristics of a small group, the same socio-psychological processes as in other small groups, but the specificity of interaction in the sports team imposes certain restrictions on the possibilities of psychological influence. A study of the psychological characteristics of athletes who are members of teams with different performance has shown significant differences in levels of conflict and aggression; dependence on the norms and values of the group; sociability; levels of social frustration etc. The necessity of creation of complex social and psychological measures for correction of negative psychological characteristics of athletes is proved.

## **Part 2. Modern Technologies for Preserving and Restoring the Health of Different Ages People**

- 2.1. Mariia Bobrova, Serhii Vorona, Serhii Movchan. The role of melatonin in protection of organism from pro-oxidants.** The action of ecological factors of biogenic and abiogenic origin influences on the state of prooxidant and anti-oxidant balance of organism, violation of that is molecular basis of most illnesses and disorders from hypersensitiveness to carcinogenesis. Singlet oxygen, superoxide anion radical, hydrogen peroxide and hydroxyl radical have the greatest importance for the cell. Melatonin is an endogenous (not essential) potent extracellular and intracellular direct lipophilic and hydrophilic antioxidant capable of regenerating ascorbic and uric acids. Melatonin plays a role in phylogeny, and the usage of phytomelatonin opens new prospects for clinical and prophylactic medicine, pharmacy, gerontology and biotechnology.
- 2.2. Liliya Tomich. Health-saving technologies for working with children with special educational needs.** The article discusses modern approaches to the implementation of health-saving technologies in the system of preschool education, the inclusion of health-saving technologies in the system of correctional work with children with special educational needs.

- 2.3. Olga Andreichenko, Kateryna Gordeeva. Forming health culture of preschool children.** The article theoretically substantiates and proves that the formation of a health culture of preschool children is a purposeful, complex process of interaction between children, teachers, parents, the main purpose of which is to realize the importance of preservation, health promotion by mastering their health-saving methods. As a result of the practical use of healing techniques, their effectiveness has been proven to be: reducing morbidity, increasing children's motivation to promote health, and shaping a health culture for preschool children.
- 2.4. Olena Nyevorova. Current approaches to the use of health care technologies in elementary school.** The article deals with the peculiarities of the use of health-forming technologies in elementary school, taking into account the individual characteristics of the nervous system of younger students. Health-saving technologies mean all pedagogical technologies that do not harm the health of students, and health-forming – aimed at educating students of the culture of health, personal qualities that contribute to its preservation and strengthening, the formation of ideas about health as value as well as motivation for a healthy lifestyle.
- 2.5. Alina Hrunska, Yuliia Muskharina. Effective application of sports massage during training sessions on volleyball.** The purpose of our study was to prove the effectiveness of sports massage in the training process of volleyball students. One of the most important conditions for normalizing the training process and further enhancing athletic performance is the widespread and systematic use of restorative means. The results of the experiment on the effect of intermassage and self-massage on the body of volleyball players, proved the effectiveness of this remedy on the functional status and athletic performance of female athletes.
- 2.6. Olha Shevchenko. Optimization of physical preparation of primary school students by moving games.** The article identifies the actual problem of optimization of physical fitness of elementary school students by means of mobile games. It has been found out that mobile games are a natural biological necessity, the degree of satisfaction of which largely determines the structural and functional development of the organism of children. It is proved that mobile games create the most favourable conditions for the cultivation of physical qualities. The system of planning of physical preparation of children of primary school age on the basis of data on dynamics of age development is offered.
- 2.7. Ruslan Riabokin, Maryna Riabokin. Formation of a healthy life in scouting organizations.** The article deals with the problem of forming a healthy lifestyle in Scout organizations, in particular Plasti. The historical aspects of this organization are considered, quotes of the founders of the Scout Movement and Plast, their views on the importance of forming a healthy nation and nurturing strong citizens of their country. The sports-education formation camp was investigated as an example of fostering a healthy lifestyle and promoting various sports. The purpose, the program of the camp and their influence on the formation of a healthy lifestyle are revealed.
- 2.8. Olena Markova. Characteristics of solo physical education for high school students.** The answers of 118 high school students on the problems of solo physical education were analyzed. It was found that high school students would like to engage in sports and physical health activities interesting for them, but not a large number of students are engaged in physical culture and sports (21%), some students (28%) attend sports

sections, more than half students do not exercise regularly, indicating the main reasons for the lack of time and the curiosity and unnecessaryness of these activities.

