



**«СТРАТЕГІЧНЕ УПРАВЛІННЯ
РОЗВИТКОМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І
СПОРТУ»
ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

ХАРКІВ - 2022

Міністерство освіти і науки України
Управління у справах молоді та спорту Харківської обласної державної адміністрації
Департамент у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради
Харківська державна академія фізичної культури
Кафедра менеджменту фізичної культури

**«СТРАТЕГІЧНЕ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»**
ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

**«STRATEGIC MANAGMEN OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORTS»**
COLLECTION OF SCIENTIFIC ARTICLES

ХАРКІВ - 2022

УДК 796.05(08)

С 83

ЧЛЕНИ РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ

Імас Є.В.	<i>д.е.н., професор</i>	НУФВіСУ, м. Київ
Приступа Є.Н.	<i>д.пед., професор</i>	ЛДУФК, м. Львів
Мулик В.В.	<i>д.фіз.вих., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
Губа А.В.	<i>д.пед.н., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
Камаєв О.І.	<i>д.фіз.вих., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
Єрмаков С.С.	<i>д.пед., професор</i>	ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, м. Харків
Цьось А.В.	<i>д.фіз.вих., професор</i>	ВНУ ім. Лесі Українки, м. Луцьк
Мічуда Ю.П.	<i>д.фіз.вих., професор</i>	НУФВіСУ, м. Київ
Саєнко В.Г.	<i>д.н.з організації та управління, професор</i>	ВШУтаА м. Ополе, Польща
Томенко О.А.	<i>д.фіз.вих., професор</i>	СумДПУ ім. А.С. Макаренка, м. Суми
Попов О.Є.	<i>д.е.н., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
Чубаров О.С.	<i>заступник директор Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради</i>	ХМР, м. Харків
Лобойченко К.А.	<i>заступник міського голови з питань сім'ї, молоді та спорту Член виконавчого комітету Харківської міської ради</i>	ХМР, м. Харків
Ананченко К.В.	<i>к.фіз.вих., доцент, начальник Управління у справах молоді та спорту Харківської обласної державної адміністрації</i>	ХОДА, м. Харків
Бондар А.С.	<i>к.фіз.вих., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
Леонова Ю.О.	<i>к.е.н., доцент</i>	ХДАФК, м. Харків
Середа Н.В.	<i>к.фіз.вих., доцент</i>	ХДАФК, м. Харків
Стадник С.О.	<i>к.фіз.вих., доцент</i>	ХДАФК, м. Харків
Петренко І.В.	<i>к.фіз.вих., доцент</i>	ХДАФК, м. Харків

**Затверджено Вченою радою Харківської державної академії фізичної культури
протокол № 5 від 30 травня 2022 року**

Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2022. 198 с.

У збірнику наукових праць розміщено статті науковців, аспірантів, здобувачів освіти, викладачів закладів вищої освіти, керівників фізкультурно-спортивних організацій та інших управлінців сфери фізичної культури і спорту. Статті присвячені дослідженню особливостей стратегічного управління розвитком фізичної культури і спорту на різних рівнях.

ЗМІСТ

МЕНЕДЖМЕНТ ТА МАРКЕТИНГ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Бондар А.С., Томенко О.А.

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ СФЕРИ СПОРТУ В УКРАЇН..7-14

Середа Н.В., Блудова Ю.О.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ПОЛОЖЕНЬ ПРОГРАМИ
ПРОВЕДЕННЯ МАРКЕТИНГОВОГО АУДИТУ ДІЯЛЬНОСТІ
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ15-24

Середа Н.В., Соловйов І.О.

ОСОБЛИВОСТІ МЕХАНІЗМУ РОБОТИ СПОРТИВНИХ
СПОРУД.....25-30

Стадник С.О., Корольова О.О.

ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНІСТЬ ЗАКЛАДУ
ВИЩОЇ ОСВІТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ НА РИНКУ
ОСВІТНІХ ПОСЛУГ31-38

ІННОВАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ОСВІТОЮ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Граб К.Я., Рибалко Л.М.

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ У ШКОЛІ.....39-46

Логвінова Я.О., Радіонова О.Л.

АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ
ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....47-53

Радіонова О.Л.

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ
ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО МАЙБУТНЬОЇ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....54-59

Радіонова О.Л., Писаний Л.Є.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ
ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....60-65

Рибалко Л.М.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ66-74

Собко Н.Г., Маленюк Т.В.

СТИМУЛЮВАННЯ ІНІЦІАТИВИ І ТВОРЧОЇ АКТИВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ.....75-81

Степанюк С.І., Коваль В. Ю., Лемешко О.

ФОРМУВАННЯ МЕТОДИЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (на дисципліні «Теорія та методика викладання легкої атлетики»).....82-88

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ УПРАВЛІННЯ
ОЛІМПІЙСЬКИМ, ПАРАОЛІМПІЙСЬКИМ,
НЕОЛІМПІЙСЬКИМ РУХОМ ТА ПРОФЕСІЙНИМ
СПОРТОМ

Волков Д.О., Степанюк С.І.

КОРИГУВАННЯ ПОСТАВИ У ШКОЛЯРІВ, СХИЛЬНИХ ДО РОЗВИТКУ ОСТЕОХОНДРОЗУ, МЕТОДАМИ ЛФК89-94

Левків В.І., Ковцун В.В.

АНАЛІЗ НАПАДАЛЬНИХ УДАРІВ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....95-100

Окунь Д.О., Стадник С.О.

ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ-СЛАЛОМІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....101-105

Середа Н.В., Арцт А.О.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФРАНЦУЗЬКОГО БОКСУ САВАТ В УКРАЇНІ.....106-109

Степанюк С.І., Руденко В.С., Максим'як Я.О.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК З УРАХУВАННЯМ ІГРОВОГО АМПЛУА110-115

Чень Дундун, Лю Шаоин, Бондар А., Го Сяохун

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ КИТАЙСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ СПОРТУ116-122

Шпук Б.В.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....123-130

**ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА
НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ**

Indyk D.V., Sharkova N.F.

MOUNTAINEERING: HISTORICAL OVERVIEW, ITS DEVELOPMENT AND THE WAYS OF OVERCOMING CHALLENGES FOR SPORTSMEN...131-136

Газнюк Л.М., Семенова Ю.А.

ТІЛЕСНО-СОМАТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СПОРТИВНИХ ПРАКТИК.....137-143

Гончаров Г.М., Орленко О.М.

ЦІННІСНІ МАРКЕРИ СВІТУ СПОРТУ.....144-149

Гончаров Г.М., Салтан С.О.

ПОЛІТИЧНЕ ПІДґРУНТЯ РОЗВИТКУ МІЖНАРОДНОГО РАДЯНСЬКОГО ШАХОВОГО СПОРТУ В ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХХ СТ.....150-155

Гончаров Г.М., Червона С.П.

ДУХ КОМАНДНОСТІ У СПОРТИВНОМУ КОЛЕКТИВІ.....159-161

Дейнеко А.Х., Красова І.В., Біленька І.Г.

СПОРТ ЯК УНІВЕРСАЛЬНИЙ ЗАСІБ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ.....162-168

Левків Л.В., Павлова Ю.О.

ІНДИВІДУАЛЬНІ АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ В НИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ.....165-175

Орленко О.М., Салтан Н.М.

ОГЛЯД ПУБЛІКАЦІЙ З ІСТОРІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ЗА ДОБУ НЕЗАЛЕЖНОСТІ (НА МАТЕРІАЛАХ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ УНІВЕРСАЛЬНОЇ БІБЛІОТЕКИ).....176-180

Серпутько О.К., Степанюк С.І.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ТРЕНУВАНЬ З АЙКІДО ДЛЯ ДОРОСЛИХ З ДЦП181-187

Строїлова Д.В. ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ЯК ПСИХОЛОГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ.....	188-190
Цуркан О.В., Серпутько О.К., Степанюк С.І. РОЗВИТОК ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЯК ОДНА ЗІ СКЛАДОВИХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ	191-196

МЕНЕДЖМЕНТ ТА МАРКЕТИНГ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

УДК [796.011.2:796.075.6](477)

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ СФЕРИ СПОРТУ В УКРАЇНІ

¹**Боднар А.С.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор

²**Томенко О.А.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

¹*Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків,
Україна)*

²*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка,
(м. Суми, Україна)*

Анотація. У статті обґрунтовано загальну потребу у формуванні концептуальних підходів до управління розвитком сфери спорту в нашій країні, з урахуванням європейських стандартів та сучасних викликів.

Ключові слова: сфера спорту, концепція, концептуальний підхід, теоретичне обґрунтування, методичне забезпечення, практична реалізація.

Вступ. В умовах євроінтеграції нашої країни важливого значення набуває перехід на європейські стандарти в усіх сферах життєдіяльності, включаючи рухову активність і спортивну діяльність. Нажаль, на сьогоднішній день, залишається не врегульованим, на законодавчому рівні, розмежування сфери фізичної культури і сфери спорту [1]. Також викликає занепокоєння відсутність державних стандартів у сфері надання фізкультурно-спортивних послуг та в управлінні розвитком у сфері спорту [3]. Не визначеним до тепер є механізм взаємодії громадських фізкультурно-спортивних організацій з органами державної влади в умовах децентралізації [5]. Усі ці питання спонукали до вибору теми дослідження.

Мета дослідження – обґрунтування необхідності формування концептуального підходу до управління розвитком сфери спорту в Україні.

Матеріал і методи дослідження. У статті проаналізовано результати досліджень вітчизняних вчених, у ході дослідження використовувалися методи порівняння, синтезу, аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Сфера спорту – діяльність фізкультурно-спортивних організацій і інших суб'єктів господарювання, які надають фізкультурно-спортивні послуги та проводять діяльність за такими напрямками, як оздоровча фізична активність, спорт у освіті та навчанні, масовий спорт і спорт для всіх, спорт вищих досягнень та професійний спорт [1]. У європейських країнах, відповідно до Білої книги зі спорту, усі види рухової активності та спорту віднесено до сфери спорту [8]. У нашій країні, згідно з Законом України «Про фізичну культуру і спорт» [6] усі види рухової активності віднесені до сфери фізичної культури і спорту, а сфера спорту визначена лише у Національному класифікаторі «Класифікація видів економічної діяльності» ДК 009:2010 [4], як вид економічної діяльності. У інших нормативно-правових документах, у таких як, Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004), Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року (2020) також ідеться про сферу фізичної культури і спорту і не має згадки про сферу спорту, що суперечить європейському вектору розвитку нашої країни в цілому, і сфери спорту зокрема.

На теоретичному рівні також існують розбіжності у термінології, яку використовують вітчизняні вчені для визначення «видів діяльності людей пов'язаної з використанням фізичних вправ» [7], деякі з них представлені у таблиці 1.

Сучасні терміни, які застосовують автори у наукових працях з питань фізичної культури і спорту

№ зп	ПІБ автора/авторів	Предмет наукового пошуку	Термін, що застосовується
1.	Базенко В. (2015)	фізична культура та спорт в умовах децентралізації	«галузь фізичної культури і спорту»; «сфера фізичної культури і спорту»
2.	Балабан С. (2016)	інституційний аспект публічного адміністрування сферою фізичної культури та спорту в Україні	«сфера фізичної культури та спорту»
3.	Гасюк І. (2010)	організаційно-правові засади господарської діяльності в сфері фізичної культури і спорту	«сфера фізичної культури і спорту» «ринок фізичної культури і спорту»
4.	Гацуля О. (2015)	галузеве управління у сфері фізичної культури та спорту (концептуальні засади)	«галузь фізичної культури та спорту»
5.	Дорофєєва Т., Приходько В. (2020)	розвиток спорту в умовах децентралізації	«сфера спорту»
6.	Дутчак М. (2020)	сучасна концепція кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні	«сфера фізичної культури та спорту»; «сфера спорту» ; «система спорту»
7.	Красовська О., Кошевой О. (2015)	інституційна основа маркетингової концепції управління спортом в Україні	«сфера спорту»
8.	Кузьменко О. (2011)	державне управління фізичною культурою й спортом в Україні та Європі в умовах децентралізації	«сфера фізичної культури та спорту»
9.	Леонова Ю., Дорофєєва Т. (2019)	менеджмент у спортивній сфері	«сфера спорту»
10.	Лукашук В. (2012)	підприємницька діяльність у сфері спорту	«сфера спорту» ; «галузь фізичної культури і спорту»; «сфера фізичної культури та спорту»
11.	Матросова Л., Галюза І. (2012)	менеджмент в галузі фізичної культури та спорту	«галузь фізичної культури та спорту»
12.	Моргунов О. (2019)	публічне адміністрування фізичної культури та спорт в Україні;	«сфери фізичної культури та спорту»

		публічне адміністрування масового спорту (спорту для всіх)	
13.	Нікітенко С. (2017)	державне управління фізичною культурою і спортом як самостійною галуззю народного господарського комплексу	«галузь фізичної культури і спорту», «сфера фізичної культури і спорту», «сфера професійних спортивних відносин»
14.	Обозна О. (2014)	фізичної культури і спорту як важливий напрям державної політики України щодо забезпечення здоров'я громадян	«сфера фізичної культури і спорту»
15.	Петришин Д. (2015)	фінансово-економічна підтримка сфери фізичної культури та спорту	«сфера фізичної культури та спорту»
16.	Романенко Л. (2019)	організаційно-правові засади управління фізичною культурою та спортом в Україні	«фізкультурно-спортивна сфера» «сфера фізичної культури та спорту»
17.	Сіренко Р. (2018)	державне регулювання процесу соціалізації молоді за її активної участі у масовому спорті	«сфера фізичної культури і масового спорту»
18.	Сисюк В. (2018)	державне регулювання процесів ведення громадянами України здорового способу життя внаслідок активної фізкультурно-оздоровчої діяльності	«сфера фізичної культури і спорту» «сфера масового спорту»
19.	Стахів І. (2015)	фінансування спортивно-оздоровчих послуг та спортивно-оздоровчої сфери	«спортивно-оздоровча сфера»
20.	Сутула В. (2016, 2019)	фізична культура: передумови теорії; формулювання парадигми, що лежить в основі оновленої теорії фізичної культури	«сфера фізичної культури і спорту»

Аналіз таблиці 1 показав, що серед вітчизняних вчених є ті, які використовують поняття «сфера фізичної культури і спорту» і ті, які використовують поняття «сфера спорту», при цьому, зустрічаються наукові праці, в яких автори використовують обидва поняття як синоніми. Все це свідчить про відсутність у вітчизняній науці єдиної системи знань щодо сфери рухової активності.

На сучасному етапі розвитку нашої держави та суспільства, нових підходів потребує управління розвитком сфери спорту. Концепція має базуватися на вирішенні завдань теоретичного, методичного, практичного

характеру. Формування теорії фізичної культури і теорії спорту допоможе чітко розмежувати сферу фізичної культури і сферу спорту. Це сприятиме формуванню системи знань, які характеризують сферу спорту як соціально-культурне явище та галузь економічної діяльності. Оскільки, на сьогоднішній день не існує комплексних досліджень, які систематизують існуючу базу наукових знань у цій сфері.

Методичний блок завдань, має бути спрямований на цільове планування та обрання стратегії розвитку сфери спорту в нашій країні, створення програмно-цільового і нормативно-правового забезпечення сфери.

Завдання, практичного спрямування, передбачають створення умов для практичної реалізації розвитку сфери спорту, шляхом удосконалення фінансового, кадрового, матеріально-технічного, інформаційного забезпечення.

При формуванні нового підходу до управління розвитком сфери спорту, слід враховувати співвідношення централізації і децентралізації влади у значенні нового публічного управління як громадсько-мережевої моделі управління суспільством через зменшення ролі держави. Отже, у цьому розрізі вченими представлено основні поняття «управління» і «врядування» [2].

Таблиця 2

Співвідношення понять «управління» та «врядування»

Управління	Врядування
Держава, уряд у центрі суб'єкт-об'єктної взаємодії	Розширений суб'єктний склад за рахунок громадян як активних учасників, неформальних, громадських та бізнес-структур як повноцінних агентів
Уникнення прозорості (напівпрозорість) органів публічного управління	Транспарентність як ключова функція публічного управління
Ієрархія	Багаторівневе управління, наявність самокерованих мереж
Оцінка ефективності через алгоритм «мета-засіб»	Оцінка ефективності через алгоритм «мета-процес»
Превальювання інтересів держави	Продуктування спільних інтересів
Ігнорування (нівелювання) моральної складової	Мораль, вірування, національна ідентичність виступають конструктом у логіці взаємодії

У теорії «врядування» виокремлюють такі основні підходи, як: врядування як якісне управління; врядування як концепція нового державного менеджменту; врядування як багаторівневе управління; врядування як мережеве управління; врядування як цифрове управління [2].

У зв'язку з переходом від управління до врядування, слід враховувати форму власності фізкультурно-спортивних організацій і інших суб'єктів господарювання, які надають фізкультурно-спортивні послуги, оскільки саме це може визначати ефективність їх діяльності. Розподіл фізкультурно-спортивних організацій і інших суб'єктів господарювання, які надають фізкультурно-спортивні послуги за формою власності, цільовим та функціональним спрямуванням, представлені у таблиці 3.

Таблиця 3

Фізкультурно-спортивних організацій і інших суб'єкти господарювання, які надають фізкультурно-спортивні послуги

Форма власності	Підпорядкування	Фінансування	Цільове спрямування	Функціональне спрямування
Державна (у тому числі комунальна)	органи виконавчої влади	державний бюджет	реалізація державної політики щодо розвитку фізичної культури та спорту	- залучення широких верств населення до фізкультурно-оздоровчих занять; - створення умов для занять фізичною культурою та спортом
Громадська	Самоврядування	членські внески; частка державного бюджету; інші джерела фінансування не заборонені законодавством	- розвиток спорту вищих досягнень; - розвиток масового спорту	- сприяння забезпеченню інтересів членів організації у сфері спорту, в тому числі захист їх соціальних, економічних, творчих, вікових, національно-культурних та інших інтересів; - пропаганда і популяризація виду спорту серед населення, залучення різних груп населення до фізкультурно-

				оздоровчої та спортивної діяльності; - сприяння удосконаленню системи підготовки висококваліфікованих спортсменів, тренерів, суддів, забезпеченню успішного виступу спортсменів на спортивних змаганнях та інші, передбачені статутом напрями
Приватна (ТОВ, акціонерні товариства)	Юридична/фізична особа, правління, загальні збори акціонерів	за рахунок власної підприємницької діяльності	-розвиток професійного спорту; - розвиток масового спорту; - прибуток	- популяризація спорту; - пропаганда здорового та активного способу життя; - надання фізкультурно-спортивних послуг у тому числі проведення спортивних заходів

З таблиці 3 видно, що фізкультурно-спортивні організації державної форми власності спрямовані на реалізацію державної політики, у той час, як громадські і приватні організації задовольняють інтереси суспільства і власні потреби, тим самим розширюючи коло зацікавлених осіб і споживачів.

Висновки з даного дослідження свідчать про нагальну потребу наукового осмислення сучасних концептуальних підходів до розвитку сфери спорту, зокрема його методологічного напрямку.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у фундаментальному обґрунтуванні теоретичних засад вітчизняної сфери спорту.

Список використаної літератури

1. Бондар А., Петренко І., Томенко О. Сучасні тенденції управління фізичною культурою і спортом в Україні. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 6(86), С. 57-63, doi:10.15391/snsv.2021-6.009

2. Делія О.В. Governance як концептуальний підхід до розуміння публічного управління. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2015. № 7. URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=869>
3. Дорофєєва Т. І. Стандарти управління в розвитку фізичної культури і спорту. Харків: ХДАФК. 2021. 100 с.
4. Класифікація видів економічної діяльності ДК 009:2010 (2010) / Верховна рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/vb457609-10#Text>
5. Приходько В., Томенко О., Босько В., Бермудес Д., Балашов Д. Проблема технології в реформі сфери спорту в Україні. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал*. 2019. № 7 (91). С. 100–116.
6. Про фізичну культуру і спорт: Закон України / Верховна рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
7. Сутула В.О. Парадигма фізичної культури. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. №8. С. 356-361.
8. White Paper. White Paper on Sport. 2007. URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52007DC0391>

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ПОЛОЖЕНЬ ПРОГРАМИ
ПРОВЕДЕННЯ МАРКЕТИНГОВОГО АУДИТУ ДІЯЛЬНОСТІ
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ**

¹Середа Н.В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

²Блудова Ю.О. кандидат педагогічних наук, доцент

*¹Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків,
Україна)*

*²Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради (м. Харків, Україна)*

Анотація (мовою статті). У статті наведено результати проведеного дослідження особливостей організації та проведення маркетингового аудиту в діяльності фізкультурно-спортивної організації, а саме фітнес-клубу «Феромон».

Ключові слова: ринок, маркетинговий аудит, фізкультурно-спортивна організація, стратегія, управління, менеджмент.

Вступ. У сучасних умовах господарювання маркетинговий аудит виступає в ролі постачальника достовірної інформації щодо маркетингової діяльності фізкультурно-спортивної організації (ФСО), гаранта ефективного маркетингу, надійного консультанта з питань підвищення рівня маркетингової активності та його швидкої адаптації до умов ринку фізкультурно-спортивних послуг. Маркетинговий аудит як і будь-який інший вид діяльності має свій процес здійснення.

Мета дослідження – надати характеристику основним положенням програми проведення маркетингового аудиту діяльності фізкультурно-спортивної організації.

Метод дослідження: аналіз літературних джерел, організаційний аналіз, системний аналіз, анкетування, методи математичної статистики .

Результати дослідження та їх обговорення. Процес маркетингового аудиту – це послідовність певних етапів, дій спрямованих на своєчасне виявлення всіх проблем та відхилень від нормального просування до заданих цілей, а також на відповідне коригування маркетингової діяльності фізкультурно-спортивної організації [2].

Перший етап – етап планування (попередньої підготовки) маркетингового аудиту передбачає: перший контакт з вищим керівництвом ФСО з метою розробки угоди щодо цілей, діапазону, глибини, джерел інформації, виду кінцевого звіту, терміну проведення аудиту (обговорення напрямків, які замовник хотів би змінити у ФСО та яким чином аудитор може йому в цьому допомогти – тобто попередній діагноз проблеми); розробки плану маркетингового аудиту на основі попереднього аналізу проблеми, підготовка програми маркетингового аудиту з визначенням конкретних підрозділів, осіб, які мають бути перевірені та опитані, часу і місця здійснення аудиторських процедур та інше); переговори й укладання контракту на консультативну допомогу [4].



Рис.1. Етапи проведення маркетингового аудиту

Другий етап – етап діагностичного обстеження (збору аудиторських доказів), передбачає визначення існуючого стану фізкультурно-спортивної організації шляхом збирання і накопичення різноманітної інформації (на це витрачається більша частина часу аудитора) та її ретельного аналізу. При цьому рекомендується використовувати попередньо надану інформацію, а також результати проведених опитувань, анкетувань, спостережень, контактів із споживачами послуг організації. Додатково узагальнюється інформація, яку було отримано від менеджерів вищої і середньої ланки, інших працівників фізкультурно-спортивної організації [2, 6].

Послідовність процесу аудиту має велике практичне значення. На початковій стадії діагностичного обстеження використовують такі прийоми аудиторського контролю, як опитування, співбесіда, попередній аналітичний огляд, оцінювання, спостереження, підтвердження, підрахунок, експертиза, експеримент, анкетування, тестування тощо. На завершальній стадії аналізують й оцінюють результати маркетингового аудиту і складають висновки. Від їх вдалого поєднання в систему методичних дій, спрямованих на отримання достатніх і надійних доказів відносно об'єктів аудиту, залежить зміст тієї чи іншої процедури, що, у свою чергу, впливає на саму методику проведення аудиту.

Третій етап – аналіз й оброблення інформації – здійснюється перевірка, обробка та аналіз отриманої інформації. Аналіз даних, отриманих під час якісних досліджень, узагальнює експертні оцінки, дає змогу спрогнозувати розвиток тих чи інших подій на ринку, визначити сильні та слабкі сторони ФСО, можливості та загрози. Обробка даних кількісних досліджень дозволяє перевірити достовірність даних, виявити зв'язок між окремими даними. При цьому використовуються такі методи аналізу: статистичні методи обробки даних, регресивний та кореляційний аналіз, методи стратегічного аналізу тощо [3, 4].

Четвертий етап – розробка рекомендацій, має на меті пошук рішень для отримання втраченої користі від нереалізованих дій або відсутності на ФСО маркетингової стратегії (програми). Важливим аспектом цього етапу є безпосередня участь керівників і спеціалістів ФСО в обговоренні, оцінюванні і розробленні концепції маркетингу. Зумовлено це основною метою маркетингового аудиту – продуманим коригуванням господарської діяльності ФСО, спрямуванням її на досягнення економічного успіху. Цей етап має включати участь аудитора в підготовці й виконанні наміченого плану дій із реалізації прийнятої маркетингової стратегії ФСО [3].