**2.9. Iryna Sundukova, Anastasia Melnik. Optimization of physical development of students with the application of modern health systems.** The article deals with various systems of improvement for improvement of physical development of students. It is determined that physical development is related to a complex of morphological and functional capabilities of an organism, which determines the reserves of its physical forces. Assessment of physical development is carried out by the following indicators: body length, body weight, chest circumference, muscle strength of hands, dead force, vital capacity of the lungs. It is noted that modern health systems such as: fitness, aerobics, shaping, yoga are aimed at achieving and supporting the physical development and emotional well-being of young people.

**2.10. Iryna Ostopolets, Daryna Sydorenko. Correction of the emotional sphere in early youth age by fitness and psychological training.** The results of the study of the emotional sphere of boys and girls are presented in the article. It is empirically established that 50% of the respondents have significant emotional shortcomings: excessive expressiveness, emotional instability, anxiety, self-doubt, frustration, manifestations of aggression. The results of the work on the author's program, which included fitness classes, psychological training exercises, psycho-gymnastics, meditation aimed at correction of emotional sphere and improvement of physical and mental health are presented.

### **Part 3. Psychological and Pedagogical Aspects of Specialists Training in the Physical Culture and Sports Field**

**3.1. Mykola Balukh. The potential of applied kinesiology in formation of health care competences of a future teacher.** The study emphasizes that one of the components of a teacher's professional competency system, the importance of which is driven currently by the changes in education caused by the development of health care technologies, is health care competences. The potential of using the methods of applied kinesiology as a fundamental doctrine of man, biomechanics, human capabilities, traumas and restoring methods in the formation of health care competences of future primary school teachers is revealed.

**3.2. Hryhorii Hryhorenko, Daryna Hryhorenko. Optimization of professional and pedagogical training of physical culture and sports specialists.** The article is analytical. Optimization of professional training of physical culture teachers should contribute to the formation of pedagogical knowledge, skills and abilities characterized by quantitative and qualitative indicators and ensure the dynamics of their development in the learning process. The use of traditional and interactive methods in the educational process of students effectively affects the development of pedagogical abilities and culture. Optimization of the educational process contributes to the formation of their pedagogical skills.

- 3.3. Anton Smytskoi, Hryhorii Hryhorenko. Health-saving technologies in the work of a physical education instructor at a preschool institution.** The article discusses work experience related to health, physical development and activation of physical activity of preschool children, the use of health-saving technologies, effective approaches in the organization of teaching children swimming as a basis for building a quality-oriented educational environment in preschool, which is a unique tool influence on a child's body, improvement of movements, development of physical endurance, independence, perseverance, etc. The peculiarities of forming preschoolers' ideas about healthy lifestyles, as well as the means and methods of improving children in preschool settings are revealed.
- 3.4. Olexander Zinoviev, Alina Rychak. Individual style of the activity of the sport coach and determining factors.** This article describes and analyzes the leadership styles of a sports team coach and the factors that determine them. It is proven that a successful coach must be able to combine a variety of styles. This is a prerequisite for forming your own individual style of leadership and interaction with members of the sports team.
- 3.5. Sergiy Vitsko, Vladyslav Kulikov. Diagnosis of creativity of students of the faculty of physical education.** The author of the article makes an attempt to systematize existent knowledge in relation of determination of concepts «creativity» and «creative potential» in the light of problem of necessity of creative potential forming within the students of higher pedagogical institutions for development of high moral and communicative personal qualities and further successful employment. The results of empirical studies of the students of the pedagogical university are presented in the paper. The level of uniqueness and originality of the respondents as indicators of creativity was determined.
- 3.6. Oleksiy Stasenko. Features methods application of fitness programs for optimization physical training of students.** The article theoretically substantiates the method of physical training of students by means of fitness and health technologies with the use of fitness programs. The specificity of the application of fitness program based on health-improving types of gymnastics (football-aerobics and therapeutics) and types of motor activity of the power-oriented activity (bodybuilding) is defined and characterized, since the optimal level of development of strength and endurance is an important component of wellness fitness.
- 3.7. Volodymyr Prystynskyi, Oleksandr Holodnyi. Prospects of introducing the newest gadgets in physical education teachers' activities in the context of implementing ideas of the concept of new Ukrainian school.** The experience of implementing the newest gadgets in the process of physical education of student youth is presented. It is proved that the interactive informational opportunities of fitness-bracelets, trackers of physical activity contribute not only to increasing the efficiency of training of movements, but also form physical culture of the personality, which is expressed in increasing motivation to physical exercises, need to lead a healthy lifestyle, to develop and to be physically improved.