П'ятий етап – підготовка, узгодження і представлення звіту замовнику передбачає оформлення звіту, що узагальнює і систематизує отримані результати. Необхідність його підготовки зумовлена тим, що в ньому містяться результати досліджень, опитувань, спостережень і більшість пропозицій, розроблених під час аудиторської перевірки, мають на меті переконати замовника прийняти їх за результат аудиту, а логічні ілюстровані і формалізовані пропозиції та пояснювальні рекомендації сприяють цьому.

Шостий етап – впровадження та супроводження результатів маркетингового аудиту, передбачає підготовку і виконання наміченого плану заходів щодо реалізації прийнятих пропозицій та рекомендацій, маркетингової стратегії ФСО. На цьому етапі аудитор може здійснювати супроводження виконання плану намічених дій у формі консультування вищого керівництва і навчання спеціалістів відповідних підрозділів ФСО.

Системний аналіз зовнішнього і внутрішнього середовища ФСО, що складає сутність маркетингового аудиту, є підставою для розробки маркетингової стратегії і плану заходів, спрямованих на досягнення поставлених ФСО цілей: утримання частки ринку, проникнення на нові ринки, збільшення обсягів продажу та інші завдання, адекватні ситуації, яка склалася на галузевому ринку, і визначаються внутрішніми можливостями ФСО [5].

Організація маркетингу це структурна побудова для управління маркетинговими функціями. Вона встановлює підпорядкованість і відповідальність за виконання поставлених цілей та завдань. Організація маркетингу передбачає: побудову та вдосконалення структури управління маркетингом; підбір фахівців і маркетингу належної кваліфікації; розподіл завдань, прав та відповідальності серед працівників маркетингових служб; створення належних умов для ефективної роботи маркетингового персоналу; забезпечення ефективної взаємодії маркетингових та інших служб.

Залежно від сфери дослідження – внутрішнього або зовнішнього середовища – в діяльності фітнес-клубу «Феромон» доречно використовувати маркетингові дослідження, маркетинговий аналіз, маркетинговий аудит або маркетингова діагностика. Кінцевим результатом маркетингової діагностики повинен бути діагноз, тобто визначення та опис поточного і перспективного стану маркетингового середовища підприємства. На основі діагнозу маркетолог розробляє маркетингові заходи для поліпшення або посилення маркетингового потенціалу фітнес-клубу (рис. 2).

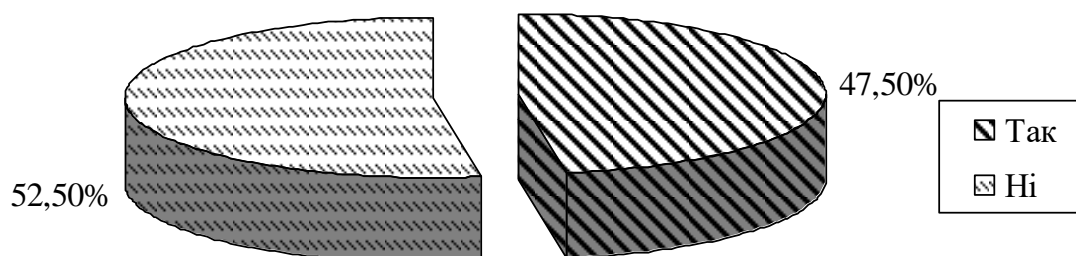


Рис. 2. Стан застосування сучасних методів дослідження ринку фізкультурно-спортивних послуг в діяльності фітнес-клубу «Феромон»

Класичні методи в основному запозичені зі статистики і використовуються при проведенні досліджень протягом періоду, вони досить вивчені та описані в спеціальній літературі. Сучасні методи маркетингових досліджень завоювали право на існування порівняно недавно, їх розробка пов'язана з обмеженістю застосування класичних методів на деяких ринках, зокрема на ринку ФСП [1].

Мета маркетингових досліджень полягає в ідентифікації як проблем, так і можливостей фітнес-клубу посісти конкурентну позицію на конкурентному ринку ФСП в конкретний час, знизити міру ризику і збільшити ймовірність успіху маркетингової діяльності.

Залежно від того, яку саме інформацію збиратимуть працівники фітнес-клубу «Феромон», маркетингові дослідження поділяються на польові – збирання первинної інформації, кабінетні – вторинної. Первинна інформація – інформація із первинних джерел про стан ринку ФСП і усі його елементи. Вторинна інформація – інформація із вторинних джерел. Методи збирання первинної інформації: опитування, спостереження, фокусування, експерименти, фокусування. Методи збирання вторинної інформації: моніторинг.

За результатами дослідження визначено, що найчастіше при проведенні маркетингового аудиту діяльності фітнес-клубу «Феромон» із якісних методів найчастіше використовує фокус-групи – 82,3% (рис. 3).

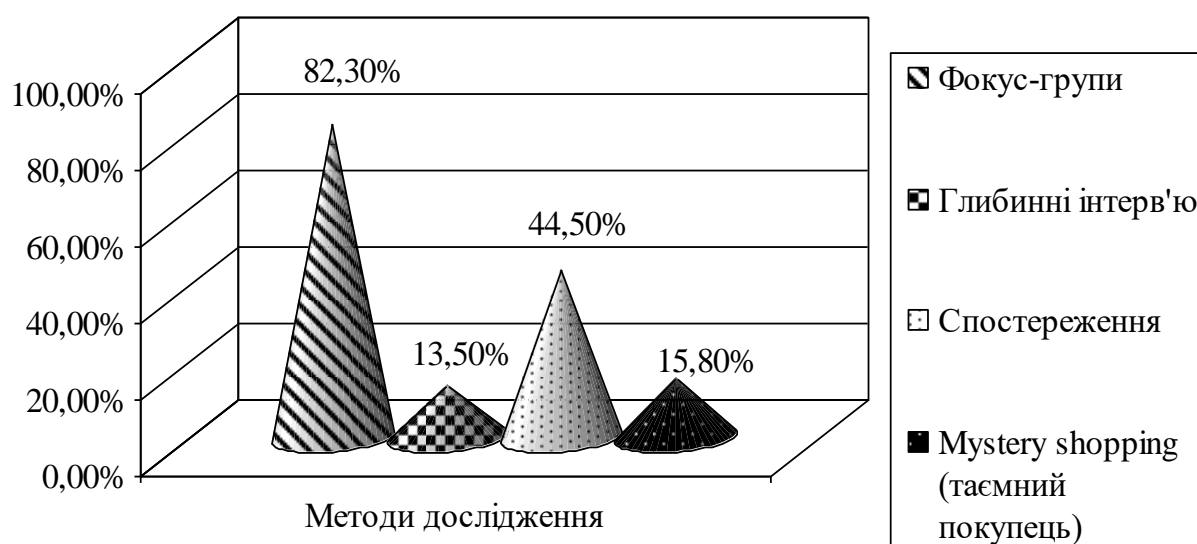


Рис.3. Показники використання якісних методів дослідження при проведенні маркетингового аудиту діяльності фітнес-клубу «Феромон»

Дослідження показало, що найменше у власній професійній діяльності використовують глибинні інтерв'ю – 13,5% та метод «таємний покупець» - 15,5%. Ці методи не є популярними та ще мало досліджені, але є не менш інформативними у зборі актуальної інформації.

На практиці під час дослідження маркетингового потенціалу фітнес-клубу «Феромон», швидше за все, можуть використовуватися не один, а всі

типи досліджень, причому в будь-якій послідовності. Так, на основі описового дослідження може бути прийнято рішення про проведення розвідувального дослідження, результати якого можуть бути уточнені за допомогою казуального дослідження, в основу якого покладено проведення експерименту. Вибір конкретного типу дослідження багато в чому визначається цілями дослідження і завданнями, які вирішуються на окремих етапах його проведення [4]. Першим завданням вибору методів проведення маркетингових досліджень є ознайомлення з окремими методами, які можуть використовуватися на окремих його етапах. Потім з урахуванням ресурсних можливостей обирається найбільш відповідний набір цих методів.

Для узагальнення та розширення виявленої інформації було проведено дослідження мети використання сучасних методів дослідження ринку ФСП в діяльності фітнес-клубу «Феромон» (рис. 4)

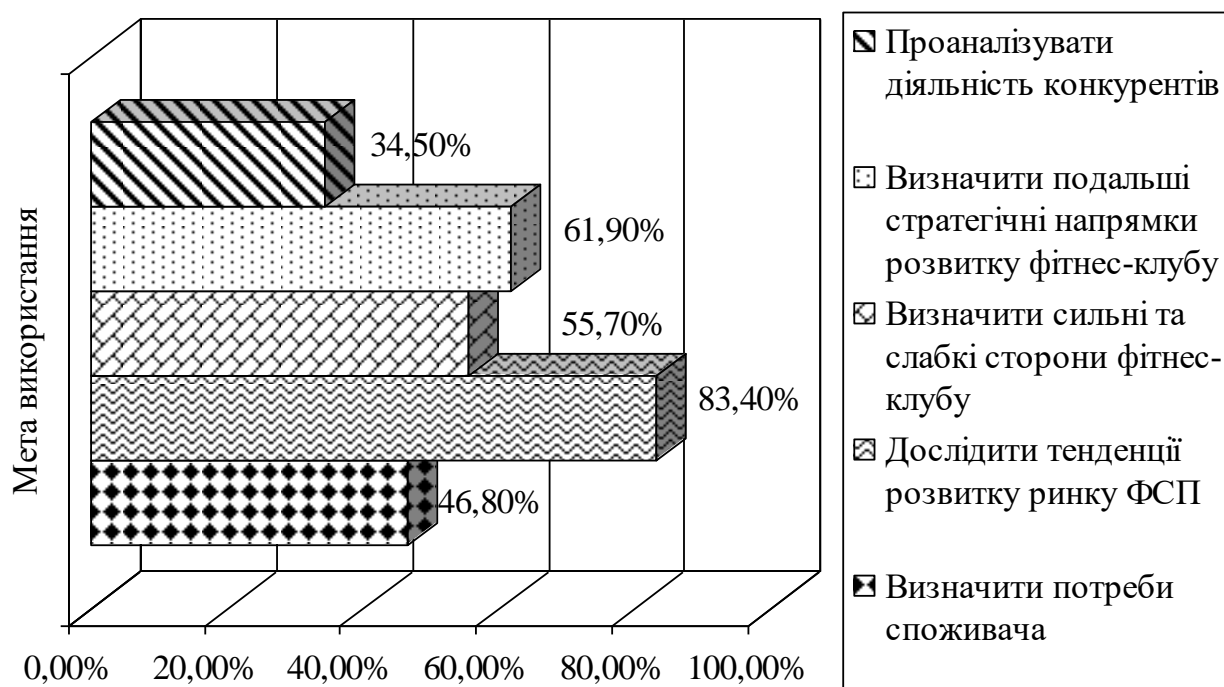


Рис. 4. Характеристика використання маркетингового аудиту діяльності фітнес-клубу «Феромон»

Найчастіше маркетинговий аудит використовують для дослідження тенденцій розвитку ринку ФСП – 83,40%, найменше для аналізу діяльності конкурентів – 34,50%. Широта застосування тих чи інших методів при проведенні маркетингових досліджень визначається можливостями фітнес-клуб використовувати їх самостійно або купувати результати таких досліджень. Очевидно, що у великих організацій таких можливостей значно більше, ніж у організацій малого бізнесу. Тому кількісні методи в маркетингових дослідженнях застосовуються на даний час все частіше організаціями, що мають відповідні аналітичні підрозділи, для визначення таких найважливіших параметрів ринку, як попит, ринкова частка, обсяги продажів. Опитування, на відміну від спостереження, вимагає активного спілкування дослідника з соціальною групою.

Висновки. У діяльності фізкультурно-спортивних організацій із широким товарним асортиментом та спортивними послугами застосування маркетингового аудиту необхідно для побудови ефективної стратегії. Дана структура управління маркетингом, за якої розроблення та реалізація стратегій та планів маркетингу для певної фізкультурно-спортивної організації чи фізкультурно-спортивної послуги, підвищить її конкурентоспроможність.

За результатами проведеного дослідження визначено, що у меншій мірі працівники фітнес-клубу «Феромон» використовують у своїй професійній діяльності маркетинговий аудит (36,6%). Більшість респондентів (86,6%) вважають, що використання маркетингового аудиту призведе до підвищення ефективності діяльності фітнес-клубу «Феромон» та підвищить популярність фітнес-індустрії (73,2%). Встановлено, що відсутність фахівця з маркетингу в органах управління фізичною культурою і спортом становитиме основну перешкоду при реалізації програми проведення маркетингового аудиту – це відмітили 73,2 % респондентів.

Список використаної літератури.

1. Ляшенко Г.П., Моткалюк Р. В. Інтернет-маркетинг та його інструментарій. *Науковий вісник Національного університету державної податкової служби України (економіка, право)*. Київ, 2013. №3 (62). С. 59-65.
2. Серeda Н.В. Застосування Інтернет-маркетингу для підвищення ефективності діяльності фізкультурно-спортивної організації. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції, 17-18 грудня 2020 року. Харків: ХДАФК, 2020. С. 126-128.
3. Серeda Н.В. Методологія дослідження ринку фізкультурно-спортивних послуг: навчальний посібник для студентів магістратури. Харків: ХДАФК, 2018. 206 с.
4. Серeda Н., Стадник С., Гончаров В. Особливості діяльності фітнес-клубів в умовах карантинних обмежень *Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет.журн.* Харків: ХДАФК, 2021. №5 (85). С. 75-81. <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-5>
5. Стадник С.А., Серeda Н.В. Маркетинговий аналіз конкурентоспособності фітнес-клубов в городе Харькове. *Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет.журн.* Харків: ХДАФК, 2016. №6 (56). С. 120-124.
6. Троценко А.А. Серeda Н.В. Теоретичні основи формування комплексу маркетингу в сфері фітнес-індустрії. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 2018. С. 131-135.

ОСОБЛИВОСТІ МЕХАНІЗМУ РОБОТИ СПОРТИВНИХ СПОРУД

Середа Н.В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Соловійов І.О. здобувач вищої освіти II (магістерського рівня)

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Анотація. У статті наведено результати проведеного дослідження організаційно-управлінських аспектів діяльності спортивних споруд. Розкрито механізм управління та функціонування спортивних споруд.

Ключові слова: менеджмент, спортивні споруди, матеріально-технічне забезпечення, спорт.

Вступ. У нових умовах господарювання важливо розвивати мережу спортивних споруд відповідно до потреб та попиту населення. Результат цієї роботи - формування мережі спортивних споруд підсистем масової фізичної культури та фізичної рекреації. Існуюча матеріально-технічна база фізичної культури не відповідає потребам сфери для максимального охоплення населення руховою активністю. Діючі спортивні об'єкти, послугами яких користуються українські спортсмени, не відповідають сучасним світовим стандартам, встановленими міжнародними федераціями з видів спорту. У системі фізкультурного руху спортивні спорудження займають провідне місце, тому що становлять її матеріальну базу.

Мета дослідження – визначити особливості механізму роботи та управління спортивними спорудами.

Метод дослідження: аналіз літературних джерел та документів, організаційний аналіз, системний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Управління фізичною культурою і спортом на спортивних спорудах здійснюється в єдності організаційно-управлінського і організаційно-педагогічного процесів. Ці процеси зв'язані в єдиній структурі та вимагають організаційного забезпечення, що є визначальною умовою ефективного кінцевого результату.

Постійними видами робіт на спортивній споруді є роботи організаційно-управлінського та організаційно-педагогічного характеру. Тому при аналізі змісту управління фізичною культурою і спортом на споруді, необхідно зіставити загальні організаційні функції управління зі спеціальними функціями. До загальних і спеціальних функцій варто відносити показані на рис.1 [2, 4].



Рис.1. Організаційна схема взаємодії загальних і спеціальних функцій на спортивних спорудах

Спортивна споруда як об'єкт суспільного призначення функціонує на основі цільового принципу. Ціль визначає кінцевий результат діяльності. Засобом досягнення мети є завдання, які поділяють основну мету на складові частини.

Якщо виходити з того, що загальні функції управління розвитком і впровадженням фізичної культури і спорту на спортивній споруді є частиною управлінського циклу, спрямованого на регулярну та погоджену діяльність всіх підсистем спортивної споруди, а також зовнішніх органів, організацій, то до числа отих функцій можна віднести: планування, організацію, контроль, мотивацію та прийняття управлінського рішення [5].

На основі функції планування на спортивній споруді розробляється система взаємозалежних завдань, що визначають послідовність, порядок і строки їхнього виконання. Відповідно до основних напрямків діяльності спортивної споруди розробляються календар спортивно-масових заходів, функціональні плани (на далеку, середню та ближню перспективу) [1].

Практика планування роботи спортивної споруди показує, що як найважливіше завдання необхідно розглядати розробку комплексної системи планів: перспективного, поточного та оперативного. Перспективний план роботи спортивної споруди доцільно розробляти на рік і більше, коректувати його на основі поточних планів. Поточні (квартальні) плани складаються з урахуванням оперативного планування (день, тиждень та ін.). План роботи формується з обліком основних елементів діяльності (рис. 2).

Сутність функції регулювання діяльності спортивного спорудження полягає у встановленні умов, обмеженні правил, норм, якими регламентуються відносини, процеси проведення і дії працівників і що займаються.

Реалізація функції регулювання припускає цілеспрямовану трансформацію змісту нормативних актів у конкретні дії виконавців по дотриманню встановлених умов, обмежень у процесі організаційно-педагогічної діяльності. Рішенню даного завдання може сприяти система регламентів: положення про спортивні споруди, інструкції, розпорядок дня, графік роботи та ін.

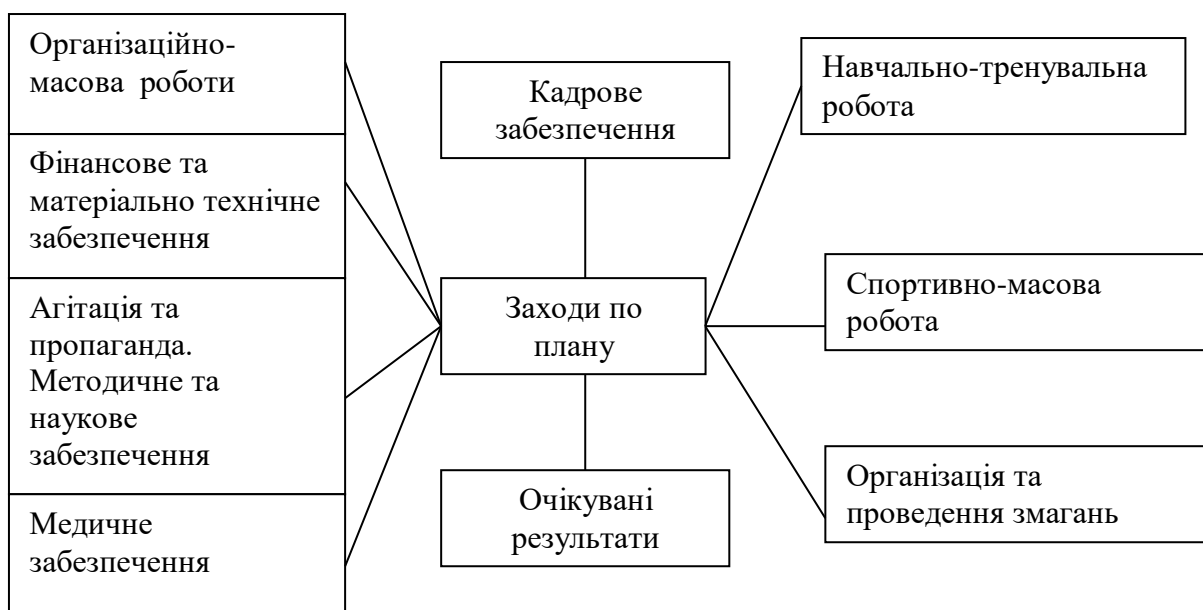


Рис. 2. Структура плану роботи спортивних споруд

Важливо виділити функцію контролю. Контроль дозволяє оцінювати якісну інформацію, отриману з допомоги обліку. Головне завдання контролю на спортивній споруді - уміле, оперативне виправлення недоліків, компетентна перевірка виконання рішень, проведення занять, змагань та інших спортивно-видовищних заходів. Після аналізу здійснюється корекція діяльності всіх систем спортивних споруд з метою досягнення кінцевого результату [4].

До спеціальних функцій, що відбивають зміст діяльності спортивних споруд, ставляться: фінансове та матеріально-технічне забезпечення, кадрове забезпечення, методичне та наукове забезпечення, організаційно-масова робота, агітація та пропаганда, навчально-тренувальна робота, спортивно-масова робота, організація та проведення змагань, медичне забезпечення.

Сутність спеціальних функцій, їхній зміст доцільно розглядати через аналіз обґрунтованих напрямків роботи спортивних споруд.

Перший напрямок - заходу щодо вдосконалювання організації праці, стилю, методів роботи, впровадження в практику сучасних наукових досліджень в області організації праці, удосконалювання контролю й

перевірки виконання рішень, підвищення кваліфікації тренерів-викладачів, інструкторів-методистів, суспільних працівників.

Другий напрямок роботи - фізичне виховання населення, розвиток масової фізичної культури. До цього напрямку ставляться заходи які пов'язані з вивченням основних тенденцій у розвитку масової фізичної культури і спорту, інтересів і потреб різних груп населення; удосконалювання навчального процесу, збільшення організаційних форм занять, кількості людей, які займаються у спортивних секціях, удосконалювання системи календаря змагань, спортивно-видовищних заходів, змагань, свят.

На спортивних спорудах розробляються заходи щодо третього напрямку - підготовка спортсменів, удосконалювання їхньої майстерності, комплектування груп спортивної майстерності, збірних команд України, поліпшення умов навчання, праці, побуту, впровадження сучасних методів тренування.

Четвертий напрямок - фінансове та матеріально-технічне забезпечення спортивних споруд. Плануються заходи щодо розширення матеріально-технічних умов для занять реконструкція, ремонт, будівництво площадок, залів, забезпечення навчально-тренувального процесу, змагань сучасними технічними засобами, підвищенню культури обслуговування глядачів, розширенню мереж та продажу спортивних товарів.

Висновки. За результатами проведеного дослідження охарактеризовано напрямки роботи та спеціальні функції діяльності спортивних споруд, використання яких буде ефективніше працювати за умови комплексного підходу до аналізу їхньої діяльності.

Узагальнення матеріалів дослідження допомогло виявити характерні риси матеріально-технічної бази, які необхідно враховувати при менеджменту спортивних споруд: планування і організація проведення на спортивних спорудах навчально-тренувальної роботи, спортивних змагань і

культурно-видовищних заходів; забезпечення безпеки на спортивних спорудах при проведенні спортивних змагань і масових культурно-видовищних заходів; фінансова діяльність спортивних споруд (фінансовий менеджмент), її планування, економічний аналіз і фінансові операції; робота з глядачами, включаючи створення клубу вболівальників; організація технічного обслуговування і ремонту спортивних споруд; організація маркетингової діяльності з вивченням фізкультурно-спортивних інтересів і попиту різних категорій населення на фізкультурно-спортивні послуги спортивної споруди; оптимізація організаційної структури управління спортивною спорудою як комплексним соціально-педагогічним об'єктом; регулювання поведінки вболівальників на спортивних спорудах під час проведення спортивних змагань.

Список використаної літератури.

1. Довгенько Ю.І. Матеріально-технічна база олімпійського руху як об'єкт державного управління. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. №1. С.139-141.
2. Леонов Я.В. Забезпечення стратегічного розвитку спортивної індустрії в Харківському регіоні. *Електронне фахове наукове видання «Ефективна економіка»*. Електронний ресурс. Режим доступу: URL:http://www.economy.nauka.com.ua/pdf/4_2018/75.pdf(дата звернення: 22.03.2022).
3. Мічуда Ю.П., Довгенько Ю.І. Програмно-цільове управління матеріально-технічною базою олімпійського та параолімпійського спорту в Україні: питання теорії. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. №4. С.91-95.
4. Мудрик В. И., Мичуда Ю. П., Заветний С. А. Организационно-управленческие основы физической культуры и спорта: учебные и справочные материалы. Харьков: ХНАДУ, 2008. 408 с.
5. Приходько И.И., Стадник С.А. Организация и методика массовой физической культуры: учебное пособие для студентов ВУЗ физкультурно-спортивного профиля. Х.: ХГАФК, 2011. 164 с.

ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНІСТЬ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ НА РИНКУ ОСВІТНІХ ПОСЛУГ

Стадник С.О. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Корольова О.О. здобувач вищої освіти

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Анотація. У статті розглядаються зовнішні та внутрішні чинники впливу на конкурентоспроможність закладу вищої освіти на ринку освітніх послуг (на прикладі Харківської державної академії фізичної культури). Охарактеризовано макро- та мікросередовища закладу вищої освіти, що включає фінансово-економічні, організаційно-правові, науково-технологічні, кадрові та управлінські чинники, які формують конкурентні переваги та стійкі позиції Харківської державної академії фізичної культури на ринку освітніх послуг.

Ключові слова: конкурентоспроможність, імідж, макросередовище, мікросередовище, чинники.

Вступ. Останнім часом в Україні спостерігається стрімкий розвиток сфери освіти. Найбільш динамічно розвивається система вищої освіти [8]. Зростає роль освіти і в економіці нашої держави, зокрема щороку збільшується попит на освітні послуги, які надають українські заклади вищої освіти. Так, відповідно до звіту Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти за 2021 рік [3] станом на 1 жовтня 2021 року в Україні налічувався понад мільйон здобувачів вищої освіти, переважна більшість яких рівня «бакалавр» – майже 720 тисяч осіб.

Звісно, інтенсивне формування глобального освітнього ринку призводить до конкурентної боротьби між закладами вищої освіти, що, у свою чергу, змушує їх удосконалювати свою організаційно-управлінську

діяльність, підвищувати конкурентоспроможність на ринку освітніх послуг [9].

Аналіз літературних джерел показав, що проблема підвищення конкурентоспроможності закладу вищої освіти представляє науковий інтерес в літературі. Зокрема вченими Л.І. Безтелесна, І.А. Либак розкрито сутність та чинники впливу на конкурентоспроможність вищих навчальних закладів [1]; Н.І. Верхоглядovou охарактеризовано економічний вимір якості вищої освіти як складової національної конкурентоспроможності [2]; авторами О.А. Карпюк, К.В. Кравченко проаналізовано проблеми оцінки якості освітніх послуг у системі освітнього менеджменту [4] та управління конкурентоспроможністю вищого навчального закладу [5] та ін. У той же час, як показав проведений аналіз літературних джерел, питання сутності конкурентоспроможності закладів вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю до сьогодні залишаються не висвітленими у літературі.

Мета дослідження – охарактеризувати чинники впливу на конкурентоспроможність закладу вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю на ринку освітніх послуг (на прикладі Харківської державної академії фізичної культури).

Матеріал і методи дослідження: у дослідженні використовувались наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел; аналіз документів; аналіз Інтернет-ресурсів; анкетування. Аналіз літературних джерел використовувався з метою з'ясування сутності конкурентоспроможності закладів вищої освіти та структури основних факторів її забезпечення. Аналізувались нормативно-правові та програмні документи Харківської державної академії фізичної культури: Статут, Концепція розвитку освітньої, наукової та інноваційної діяльності ХДАФК на 2021-2026 рр., стратегії розвитку деканатів та кафедр Академії, звіти ректора за 2020-2021 роки та інші. У ході дослідження аналізу піддавався офіційний сайт та сторінки у соціальних мережах ХДАФК. Анкетування

проводилось серед здобувачів вищої освіти ступеню «бакалавр», які навчаються на 1 курсі Харківської державної академії фізичної культури (n=60) з метою визначення їх думки та виявлення оцінки щодо умов навчання в Академії.

Результати дослідження та їх обговорення. У той же час проведений аналіз літературних джерел свідчить, що станом на сьогодні у літературі відсутній єдиний підхід до визначення сутності самого поняття "конкурентоспроможність закладу вищої освіти". До прикладу, Г.М. Пурій та М.Б. Кузнецова, досліджуючи дане поняття, дійшли до висновку, що "конкурентоспроможність" є складною економічною категорією і своєрідним узагальнюючим показником діяльності суб'єкта господарювання. Автори стверджують, що у приведених раніше визначеннях інших авторів поняття конкурентоспроможності спостерігаються такі спільні ознаки, як наявність конкурентних переваг, здатність закріпитися та зберегти позиції на відповідному ринку, максимальне задоволення потреб споживачів, здатність забезпечувати вищу ефективність виробничо-господарської діяльності у порівнянні з конкурентами [7].

Харківська державна академія фізичної культури (далі – ХДАФК), як заклад вищої освіти, у сучасних умовах функціонування, коли зростає попит на послуги вищої освіти і актуалізується проблема виживання і розвитку, повинна мати дієві конкурентні переваги. Як відомо, чинники, які впливають на конкурентоспроможність ЗВО, можна розділити за джерелами походження на зовнішні (некеровані) і внутрішні (керовані) [8].

Як зазначають у своїй праці автори О.В. Сорока та М.С. Кривцова (2018), зовнішні фактори (макросередовище) не піддаються впливу з боку ЗВО, але вимагають обов'язкового обліку в оцінці його конкурентоспроможності та у виборі конкурентної стратегії. Ці чинники характеризують конкурентний потенціал країни у світовому освітньому просторі. Регіональні чинники різні для кожного регіону і створюють

особливі конкурентні умови для конкретних навчальних закладів [8]. Для оцінки конкурентоспроможності ХДАФК необхідно зазначити, що Академія відіграє провідну роль у визначенні стратегії удосконалення вищої фізкультурної освіти та вирішенні ключових науково-методичних проблем спортивної науки та практики на Слобожанщині [9]. Це можна оцінювати як сприятливі регіональні чинники, які використовуються ХДАФК для створення і підтримки своєї конкурентної переваги.

Г.М. Пурій та М.Б. Кузнєцова у своїй праці «Конкурентоспроможність закладів вищої освіти: сутність та основні фактори її забезпечення» до найсуттєвіших за ступенем впливу зовнішніх чинників, віднесли: фінансово-економічні, які характеризуються макроекономічною ситуацією в країні, розвитком ринку освітніх послуг, державним фінансуванням освіти тощо; організаційно-правові, що містять нормативно-правове забезпечення вищої освіти; політичні; демографічні чинники [6, 7].

Відповідно, що внутрішні чинники (мікросередовище) – це можливості самого ЗВО щодо забезпечення власної конкурентоспроможності. Звісно, вони надають безпосередній вплив на конкурентоспроможність навчального закладу. Узагальнюючи думку авторів [1, 7, 8], до системи внутрішніх чинників забезпечення конкурентоспроможності ЗВО належать:

— *фінансово-економічні*: Академія має стабільне фінансово-економічне становище та ефективно використовує майно, закріплене за закладом. Розроблено та впроваджується комплекс заходів для високоефективної фінансово-економічної діяльності і розвитку господарської, науково-виробничої та комерційної діяльності, у результаті впровадження якого надходження до спеціального фонду бюджету з кожним роком зростають [9]. Важливе місце серед фінансово-економічних чинників займає ціна за освітню послугу. Так, більше половини (57,6%) опитаних студентів вказали задовільну вартість навчання як конкурентну перевагу ХДАФК серед інших закладів вищої освіти;

— *організаційно-правові*: в структурі Академії, у відповідь на виклики розвитку сучасного суспільства та держави, створено два нових факультети: фізичної терапії та здоров'я людини, та факультет управління сферою професійного спорту та фізичного виховання. Суттєво розширилась географія співпраці кафедр та підрозділів Академії. Завдяки цьому в Академії успішно функціонує підготовче відділення для іноземних громадян, які в подальшому залишаються в стінах Академії в якості уже студентів. За останні роки запроваджено підготовку фахівців у ряді популярних спеціальностей та спеціалізацій, серед яких ерготерапія, кіберспорт, менеджмент, інформаційне забезпечення фізичної культури та спорту, психологія, підприємництво, торгівля та біржова діяльність, створено Міжкафедральний навчально-методичний центр, Відділ забезпечення якості освіти та працевлаштування здобувачів вищої освіти, Відділ психологічного супроводу освітнього процесу. З метою забезпечення безперервної спортивної освіти, а також її послідовності та наступності, Академія тісно співпрацює з профільними закладами передвищої фахової освіти Харкова [9].

Контингент здобувачів вищої освіти Академії становить 1858 осіб, зокрема, за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти – 1568 осіб, за другим (магістерським) рівнем вищої освіти – 258 осіб, за третім освітньо-науковим рівнем – 32 особи. Щодо якості підготовки фахівців та у 2021 році показники успішності випускників Академії за результатами Підсумкової атестації: ступінь бакалавра (абсолютна успішність - 100 %; показник якості – 92,3 %); ступінь магістра (абсолютна успішність - 100 %; показник якості – 95,8%) [9].

Результати проведеного опитування свідчать, що 70% студентів вважають, що в Академії створено гарні умови для навчання та занять спортом; 50,8% опитаних стверджують, що в Академії дуже цікаво вчитися, та ще 45,8% - дали відповідь «скоріше так, ніж ні»; 85% респондентів вказали

на комфортність навчання та створення необхідних умов для навчання та занять спортом.

— *науково-технологічні*: наукова інфраструктура Академії включає комплекс організаційних рівнів та ланок управління. Насамперед це колегіальні органи управління - Вчена рада та Науково-методична рада. Розвиток наукової діяльності безпосередньо здійснюється Спеціалізованою вченою радою, аспірантурою, редакційно-видавничим відділом та 18 кафедрами Академії, а також колегіальними добровільними об'єднаннями – Радою молодих вчених ХДАФК та Студентським науковим товариством. Відповідно до результатів проведеного опитування, 81,3% зазначили як конкурентну перевагу те, що Студентське наукове товариство дає змогу активно залучати студентів до науково-дослідницької та інноваційної діяльності; 71, 2 % вказали наявну сучасну інфраструктуру для занять фізичною культурою та спортом як конкурентну перевагу ХДАФК;

— *кадрові*: загальна кількість штатних працівників професорсько-викладацького складу становить 168 осіб, з яких 107 осіб мають науковий ступінь та (або) вчене звання. Так, зокрема 18 осіб мають науковий ступінь доктора наук, 89 осіб – науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії). З урахуванням специфіки освітнього процесу, серед штатних працівників професорсько-викладацького складу Академії 5 Заслужених працівників фізичної культури та спорту України, 3 Почесних працівники фізичної культури та спорту України, 6 Заслужених тренерів, 9 Заслужених майстрів спорту і майстрів спорту міжнародного класу, 22 Майстри спорту, чемпіони світу, Європи та України серед ветеранів [9].

Так, 65,5% опитаних здобувачів вищої освіти характеризують відношення до студентів з боку викладачів Академії як тепле, доброзичливе, а решта – 34,5% - як нормальне. Варіанти відповідей «зверхнє», «негативне» взагалі не було обрані респондентами.

— *управлінські*: як відомо, стиль управління та рівень якості менеджменту ЗВО формують його імідж. Вже доброю традицією колективу Академії стала організація та проведення заходів національно-патріотичного виховання та творчих вечорів, що, звісно, позитивно впливає на імідж ХДАФК та є конкурентною перевагою, на думку 71,2% опитаних студентів.

У ході опитування ми виходили з позиції, що довіру цільової аудиторії досить важко завоювати, але легко втратити, адже на ринку освітніх послуг негативні відгуки про навчальний заклад поширюються значно швидше, ніж позитивні, а це негативно впливає на імідж ЗВО. Так, 43,1% опитаних студентів зазначили, що їх ставлення до обраної спеціальності чи спеціалізації після вступу до ХДАФК покращилося, та більше половини респондентів (56,9%) залишилося без змін, добре ставлення. Отже очікування студентів Академія виправдовує. Більше того 80% студентів переконані, що в ХДАФК престижно навчатися, а решта (20%) – важко відповісти. До того ж 84,7% відносять позитивний імідж ХДАФК до конкурентних переваг.

Висновки. Отже, максимальне урахування фінансово-економічних, організаційно-правових, політичних, демографічних, науково-технологічних, кадрових та управлінських чинників в процесі управління освітнім закладом, є основною передумовою забезпечення конкурентоспроможності закладу вищої освіти. Проведене дослідження дозволило охарактеризувати зовнішні та внутрішні чинники, які формують конкурентні переваги та стійкі позиції Харківської державної академії фізичної культури на ринку освітніх послуг.

Перспективи подальших досліджень пов'язуємо з необхідністю багатостороннього, комплексного та системного дослідження конкурентних переваг та шляхів підвищення конкурентоспроможності закладу вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю на ринку освітніх послуг.

Список використаних джерел

1. Безтелесна Л. І., Либак І. А. Суть та чинники впливу на конкурентоспроможність вищих навчальних закладів. *Економіка і суспільство*. 2017. № 9. С. 145—151.
2. Верхоглядова Н. І. Економічний вимір якості вищої освіти як складової національної конкурентоспроможності: монографія. Донецьк: Вид-во ДНУ, 2004. 196 с.
3. Вища освіта в Україні. *Освіта.ua*: офіційний веб-сайт. Режим доступу: <https://osvita.ua/vnz/> (дата звернення: 27.03.2022).
4. Карпюк О. А. Проблеми оцінки якості освітніх послуг у системі освітнього менеджменту. *Наукові праці Національного університету харчових технологій*. 2014. Т. 20. № 2. С. 146—152.
5. Кравченко К. В. Управління конкурентоспроможністю вищого навчального закладу. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. № 3. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2011_3_17 (дата звернення: 01.04.2022).
6. Пірус В. О. Зовнішні та внутрішні фактори впливу на інноваційний розвиток вищих навчальних закладів в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2017. Вип. 12. Ч. 2. С. 90—93.
7. Пурій Г. М., Кузнецова М. Б. Конкурентоспроможність закладів вищої освіти: сутність та основні фактори її забезпечення. *Економіка та держава*. 2020. № 10. С. 150-154.
8. Сорока О. В., Кривцова М. С. Бренд закладу вищої освіти – основа конкурентоспроможності на ринку освітніх послуг. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство*. 2018. Випуск 19, частина 3. С. 65-70.
9. Харківська державна академія фізичної культури: офіційний веб-сайт. Режим доступу: <https://khdafk.kh.ua/informatsiya/> (дата звернення: 20.04.2022).

**ІННОВАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ УПРАВЛІННЯ
ПРОФЕСІЙНОЮ ОСВІТОЮ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

УДК 796.012.3

**ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ У ШКОЛІ**

Граб К.Я. студентка групи 202-ФС факультету фізичної культури та спорту

Рибалко Л.М. доктор педагогічних наук, професор

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія

Кондратюка» (м. Полтава, Україна)

Анотація. У статті розкрито сутність понять «метод» і «методичний прийом». Описано та схарактеризовано різновиди методів фізичного виховання, які застосовуються у школі. Акцентовано увагу на інноваційних методах фізичного виховання.

Ключові слова: метод, фізичне виховання, методи фізичного виховання.

Вступ. На сучасному етапі розвитку сфери фізичної культури та спорту одним із пріоритетних напрямів в аспекті здійснення ефективної організації процесу фізичного виховання є застосування інноваційних методів, технологій, які сприяють не лише удосконаленню рухових якостей та дотриманню здорового способу життя, але й підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Мета дослідження та завдання дослідження. Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні інноваційних методів фізичного виховання, які застосовуються в школі.

Задля досягнення поставленої мети сформульовані завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу щодо інноваційних методів фізичного виховання.
2. Розкрити сутність і зміст понять «метод», «методичний прийом».
3. Схарактеризувати інноваційні методи фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Методами дослідження було обрано аналіз наукової літератури, метод спостереження та дослідження.

Результати дослідження. Ефективність організації фізичного виховання в школі забезпечується шляхом застосування різноманітних методів і методичних прийомів.

Науковці Т. Круцевич і Ю. Курамшин [1] поняття «метод» пояснюють як спосіб виконання будь-якої роботи для досягнення поставленої мети; Г. Грибан [3] – як взаємну діяльність учня і вчителя, спрямовану на вирішення навчально-виховних завдань.

Методичні прийоми більшість вчених розкривають як шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання.

Учитель фізичного виховання повинен досконало володіти всіма методами фізичного виховання. Застосування методу залежить від системи методичних прийомів. Обсяг методичних прийомів, які знаходяться в арсеналі вчителя, значною мірою, визначає його професіоналізм і ефективність викладання.

Система методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання визначають методику. У процесі фізичного виховання існує чимало методик таких як, навчання конкретних рухових дій (наприклад, методика навчання стрибку у довжину з розбігу); методики навчання певних видів рухових дій (наприклад, методика навчання гімнастичних вправ); методики фізичного виховання осіб певного віку (наприклад, методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку), стану здоров'я тощо. Ефективність застосування методики залежить від вибору методів організації фізичного виховання.

У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи (методи вправляння), методи використання слова та методи демонстрації. Особливе значення у фізичному вихованні мають практичні методи. Проте, методи спрямовані на оволодіння знаннями є особливими, адже, знання – один з основних компонентів змісту освіти. Цей методи передбачає використання слова, демонстрації, ідеомоторного тренування.

Метод навчання вправ загалом застосовується на всіх етапах і передбачає їх багаторазове повторення в тому вигляді в якому вони є предметом (кінцевою метою) навчання [4, С. 305]. На початковому етапі організації фізичного виховання він може використовуватись, якщо учні мають високий рівень фізичної підготовленості, а вправа, яка вивчається, порівняно проста. На заключному етапі цей метод використовується завжди. Застосування цього методу сприяє формуванню міцних умовнорефлекторних зв'язків одночасно на всі рухи рухової дії. Недоліком є те, що учень одночасно повинен виконувати багато рухових завдань, а, отже, зосереджувати увагу на всіх деталях техніки. Враховуючи цю обставину, при виконанні вправ варто зосереджувати увагу учнів на окремих рухах, використовувати імітацію рухової дії, полегшувати умови виконання вправи, застосовувати ідеомоторне тренування.

Метод навчання вправ по частинах полягає в тому, що складну рухову дію спочатку розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх. Це на початковому етапі полегшує оволодіння цілісною дією. При цьому вправу рекомендують ділити на частини (одиниці), які доступні учням для засвоєння, враховуючи їх підготовленість. Позитивною рисою даного методу є те, що таке навчання дозволяє послідовно концентрувати увагу учнів на окремих рухах. Зменшуючи число рухових завдань, ми скорочуємо час навчання, робимо процес навчання на кожному занятті конкретним, а значить мотивованим, бо успіхи учнів підвищують інтерес до

занять. Негативною рисою є те, що при розучуванні частин формуються окремі рефлекторні зв'язки на певні рухи. Тому слід пам'ятати, що перехід від методу розучування по частинах до цілісного засвоєння дій повинен бути своєчасним. Запізнення із встановленням зв'язків між окремо вивченими рухами може бути дуже складним завданням при їх об'єднанні в цілісну рухову дію. Якщо при виконанні вправи частинами допускаються помилки, то засвоєння частин рухової дії не гарантує правильного виконання дії загалом, а іноді навіть заважає засвоєнню цілої вправи.

Особливу групу методів фізичного виховання складають методи, що спрямовані на удосконалення рухових дій та розвиток рухових якостей. До цих методів належать ігровий, змагальний методи та метод строго регламентованої вправи.

Ігровий метод базується на використанні гри під час фізичного виховання. Гра сприяє адаптації учнів до тренувальних впливів. Захоплюючись сюжетом, учні можуть без перевтоми виконати набагато складніші завдання, ніж іншими методами. Водночас надмірне збудження під час гри може спричинити травми, функціональні перенапруження в осіб, що мають вади в діяльності серцево-судинної системи, фізично слабо розвинених та літніх людей.

Використовуючи ігровий метод, потрібно слідкувати за тим, щоб гравці чітко дотримувались прийнятих правил. Найхарактернішими рисами ігрового методу є [2, С. 32-33]:

- 1) широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;
- 2) яскраво виражена емоційність, що вимагає старанно регламентувати і регулювати стосунки між гравцями;
- 3) швидка зміна ситуації, яка вимагає постійного внесення коректив у дії гравців з метою оперативного вирішення проблем, що виникають;

4) можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи і творчості в діях;

5) навантаження, яке одержують учасники, залежить від активності гравця і характеру виконання ними ігрових функцій, що унеможлиблює її сувору регламентацію з боку педагога;

6) комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів.

Змагальний метод є найвживанішим, характерними ознаками якого є [4, С. 306]:

1) зіставлення сил учнів з метою виявлення переможця. Перемозі підпорядкована вся діяльність відповідно до встановлених правил;

2) змагальний метод дає можливість повністю розкрити функціональні та психічні можливості учнів і вивести їх на новий рівень підготовленості;

3) стимулювання творчої активності самостійності, ініціативи тощо; - обмежені можливості регулювати навантаження учнів.

Змагальна діяльність сприяє вихованню і вчить максимально проявляти фізичні і психічні сили, в повній мірі реалізувати свій руховий потенціал.

Лише у процесі ігор та змагань учень може вийти на рівень граничних функціональних проявів і виконати таку роботу, яка під час тренувальних занять виявляється непосильною.

Дослідження, проведені на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» показують, що у звичайних умовах діяльності спортивних секцій коливання сили при повторних вимірюваннях, як правило, не перевищують 3-4 %. Якщо ж повторні вимірювання виконуються в умовах змагань, або при відповідній мотивації, приріст сили може становити 10-15 %, а в окремих випадках – 20 % і більше.

Змагальний метод сприяє загартуванню волі і характеру, виховання бійцівських якостей, мобілізаційної готовності, стійкості, вміння ефективно перемагати та гідно програвати, мужньо переносити невдачі. Для забезпечення таких ефектів змагання та ігри можуть проводитись в ускладнених або полегшених умовах порівняно з тими, що характерні для офіційних змагань.

Ускладненнями при застосуванні змагального методу є: несприятливі погодні умови; спортивні ігри на менших полях і майданчиках, при більшій кількості гравців, суперників; проведення серій сутичок (боротьба) з невеликими паузами проти кількох суперників; “незручні” суперники; обтяження приладів (метання).

Змагальна діяльність є незамінною школою вдосконалення інтелектуальних здібностей дітей, їх вміння раціонально й оперативно вирішувати рухові завдання різного рівня складності як в індивідуальних, так і колективних діях.

Методи строго регламентованої вправи (тренування) побудовані на закономірностях чергування рухової активності і відпочинку, напруження і розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю. Характерною ознакою цієї групи методів є чітка регламентація їх структури і змісту. Регламентація за структурою полягає у наявності або відсутності інтервалів для відпочинку у процесі застосування цього методу при вирішенні конкретного педагогічного завдання.

Наприклад, при вирішенні завдання з розвитку витривалості можна пробігти 10 км із заданою швидкістю без зупинок для відпочинку; пробігти 10 разів по 1 км з необхідною швидкістю через 1-2 хв повільної ходьби, або пробігти 6 км із заданою швидкістю, відпочити кілька хвилин, а потім ще пробігти 10 разів по 400 м з певною швидкістю через 1 хв активного відпочинку.

Такий характер структури виконання завдання дає підстави класифікувати методи тренування на три групи [1, С. 178]:

- метод безперервної вправи;
- методи інтервальної (повторної) вправи;
- метод комбінованої вправи.

Характерною особливістю методів безперервної вправи є тривале виконання одного тренувального завдання без відпочинку. Засобами можуть бути: циклічні вправи, ациклічна вправа, що виконується багато разів без пауз для відпочинку, або різні ациклічні вправи (аеробіка). Обсяг тренувальних навантажень (довжина дистанції, час виконання вправи, кількість безперервних повторень тощо) - великий.

Метод безперервної рівномірної вправи характеризується незмінністю величини тренувального впливу (швидкості пересування, величини зусиль, темпу, амплітуди рухів тощо) від початку до кінця вправи. Метод використовується переважно для розвитку загальної витривалості, сприяє розвитку волі. Тренувальний вплив полягає у підвищенні продуктивності роботи серцево-судинної і дихальної систем, покращенні міжм'язової координації тощо.

Метод безперервної прогресуючої вправи характеризується поступовим збільшенням швидкості або величини зусиль, темпу, або амплітуди рухів, або кількох компонентів одночасно. Метод широко використовується в циклічних рухових діях для розвитку спеціальної витривалості. Його тренувальний ефект полягає у розвитку потужності систем аеробного та аеробно-анаеробного енергозабезпечення, підвищенні стійкості до негативних змін у внутрішньому середовищі організму. Метод сприяє підвищенню економічності техніки рухів на тлі прогресуючої втоми, розвитку волі.

Висновки. Отже, задля отримання високих результатів у фізичному вихованні варто зважено підходити до вибору та застосування методів.

Учитель фізичного виховання повинен досконало володіти всіма методами фізичного виховання. Застосування методу залежить від системи методичних прийомів. Обсяг методичних прийомів, які знаходяться в арсеналі вчителя, значною мірою, визначає його професіоналізм і ефективність викладання.

Перспективи подальших досліджень є розроблення концептуальних положень організації процесу фізичного виховання застосуванням інноваційних методів навчання.

Список використаної літератури

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2, Київ: Олімпійська література, 2018. – С. 176-180.
2. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання: конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. – 90 с.
3. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за заг. редакцією проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 83-101.
4. Шаповаленко В.І., Гаркуша С.В. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. – 2013. – Вип. 112. – Том 2. – С. 304–308.

АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Логвінова Я.О. кандидат педагогічних наук, доцент

Радіонова О.Л. викладач

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені
Володимира Винниченка (м.Кропивницький, Україна)*

Анотація. У статті проаналізовано педагогічні можливості засобів туризму для підвищення рухової активності студентів-майбутніх вчителів фізичної культури.