## **Part 4. Features of Organization and Management of the Services Provision in the Physical Culture and Sports Field**

### **4.1. *Tadeusz Pokusa, Filip Pokusa.* Creating and managing the sports club image.**

The purpose of the article is to present the problem of creating and managing the image of a sports club in the aspect of public relations. The goal of PR is to gain acceptance and kindness towards the activities of a given organization, which would be conducive to the development and strengthening of the company's market position. Public relations constantly strives for the organization to include social needs in its activities and also to help solve various problems in this area. The task of PR is to convince the environment of a given company or organization that a given organization or company works effectively for business, in a sense it can be socially beneficial. To sum up, public relations is about communicating and it is a very complicated process, which is a two-way street.

### **4.2. *Tadeusz Pokusa, Filip Pokusa.* Marketing value of a sportsman – selected aspects.**

The requirements of the modern world of sport and its entities such as sponsors, business partners or the media mean that the medal of one athlete does not mean – in marketing terms – the same as such a medal won by another athlete. Athletes and their disciplines have become an effective tool for many companies to increase sales and improve their image, or an ideal way to promote countries, regions or cities. Among other things, for this reason, how a given player's achievement is perceived and the resulting marketing value depends on many factors and circumstances. The article addresses the problems identified here

### **4.3. *Volodymyr Saienko.* Methodical component of the physical education process.**

The article presents the provisions for updating the methodological component of the physical education of a person who, in order to take the place of a producer in a post-industrial society, must have a motor and mental culture, a complex of knowledge, skills and abilities. It has been established that the functional basis of physical education is the systematic planning of the educational process, in which its acceptable level is ensured by observing the mechanisms of continuity and continuity of the main components of the movement, filling the pedagogical environment with effective means, which can be recommended as martial arts.

### **4.4. *Anatoliy Turchak.* Methodical aspects of formation of the need for physical improvement of older teens in lesson and outside activities.**

The article discusses the main methods, techniques, principles and tools that should be used to educate the need for physical improvement of older adolescents. Properly chosen didactic methods contribute to the creation of a positive psychological atmosphere and facilitate the task of forming the need for physical education in older adolescents and the pursuit of independent physical activity.

### **4.5. *Nataliia Shcherbatiuk.* Need as the basis of marketing activities of physical culture and sports organizations.**

The article deals with the most famous theories of human needs, which address the needs in terms of marketing. The classification scheme of needs regarding the specificity of the PE-sports services market is considered. The groups of human needs are formulated in terms of physical culture and sports. It is also stated that by revealing the needs your own consumer can be created.

The behaviour of that consumer may be shaped in such a way that he becomes steady and ideally lifelong adherent to PE-sports organization. And this organization should use marketing and its resources.