Ключові слова: рухова активність, туризм, майбутній вчитель фізичної культури, туристичні походи, квести.

Вступ. За даними ВООЗ, 60-85% світового населення, у розвинених країнах і країнах, що розвиваються, має малорухливий спосіб життя [4]. Особливо негативно такий спосіб життя позначається на студентах-майбутніх фахівцях.

Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах освіти, збільшення об'єму інформації для самостійної творчої роботи, особливо в умовах дистанційного навчання, призводить до збільшення психічних навантажень і погіршення показників здоров'я. Це актуалізує потребу особистості у відновленні духовних і фізичних сил, емоційному переключенні і руховій активності, яка є неодмінною умовою гармонійного розвитку особистості студента.

На значенні достатньої рухової активності для формування здоров'я наголошують науковці Г. Грибан, О. Куц. Аналіз педагогічних студій означених вчених доводить, що рухова активність є невід'ємною частиною поведінки людини і забезпечує нормальне функціонування систем організму й збереження здоров'я. Наслідком недостатньої рухової активності є

зменшення життєвої ємності легенів, глибини дихання, хвилинного об'єму дихання й максимальної легеневої вентиляції.

Тому, останніми десятиріччями в Україні та світі широкої популярності набуває пошук і використання ефективних засобів підвищення рівня рухової активності як запоруки збереження і зміцнення здоров'я людини, підвищення її працездатності та конкурентоспроможності на ринку праці.

Мета дослідження розкрити роль туристичної діяльності як засобу активізації рухової активності студентів-майбутніх вчителів фізичної культури.

Завдання дослідження:

- 1) розглянути сутність рухової активності студентів;
- 2) обґрунтувати використання туризму як засобу підвищення рухової активності студентів.

Матеріал і методи дослідження: пошуково-бібліографічний метод вивчення та аналіз спеціальної літератури з проблеми дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Рухова активність – це сума рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності [5]. На думку Г.П.Грибана, рухова активність є невід'ємною частиною способу життя і поведінки людини, яка визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфо-функціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді.

Як стверджує О. Куц, систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового та гігієнічного режиму є найефективнішими засобами запобігання багатьом захворюванням та підтримання нормального рівня працездатності організму. Поряд з тим, зниження обсягу рухової активності студентів негативно позначається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовці та функціональному стані, що

зумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді.

Активна рухова діяльність впливає на процеси росту і розвитку кісткової і м'язової тканини, внутрішніх органів і органів чуття, кори головного мозку, сприяє підвищенню захисних функцій організму, кількості лейкоцитів у крові і їх позитивного впливу, опірності організму до несприятливих умов навколишнього середовища [1].

М.Могендович та І.Тьомкін у своїй праці розглядають рухову активність як «моторний стрижень», який створює сприятливі умови для активізації всіх процесів у корі головного мозку. Учені доводять, що корковий моторний аналізатор є центром зв'язку як із зовнішнім середовищем (вищої нервової діяльності), так і органів між собою (нижча нервова діяльність) [2]. Тому цілеспрямована рухова активність сприятиме стійкості та опірності організму, позитивно вплине на відновні процеси.

Найбільш доступними та ефективними засобами підвищення рухової активності може бути туризм.

У педагогічному енциклопедичному словнику туризм – це подорож у вільний час; один із видів активного відпочинку; найефективніший засіб задоволення рекреаційних потреб, оскільки він поєднує різні види рекреаційної діяльності - оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил людини; складова частина охорони здоров'я, фізичної культури; засіб духовного, культурного і соціального розвитку особи [3, с. 230].

Як засіб фізичного виховання і підвищення рівня рухової активності, туризм здійснює комплексний вплив на особистість студента, оскільки поєднує в собі фізичні вправи, оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники, а спілкування з природою, зміна середовища перебування сприяє психологічному розвантаженню. Використання туризму дозволяє позитивно впливати на формування життєво необхідних людині умінь і навичок,

вдосконалення її рухових здібностей, розвиток морально-вольових і інтелектуальних якостей.

Також, туризм характеризується природною прикладністю, оскільки дозволяє опанувати знання, уміння і навички, потрібні в житті кожній людині. Він включає різноманітні за формою і змістом рухові дії з раціонального подолання значних відстаней в малонаселеній місцевості, які виконуються в природних умовах колективними зусиллями.

Ідеї і можливості туризму реалізуються у закладах вищої освіти у різноманітних формах: екскурсіях, естафетах, зльотах і змаганнях, подорожах, експедиціях. Особливе значення для нашого дослідження має розгляд педагогічних можливостей туристичного багатоборства для оптимізації рухового режиму студентів.

Туристське багатоборство може слугувати своєрідною підготовкою туристів до походів, подолання різних перешкод, що трапляються на маршруті, що містить як природні, так і штучні перешкоди та вимагає їх проходження з використанням технічних, фізичних прийомів і способів.

Туристське багатоборство передбачає наступні елементи:

1) туристсько-спортивні естафети – подолання визначеної дистанції командою, у якій кожен учасник (чи кілька) долає частину дистанції або ж почергово всю її, передаючи естафету товаришам по команді;

2) змагання зі спортивного туризму та орієнтування. Завданням учасників є проходження із застосуванням карти і компаса контрольних пунктів, розташованих на місцевості. Під час проведення змагань зі студентами першого курсу до програми змагань варто включити, найпростіші етапи, які не вимагають високого рівня спеціальної підготовки й значної кількості спеціального спорядження, наприклад, подолання умовного болота по купинах, за допомогою жердин, переправа по колоді чи мотузці з перилами, «маятник», «підлаз» тощо. Під час організації змагань для

студентів старших курсів можна запропонувати ускладнені завдання, які потребують спеціальної туристичної підготовки;

3) у змаганнях з краєзнавчого орієнтування студентам потрібно вміти орієнтуватися на місцевості, знати історичні пам'ятки, пам'ятні місця. При цьому учасникам може бути запропоновано або набрати максимальну кількість балів за певний час, або ж побувати на певній кількості пунктів за найменший час (обравши оптимальний маршрут);

4) квести – аматорське спортивно-інтелектуальне змагання, основою якого є виконання заздалегідь підготовлених завдань командами або окремими гравцями.

Квест («quaeso») у перекладі з латинської означає шукаю, розшукую, веду слідство, тривалий цілеспрямований пошук, який може бути пов'язаний з пригодами або грою. Під освітніми квестами розуміють спеціальним чином організований вид дослідницької діяльності, у якій учні чи студенти здійснюють пошук інформації за вказаними підказками та виконують завдання.

Не дивлячись на різноманіття квестів і ознак їх класифікації, представлених у наукових студіях, чітко розмежовується на два основних напрямки: комп'ютерні квести (WEB-квести) та активні рухові квести (гео-квести), обов'язковою умовою яких є використання різноманітних картографічних матеріалів. Гео-квест розглядається як гра, у якій група людей (команда) виконує різноманітні рухові завдання пересуваючись за маршрутом, шукаючи підказки та інструкції, і використовує при цьому спеціальну карту (схему або план) з маршрутом.

Концепцію геоквестів, як активних туристських ігор, розробляють С. Дмитрук та О. Дмитрук. Вони запропонували розглядати гео-квест як особливу ігрову технологію активного навчання – командну гру-пригоду з дидактичними завданнями, виконання яких, відбувається за певним маршрутом із визначеним способом та режимом активного руху та

визначеною послідовністю виконання ігрових завдань. Як активна ігрова навчальна технологія гео-квест поєднує змагання, особливий спосіб спілкування, нову форму уроку, рекреацію, оздоровлення, збільшує загальну рухову активність учасників.

Ефективність використання квесту для підвищення рухової активності студентів пояснюється можливістю у процесі його реалізації активізувати пошукову діяльність студентів, поєднання самостійного пошуку інформації з прийомами руху.

Окрім цього, у туристичному багатоборстві з успіхом реалізується особистісний підхід до студента. Так, існують траси, які поділяються на класи складності, при цьому перший клас вважається найлегшим і може бути запропонований студентам із низьким рівнем фізичної підготовленості, п'ятий - є найскладнішим. Подолати таку трасу можуть студенти, які мають гарну фізичну підготовку і сформовані туристичні уміння і навички. Також, туристичне багатоборство може бути водним, гірським, пішим, лижним.

Різноманіття форм туристичної діяльності, можливість зміни постійного місця перебування особистості, створює сприятливі умови для розвитку інтересу до занять туризмом і підвищення рівня рухової активності.

Висновки з даного дослідження. Таким чином, туризм, як засіб фізичного виховання, може бути використаний для підвищення рухової активності студентів, оскільки здійснює комплексний вплив на особистість і поєднує в собі фізичні вправи, оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники, а спілкування з природою, зміна середовища перебування сприяє психологічному розвантаженню.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у розробці і реалізації програми підвищення рівня рухової активності студентів факультету фізичного виховання з використанням засобів туристичної діяльності.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. К.: Здоровье, 1985. 80 с.
2. Могендович М. Р., Темкин И.Б. Физиологические основы лечебной физической культуры. Ижевск: Удмуртия, 1975. 199 с.
3. Педагогический энциклопедический словарь / под ред. Б. М. Бим-Бад. М.: Большая рос. энциклоп., 2003. 528 с.
4. Hayes M., Chustek M., Heshka S. Low physical activity levels of modern Homo sapiens among free-ranging mammals. Int. J. Obes. 2005. № 1(29) P. 151–156.
5. Morgan W.H. Physical Activity and Mental Health. In The Academy Papers. Champaign, N.K.P., 1994, p.132-145.

**АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ
ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО МАЙБУТНЬОЇ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Радіонова О.Л. викладач

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені
Володимира Винниченка (м.Кропивницький, Україна)*

Анотація. У статті теоретично обґрунтована проблема підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності у закладах освіти, окреслено сучасний стан професійної підготовки студентів у вищих навчальних закладах України. Виявлено різні підходи до визначення поняття «професійна підготовка», з'ясований зміст та основні принципи підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.

Ключові слова: професійна підготовка, фізичне виховання, здоро'язбереження.

Вступ. Зміцнення здоров'я та подовження тривалості життя завжди була і є предметом уваги фахівців фізичного виховання, педагогічної галузі, громадськості, держави. На сучасному етапі одним із пріоритетних завдань державної політики у галузі фізичної культури і спорту збереження та зміцнення стану здоров'я учнів загальноосвітніх закладів.

На нашу думку, вчитель фізичної культури відіграє вагому роль у вирішенні даного питання, оскільки від ефективності його професійної діяльності залежить гармонійний розвиток сучасних дітей. Педагог повинен виховувати в учнів свідоме ставлення до власного здоров'я, як найвищої соціальної цінності, формувати в них гігієнічні навички й потребу вести здоровий спосіб життя. А ще він мусить мати не тільки високу професійну підготовку, а також уміти спрямовувати навчально-виховний процес на особистість вихованця, формування його здоров'язбережувальної

компетентності, що, в свою чергу, актуалізує необхідність ефективної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти до готовності саме реалізації функцій формування, зміцнення та збереження здоров'я школярів.

Мета статті. Стосовно професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах з позиції сьогодення спостерігається інтенсивний пошук сучасних технологій до побудови нових стратегій виховної практики учнівської молоді. Треба зазначити, що побудова нових стратегій у фізичному вихованні передбачає, перш за все, підготовку майбутніх вчителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності, а відтак виникає потреба у якісній підготовці професійно компетентного фахівця, який впровадить свої вміння у практику навчально-виховного процесу загальноосвітніх закладів.

Виклад основного матеріалу. Серед основних підходів наукової інтерпретації проблеми професійної підготовки майбутніх учителів вагоме місце займають погляди та думки вчених-педагогів, які неодноразово підкреслювали необхідність більш глибокого розгляду проблеми професійного становлення педагога як педагогічної проблеми.

Проведений нами аналіз психолого-педагогічної літератури дає підстави стверджувати, що на сьогодні не існує єдиного погляду на розуміння проблеми професійної підготовки.

Підготовка – це процес, який відбувається в часі та просторі і ведеться у навчальних закладах згідно заздалегідь затвердженими програмами та планами. Вчені зазначають, що професійна підготовка повинна розглядатися через її результат або процес його отримання як сукупність спеціальних знань, умінь, навичок та якостей професійного досвіду, які забезпечують можливість успішної діяльності за певною професією [1, с.711]. Саме тому, з урахуванням загального змісту поняття «підготовка», зміст поняття «професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури» пропонують розглядати у наступних аспектах:

1. з точки зору її організаторів це процес створення науково-педагогічними працівниками умов для цілеспрямованого формування і розвитку в майбутніх фахівцях компетентності та здатності до професійної діяльності;
2. з точки зору студентів це процес досягнення ними необхідного рівня підготовленості, який би забезпечив їх готовність до виконання певних професійних дій;
3. за результатами професійної підготовки це готовність всіх її учасників до професійної діяльності.

У підготовці майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності існує низка суперечностей: між вимогами суспільства до підготовки майбутніх учителів фізичної культури, як координаторів здоров'язбережувальної освіти й недостатнім осмисленням і узагальненням цього процесу в педагогічній науці; між масовістю підготовки майбутніх учителів фізичної культури та індивідуально-творчим характером їх професійної діяльності; між орієнтацією на нові моделі навчально-виховного процесу у вищій школі та традиційним змістом, формами і методами підготовки майбутніх учителів. Необхідність вирішення цих суперечностей потребує переосмислення мети, змісту і завдань підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності відповідно до вимог сучасної освіти.

Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури є складною системою, яка базується на загальноприйнятих принципах як:

1. безперервності освіти (поєднання базової та подальшої підготовки до трудової діяльності в єдиний процес, який сприяє формуванню зацікавленості та потреби в постійному поповненні знань та удосконалення умінь та навичок);
2. інтегрованості (планування безперервного процесу підготовки);

3. фундаменталізації (масштабність та ґрунтовність навчальних фундаментальних предметів, які забезпечують професійну мобільність фахівця, розширюють його професійну компетентність);
4. гуманізації (зосередження уваги не на засобах професійної підготовки на суб'єкт професійної підготовки, тобто студента; врахування особистісних цілей студентів, застосування активних методів та форм навчання, де знання здобуваються шляхом пошуку істини, зіткнення думок та поглядів, розвитку самоконтролю та самооцінки студентів).

Відповідно до дидактичних принципів, підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності передбачає три етапи:

1. виховання позитивної мотивації до педагогічної діяльності;
2. засвоєння складових частин професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури;
3. формування професійної готовності вчителів як цілісного стану особистості.

Щодо структури підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності, вона повинна обов'язково включати в себе:

1. спортивну та професійну підготовку;
2. медико-біологічна підготовку;
3. викладання окремих спортивно-педагогічних дисциплін у структурі підготовки вчителя;
4. використання інноваційних технологій у процесі формування професійної майстерності фахівців фізичної культури[3, с.105].

Основними критеріями рівня готовності майбутніх вчителів є: педагогічна спрямованість, методологічне мислення, рефлексія, оволодіння педагогічними діями та операціями [5, с.32].

Проблему підготовки майбутніх вчителів фізичного культури до здоров'язберезувальної діяльності недостатньо досліджено в теоретико-методологічному аспекті. Поза увагою лишаються ідеї щодо поліпшення методики підготовки майбутніх вчителів у профільному навчанні. Високий пріоритет цього питання зумовлюється реформуванням системи освіти, де перше місце займає профільне навчання у старшій школі, що дає можливість використання різних видів спорту у школі, що, в свою чергу, позитивно впливає на підвищення мотивації школярів до занять фізичними вправами, а також спонукає їх до дотримання здорового способу життя. Тому на перший план виходить проблема професійної підготовки фахівців саме з даного питання.

Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури має враховувати нові вимоги, відповідно сучасним, міжнародним, національним вимогам підготовки фахівців. Таким чином, майбутній вчитель фізичної культури розглядається як особистість, яка вмотивовано здобуває відповідну кваліфікацію в процесі навчально-виховної діяльності у вищих навчальних закладах для забезпечення в подальшій професійній практиці застосування вмінь щодо формування здорового способу життя школярів.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до здоров'язберезувальної діяльності є системою організаційних і педагогічних заходів, які забезпечують майбутньому педагогу професійну спрямованість знань, умінь та навичок. Така підготовка є одним із сучасних напрямів професійно-педагогічної підготовки вчителів фізичної культури, в процесі якої студенти мотивуються до проведення занять оздоровчого характеру з учнями, опановують зміст, форми, методичні прийоми та методи їх проведення.

Вище викладене свідчить про необхідність ефективного пошуку шляхів розв'язання проблеми, що дозволило б суттєво підвищити рівень підготовки

майбутніх вчителів фізичного виховання до здоров'язберігаючої діяльності у закладах середньої освіти.

Список використаної літератури

1. Афонін В. Н. Теорія і практика професійної підготовки студентів інститутів фізичної культури як педагогічна проблема. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць у галузі фізичної культури і спорту. Львів, 2004.-Т.4.С.710-714.
2. Гринченко І.Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в нових умовах. Вища освіта України. *Теоретичний та науково-методичний часопис. тематичний випуск: Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. Київ 2010.С. 43-45.
3. Карченкова М.В., Іщенко О.А. Шляхи підвищення професійної підготовленості випускників факультету підготовки вчителів фізичної культури. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць. Вип. 7. Львів, 2003. – Т.1. С.104-109.
4. Петунин О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры. Москва: Просвещение,1980. 122с.
5. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: автореф. дис. На здобуття наук. ступеня д-ра. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2009. - 35с.

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК
ІНСТРУМЕНТ ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТНЬОГО
ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Радіонова О.Л. викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Писаний Л.Є. здобувач вищої освіти II -курсу

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені

Володимира Винниченка (м. Кропивницький, Україна)

Анотація. На основі теоретичного аналізу було обґрунтовано актуальність розгляду проблеми професійного та особистісного розвитку студентів, та необхідність вивчення стану даної проблеми у науково-педагогічній літературі. Визначені передумови успішного професійного розвитку майбутніх фахівців засобами формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча компетентність, професійний саморозвиток, фахівець з фізичної культури.

Вступ. Аналіз останніх досліджень з проблем підготовки студентів підтверджує необхідність оновлення теоретичних засад для розвитку педагогічної системи фахового навчання у вищих закладах освіти, яка спрямована на формування особистості студентів, на корегування ефективності методів їх підготовки. Серед можливих шляхів вирішення питання професійного саморозвитку студентів є модернізація професійної освіти в контексті інтеграційних тенденцій, основу яких повинні складати принципи, що створюють фундамент для формування високоосвіченої, духовно розвиненої, моральної особистості, здатної до професійного саморозвитку. Дослідження проблеми професійного саморозвитку майбутніх фахівців у різних її аспектах містять основоположну інформацію про її

дидактичну сутність, структуру та функції, але не розглядають її в контексті становлення фізкультурно-оздоровчих компетентностей.

Професійна освіта є предметом міждисциплінарних досліджень. Її гуманістичні й антропологічні тенденції сприяють підвищенню вимог до рівня професійної надійності майбутніх фахівців. Невипадково сучасні дослідники, спираючись на міждисциплінарні тенденції в освіті, відокремили цілий ряд проблем й сформулювали актуальні завдання для вищої професійної освіти в сучасних умовах, зокрема - вища освіта має формувати особистість студента як суб'єкта творчої навчальної діяльності.

Мета статті полягає в обґрунтуванні шляхів для утворення нових психофізіологічних ресурсів організму студента і забезпечення формування цілісності особистості майбутнього фахівця, який володіє фізкультурно-оздоровчими компетентностями як інструментом професійного саморозвитку.

Психолого-педагогічна наука характеризується широким спектром робіт, в яких висвітлюються різні підходи до розуміння професійного саморозвитку особистості. Так, С. Рубінштейн підкреслював, що специфіка гуманітарних наук припускає використання психологічної методології суб'єкта для обґрунтування феномену «саморозвиток». Ця методологія у педагогічних дослідженнях обумовлює зміни системи підготовки і освіти в цілому, а саморозвиток, у трактовці автора, являється результатом активності суб'єкта навчання і взаємодії [7, с 463]. Саме суб'єктність, зазначає, фіксує такі сутнісні ознаки людської активності, як автономність, самодостатність, цілісність і гармонійність, націленість на пошук рушійних сил розвитку.

Спираючись на досвід психолого-педагогічних досліджень у сфері професійного саморозвитку, можна припустити, що студенти мають проявляти самостійність і самоорганізованість у навчальній діяльності, що, в свою чергу, стане підґрунтям вільного вибору дидактичного арсеналу для вирішення освітніх завдань, продуктивної взаємодії студента з викладачем,

свідомої постановки мети та завдань, формування планів, прогнозів та алгоритмів професійного саморозвитку, що вдосконалює навички самоосвіти.

Спроможність до професійного саморозвитку та самовдосконалення передбачає наявність у індивіда автодидактичних навичок. Зв'язок навичок самонавчання індивіда з усіма виявами його активності постає через відповідний алгоритм. Саме алгоритм самонавчання забезпечує саморегуляцію внутрішніми процесами індивіда. Завдяки алгоритму суб'єкт має змогу керувати своїми здібностями, особливостями психіки та формувати компетентність самоорганізації навчальної діяльності [2, с 484].

Таким чином, створення алгоритмів самонавчання та застосування їх, як важливого інструмента формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей майбутніх фахівців, сприяє формуванню психофізіологічної надійності. Рушійною силою професійної надійності студента, як майбутнього фахівця, є особистісна готовність до навчально-професійної діяльності, творча взаємодія професійних та фізкультурно-оздоровчих компетентностей з метою досягнення запланованого кінцевого результату навчально-виховного процесу. Взаємозв'язок фізкультурно-оздоровчих компетентностей з професійними формують нові механізми інтеграції різних компонентів навчально-професійного характеру в синергетичну цілісність професійної підготовки майбутніх фахівців.

Фізкультурно-оздоровчі компетентності є невід'ємним атрибутом професійного і особистісного зростання студента, які формуються та розвиваються на основі внутрішньої свободи та відповідальності в навчальній діяльності. Вони є ключовим структурним компонентом в забезпеченні психофізіологічної надійності майбутніх фахівців. Фізкультурно-оздоровчі, компетентності - це особистісне новоутворення, яке еволюціонує, задає певний рівень психофізіологічної та психологічної готовності студента до майбутньої професійної діяльності та акцентує увагу

не тільки на завданнях, зумовлених вимогами майбутньої професії: усвідомлення власної особливості і здібності з погляду відповідності вимогам майбутньої професії, психологічної і спеціальної фізичної готовності до виконання професійних обов'язків, але й на проблемах формування критеріїв універсального фахівця, як самореалізованої людини, здатною володіти прийомами і способами фізичного удосконалення, емоційної саморегуляції, самоконтролю, володіти елементами психологічної підготовки, знаючою чинники позитивного впливу здорового способу життя на загальний стан здоров'я, яка вміє самостійно підбирати засоби розвитку фізичних, психічних і особистісних якостей. Власне, мова йдеться про володіння всім спектром фізкультурно-оздоровчих компетенцій.

Необхідність створення умов для професійного саморозвитку студента актуалізує відокремлення певних компетенцій, які носять не тільки предметно-направлений, але й суб'єктно-орієнтовний характер. Зокрема, мотиваційно-цільова компетенція, компетенція теоретичного та методичного забезпечення спеціального напрямку фізичної підготовки, автодидактична, рефлексивна, вольова та креативна компетенції [5, с 214].

Мотиваційно-цільова компетенція – це мотиваційно-ціннісне ставлення студента до фізичної підготовки, усвідомлене самовизначення на здоровий спосіб життя, фізичний саморозвиток, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами, потребу в оволодінні системою практичних навичок, що забезпечують психофізіологічну надійність та психологічну готовність до майбутньої професії, методикою і технологією самоуправління фізкультурною діяльністю. Мотиваційно-цільова компетенція є специфічним механізмом закріплення в навчальній діяльності значущості фізичних вправ для майбутніх фахівців з погляду реалій їх готовності до професійного і особистісного саморозвитку.

Компетенція теоретичного та методичного забезпечення спеціального напрямку фізичної підготовки – забезпечує оволодіння студентами

понятійно-термінологічним апаратом методики системної організації фізичної і психофізіологічної підготовки, особистісно орієнтованим вибором коригуючої фізичної підготовки, що спрямована на розвиток недостатньо розвинутих фізичних, психологічних та психофізіологічних якостей, системою методичного інструментарію спеціальної фізичної і психофізіологічної підготовки (форми, методи, засоби й ін.) з метою самостійного вдосконалення психофізіологічної надійності й психологічної готовності до льотної професії.

Автодидактична компетенція - презентує фізкультурну і психолого-педагогічну освіченість та озброєність особистості студента навичками здорового способу життя і вдосконалення фізіологічних ресурсів власного організму, що спрямовані на самотворення, на самокерівництво у вигляді «внутрішнього лідера», на розвиток впевненості у власних внутрішніх силах, на творчу еволюцію особистості засобами фізичної підготовки [2, с 484].