**4.6. *Kateryna Bielousova, Oleksandr Kholodnyi. Features of distance training in sports gymnastics.*** The article covers the relevance of distance learning and the distance training process in particular. Theoretical analysis of the material proved the need to study the state of modern distance training and its further development. As a result of observation, there were identified the remote training features that affect its effectiveness.

## **Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students**

**5.1. *Igor Malynskyi, Valeriy Boyko, Nadya Dovgan. Formation of physical culture of student-hortinguists.*** The publication reflects some aspects that positively influence the formation of physical culture of students-athletes of horticulture: found that the concept of «physical culture of personality» reflects three directions; normative-legal acts that make up the legal aspects of the organization and functioning of the physical education system of students are classified into four groups; can become a reality – the development of different types of physical culture in higher education institutions of Ukraine; Higher education institutions may apply various incentives for the active participation of higher education applicants in extra-curricular sports and mass work.

**5.2. *Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Tetiana Fedorchenko. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets).*** The scientific publication analyzes literature sources on the identification of scientific works on the effect of martial arts, physical activity on health promotion with improvement of physical and nurturing moral and volitional qualities of students, students and cadets of different specialties. Three stages of the pedagogical experiment (ascertaining) are also described. The authors of the publication proved the practical significance of the study. On the basis of one of the three sets of exercises with dumbbells (2-5 kg) for beginners with low level of fitness, the experiment at this stage of the experiment was conducted. The experimental work used the software «DiaCard – Electrocardiography (ECG) ECG Registrar».

**5.3. *Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Larysa Pustoliakova. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training.*** The authors of the scientific publication analyzed the legislative documents and literary sources that cover this issue: combat horticulture: criminal characteristics of causing harm to life and health of a person while playing sports: theoretical and methodological aspect. Thus, it can be argued that the practical experience of organizing and conducting competitions and various sporting events implies a large theoretical and practical experience of certification, refereeing, coaching, and disciplinary colleges in order to avoid harming the life (s) of the individual (s).

**5.4. *Alla Khatko, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Andrii Lytvynenko. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel.*** The article analyzes the possibilities of Google Fit integrated cloud service in the field of monitoring physical activity and

control of training on police horting. Google Fit service is one of the main parts of the Google ecosystem for monitoring human health. Google Fit is a synthesis of a fitness application with a web service and has two main functions: the collection and processing of statistical data on training, as well as setting and tracking the goals of future achievements. The service is integrated with many hardware (fitness bracelets, smart clocks) and software (fitness trackers, sleep trackers, power modes, calendar) solutions, and provides the most vivid visualization of both the collected data and the results of their processing in the form of graphs and diagrams for assessing the effectiveness of training in retrospect.

**5.5. *Vita Khimich, Iryna Boyko, Alla Koval.* Implementation in the disciplines of the variant module «Combat Horting» in higher and general educational institutions in the context of ideological and ideological confrontation.** The article analyzes literature sources by topic. Attention is drawn to the introduced in the curricula variant modules («Horting»; «Dance horting»; «Weight lifting») and it is concluded that soon the variant module «Combat Horting» in higher and general educational conditions will be introduced into the educational disciplines-ideological confrontation.

**5.6. *Anastasia Korobchenko, Lyudmila Ostapchuk, Svitlana Zhivolovich.* Financing and legal basis of horting.** The issues of financing of horting – national sport of Ukraine are considered. The legal acts that are the legal basis of horting are defined. The listed tasks of development of horting. An analysis of recent publications has made it possible to understand the current state of financing sports in Ukraine. The scholarly work outlines the values that the horticulturist guides in his activity. The main values of the horting player – health are analyzed. Prospects of research in the sphere of legal framework and problems of financing of horting – national sport of Ukraine are also defined. Listed are the countries in which horting is gaining in popularity and continues to grow and receive more and more attention from fans. The results of the study suggest that the system of financing horticulture should be improved and its importance in the modern society re-evaluated.