Рефлексивна компетенція - взаємопов'язані й взаємозалежні аналітико-прогностичні вміння забезпечення перспектив розвитку професійного довголіття й динамічного здоров'я, а також прогнозів продуктивності самостійних занять фізичними вправами, подолання особистісних і професійних криз, усвідомлення власних ресурсів.

Вольова компетенція - визначає рівень розвитку вольових якостей та вмінь подолання перешкод на шляху до вибраної мети, мобілізує особистісний потенціал на виконання прийнятих завдань і програм фізичного вдосконалення.

Креативна компетенція - складається з творчих умінь особистості, які забезпечують якісні зміни в стані здоров'я і професійного довголіття, суттєво впливає на цілісність внутрішнього світу особистості, її духовну складову, концентрує її відповідальність в процесі особистісного зростання.

Висновок. Формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей студента є практичною необхідністю, однак досягнення цієї мети є можливим лише за умов наявності потреби у постійному самовдосконаленні, сенсу самотворення й конструктивно-перетворювальної сили, яка здатна трансформувати фізкультурно-оздоровчі впливи для актуалізації й реалізації індивідуальних потенційних можливостей в навчально-професійній діяльності. Саме на цій основі визначається алгоритм професійного й особистісного саморозвитку, реалізація духовних цінностей в становленні власного професіоналізму.

Виходячи з вищевикладеного, можна зробити висновок, що фізкультурно-оздоровчі компетентності забезпечують максимальну затребуваність особистісного потенціалу та сприяють формуванню психофізіологічної надійності майбутніх фахівців.

Список використаних джерел

1. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс: книга II. Изд-во КГУ, 1996. 316 с.
2. Курінський О.В. Українська постпсихологічна дидактика: лекції. Київ: ЗАТ «Віпол», 2006. 484 с.
3. Лузік Е.В. Три іпостасі вищої технічної освіти в інформатизації майбутнього суспільства. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*: зб. наук. пр. 2009. Вип.1. С.4-8.
4. Людина. Суб'єкт. Вчинок / за ред. В.О. Татенка. Київ: Либідь, 2006. 132 с.
5. Півень М.І. Психолого-педагогічна компетентність курсанта: навчальний посіб. Кіровоград: КЛА НАУ, 2012. 214 с.
6. Сліпчишин Л. О. Психолого-педагогічні засади впровадження ідей конструктивної педагогіки у навчання. *Розвиток педагогічних наук в Україні та Польщі на початку XXI ст.*:зб. наук. пр. 2011. Черкаси. С.258-262.
7. Рубинштейн С.Л. О личности. *Избранные философско-психологические труды. Основы онтологии, логики и психологии.* 1997. Москва. 463 с.

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ**

Рибалко Л.М. доктор педагогічних наук, професор

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка» (м. Полтава, Україна)*

Анотація. У дослідженні науково обґрунтовано педагогічні умови оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів, розкрито способи оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів; подальшого дослідження набули педагогічні засади організації спортивного тренування молоді.

Ключові слова: навчально-тренувальний процес, спортивне тренування, педагогічні умови, способи оптимізації

Вступ. Нині у сучасній сфері фізичної культури та спорту особливої актуальності набувають питання організації навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів. Практичне вирішення цих питань пов'язуємо з реалізацією комплексної програми соціально-економічного розвитку суспільства, залучення молоді до спорту через популяризацію здорового способу життя і фізичного загартування, досягнення спортивних результатів. Саме тому питання оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів є актуальною соціальною і педагогічною проблемою, яка вимагає теоретичного розроблення і практичного вирішення.

У вітчизняній й зарубіжній науковій педагогічній літературі та з фізичного виховання розкрито окремі аспекти проблеми оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів, зокрема: розкрито концептуальні, змістові та процесуальні аспекти

підвищення якості й ефективності навчально-тренувального процесу в сучасних умовах спортивних шкіл (В. Бальсевич [1]); описано оптимізацію навчально-тренувальних занять спортсменів (О. Демінський [2]); визначено та теоретично обґрунтовано умови якісної підготовки спортсменів (В. Іванов [3]); розкрито теоретичні засади підготовки спортсменів в олімпійському спорті (В. Платонов [5]).

Аналіз і узагальнення літературних джерел показує, що найменш дослідженими лишаються питання, що стосуються педагогічних засад оптимізації спортивної підготовки молоді.

Мета дослідження та завдання дослідження. Мета дослідження полягає у виокремленні та науковому обґрунтуванні педагогічних умов і способів оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів.

Задля досягнення поставленої мети сформульовані завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу в аспекті оптимізації тренувального процесу спортсменів.
2. Науково обґрунтувати педагогічні умови оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів.
3. Визначити способи оптимізації навчально-тренувального процесу.
4. Розкрити стадії та етапи навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. Методологія наукового дослідження базується на системі методологічних положень, які базуються на застосуванні компетентнісного, синергетичного, системного та аксіологічного підходів до навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Система підготовки спортсмена розглядається нами як сукупність компонентів, які взаємодіють між собою заради досягнення поставленої мети. Спираючись на дослідження

М. Лапутіна і В. Олешко [4] виокремлено шість основних етапів оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів:

1 етап – визначення мети і завдань навчально-тренувального процесу. Цей етап передбачає підбір інформації, її аналіз і узагальнення для формування цілей та задач навчально-тренувального процесу; розроблення кінцевих та проміжних цілей і задач; передбачення тренером шляхів реалізації цілей і задач навчально-тренувального процесу;

2 етап – визначення критеріїв оптимізації навчально-тренувального процесу, що передбачає визначення вибору і конкретизації критеріїв за кількісними показниками; вибір і конкретизація критеріїв за послідовністю їх використання і впровадження; вибір і конкретизація критеріїв за можливістю виміру показників навчально-тренувального процесу;

3 етап – вибір ефективних засобів, форм і методів організації навчально-тренувального процесу, що передбачає аналіз змісту навчально-тренувальних занять; з'ясування вимог щодо вибору засобів, форм і методів тренування; аналіз та засвоєння можливих методичних рекомендацій, передового досвіду провідних тренерів та конкретизацію їх у відповідності з наявними можливостями та умовами; здійснення процедури вибору з врахуванням теоретико-методичної переваги окремих засобів, форм і методів навчально-тренувального процесу;

4 етап – створення та дотримання педагогічних умов для реалізації мети навчально-тренувального процесу, що охоплює вирішення таких питань, як: підготовка тренера-викладача до проєктування та програмування спортивного тренування; створення або покращення матеріально-технічної бази; вироблення психологічної установки на реалізацію мети у спортсменів; здійснення координації своєї діяльності зі співпадаючими діями інших тренерів щодо реалізації аналогічних цілей та завдань;

5 етап – реалізація визначеної мети та завдань навчально-тренувального процесу, що передбачає розгляд питань послідовної

організації навчально-тренувального процесу; організації поетапного вирішення основних завдань, які стосуються підготовки спортсменів до змагань; здійснення контролю та корекції програми підготовки спортсменів;

6 етап – заключний – аналіз результатів навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів. Основним змістом цього етапу діяльності тренера є оцінка ступеня відповідності отриманих результатів визначеній меті на основі критеріїв оптимізації; з'ясування причин наявного не співпадіння мети та отриманих результатів тренування; аналіз факторів, які були провідними на шляху досягнення мети; формулювання висновків та пропозицій щодо здійснення подібної діяльності у майбутньому.

Науково-педагогічний пошук дослідження був спрямований на оптимізацію системи підготовки спортсменів. Досліджено, що нині в системі фізичної культури та спорту існує суттєвий резерв, який слід активно використовувати в умовах навчально-тренувальної практики. До таких резервів відносимо педагогічне забезпечення навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів, що включає загально-педагогічні положення, дидактичні принципи педагогічної діяльності тренера-викладача, а також створення таких педагогічних умов, які б оптимізували навчально-тренувальний процес підготовки спортсменів.

Педагогічні умови оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів розглядаємо як систему заходів, спрямованих на ефективне спортивне тренування молоді. Адже, діяльність викладача-тренера є, перш за все, педагогічною, тобто такою, що спрямована на організацію навчально-тренувального процесу в його логічній послідовності, програмності та системності.

Під час дослідження виявлені педагогічні умови оптимізації навчально-тренувального процесу у системі підготовки спортсменів (рис. 1).

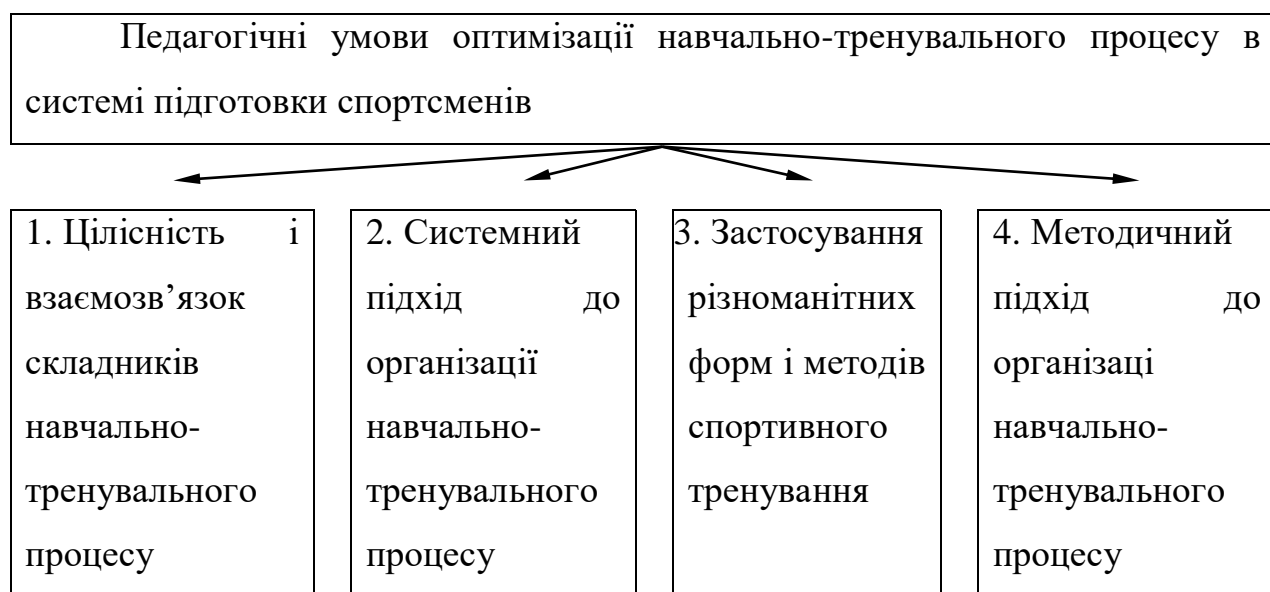


Рис.1. Педагогічні умови оптимізації навчально-тренувального процесу у системі підготовки спортсменів

Спробуємо обґрунтувати кожен з педагогічних умов оптимізації навчально-тренувального процесу у системі підготовки спортсменів:

1. Цілісність і взаємозв'язок складників навчально-тренувального процесу. Ця умова передбачає цілісне охоплення процедурою вибору усіх суттєвих складників навчально-тренувального процесу, а не окремих із них. Цілісний підхід дозволяє викладачу-тренеру уникнути однобічності вибору, робить його обґрунтованим, а не лише механічним.

2. Системний підхід до організації навчально-тренувального процесу передбачає необхідність виявлення з боку викладача-тренера системного підходу до цього процесу. Відомо, що в сучасній практиці спортивного тренування не має єдиної і універсальної структури навчально-тренувального процесу, яка була б здатною вирішувати всі дидактичні та тренувальні завдання в повній мірі. Кожний компонент навчально-тренувального процесу забезпечує успішне розв'язання одного завдання і менш успішно – інші. Враховуючи це, зазначена дидактична умова висуває необхідність строгого відбору засобів, методів і форм тренувального процесу для вирішення всіх

завдань підготовки спортсменів. Цим передбачається виключення не виправданого їх використання в умовах практики при вирішенні завдань, на які вони не зорієнтовані в першу чергу. Функція тренера полягає у реалізації завдань навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів, щоб, використовуючи інформацію про призначення засобів, методів і форм спортивного тренування, обґрунтовано вибрати структуру навчально-тренувального процесу (мікроцикл, мезоцикл, макроцикл), враховуючи при цьому особливості конкретного контингенту (підготовленість спортсменів) та зміст тренувального процесу.

3. Застосування різноманітних форм і методів спортивного тренування. Ця педагогічна умова підкреслює важливість застосування різноманітних форм і методів спортивного тренування, що є важливим елементом новизни, умовою всебічного розвитку спортсменів, засобом, який дозволяє враховувати специфіку різних аспектів фізичної підготовленості спортсмена.

4. Методичний підхід до організації навчально-тренувального процесу. Дана педагогічна умова визначає необхідність динаміки у виборі підходів до організації навчально-тренувального процесу, прояв викладачем-тренером творчості, інноваційної активності, врахування нових сучасних умов визначення змісту і технології спортивного тренування. Ця умова виключає з практики застосування репродуктивних підходів і шаблонів в організації навчально-тренувального процесу.

Дотримуючись педагогічних умов оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів, процес спортивного тренування має проєктуватися і організовуватися у вигляді різноманітних реально існуючих структур. Адже, в залежності від конкретних завдань тренера цікавить та чи інша структура навчально-тренувального процесу. Крім цього вміння тренера оцінити, вибрати, проаналізувати структуру навчально-тренувального процесу є однією з

найважливіших умов оптимізації цього процесу. Саме тому, слід орієнтуватися на два підходи в розробленні структури навчально-тренувального процесу: управлінський та діяльнісний.

Управлінський підхід у навчально-тренувальному процесі передбачає використання елементів програмування, моделювання, планування, організації, регулювання, контролю, аналізу та корекції. Тоді як діяльнісний підхід стосується таких елементів навчально-тренувального процесу, як мета, зміст, форми, методи, мотиви, критерії та результати [9, с. 18].

Зазначені вище підходи у структуруванні навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів дозволяють вирішувати питання його оптимізації в цілісному аспекті (у відношеннях, взаємозв'язках, компенсаторних впливах) і на цій основі забезпечувати, по-перше, ліквідацію протиріч, розбіжностей, дефектів; по-друге, вивчати процес з метою більш точного управління ним.

Дотримуючись визначених дидактичних умов оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів слід передбачати етапи у досягненні мети, формуванні змісту, виборі форм, методів і мотивів, визначенні критеріїв та оцінки результатів навчально-тренувального процесу.

В умовах сьогодення відбувається швидка зміна освітньо-виховних парадигм: попередня, пов'язана переважно з використанням усталених методик підготовки спортсменів, уступає місце новій, яка характеризується ініціативно-пошуковою і, саме головне, творчо-проєктивною спрямованістю.

Проєктивна спрямованість системи підготовки спортсменів передбачає у своїй основі конструктивно-перетворювальну діяльність по орієнтуванню на створення доцільної моделі оптимізації навчально-тренувального процесу [2, с. 76-77]. При цьому, визначальна роль відводиться проєктивному мисленню, яке засноване на використанні найсучасніших досягнень науки та спорту. Проєктивне мислення фахівців у системі підготовки спортсменів спрямоване, передусім, на конструктивно-перетворювальну діяльність, яка не

відкидає класичні методики чи техніку спортивного тренування, а, втілюючи інновації у спорті, виводить системні уявлення про підготовку спортсмена на більш високий рівень, впроваджуючи нові дидактичні положення.

Структура навчально-тренувального процесу охоплює ряд стадій та етапів. При цьому, вчені по різному розглядають та інтерпретують поняття «структура навчально-тренувального процесу». Так, Л.А. Ширшаков розглядає структуру багаторічних занять спортом. Згідно його поглядів, спортивне тренування включає три стадії та шість етапів, а саме:

1) стадію базової підготовки (етап попередньої підготовки, етап початкової спортивної спеціалізації);

2) стадію максимальної реалізації спортивних можливостей, яка включає: передкульмінаційний етап, етап вищих досягнень;

3) стадію спортивного довголіття, яка включає: етап досягнення загальної тренуваності та етап підтримки загальної тренуваності.

Усі ці стадії та етапи чітких та конкретних вікових меж не мають, і тому, якщо говорити узагальнено, не конкретизуючи по відношенню до певного виду спорту, мають умовне значення [3].

Висновки. Отже, основними результатами дослідження є виявлені та науково обґрунтовані педагогічні умови оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів, які переважно відносяться до діяльності тренера-викладача.

Перспективи подальших досліджень є розроблення концептуальних положень організації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів і визначення оптимальних способів оптимізації навчально-тренувального процесу спортсменів.

Список використаної літератури

1. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной тренировки и физического воспитания (методологический аспект). *Теорія і практика фізичної культури*. – 1999. – № 4. – С. 21-26.

2. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: навч.-метод. посіб. Херсон : Айлант, 2002. – 296 с.

3. Іванов В. Методичний підхід в організації і підвищенні ефективності навчальних занять фізкультурою. – *Фізичне виховання в школі*. – 2000. – № 3. – С. 18-21.

4. Лапутин Н. П., Олешко В. Г. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов. Киев: Здоров'я, 2001. – 120 с.

5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, – 2011. – 583 с.

СТИМУЛЮВАННЯ ІНІЦІАТИВИ І ТВОРЧОЇ АКТИВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

Собко Н.Г. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Маленюк Т.В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені
Володимира Винниченка (м. Кропивницький, Україна)*

Анотація. Проведений тест "Стимулювання ініціативи і творчої активності працівників". Проаналізовано наскільки міра використання кожного способу стимулювання є прийнятною для фізкультурно-спортивних організацій.

Ключові слова: спорт, керівник, мотивація, стимулювання, працівники.

Вступ. Важливою передумовою розвитку сучасного суспільства в умовах максимального використання нововведень та інновацій є особливе приділення уваги персоналу, що створює передумови для конкурентоспроможності як окремого працівника, так і підприємства загалом [3, С. 218].

Сучасний менеджер (керівник) повинен враховувати всі фактори, щоб забезпечити успішну роботу підприємства чи організації. Одним з таких факторів фахівці вважають проблему мотивації [5].

Перевозчикова Н. О. і Котова Ю. І. вважають, що при формуванні оптимальної системи мотивації сучасним керівникам необхідно використовувати класичні теорії мотивації і враховувати менталітет українського народу [5]. На рівні менеджменту теорія Маслоу має на увазі, що для підтримки мотивації своїх співробітників керівники повинні гарантувати задоволення певних потреб: фізіологічних, потреб в безпеці, потреб в, потреб у визнанні, потреб в самовираженні [2].

Ми погоджуємось з Климчук А. О. і Михайловим А. М. [3, С. 219], що підвищення інноваційної діяльності та ефективне управління підприємством (організацією) за рахунок мотивації та стимулювання персоналу є актуальним і важливим питанням, яке потребує подальшого розвитку та дослідження.

Ліфер О. М., досліджуючи даний напрям, запропонував методи матеріальних та нематеріальних стимулів [4, С. 52].

Біліченко О. С. зазначає, що процес стимулювання, під яким, зазвичай, розуміють вплив на трудову діяльність працівника за рахунок створення індивідуально-значущих умов трудової ситуації, містить у собі спонукання ззовні та структурні компоненти трудової ситуації [1]. Отже, з одного боку, відбувається створення сприятливих умов з метою задоволення потреб працівників, а з іншого, – забезпечення трудової поведінки, що є необхідною для успішного функціонування та розвитку підприємства чи організації, тобто здійснюється своєрідний обмін діяльністю [1; 3].

Ми підтримуємо бачення Климчук А. О. [3, С. 221], що: "незважаючи на вагомий внесок науковців у дослідження сутності мотивації та стимулювання персоналу, їх особливостей та відмінних характеристик, а також визначення їх місця в ефективному управлінні підприємством (організацією) та підвищенні інноваційної діяльності, проблема щодо вирішення даного питання все ж залишається відкритою". Сфера фізичної культури та спорту не є винятком.

Мета дослідження: виявити особливості сучасного управління персоналом фізкультурно-спортивних організацій. **Завдання дослідження:** визначити міру використання способів стимулювання ініціативи і творчої активності працівників у фізкультурно-спортивних організаціях.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проходило на базі факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка із залученням

студентів 4 курсу першого (бакалаврського) і 1-2 курсу другого (магістерського) рівня. У опитуванні взяло участь відповідно 59 і 23 особи (всього 82 студента, з них 36 – працюють за фахом). Використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, метод тестування.

Результати дослідження та їх обговорення. Стимулювання праці являє собою систему мотиваційного впливу у вигляді матеріального і нематеріального заохочення, що виступає в двох основних формах – внутрішньої, і зовнішньої винагороди. Важливим проявом ефективного стимулювання, що приносить значні дивіденди організації, є, на думку Гагарінської Г. П. [2], прагнення працівників до прояву ініціативи і творчої активності. Однак високий рівень готовності працівників організації до такого прояву не виникає сам по собі. Він завжди є наслідком тієї обстановки, яка створюється в організації.

Нами використаний тест "Стимулювання ініціативи і творчої активності працівників" (за Гагарінською Г. П., 2003), в якому перелічені способи стимулювання ініціативи та наведена п'яти-бальна шкала, за допомогою якої досліджуваним запропоновано вказати, яка міра використання цього способу є прийнятною для їхньої майбутньої (хто працює – справжньої) організації (5 – в повній мірі; 4 – є цілком прийнятним; 3 – важко відповісти; 2 – слабо прийнятний; 1 – абсолютно неприйнятний). Загальна сума балів вказувала в якій мірі, на думку респондентів, організація (керівник) готова до розвитку ініціативи і творчої активності своїх працівників, зокрема, високий ступінь готовності варіював у межах 72-90 балів, середній – 36-71 балів, низький – менше 36 балів. Серед способів стимулювання представлені 18 позицій: 1. В організації особлива увага звертається на створення в підрозділах творчої атмосфери. 2. Керівники особливу увагу звертають на те, щоб формулювати перед підлеглими нові завдання чітко, наочно і зрозуміло, постійно тримаючи на контролі їх виконання. 3. На керівний склад організації покладається особиста

відповідальність за створення в підрозділах такого клімату, який заохочував би настрій працівників на нововведення. 4. В організації особлива увага звертається на викорінення тих сторін організаційної культури: традицій, процедур і норм поведінки, які придушують і обмежують ініціативу. 5. У підрозділах організації створюються умови, що стимулюють відкритість і свободу спілкування, коли працівники прагнуть ділитися один з одним ідеями та інформацією. Особлива увага звертається на руйнування бар'єрів між керівниками і підлеглими, на скорочення дистанції між ними. 6. При взаємодії з підлеглими керівники прагнуть особливо виділяти завдання, які вимагають від працівників прояву ініціативи і творчого підходу. 7. Від керівників організації вимагають, щоб вони дотримувалися такої моделі взаємовідносин з підлеглими, коли підлеглі розглядаються як експерти в своїй області. 8. Стимулюючи працівників до прояву ініціативи в роботі, керівники прагнуть робити упор на ті стимули, які найбільшою мірою сприяють зростанню самоповаги працівника. 9. Щоб стимулювати професійне зростання підлеглих, керівники намагаються доручати їм завдання, що вимагають від них трохи більше професіоналізму, ніж вони вже встигли проявити. 10. В організації склалася практика залучення співробітників до постановки тих завдань, які вони мають виконувати. 11. Керівники при взаємодії з підлеглими прагнуть не відкидати відразу нові ідеї, а знайти в них раціональне зерно. 12. Керівники прагнуть підтримати в колективі своїх підлеглих атмосферу взаємної поваги, щоб в ньому якомога рідше виникали суперництво, підозрілість і недовіра. 13. В організації прагнуть заохочувати розумний ризик і терпимо ставитися до окремих промахів і помилок працівників. 14. Більшість керівників організації намагаються якомога частіше давати можливість підлеглим самим приймати рішення з питань, які знаходяться в межах їх компетенції. 15. В організації постійно удосконалюються і оновлюються методи матеріального і морального заохочення за творчий внесок і ініціативу. 16. В організації

створена обстановка, що заохочує прагнення працівників висловлювати ідеї, які стосуються не тільки їх прямих обов'язків, а й до більш широкого кола питань. 17. В компанії створений і ефективно працює організаційний механізм заохочення працівників за розробки і впровадження нововведень. 18. Стимулювання творчої ініціативи працівників розглядається в компанії в тісному зв'язку із загальною системою стимулювання праці.

Здійснена обробка одержаних в тестуванні результатів (таблиця 1).