**5.7. *Oleksandr Ostapenko, Mykola Zubalii, Zoia Dikhtiarenko.* Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation.** The authors reveal the peculiarities of military-patriotic education of pupils and students who train in Combat Horting sections as a basis of a sober way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation to the defense of the Fatherland, etc. And thanks to the secrets of teaching horting, a teacher (coach) in the process of conversations, stories, discussions and so on develops in students creativity, logical thinking, creates their own life beliefs, etc. Also classes, training contribute to the development of basic physical qualities and the formation of appropriate physical abilities.

## About the Authors

### Part 1. Theoretical and Methodological Principles of Studying the Problem of Development of Physical Culture, Sports and Healthy Lifestyle Formation

- 1.1. *Małgorzata Turbiarz* – PhD  
The Academy of Management and Administration in Opole, Opole, Poland.
- 1.2. *Dmytro Tsys* – PhD in Pedagogy, Senior Lecturer  
*Natalia Tsys* – Lecturer  
Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine.
- 1.3. *Valentyna Chernii* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine.
- 1.4. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer  
*Oleksii Barda* – Student  
State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University", Slovyansk, Ukraine.
- 1.5. *Natalia Savchenko* – Student  
*Yuliia Muskharina* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University", Slovyansk, Ukraine.
- 1.6. *Olha Shevchenko* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
*Svetlana Kutsenko* – Student  
*Viktor Salasenko* – Student  
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine.
- 1.7. *Sergiy Vitsko* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
*Dmytro Zorenko* – Student  
State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University", Slovyansk, Ukraine.
- 1.8. *Nataliia Khlus* – PhD in Physical Training and Sport, Senior Lecturer  
Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine.  
*Marina Zaliubivets* – Teacher of Physical Training  
Professional Pedagogical College of Olekasndr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine.
- 1.9. *Sergiy Chernobay* – Senior Lecturer  
*Valeriy Cherniavsky* – Student  
State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University", Slovyansk, Ukraine.

## **Part 2. Modern Technologies for Preserving and Restoring the Health of Different ages People**

- 2.1.** *Mariia Bobrova* – PhD in Biological sciences, Senior Lecturer  
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine  
*Serhii Vorona* – Head of Biological Research and Accounting  
Scientific and Forensic Expert Centre of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine  
in Kirovohrad region, Kropyvnytskyi, Ukraine  
*Serhii Movchan* – Lecturer  
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine.
- 2.2.** *Liliya Tomich* – PhD in Medical Sciences, Associate Professor  
Berdyansk State Pedagogical University, Berdyansk, Ukraine.
- 2.3.** *Olga Andreichenko* – Student  
*Kateryna Gordeeva* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University", Slovyansk, Ukraine.
- 2.4.** *Olena Nyevorova* – PhD in Physical Training and Sport, Associate Professor  
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine.
- 2.5.** *Alina Hrunska* – Student  
*Yuliia Muskharina* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University", Slovyansk, Ukraine.
- 2.6.** *Olha Shevchenko* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine.
- 2.7.** *Ruslan Riabokin* – Master Student  
State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University", Slovyansk, Ukraine.  
*Maryna Riabokin*  
Children's Youth Sports School of Slovyansk, Slovyansk, Ukraine.
- 2.8.** *Olena Markova* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine.
- 2.9.** *Iryna Sundukova* – PhD in Psychology, Associate Professor  
*Anastasia Melnik* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine.
- 2.10.** *Iryna Ostopolets* – PhD in Psychology, Associate Professor  
*Daryna Sydorenko* – Student  
State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University", Slovyansk, Ukraine.