Таблиця 1

**Стимулювання ініціативи працівників спортивної організації
(результати тесту)**

№ з/ч	5		4		3		2		1	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
1			56	68,3	21	25,6	4	4,9	1	1,2
2	17	20,7	54	69,5	5	6,1	3	3,7		
3	13	15,9	64	78,0	4	4,9	1	1,2		
4	15	18,3	67	81,7						
5	32	39,0	48	58,6	2	2,4				
6	38	46,3	44	53,7						
7	43	52,4	27	33,0	12	14,6				
8	30	36,6	34	41,5	17	20,7	1	1,2		
9	59	72,0	23	28,0						
10	8	9,8	17	20,7	52	65,4	3	3,7	2	2,4
11	20	24,4	57	69,5	3	3,7	2	2,4		
12	71	86,6	11	13,4						
13			56	68,3	16	19,5	10	12,2		
14	71	86,6	11	13,4						
15			15	18,3	39	47,6	25	30,4	3	3,7
16			19	23,2	42	51,2	15	18,3	6	7,3
17	1	1,2	31	37,8	43	52,5	5	6,1	2	2,4
18	51	62,2	31	37,8						

Аналіз представлених у таблиці даних говорить, що, на думку опитаних (з досвіду трудової діяльності і результатів практики), в організаціях привалюють відкриті стосунки із заохоченням прояву ініціативи підлеглих, творчого підходу у роботі, самостійного прийняття рішення (4; 6; 14); відбувається постійний обмін ідеями, інформацією, практично не відчутний бар'єр між керівниками і підлеглими (5). Респонденти наголошують також на існуючій практиці стимулювання професійного зростання працівників (9); вказують на прагнення керівників підтримувати в колективі атмосферу взаємної поваги (12). Опитувані зазначили також дієвість в організаціях стимулювання творчої ініціативи працівників як за загальною системою так і за запровадженими керівником додатковими способами (18).

Водночас, вони скептично висловились щодо надання керівниками можливості підлеглим висловлювати ідеї стосовно кола питань за межами прямих обов'язків (16), не підтримана ними наявність існування організаційного механізму заохочення в організаціях за нововведення (17), оновлення методів стимулювання працівників за творчий внесок і ініціативу (15).

Висновки. Зроблено аналіз результатів тесту, що характеризує міру використання способів стимулювання ініціативи і творчої активності працівників у фізкультурно-спортивних організаціях. Результати тестування віддзеркалюють реальний стан сучасного управління персоналом фізкультурно-спортивних організацій.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у виявленні способів стимулювання ініціативи та творчої активності, до використання яких фізкультурно-спортивні організації (керівник) ще не готові, та вивченні причин відсутності умов для використання цих способів.

Список використаної літератури

1. Біліченко О. С. Класичні і сучасні моделі мотивації трудової діяльності. *Вісник аграрної науки Причорномор'я*. 2012. № 4. С. 119-125.
2. Гагаринская Г. П. Мотивация трудовой деятельности: Учебное пособие. М.: Инфра-М, 2003. 148 с.
3. Климчук А. О., Михайлов А. М., Мотивація та стимулювання персоналу в ефективному управлінні підприємством та підвищенні інноваційної діяльності. *Маркетинг і менеджмент інновацій*. 2018. №1. С. 218-234. URL : <http://mmi.fem.sumdu.edu.ua/> (дата звернення 15.11. 2020).
4. Ліфер О. М. Шляхи вдосконалення системи забезпечення персоналом у фітнес клубах. Кваліфікаційна робота. Київ, 2021. 75 с.
5. Перевозчикова Н. О., Котова Ю. І. Особливості мотивації персоналу на сучасних підприємствах. *Ефективна економіка*. №4. 2013. URL : <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=1961> (дата звернення 23.03.2022).

**ФОРМУВАННЯ МЕТОДИЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ
МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (на дисципліні
«Теорія та методика викладання легкої атлетики»)**

¹Степанюк С.І. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

¹Коваль В.Ю. кандидат педагогічних наук, доцент

² Лемешко О. старший викладач

¹*Херсонський державний університет (м. Херсон, Україна)*

²*Дрогобицький державний педагогічний університет
ім. І.Франка (м. Дрогобич, Україна)*

Анотація. У дослідженні акцентується увага на важливості формування методичних компетентностей майбутніх вчителів фізичної культури як гідної інтегральної якості майбутніх фахівців сфери фізичної культури та спорту. Результати роботи дозволяють відзначити, що правильно організований контроль рівня знань студентів з методичної підготовленості дає чітке уявлення про їхній рівень, створює можливість якісно ліквідувати недоліки в знаннях і вміннях.

Ключові слова: методичні компетентності, вчителі фізичної культури, контроль, вища освіта.

Вступ. Особливим критерієм, який характеризує рівень професійної підготовки, виступає професійна компетентність. Саме тому в умовах реформування системи вищої освіти актуалізується проблема підготовки фахівців з високим рівнем професійної компетентності [1].

Дослідження процесу формування професійної компетентності як гідної інтегральної якості майбутніх фахівців сфери фізичної культури та спорту не залишається поза увагою вітчизняних вчених: Е. Вільчковського, Л. Сущенко, О. Тимошенко та ін. Формування спеціальної компетентності та готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності досліджували М. Данилко, Н.

Зубанова, В. Наумчук. На проблеми формування окремих складових професійної компетентності майбутнього фахівця сфери фізичної культури звертали увагу М. Дутчак, В. Єднак та ін.

Однак, попри широкий спектр досліджень стосовно фахової підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту залишаються недостатньо вивченими особливості формування методичних компетентностей майбутніх фахівців.

Таким чином, недостатня розробленість наукової проблеми та її актуальність на сучасному етапі розвитку вищої освіти зумовили вибір теми дослідження.

Мета дослідження полягає у формуванні методичної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури (на матеріалі дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики»).

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та програмно-нормативних документів; опитування, спостереження, тестування.

Результати дослідження та їх обговорення. Головним завданням навчання у вищій школі є потреба застосування більш інтенсивних форм, методів організації та проведення навчально-виховного процесу студентів. Від цього буде залежати якість викладання легкої атлетики студентам, яка дасть змогу майбутнім учителям фізичної культури адаптуватися до особливих умов праці, а головне – цілеспрямовано застосувати набуті теоретико-методичні знання й правильно приймати рішення в практичній діяльності [2].

Основними напрямками активізації навчання студентів є: проведення частини практичних занять з виконання конкретних завдань; виконання практичних завдань, пов'язаних із виникненням і реалізацією конкретних ситуаційних задач; самостійне вивчення літературних джерел за темою занять, в якому передбачено виконання творчої письмової

роботи; самостійне написання основних документів планування; взаємоперевірка планів-конспектів, в яких необхідно було не тільки вказати помилку, але й дати свій варіант відповіді; обґрунтування запитань в окремих темах знаннями із суміжних дисциплін (соціальних, медико-біологічних, психолого-педагогічних); перегляд і аналіз відеозаписів уроків провідних викладачів, учителів [3] (табл. 1).

Таблиця 1

Форми удосконалення методичної компетентності студентів

Зміст роботи	Форма навчальної роботи	Форма контролю
Методика навчання техніки видів	Проблемні ситуації, проблемні завдання, ділові й рольові ігри, рейтингова система, методичні картки	Комп'ютерне тестування, усна форма з оцінюванням внеску кожного учасника
Навчальна практика	Проектування, моделювання, планування	Усна форма оцінювання
Методична конференція	Проект уроку, урок в уроці, аналіз уроку	Колективне і групове оцінювання

На методичних заняттях знання, набуті студентами на лекціях, уточнювалися, закріплювалися та засвоювалися нові, також здійснювалась їх трансформація в методичні вміння. Особливо важливою тут була робота з виконання навчальних завдань колективно, групами та в парах. Завдання, як правило, несли у собі вирішення проблемних ситуацій, оптимальне розв'язування поставленої проблеми. Одну годину відводили методичній роботі, а іншу – контролю знань фронтальним способом за допомогою тестів.

Розробка методичної картки з організації, змісту самостійної роботи, а також форм і строків контролю за даними її ефективності в навчальному процесі, сприяла розвитку самостійності в освітній діяльності студентів. Зміст самостійної роботи складав: підбір та систематизацію засобів навчання техніки легкоатлетичних вправ; роботи над оволодінням технікою видів легкої атлетики та розвитком рухових

здібностей; складання комплексів загальнорозвиваючих та спеціальних вправ для підготовчої частини занять; виконання завдань, які спрямовані на виправлення помилок під час бігу, стрибків і метань; підготовки до практичних занять; вивчення основної й додаткової літератури, методичних розробок та інших методичних матеріалів; участь в організації та суддівстві змагань.

Для методичної картки була запропонована тема й техніка виконання легкоатлетичної вправи, також спеціальна література. Студенти самостійно заповнювали інші розділи картки, підбирали загально розвиваючі та спеціальні вправи, виявляли можливі помилки і способи їх виправлення. Реалізація такого методичного підходу показала, якщо на першому курсі студенти відчували труднощі у підборі необхідної літератури, то на старших – на основі набутих навичок інтерпретації педагогічних явищ та формалізації методичних узагальнень, виявляли повну самостійність не лише у підборі літератури, а й в її доцільному аналізі.

Ділові ігри, правила яких побудовані у відповідності з комплексною програмою фізичного виховання, визначені завданнями заняття, дали можливість залучати до ігор студентів із різним рівнем знань. Під час проведення гри ми ставили два завдання: опанування методики навчання легкоатлетичної вправи на занятті та сформувані доцільну поведінку вчителя в певній педагогічній ситуації. Гра починалася з повідомлення її мети й завдань, знайомства з ходом гри, інструктажу студентів, розподілу на групи, склад груп обирався самими студентами. Кожна група отримувала комплект зразка плану-графіка розподілу програмного матеріалу з фізичної культури в школі. План-графік заздалегідь розроблявся самими студентами. Друге завдання вирішувалось таким чином: кожна група отримувала картку, в якій була описана педагогічна

ситуація та був даний набір можливих рішень. Після обговорення між собою, кожна команда доповідала.

Викладач стежив за правильністю відповідей, за дисципліною, давав правильну відповідь на питання, коли студенти помилялися. Допомагав студентам дійти правильних висновків.

Перед проведенням захисту «проекту уроку» подавалися вихідні параметри для проектування: зазначався посібник, за яким має проводитися заняття, вказувався тип уроку (навчальний, тренувальний, контрольний), зазначався контингент учнів (сільської школи, гімназійний клас та ін.), вказувалися індивідуальні особливості учнів, їх мотивація. Крім того, групам студентів, які розробляли проекти уроків, надавали алгоритм підготовки занять: ознайомитися з програмами фізичної культури; виділити основні поняття, з якими необхідно ознайомити учнів, основні теоретичні відомості; сформулювати основні завдання уроку; спроектувати діяльність учнів, яка дозволить їм вивчити головні поняття, розвинути вміння й навички, які необхідно засвоїти. Оцінювання проектів проводилося за такими критеріями: раціональна послідовність дій, що вивчалася у технологічній ланці, доцільність дії; діагностична частина уроку; забезпеченість учнів навчальними матеріалами і технічними засобами, наочними посібниками; оптимальність навантаження і різнобічна діяльності на уроці.

У процесі вивчення змісту методичного матеріалу на заняттях «урок в уроці», показувався фрагмент навчального заняття.

Елементи проблемного навчання, характерною рисою якого є фактор розвитку ситуації й необхідності послідовного прийняття низки рішень, ми включали з метою творчого оволодіння студентами професійними вміннями.

Оволодіння студентами програмним матеріалом є індивідуальним, що створює необхідні умови для реалізації здібностей.

Для ефективного навчання техніки видів легкої атлетики застосовувалися тренажерні пристрої, які дозволяли виправляти різні відхилення (внесення в руховий акт зайвих рухів; відхилення рухів за напрямком та амплітудою; не відповідність м'язових зусиль та зайва напруженість багатьох м'язових груп; порушення загального ритму рухів) при формуванні рухових умінь.

Контроль навчально-методичного процесу також здійснювався в наступних формах: опитування студентів (усне, письмове); виконання практичних завдань, оцінювання знань та реалізації їх у педагогічних діях (складання комплексних вправ, підбір рухливих ігор, підготовка бесіди, написання положень про змагання); групове опитування для повторення й закріплення матеріалу після завершення розділу програми; тестова форма, що передбачає оцінку за швидкість та точністю відповіді на питання типу «так» чи «ні»; експрес-опитування для оперативного контролю знань за короткий час. На практичних заняттях оцінювалась техніка виконання вправи, пояснення, уміння організувати учнів, виявляти помилки й виправляти їх, використовувати різні методи навчання легкоатлетичних вправ, врахування вікових, статевих та індивідуальних можливостей учнів.

Висновки. Отже, формування методичних компетентностей майбутніх вчителів фізичної культури як гідної інтегральної якості майбутніх фахівців сфери фізичної культури та спорту на сьогодні є актуальною проблемою. Саме тому в умовах реформування системи вищої освіти актуалізується проблема підготовка фахівців з високим рівнем професійної компетентності. Правильно організований контроль рівня знань студентів з методичної підготовленості дає чітке уявлення про їх рівень, створює можливість якісно ліквідувати недоліки в знаннях і вміннях.

Перспектива подальших досліджень вбачаємо у розробці методики для формування методичних компетентностей в майбутніх вчителів фізичної культури та визначенні їхньої ефективності.

Список використаної літератури

1. Єднак В., Харченко Л. Легка атлетика: навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання Тернопіль: Тайп, 2020. 125 с
2. Шкретій Ю. Запровадження елементів європейської кредитно-трансферної та акумулюючої системи в сфері вищої фізкультурної освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. № 4. С. 76-79.
3. Ялович В.Т., Сергієнко В.М. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі (Біг. Стрибки. Метання): навч. посіб. Луцьк: РВВ «Вежа» Волинь, держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. 228 с.

**ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ УПРАВЛІННЯ
ОЛІМПІЙСЬКИМ, ПАРАОЛІМПІЙСЬКИМ,
НЕОЛІМПІЙСЬКИМ РУХОМ ТА ПРОФЕСІЙНИМ
СПОРТОМ**

**КОРИГУВАННЯ ПОСТАВИ У ШКОЛЯРІВ, СХИЛЬНИХ ДО
РОЗВИТКУ ОСТЕОХОНДРОЗУ, МЕТОДАМИ ЛФК**

Волков Д.О. здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Степанюк С.І. доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

Херсонський державний університет (м. Херсон, Україна)

Анотація. Біль в шії – це поширена проблема зі здоров'ям, яка в основному відзначається у дорослих, проте останні дані показують, що нові технології викликають зрушення в поширеності цієї актуальної проблеми з дорослого віку в усі дитячі вікові групи.

Отримані дані підтверджують, що відповідний підхід до ранньої діагностики і лікування має вирішальне значення для правильної оцінки цієї проблеми, що виникає у всьому світі, у дітей і підлітків, які проводять багато часу за смартфонами і комп'ютерами.

Ключові слова: біль у спині, остеохондроз, підлітки, дегенеративно-дистрофічний процес, шийний відділ, гаджети, мобільні телефони, комп'ютери.

Вступ. Болі в спині досить часто зустрічаються у здорових дітей та підлітків. Коли діти або підлітки звертаються за медичною допомогою з приводу болів у спині, ймовірно, що буде виявлено основну патологію [1]. Загальні причини болю у спині включають неспецифічний біль або м'язову напругу, грижу міжхребцевого диска, сколіоз. Найменш поширені причини включають пухлину [2]. При підозрі на неспецифічний біль у спині лікування

може включати домашні вправи, фізіотерапію або нестероїдні протизапальні препарати [3].

Остеохондроз – дегенеративне ураження хряща міжхребцевого диска та реактивні зміни із боку суміжних тіл хребців [4].

У нашому дослідженні ми приділили особливу увагу шийному відділу хребта. Біль у шиї викликає значний особистий дискомфорт через травми та погіршення якості життя і може впливати на роботу. Підлітки з болем у шиї схильні до високого ризику появи таких симптомів у дорослому віці. Довічний хронічний біль у шиї може виникнути у дитинстві. Цей дискомфорт не можна недооцінювати, оскільки він може призвести до інвалідності, зниження уваги, пропуску занять та необхідності прийому ліків. Біль у спині в дитинстві є важливим фактором болю в спині в дорослому віці, що наголошує на необхідності ранніх ініціатив щодо запобігання розвитку м'язово-скелетного болю в дорослому віці.

Таким чином, для зниження поширеності болю в шиї у дорослих важливо знати фактори, які можуть передбачити її появу та стійкість у молодшому віці.

Мета дослідження та завдання. Метою представленого дослідження було на основі теоретичного аналізу та експериментальних досліджень розробити методіку для корекції постави та попередження розвитку шийного остеохондрозу.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брало участь 10 осіб. Вікова група: 13-14 років.

Були використані наступні методи дослідження: метод анкетування та фізикальний метод, а також аналіз та вивчення літературних джерел.

Метод анкетування включав в себе розробку та опрацювання анкет для самостійного заповнення. Вона складалася з трьох розділів, призначених для збору даних про індивідуальні, пов'язані з використанням комп'ютера та інших гаджетів, частоту фізичних навантажень, а також біль у шиї.

Індивідуальні фактори включають такі пункти як стать та вік. Фактори, пов'язані з використанням комп'ютера, включають тип комп'ютера (настільний або ноутбук) та середню кількість часу щоденного використання комп'ютера (<3, або >3 годин). Респондентів запитували, чи підтримуються під час роботи за комп'ютером їхня голова, верхня частина спини, попереk та руки, чи ступні стоять на підлозі, а лікті, стегна, коліна та кісточки згинаються під кутом 90° (так чи ні). В анкеті респондентам було запропоновано, виходячи з їхніх власних уявлень, вказати положення екрану комп'ютера (чи є верхня частина екрану на одному рівні з очима, коли вони сиділи і дивилися прямо перед собою) та доречність положення екрану комп'ютера, а також клавіатури та миші під час роботи за комп'ютером (положення зручне, надто високе або надто низьке). В анкеті респондентам було запропоновано описати положення тіла (сидячи, лежачи, стоячи) під час роботи зі смартфоном, а також середню кількість щоденного використання.

Фізикальний метод, а саме фізичне обстеження було вибрано на основі гіпотетичного впливу тривалого використання комп'ютера на визначені частини тіла, що може призвести до висунутого вперед положення голови. Ці зміни, ймовірно, знижують рухливість шії, витривалість м'язів шії та рухливість нервів, а також збільшують напругу м'язів.

Кожен з учасників експерименту пройшов фізикальне обстеження. При оцінці діапазону рухів шії розглядали активний діапазон рухів шії при згинанні, розгинанні, обертанні. У вихідному положенні кожен випробуваний дивився прямо вперед, шия була в нейтральному положенні. Потім випробуваного просили рухати головою в кожному напрямку, наскільки це можливо, і реєстрували рівень руху шії в кожному напрямку.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами експерименту виявилось наступне. Загалом 3 учнів повідомили про біль у шії під час тривалої роботи за комп'ютером, 5 з піддослідних повідомили про м'язову напругу, 2 не мали скарг на біль у шийному відділі хребта.

Учасники, які повідомили, що положення екрана комп'ютера не було на рівні очей, зазнавали більшого ризику болю в шиї, ніж ті, хто повідомив, що положення екрана комп'ютера було на рівні очей.

Учні, які повідомили, що положення миші було занадто низьким, мали більш низький рівень ризику розвитку болю в шиї, ніж у тих, хто повідомив про зручне положення миші.

Учні, які повідомили про використання смартфона продовж тривалого часу, мали більш високий рівень ризику виникнення постійного болю в шиї порівняно з тими, хто використовував його стоячи та мав при цьому упор для голови.

Учні, які тривалий час використовували смартфон без упору, скаржилися на тривалий біль у ділянці шиї та лопаток, а ті хто використовував упор (спинку стільця, крісла, дивана тощо) таких відчуттів не мали.

Болі в шийному відділі посилюються після спокою, на початку руху або при звичайних побутових навантаженнях.

Вираженість болю буває трьох ступенів:

I – біль виникає лише при максимальних за обсягом та силою рухах у хребті;

II – біль заспокоюється лише у певному положенні хребта;

III – біль постійний. [4].

В. С. Лобзін вважає, що біль у ділянці потилиці та задній поверхні шиї найчастіше пов'язаний із захворюваннями м'язів та зв'язок. Біль зазначеної локалізації пов'язаний із роздратуванням симпатичного сплетіння, що охоплює хребцеву артерію, яка проходить в отворах поперечних відростків перших шести шийних хребців. Роздратування остеофітами (якщо вони є) як вторинний вплив на симпатичне сплетення, призводить до появи пекучого або тупого, ниючого, але з відтінком печіння болю в області шиї та потилиці (синдром Барре-Льєу при шийному остеохондрозі) [5].

Причиною може бути запалення м'язів або зв'язок, розташованих поблизу нерва, які давлять на його корінець. У ряді випадків хвороба є наслідком грижі міжхребцевого диску шийного відділу хребта. [5].

Все більше даних свідчить про високу поширеність скелетно-м'язових симптомів у шиї та верхніх кінцівках серед школярів підлітків.

Використання гаджетів дуже поширене серед молоді. За оцінками, діти та підлітки проводять у середньому від 5 до 7 годин на день за своїми смартфонами та портативними пристроями, нахиляючи голову вперед для читання та написання текстів. Відомо, що сукупний ефект такого впливу досягає тривожних результатів у вигляді надлишкового навантаження на шийний відділ хребта, що становить у середньому від 1825 до 2555 год на рік [5].

Висновки. В ході аналізу літератури було виявлено, що біль у шийному відділі виникає через захворювання м'язів і зв'язок, шляхом здавлювання хребетної артерії зміщеним міжхребцевим диском, хрящовою тканиною, що розрослася, або напруженими м'язами. Також ми з'ясували, що біль, який виникає у шийному відділі хребта, відчувається в області шиї та потилиці, є викликаним або посилюється за рахунок певних рухів чи положень шиї, супроводжується болем при натисканні та обмеженням рухливості шиї.

Відомо, що існують численні потенційно модифіковані фактори ризику, що сприяють розвитку остеохондрозу шийного відділу. Підвищене навантаження на шийний відділ хребта обумовлене постійними згинальними рухами голови та шиї при щоденному використанні мобільних пристроїв.

Дитячий та підлітковий вік характеризуються періодами швидкого зросту, і багато фізичних проблем можуть виникнути через тривале та надмірне використання смартфонів або комп'ютерів, хоча часто вважається, що цей тип проблем частіше зустрічається у дорослих.

Останнім часом у літературі приділяється увага питанням, які можуть стати серйозною проблемою для здоров'я, такі як збільшення сидячого способу життя та надмірне використання гаджетів серед молоді.

Таким чином, додаткова фізична активність та використання вправ лікувальної фізичної культури сприяє формуванню правильної постави та допомагає попередити розвиток такої хвороби як остеохондроз.

Перспектива подальших досліджень. Подальших досліджень заслуговує тема остеохондрозу хребта, оскільки є актуальною при стрімкому розвитку сучасних технологій.

Список використаної літератури

1. Breivik H, Collett B, Ventafridda V, Cohen R, Gallacher D: Survey of chronic pain in Europe: Prevalence, impact on daily life, and treatment. *European Journal of Pain*. 2006, 10 (4): 287-333. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16095934/>
2. Côté P, Cassidy JD, Carroll LJ, Kristman V: The annual incidence and course of neck pain in the general population: a population-based cohort study. *Pain*. 2004, 112 (3): 267-273. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15561381/>
3. Fejer R, Kyvik KO, Hartvigsen J: The prevalence of neck pain in the world population: a systematic critical review of the literature. *Eur Spine J*. 2006, 15 (6): 834-848. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15999284/>
4. Епифанов В. А., Епифанов А.В. Остеохондроз позвоночника (диагностика, лечение, профилактика) М.: МЕДпресс-информ, 2004. 2-е изд., испр, и доп. 272 с.
5. Стояновський Д.М. Біль у ділянці спини та шії. – К.: Здоров'я, 2002. 392 с.

АНАЛІЗ НАПАДАЛЬНИХ УДАРІВ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Левків В.І. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Ковцун В.В. старший викладач

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана
Боберського (м. Львів Україна)*

Анотація. Команди, що перемогли в партії, здобули завдяки вдалому нападальному удару в середньому 37,7% очок, а їх суперники – 23,7% очок. Коефіцієнт ефективності нападальних ударів у команд, що виграли (програли) партію в середньому становить відповідно 0,38 од. (0,24 од.).

Ключові слова: волейболістки, нападальний удар, коефіцієнт ефективності.

Вступ. Сучасний стан розвитку волейболу вимагає від спортсменок готовності до швидкого і точного виконання техніко-тактичних дій в умовах швидкої мінливості ігрової ситуації, що вказує на доцільність постійного застосування у тренувальному процесі волейболісток вправ координаційної спрямованості.

Науковцями обґрунтовано необхідність враховувати показники змагальної діяльності для планування навчально-тренувального процесу спортсменів в ігрових видах спорту [2]. Визначено різні способи оцінювання показників змагальної діяльності волейболістів [1, 3, 4]. Заслуговує уваги методичний підхід Костюкевича В.М. для визначення інтегральної оцінки ігрової діяльності, який адаптований до специфіки волейболу Щепотіною Н.Ю. і передбачає врахування координаційної складності ігрових дій волейболістів [3]. Зазначена методика буде ефективною для оцінювання тренувальних навантажень, спрямованих на пріоритетний розвиток

координаційних здібностей волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Мета нашого дослідження спрямована на удосконалення спортивної майстерності волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання: 1. Проаналізувати кількісні та якісні показники виконання нападальних ударів волейболістками під час змагань. 2. Визначити доцільність застосування отриманих показників для контролю за розвитком координаційних здібностей волейболісток.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань застосовувалися наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, педагогічне спостереження, статистична обробка отриманих матеріалів, методи теоретичного рівня пізнання. Педагогічні спостереження проводилися у жовтні-листопаді 2021 року під час змагань чемпіонату України серед жіночих команд вищої ліги. Проаналізовано 6 ігор (16 партій). Визначено кількісні та якісні показники нападальних ударів у 32 партіях, з яких у 16 партіях показники команди, що виграла, і у 16 партіях показники команди, що програла.

Визначалися наступні кількісні показники: результат гри; кількість очок, набраних в партії; кількість очок, набраних в грі (матчі) і в партії; кількість очок і допущених помилок в партії; кількість виконаних нападальних ударів, після яких розіграш виграно, програно чи продовжено. Якість виконання нападальних ударів визначалася наступним чином: виграно розіграш – м'яч не прийнятий суперником або зірвано організацію атаки; розіграш продовжено – м'яч після удару залишено суперником в грі і організовано атаку або м'яч після блокування суперником залишився на своїй половині майданчика і вдалося організувати нову атаку; програно розіграш через помилку в нападі або блокування м'яча [4].

Отримані результати дозволили визначити коефіцієнт ефективності нападальних ударів команд за одну партію шляхом визначення частки суми

вдало виконаних нападальних ударів від суму усіх виконаних нападальних ударів за партію [4].

Результати досліджень та їх обговорення. Команди, що виграють партію, в середньому виконують $60,1 \pm 4,2$ індивідуальних техніко-тактичних дій в нападі з переведенням м'яча на сторону суперників, а команди, що програють партію, в середньому виконують $55,4 \pm 3,9$ таких ігрових дій. Практично однакові показники виявлено при аналізі кількості виконаних в одній партії нападальних ударів, зокрема команди, що виграють партію, в середньому виконують $37,1 \pm 3,2$ нападальних ударів, а команди, що програють партію, в середньому виконують $36,3 \pm 3,7$ нападальних ударів, що вказує на відсутність вірогідної різниці між цими показниками і пояснюється поперемінним характером ігрової діяльності команд під час змагання. Однак, команди, що виграють партію, в середньому виконують $24,2 \pm 3,4$ подач, а команди, що програють партію, в середньому виконують $19,2 \pm 4,2$ подач. Отримані показники можна пояснити тим, що партія у волейболі завершується, коли одна з команд набирає 25 очок. При цьому, якщо партію розпочинає команда, що прогнала у ній, то переможець цієї партії може виконати лише 24 подачі. Різниця 5 очок між середніми показниками кількості виконаних подач в одній партії командами, що перемогли, і тими, що прогнали, не є суттєвою і вказує на те, що команди практично не відрізняються за рівнем спортивної підготовленості.

Слід відзначити, що між командами, які виграли партію, і тими, що прогнали партію, виявлено різницю в якісних показниках виконання волейболістками нападальних ударів (табл. 1).

Команди, що виграли партію, в середньому за партію $37,7\%$ очок здобули завдяки вдалому нападальному удару і $10,2\%$ очок прогнали через помилку під час нападального удару. Команди, що прогнали партію, в середньому за партію $23,7\%$ очок здобули завдяки вдалому нападальному удару і $13,4\%$ очок прогнали через помилку під час нападального удару.

Отже, команди, які перемогли в партії, за якісним показником виконання нападального удару значно перевищили команди, що програли в партії.

Таблиця 1

**Ефективність нападальних ударів, які виконали команди,
що виграли партію, і ті, що програли партію**

Розіграш	Партія	Нападальний удар	
		к-ть	%
виграно	виграно	13,6±2,1	37,7
	програно	8,6±1,2	23,7
програно	виграно	3,6±1,8	10,2
	програно	4,7±1,9	13,4
продовжено	виграно	19,8±2,2	52,1
	програно	21,9±2,7	62,9
Разом	виграно	37,1±2,1	100
	програно	36,3±2,3	100
Коефіцієнт ефективності	виграно	0,38	
	програно	0,24	

Коефіцієнт ефективності виконання нападальних ударів у команд, що виграли партію в середньому становить 0,38 од., а у команд, що програли партію – 0,24 од. Отримані показники дозволяють стверджувати, що у волейболісток, що беруть участь в чемпіонаті України серед команд вищої ліги, низька ефективність виконання нападальних ударів. Порівняльний аналіз ефективності виконання нападальних ударів за партію командами, які перемогли, і командами, які програли партію подано на рис. 1.

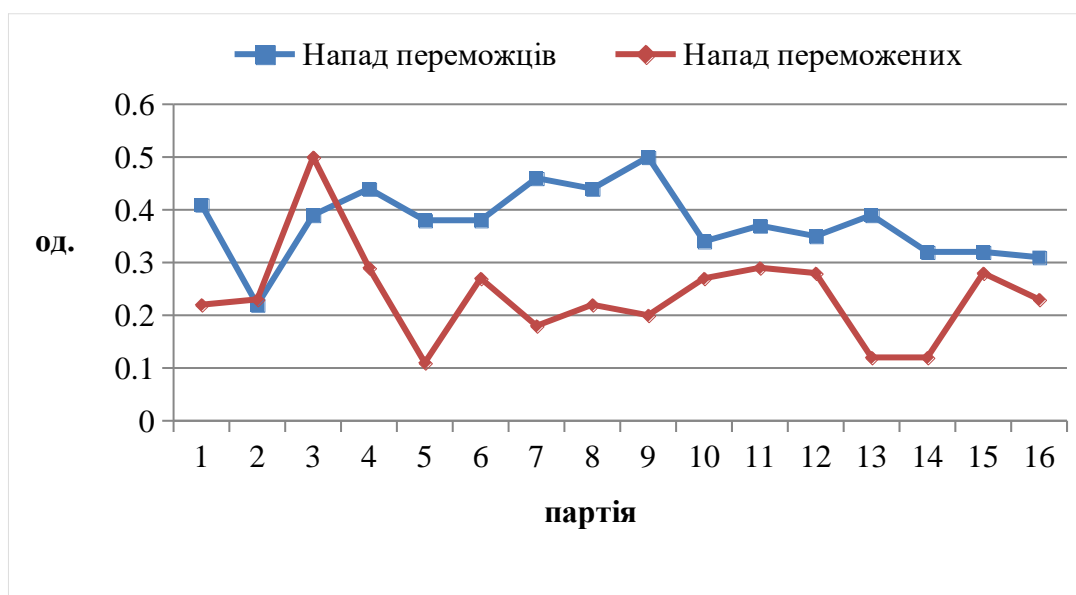


Рис. 1. Коефіцієнт ефективності виконання нападальних ударів за партію командами, які перемогли, і командами, які програли партію.

Як видно з рисунка, між показниками коефіцієнта ефективності виконання нападального удару за партію з результатом гри існує середній зв'язок, оскільки у 14 партіях команди, які перемогли, мали вищий показник коефіцієнту ефективності нападального удару у порівнянні з показником коефіцієнту ефективності нападального удару у команд, які програли партію. В 1 партії показник коефіцієнту ефективності подачі команди, яка перемогла, і команди, яка програли, був практично однаковим, а ще в 1 партії вищим був показник коефіцієнту ефективності нападальних удару команди, яка програла. Отримані результати вказують на те, що результати виконання нападального удару можна вважати інформативним показником в аналізі ефективності індивіду вальних техніко-тактичних дій волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Висновки. 1. Команди, що виграють партію, в середньому виконують 60,1 індивідуальних техніко-тактичних дій, а команди, що програють партію, в середньому виконують 55,4 індивідуальних техніко-тактичних дій. Команди, що перемогли в партії, здобули завдяки вдалому нападальному удару в середньому 37,7% очок, а їх суперники – 23,7% очок.

2. Коефіцієнт ефективності нападаючих ударів у команд, що виграли чи прорали партію в середньому становить відповідно 0,38 од. і 0,24 од.

3. Підтверджено інформативність показника коефіцієнта ефективності нападаючих ударів і доцільність його застосуванні для контролю за розвитком координаційних здібностей волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми спортивної підготовки волейболісток з пріоритетним розвитком їх координаційних здібностей, враховуючи результати ефективності їх техніко-тактичних дій різної координаційної складності.

Список використаної літератури

1. Олійник М, Дорошенко Е. Педагогічна характеристика систем оцінки техніко-тактичної майстерності кваліфікованих волейболістів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*; Харків. 2017, 6. С. 69-73.

2. Костюкевич ВМ, Гудима СА, Шевчик ЛМ. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С.34-55.

3. Костюкевич В, Щепотіна Н. Побудова передзмагальних мезоциклів спортсменів командних ігрових видів спорту на основі модельних тренувальних завдань (на матеріалі волейболу). *Фізична культура і спорт: зб. наук. праць*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018, 5 (24). С. 229-234.

4. Щепотіна НЮ. Аналіз змагальної діяльності у волейболі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г Шевченка (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт)*. Чернігів: ЧНПУ, 2014. 118 (Том IV). С. 222-225.

ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ-СЛАЛОМІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Окунь Д.О. кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Стадник С.О. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків,
Україна)*

Анотація. У статті охарактеризовано структуру та змісту теоретичної підготовки веслярів-слаломістів на етапі початкової підготовки. Виявлено найважливіші розділи, з'ясовано відсоткове співвідношення обсягу годин, відведених для розгляду окремих розділів, визначено основні форми та засоби теоретичної підготовки, що дало змогу розробити програму формувального експерименту із залученням веслувальників на байдарках і каное на початковому етапі підготовки.

Ключові слова: циклічні види спорту, веслування на байдарках і каное, веслувальний слалом, теоретична підготовка.

Вступ. Теоретична підготовка є невід'ємною складовою системи багаторічного вдосконалення веслувальників на байдарках і каное і повинна відповідати структурі та змісту змагальної діяльності виду спорту та принципам системи підготовки спортсменів [1, 4, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що у працях більшості фахівців з веслувального спорту, зокрема Бріскіна Ю. А., Пітина М. П., Богуславської В. Ю. (2016), існує лише згадка про теоретичну підготовку спортсменів. Науковий інтерес у літературі представляє також аналіз особливостей системи підготовки спортсменів, її спрямованість на розв'язання основних завдань та інтерпретація з урахуванням науково-теоретичних основ теоретичної підготовки. Так, Пітиним М. (2014)

виокремлено такі функції теоретичної підготовки в спорті: когнітивну, соціалізуючу, виховну, комунікативну, мотиваційну, гедоністичну аксіологічну, гностичну діагностичнокоригуючу, інформативну, холістичну, самореалізації, проектувально-конструктивну [3].

Сьогодні можна з впевненістю стверджувати, що у літературі відсутнє чітке обґрунтування структури та змісту теоретичної підготовки спортсменів у таких видах спорту як веслування на байдарках і каное та веслувальному слаломі, а також відсутні засоби та об'єктивні критерії контролю рівня теоретичної підготовленості.

Отже, перспективність комплексного дослідження теоретичної підготовки веслярів-слаломістів на етапі початкової підготовки обумовила актуальність даної роботи.

Мета дослідження – удосконалити структуру та зміст теоретичної підготовки веслярів-слаломістів на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз документальних матеріалів, анкетування. Анкетування проводилось серед тренерів-викладачів (n=52), спортсменів високої кваліфікації (n=146) з циклічних видів спорту з метою виявлення їх думки щодо структури та змісту теоретичної підготовки на усіх етапах багаторічного удосконалення.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведеного анкетування було виявлено найважливіші розділи теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки, а саме: «Історія виду спорту», «Гуманітарні та соціалізуючі знання (тобто знання суспільних, особистісних цінностей) у підготовці спортсменів», «Зміст спортивної підготовки», «Медико-біологічні основи спортивної підготовки», «Матеріально-технічне забезпечення», «Правила техніки безпеки» [4].

На рисунку 1, представлено відсоткове співвідношення обсягу годин, які, на думку тренерів-викладачів, слід відводити для розгляду окремих розділів теоретичної підготовки.

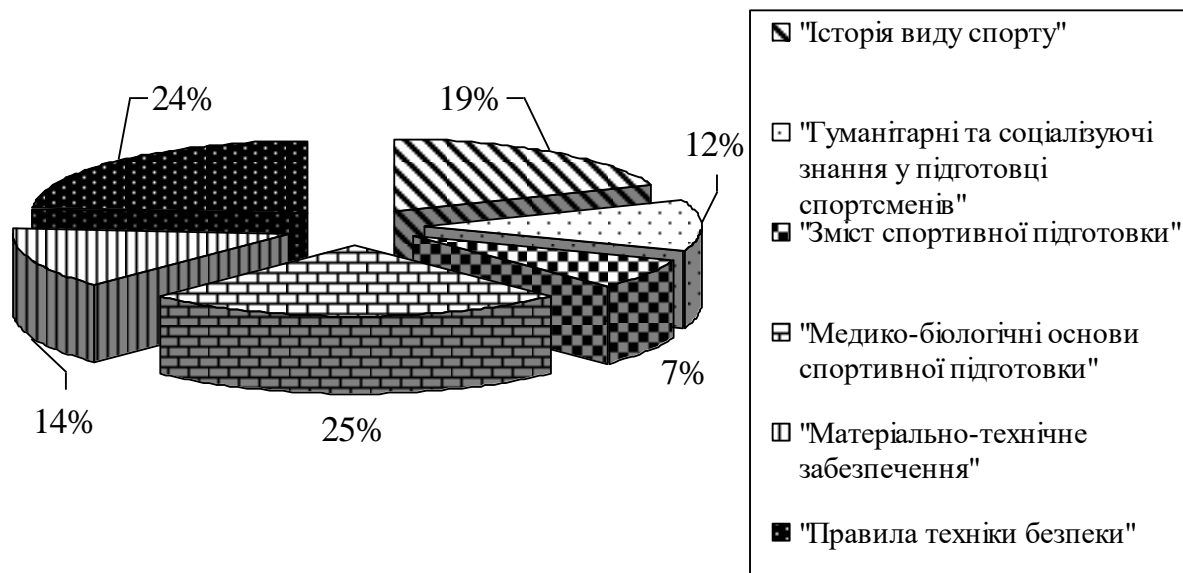


Рис. 1. Відсоткове співвідношення обсягу годин, відведених для розгляду окремих розділів теоретичної підготовки, за результатами опитування тренерів-викладачів (n=52).

Як зазначено у навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву [2] основними формами теоретичної підготовки для етапу початкової підготовки є проведення бесід, перегляд навчальних фільмів, відеозаписів та кінограм, плакатів, стендів, а основними методами, які застосовувались під час проведення навчально-тренувальних занять з теоретичної підготовки веслувальників, є вербальні та наочні.

За результатами опитування спортсменів високої кваліфікації (n=146) та тренерів-викладачів (n=52) з циклічних видів спорту встановлено, що більшість респондентів, з метою удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення

наполягають на застосуванні ігрових засобів. Так, серед спортсменів високої кваліфікації прихильниками використання ігор, як засобу теоретичної підготовки, є 60,96 % опитаних, а серед тренерів-викладачів – 76,82 %.

Використовувати у теоретичній підготовці спортсменів-початківців саме комп'ютерні ігри вважають доцільним 55,48 % опитаних спортсменів високої кваліфікації та 68,29 % тренерів-викладачів.

Таким чином, результати проведеного опитування дозволили розробити програму формувального експерименту із залученням веслувальників на байдарках і каное на початковому етапі підготовки.

Використання авторських навчально-ігрових засобів удосконалення теоретичної підготовленості відбувалося відповідно до алгоритму, який включає послідовні кроки:

- 1) попереднє проведення бесіди (розповіді) зі спортсменами за темою навчально-тренувального заняття;
- 2) ознайомлення спортсменів зі змістом гри;
- 3) розміщення кожного з гравців за окремим ПК;
- 4) надання допомоги (за необхідності) спортсменам у процесі проходження гри;
- 5) визначення переможця за комплексом чинників (швидкість вирішення завдання, кількість зроблених помилок тощо);
- 6) аналіз та обговорення результатів гри із зазначенням переваг та недоліків проведених дій учасників.

Висновки. В результаті проведеного опитування спортсменів високої кваліфікації та тренерів-викладачів з циклічних видів спорту встановлено, що з метою удосконалення теоретичної підготовленості веслярів-слаломістів на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення доцільно застосовувати ігрові засоби теоретичної підготовки.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку передбачають розробку і впровадження у навчально-тренувальний процес

ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, на базі яких культивуються веслувальні види спорту, засобів теоретичної підготовки, які сприятимуть підвищенню її рівня.

Список використаної літератури

1. Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Богуславська В. Ю. Зміст теоретичної підготовки у видах веслування. *Спортивна наука України*. 2016. №3 (73). С. 42 – 48.
2. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву / уклад. Ю. О. Воронцов, Ю. М. Маслачков, О. О. Чередниченко, В. В. Шептицький, А. Б. Сімановський, Т. М. Віхляєва, Ю. О. Ковальов, О. О. Бучма. Київ, 2007. 104 с.
3. Пітин М. Функції теоретичної підготовки в спорті. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2014. №3(17). С. 40-48.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. Кн. 1. К.: Олимп. лит., 2015. 680 с.
5. Богуславська В. Ю. Інноваційні структура та зміст теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки у веслуванні на байдарках і каное. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Том 4, №3 (19). С. 33 – 38.
6. Okun D., Korolova M., Stadnik S., Rozhkov V., Taran L., Mishyn M., Petrenko I., Tarasevich O. Physiological foundations of load modeling in the annual training cycle of highly qualified canoe slalom athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (5). Issue 365, pp. 2681 – 2685.
7. Okun D., Korolova M., Stadnik S., Rozhkov V., Mulyk K., Grynova T., Kalmykova Y., Bondar A., Petrenko I. (2020). Selection of girls for canoe slalom on the basis of morphological and functional indicators during puberty. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20(6). Issue 472. pp. 3497-3503.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФРАНЦУЗЬКОГО БОКСУ САВАТ В УКРАЇНІ

Серета Н.В. доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Арцт А.О. здобувачка вищої освіти 3 курсу

Харківської державної академії фізичної культури (м. Харків, Україна)

Анотація.. У статті наведено результати проведеного дослідження організаційних аспектів розвитку французького боксу сават в Україні. Розкрито історичні передумови виникнення даного виду спорту.

Ключові слова: не олімпійські види спорту, французький бокс, сават.

Вступ. Французький бокс сават - вид спортивного одноборства та система самооборони. Арсенал використовуваних прийомів включає як ударну техніку (ногами, колінами, руками), так і всілякі захвати, заломки, кидки та больові замки. Передбачено роботу з підручними предметами – цівком, тростиною тощо. Система прийомів самооборони дозволяє одній людині вести бій із кількома противниками одночасно. Входить до системи підготовки військовослужбовців французької армії.

Назва «французький бокс сават» стала загальноприйнятою після другої світової війни, його також називають європейським кікбоксингом. Як спортивна дисципліна культивується зараз у багатьох країнах. Регулярно проводяться змагання з французького боксу, у тому числі раз на два роки – чемпіонати світу серед чоловіків та жінок.

Мета дослідження – надати характеристику організаційними аспектам розвитку французького боксу сават в Україні.

Метод дослідження: аналіз літературних джерел та документів, організаційний аналіз, системний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Старовинна народна розвага, в якій два суперники намагалися вдарити один одного ногою по гомілки. Назва походить від французького «savate» (що означає «старий

стоптаний черевик»). Найбільшого поширення, як вид поєдинку, отримав серед вантажників, робітників, бродяг, карних злочинців, візників. Коли саме зародився сават, точних відомостей немає. Наприклад, французький історик Мішель Делайє вважає, що він народився околицях Парижу в 17 столітті.

Удари в саваті наносились носком, ребром або каблуком грубого черевика по гомілки, коліна, пах або живіт. Удари руками грали допоміжну роль і проводилися в основному руба чи основою долоні, рідше – кулаками. Цілі для поразки руками – вуха, віскі, ніс, горло, сонні артерії, потилиця.

З часом забава простолюдинів трансформувалася в різновид дуелі та рукопашного бою. Сформувався цілий дуельний кодекс саватерів. Бої йшли або дуже жорстко («на смерть»), або більш м'якому варіанті («до першої крові»).

Удари руками в голову привнесли в сават карні злочинці. Акцент робився на виведення супротивника з ладу одним ударом: вибивши око, перебивши горло, розірвавши барабанну перетинку тощо. Криміналісти також першими стали пускати у хід всілякі підручні засоби – кастети, кийки та ножі [2].

У класичному боксі та кікбоксингу спортсмени працюють у повній амуніції, тобто максимально захищені від травм. У Французькому боксі як хлопці, так і дівчата виступають без боксерських шоломів у легкому контакті Ассо та у фіналі Комба, також вони працюють ногами в прийнятому для цього спорту взутті які називаються Саватки, це чоботи з плоскою підошвою та твердим носком. У боксі працюють тільки руками, у кікбоксингу є підставки ногами. У САВАТІ не можна робити підставки ногами, та бити деякі удари. Фінальний поєдинки з Комба проводяться у Франції.

Єдиноборства з сават проводяться в трьох категоріях:

- *Assaut*: (напад, 3-я серія) Легкий контакт між суперниками. Оцінка бою проводиться за якістю продемонстрованої техніки, кількістю точних

ударів та за тактичною поведінкою в бою. Жорсткий контакт і нокаут заборонені.

- *Précombat*: (перед-бій, 2-а серія) Ця категорія ще не є жорсткий боек, проте тут дозволені нокаути. Спортсмени повинні мати додаткові захисні засоби (шолом, щитки).
- *Combat*: (бій, 1-а серія) Це категорія повноконтрактного бою, мета якого полягає в нанесенні максимально можливої кількості ударів або нокаут. Бій проводиться з мінімальними захисними засобами (взуття, боксерські рукавиці, бандаж, капа, нагрудні щитки) [2, 4, 5].

У 1924 році французький бокс сават був включений в Олімпійські ігри в Парижі в якості демонстраційного виду спорту, але на сьогодні був представлений в програмі Всесвітніх ігор в Колумбії в 2013 році. В Україні Сават був визнаний в 2008 році як неолімпійську дисципліну. Розвитком на наших теренах цього бойового мистецтва займається Українська федерація французького боксу Сават.

1 березня 2008 року «французький бокс сават» був визнаний Міжнародною федерацією університетського спорту. Перший університетський чемпіонат світу з сават відбувся 25-26 червня 2010 року в місті Нант. Взагалі в Україні даним видом спорту займаються лише 56 чоловік.

Висновки. Французький бокс сават це європейське бойове єдиноборство, відоме також як французький бокс, характеризується ефективною технікою ударів руками, динамічною технікою ударів ногами, мобільністю і тонкої стратегією. Цей вид бойового мистецтва зародився як синтез французької школи вуличного рукопашного бою і англійського боксу; ще в XV столітті матроси з Марселя прославилися в портах різних країн майстерними бійками, в яких вони застосовували ефективні удари ногами, взутими в «Сават» - робочі черевики. У поєдинках з Савату суперники виступають в жорсткій взуття (боксерках), і тут уже інша техніка і тактика

ведення бою. Він, як правило, ведеться суперниками на дальній дистанції, які при цьому намагаються завдати один одному якомога більше ударів ногами. Французький бокс сават є відносно молодим видом спорту, який офіційно зареєстрований в Україні у 2008 році.

Список використаної літератури

1. Мудрик В. И., Мичуда Ю. П., Заветний С. А. Организационно-управленческие основы физической культуры и спорта: учебные и справочные материалы. Харьков: ХНАДУ, 2008. 408 с.
2. Петрушан А.А. Французький бокс сават: техніка, тактика та підготовка 2016. 210 с.
3. Приходько И.И., Стадник С.А. Организация и методика массовой физической культуры: учебное пособие для студентов ВУЗ физкультурно-спортивного профиля. Х.: ХГАФК, 2011. 164 с.
4. Всеукраїнська федерація французького боксу сават. Режим доступу <http://savate.org.ua/>
5. <https://www.wikiwand.com/uk/%D0%A1%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%82>

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК З УРАХУВАННЯМ ІГРОВОГО АМПЛУА

¹Степанюк С.І. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

¹Руденко В.С. викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

²Максим'як Я.О. старший викладач

¹*Херсонський державний університет (м. Херсон, Україна)*

²*Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І.Франка
(м. Дрогобич, Україна)*

Анотація. У дослідженні акцентується увага на важливості фізичної підготовленості волейболісток різної кваліфікації та ігрового амплуа. Результати роботи дозволяють відзначити, що з ростом кваліфікації волейболісток підвищується рівень розвитку основних фізичних якостей

Ключові слова: фізичні якості, контроль, волейболістки, підготовленість.