### **Part 3. Psychological and Pedagogical Aspects of Specialists Training in the Physical Culture and Sports Field**

- 3.1.** *Mykola Balukh* – PhD Student, Lecturer  
Khmelnyskyi Humanitarian-Pedagogical Academy, Khmelnytskyi, Ukraine.
- 3.2.** *Hryhorii Hryhorenko* – PhD in Pedagogy  
*Daryna Hryhorenko* – Assistant of the Department of Methods of Teaching Sports and Pedagogical Disciplines  
State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University", Slovyansk, Ukraine.
- 3.3.** *Anton Smytskoi* – Student  
*Hryhorii Hryhorenko* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University", Slovyansk, Ukraine.
- 3.4.** *Olexander Zinoviev* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
*Alina Rychak* – Student  
State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University", Slovyansk, Ukraine.
- 3.5.** *Sergiy Vitsko* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
*Vladyslav Kulikov* – Student  
State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University", Slovyansk, Ukraine.
- 3.6.** *Oleksiy Stasenko* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine.
- 3.7.** *Volodymyr Prystynskiy* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
*Oleksandr Holodnyi* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University", Slovyansk, Ukraine.

### **Part 4. Features of Organization and Management of the Services Provision in the Physical Culture and Sports Field**

- 4.1.** *Tadeusz Pokusa* – PhD  
*Filip Pokusa* – Master  
The Academy of Management and Administration, Opole, Poland.
- 4.2.** *Tadeusz Pokusa* – PhD  
*Filip Pokusa* – Master  
The Academy of Management and Administration, Opole, Poland.
- 4.3.** *Volodymyr Saienko* – DSc in Organization and Management  
The Academy of Management and Administration, Opole, Poland.
- 4.4.** *Anatoliy Turchak* – PhD in Pedagogy, Professor  
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine.
- 4.5.** *Nataliia Shcherbatiuk* – Senior Lecturer  
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine.
- 4.6.** *Kateryna Bielousova* – Assistant  
*Oleksandr Kholodnyi* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University", Slovyansk, Ukraine.

## Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students

- 5.1.** *Igor Malynskiy* – PhD in Physical Education and Sports, Professor  
*Valeriy Boyko* – PhD in Pedagogy, Professor  
*Nadya Dovgan* – DSc in Pedagogy, Associate Professor  
University of State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine
- 5.2.** *Zoia Dikhtiarenko* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
University of State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine; Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine  
*Eduard Yeromenko* – PhD in Pedagogy, Professor  
University of State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine  
*Tetiana Fedorchenko* – DSc in Pedagogy, Professor  
Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine
- 5.3.** *Zoia Dikhtiarenko* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
*Eduard Yeromenko* – PhD in Pedagogy, Professor  
University of State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine  
*Larysa Pustoliakova* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
National Bohomolets Medical University, Kyiv, Ukraine.
- 5.4.** *Alla Khatko* – PhD in Pedagogy, Senior Lecturer  
Berdyansk State Pedagogical University, Berdyansk, Ukraine  
*Zoia Dikhtiarenko* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
*Eduard Yeromenko* – PhD in Pedagogy, Professor  
University of State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine  
*Andrii Lytvynenko* – PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor  
Kharkiv National University of Radio Electronics, Kharkiv, Ukraine.
- 5.5.** *Vita Khimich* – Teacher  
Khmelnyskyi National University, Khmelnytskyi, Ukraine.  
*Iryna Boyko* – PhD in Physical Training and Sport, Associate Professor  
University of State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine  
*Alla Koval* – PhD in Economics, Associate Professor  
University of State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine.
- 5.6.** *Anastasia Korobchenko* – Student  
Irpin State College of Economics, Irpin, Ukraine  
*Lyudmila Ostapchuk* – Teacher  
Irpin State College of Economics, Irpin, Ukraine  
*Svitlana Zhivolovich* – Senior Lecturer  
University of State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine.
- 5.7.** *Oleksandr Ostapenko* – PhD in Pedagogy  
Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Kyiv), Ukraine  
*Mykola Zubalii* – PhD in Pedagogy  
Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Kyiv), Ukraine  
*Zoia Dikhtiarenko* – PhD in Pedagogy, Associate Professor  
University of State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine.

**ISBN 978 – 83 – 66567 – 04 – 7**