Вступ. Аналізуючи науково-методичну літературу нам вдалося встановити, що ефективність тренувального процесу юних спортсменок досягається передусім за рахунок підвищення якості керування підготовкою (И.Г. Максименко, 2003; В.Г. Алабін, А.В. Алабін, В.П. Бізін, 1993; В.Н. Платонов, 2004).

У зв'язку з цим найважливішою передумовою підвищення ефективності керування тренувальним процесом юних волейболісток є удосконалення педагогічного контролю, що дозволяє одержувати інформацію про результати тренувального впливу, і вже на основі отриманих даних вносити відповідні корективи в багаторічний процес підготовки.

При цьому, молоді таланти, чий рівень фізичної підготовленості не має підґрунтя значного технічного арсеналу, не мають ресурсів та необхідних передумов для повноцінної роботи в командах (Ю.Д. Желєзняк, 1991, И.Г. Максименко, 2000, С.С. Єрмаков, 2001).

Мета дослідження – визначити показники фізичної підготовленості волейболісток різної кваліфікації та ігрового амплуа.

Для вирішення поставлених завдань нами були застосовані наступні **методи дослідження**:

1. Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури.
2. Узагальнення передового досвіду спеціалістів-практиків у галузі юнацького волейболу.
3. Тестування рівня фізичної підготовленості волейболісток.
4. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз досліджень дозволяє стверджувати, що оволодіння складним різноманіттям ігрових прийомів і дій відбувається у спортсменів не однаково. Це явище, як і прояв особистісних інтересів спортсменів до різних ігрових ролей, обумовлене головним чином їхніми індивідуальними особливостями, а також розбіжностями в здібностях до функціонального вдосконалення тих органів і систем, які впливають на ріст спортивних досягнень. Це і є об'єктивна обумовленість процесу спеціалізації в спорті.

Для організації дій команди необхідний розподіл функцій між гравцями. Формування кожного гравця відбувається у двох напрямках: удосконалення універсальних навичок гри й удосконалення навичок, специфічних для виконання певних функцій. Ці навички взаємозалежні.

Аналіз наукових даних і власні дослідження спортивної ігрової діяльності, переконливо показали, що виконання певної ігрової ролі в команді істотно впливає на зміну тих чи інших функцій спортсмена.

У нашій роботі зроблено спробу визначити рівень фізичної підготовленості волейболісток різної кваліфікації відповідно до ігрового амплуа.

Розглядаючи результати досліджень, поданих у рисунках, можна відзначити такі особливості: показники в тесті „ялинка” у захисників

переважають над такими ж показниками пасуючих та атакуючих гравців від III до II розряду. Виняток становлять лише першорозрядниці, у захисників та пасуючих – практично рівні показники, що складають 24,53 с і 24,52 с (рис. 1).

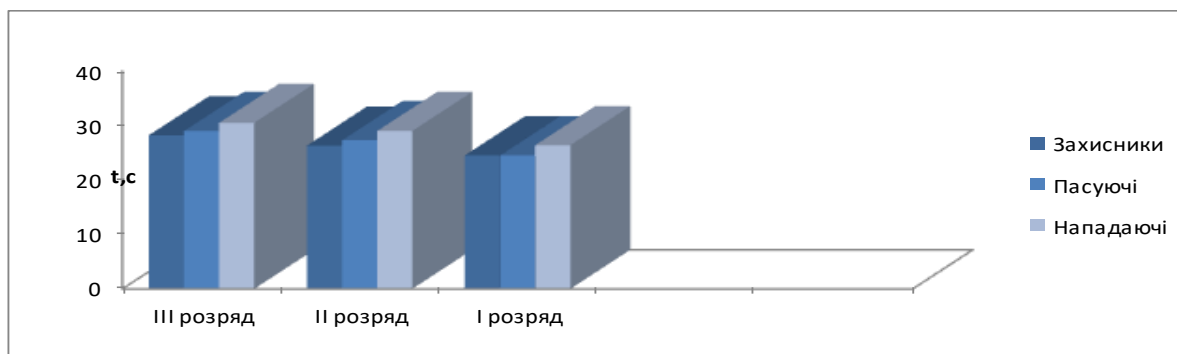


Рис. 1 Динаміка розвитку швидкості переміщень (біг “ялинка”) (t,с)

При характеристиці тесту метання набивного м’яча вагою 1 кг з місця і в стрибку відзначено домінування нападаючих при відносно рівних показниках у пасуючих та захисників (рис. 2, рис. 3.).

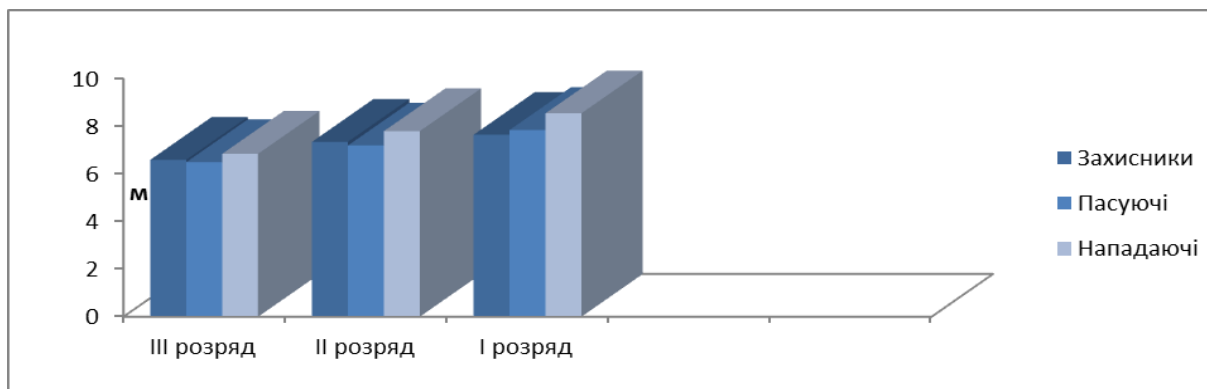


Рис. 2. Динаміка зміни показників у метанні набивного м’яча вагою 1 кг з місця (м)

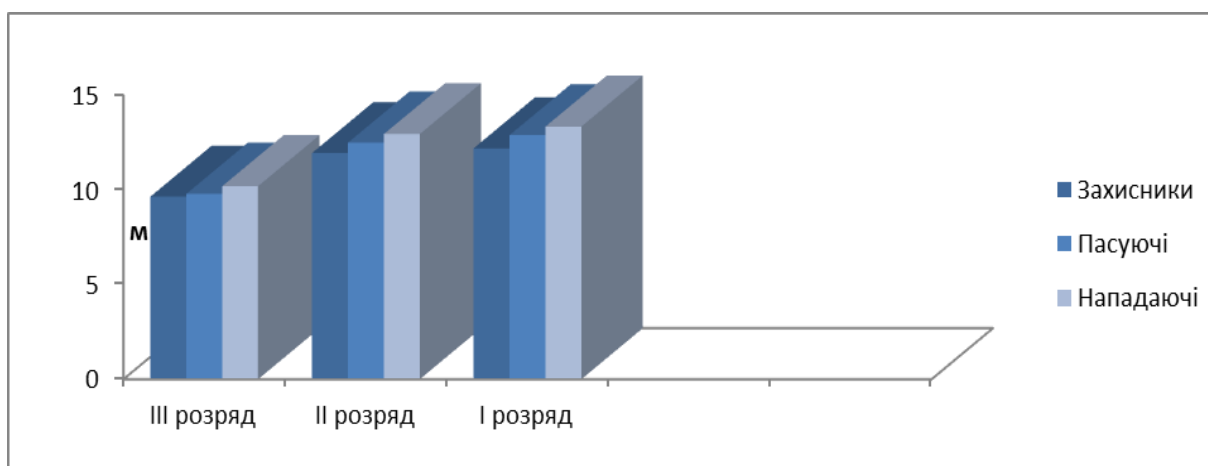


Рис. 3. Динаміка зміни показників у метанні набивного м'яча вагою 1 кг в стрибку (м)

У контрольному випробуванні стрибок у висоту з місця було отримано такі результати: пасуючі та захисники з рівними показниками поступаються нападаючим (рис. 4).

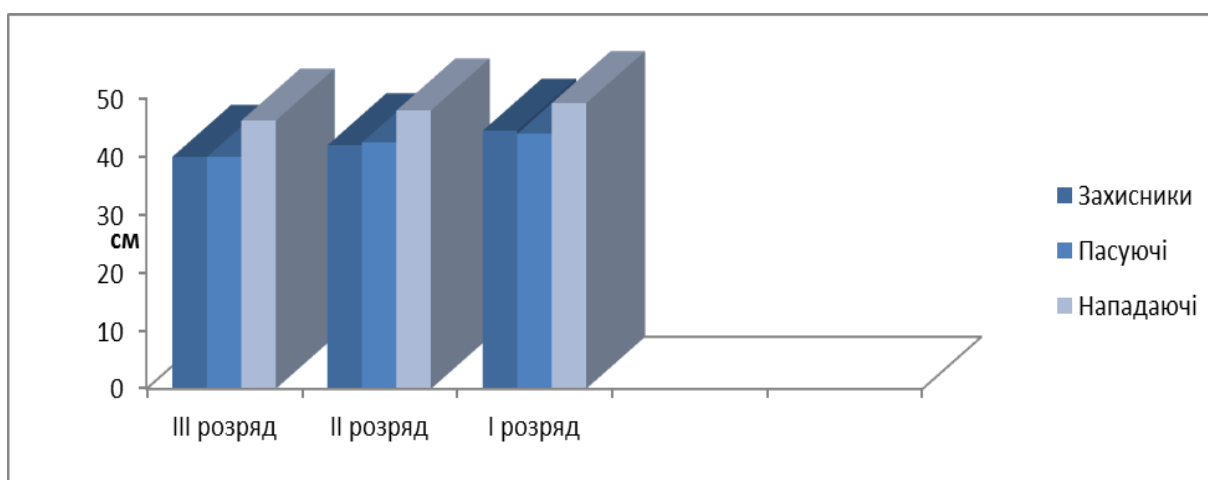


Рис. 4 Динаміка зміни показників стрибка у висоту з місця (см)

Така ж особливість відзначається в тесті висота дістання в стрибку (рис. 5).

Стрибкова витривалість найбільш розвинена в гравців захисту. Виняток становлять гравці II розряду, що в цьому показнику поступаються пасуючим та нападаючим.

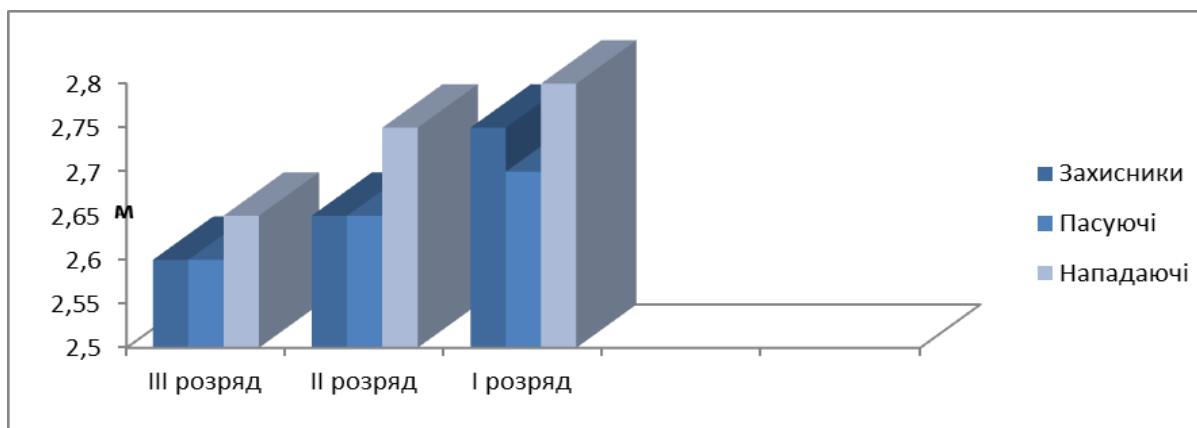


Рис. 5. Динаміка зміни показників висоти дістання в стрибку (м)

На рівні I розряду цей показник однаковий у нападаючих та захисників і складає 10,5 разів (рис. 6).

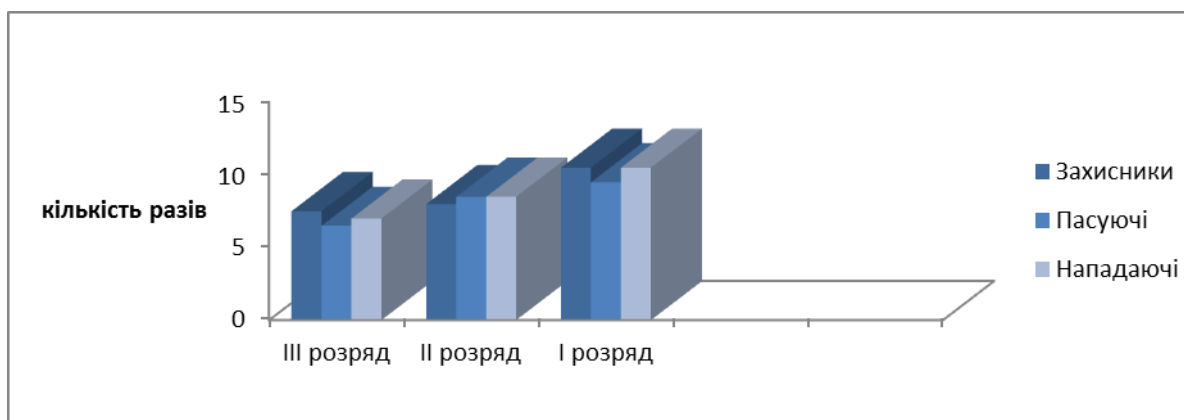


Рис. 6. Динаміка зміни показників у стрибковій витривалості (кількість разів)

Результати досліджень дозволяють відзначити, що з ростом кваліфікації волейболісток підвищується рівень розвитку основних фізичних якостей: швидкості (біг „ялинка”), швидкісно-силових якостей (метання набивного м’яча у стрибку й сидячи, стрибок у висоту з місця), витривалості (кількість стрибків з дістанням висоти 98% від максимальної).

У показниках рівня розвитку основних фізичних якостей у гравців з різним ігровим амплуа спостерігається така особливість: захисники переважають у тесті „ялинка” і стрибковій витривалості. Нападаючі

домінують – у метанні набивного м'яча, стрибку у висоту з місця, висоті діставання у стрибку.

Отже, виходячи із проведених досліджень, ми можемо зробити **висновок**, що у волейболісток III розряду з ігровим амплуа, захисники й пасуючі мають відносно рівні дані в метанні набивного м'яча вагою 1 кг сидячи, метанні набивного м'яча вагою 1 кг в стрибку, стрибка у висоту з місця, а в нападаючих ці показники значно вищі. У тесті „ялинка” навпаки: захисники переважають над пасуючими й нападаючими гравцями. Таким чином, ми бачимо, що серед волейболісток з ігровим амплуа, нападаючі потребують більш значної частки швидкісно-силових вправ, а захисники – швидкісних вправ у загальному обсязі тренувальних засобів. Усе це дає змогу коректувати тренувальний процес, враховуючи особливості рівня розвитку фізичних якостей відповідно до ігрового амплуа.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо подальшому вдосконаленні тренувального процесу волейболісток у відповідності до їх індивідуальних особливостей.

Список використаних джерел

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. Харьков: Основа, 1993. 244 с.
2. Ермаков С.С., Крюков Ю.Г., Маслов В.Н. Некоторые особенности моделирования соревновательной деятельности волейболистов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. под ред. Ермакова С.С.* Харьков: ХХПИ, 1997. № 3. С. 3-4.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. . Волейбол: Учеб. для ин-тов физ. культ. М.: Физкультура и спорт, 1991. 239 с.
4. Максименко І.Г. Планування та контроль тренувального процесу в спортивних іграх. Луганськ, Знання. 2000. 276 с.
5. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійських видах спорту. Загальнотеоретичні та практичні аспекти: [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту] Київ, Олімпійська література. 2004. 808 р. ISBN 966-7133-64-8.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ КИТАЙСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ СПОРТУ

¹Чень Дундун аспірант

²Лю Шаоин доктор наук фізичного виховання і спорту, професор, декан факультету фізичного виховання

¹Бондар Анастасія кандитан наук з фізичного виховання та спорту, доцент

¹Го Сяохун аспірант

*¹Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків,
Україна)*

*²Економічний університет Хайкоу (м. Хайкоу, Провінція Хайнань,
Китай)*

Анотація. У статті розкрито специфіку китайських національних традиційних видів спорту, розглянуто шлях трансформації танців Дракона і Лева від національно-культурних свят до офіційно визнаних видів спорту, проведено аналогію з національними видами спорту України.

Ключові слова: китайська спортивна культура, китайські національні традиційні види спорту, танець Дракона, танець Лева.

Вступ. Сьогодні національно-культурні традиції Китаю вивчає все більше людей в усьому світі, у тому числі в Україні, це пов'язано зі стрімким розвитком економічного співробітництва між Україною та Китаєм та налагодженням крос-культурної взаємодії між українськими і китайськими партнерами [1]. Органічною частиною китайської традиційної культури є китайська традиційна спортивна культура, яка стала передумовою формування національних традиційних видів спорту [8]. Серед відомих на весь світ можна виділити танець Дракона і танець Лева, які є своєрідною візитівкою країни [5].

Мета дослідження – розглянути історію розвитку китайських національних традиційних видів спорту.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано комплекс теоретичних і практичних методів, серед яких аналіз, синтез, порівняння, контент-аналіз, соціологічне опитування. У соціологічному опитуванні взяло участь 271 респондент з числа жителів Китаю (Провінція Хайнань).

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасній науковій літературі можна зустріти такі поняття як «китайська національна традиційна спортивна культура» [8, 11] та «китайські національні традиційні види спорту» [9, 10]. Національна традиційна спортивна культура Китаю має тисячолітню історію і узагальнює спорт і культуру, включаючи релігійні обряди, різновиди гімнастики, єдиноборства, народні танці, ігри [11].

Національні традиційні види спорту є складовими національної спортивної культури. Як правило, національні традиційні види спорту асоціюють з різними етнічними групами, що проживають на території Китаю, таких груп у країні 56 [2]. У кожній групі свої традиційні танці і види спорту [9]. За даними Музею історії китайського спорту та Національної комісії з фізичної культури та спорту, які провели національне опитування щодо історії і розвитку традиційних етнічних видів спорту, на сьогоднішній день їх налічується до 977 видів [10]. У 1953 році було започатковано проведення Національних традиційних ігор національних меншин Китайської Народної Республіки, які включали в себе змагання з національних традиційних видів спорту і показові виступи спортсменів [6].

Національні традиційні види спорту в сучасному суспільстві все ще мають особливу соціальну потребу, їх цінність полягає в притаманній їм унікальності та збереженні традицій. Протягом десятиліть традиційні види спорту модифікуються, шляхом поєднання з сучасними видами спорту, зберігаючи свій основний напрямок [10].

Окремі національні традиційні види спорту визнані офіційними видами спорту відносно недавно для того, щоб перенести традиційну концепцію цих видів спорту у площину офіційних змагань [7]. Це стосується, наприклад, танців Дракона та Лева, без яких не обходиться святкування Нового року, великих свят і інших важливих подій [5].

Слід зазначити, що танець у Китаї із давніх часів був ритуальним обрядом. Його виконували, щоб попросити богів про врожай, гарну погоду або славне полювання. Причому в кожній із майже 56 етнічних груп Китаю існував свій унікальний танок. Згодом, проходячи крізь століття, він трансформувався. В епоху Хань (III ст. до н.е. – III ст. н.е.) танець усе ще мав ритуальний характер, проте зараз причетність до віри зникла. Їхній танець був подібний до дару, передавався з покоління в покоління. Нерідко через чвари, війни назавжди загубилися цілі пласти танцювальної історії. Ось чому після створення Китайської Народної Республіки уряд вирішив подбати про те, щоб зберегти цю важливу частину спадщини [3].

Для того щоб трансформувати танець Дракона та Лева у вид спорту і проводити офіційні змагання, у 1995 році створено Китайську спортивну асоціацію Дракона та Лева, а також у цьому році засновано Міжнародну федерацію спорту Дракона та Лева, затверджено єдині стандарти, правила і регламент проведення змагань [7].

Змагання з національних традиційних видів спорту, зокрема з танців Дракона та Лева стають дедалі популярнішими не лише в Китаї, а і в інших країнах світу. Сьогодні їх активно вивчають китайські дослідники, так за запитом за ключовими словами «танець Дракона та танець Лева» було знайдено 342 результати, хронологічний розподіл досліджень показано на рисунку 1.

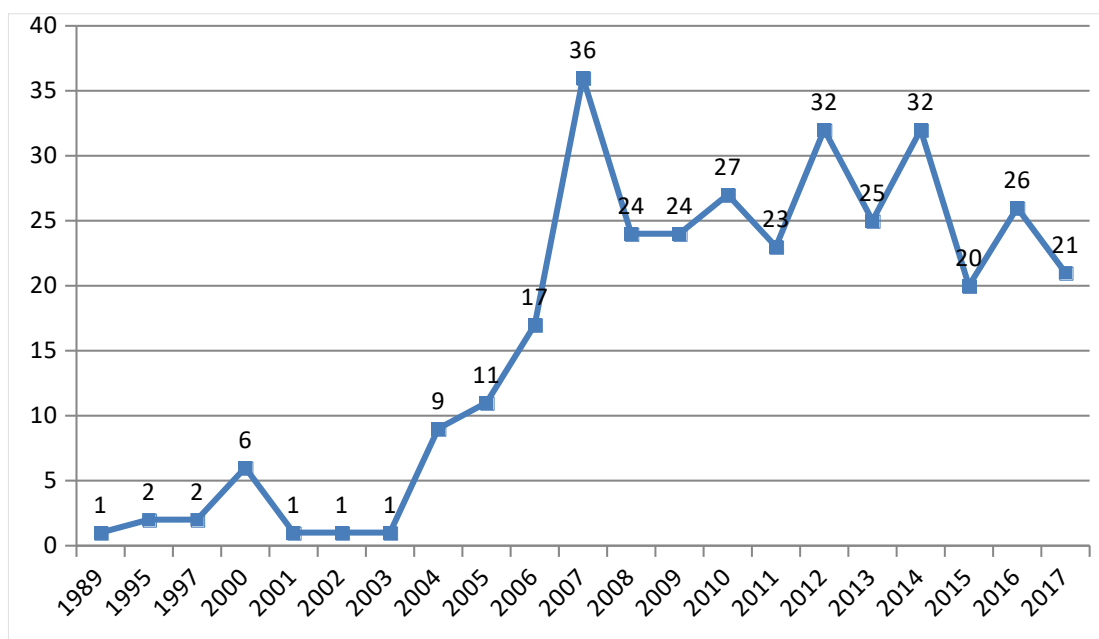


Рис. 1. Хронологія досліджень танців Дракона і Лева за період з 1989 року по 2017 рік

Про популярність танцю Дракона і Лева серед населення Китаю свідчать результати соціологічного опитування. Так понад 68,2% опитуваних вважають цей національний традиційний вид спорту популярним: 28,2% респондентів вважають рівень його популярності високим, 40% респондентів – вище середнього, 17,8% – середній, 15% – низький. Це також свідчить про те, що танець Дракона і Лева є загальноприйнятим для всіх громадян, при цьому вони також вважають танець Дракона і Лева одним із символів традиційних свят.

Таблиця 1

Громадська думка про популярність танцю дракона та лева (N=271)

рівень	високий	вище середнього	середній	низький
кількісні показники				
кількість людей	76	108	49	38
показники у %	28.2%	40%	17.8%	14%

Опитування населення показало, що 58% респондентів відмічають високий оздоровчий ефект від занять танцями Дракона та Лева (36% – високий, 22% – вище середнього), однак 11,5% респондентів оцінюють його як середній, 21,5% – нижче середнього, а решта 10% респондентів вважають, що він низький. Певною мірою це відображає те, що обізнаність громадян щодо занять танцями Дракона та Лева доволі обмежена, при цьому опитані виявляли бажання долучитися до занять цими танцями.

Вагоме значення має і те, що танці у Китаї були і залишаються не тільки своєрідним засобом вираження почуттів, але й способом долучити глядача до культури, традицій, побуту. Вони здебільшого містять елементи бойових мистецтв і перетворюються на видовишне свято [3].

Танець Дракона доволі складний, у його виконанні беруть участь до 50 осіб. Тіло Дракона іноді досягає 40-50 метрів у довжину, його тримає команда спортсменів не менше ніж з 10 осіб [5]. Дракон завжди асоціювався з силою і гідністю, він уособлює собою могутність і державність. Вважається, що ця міфічна тварина приносить удачу, тому не дивно, що в Китаї їй присвячено окремий танець. Найбільш яскраво танець Дракона виглядає вночі, коли за допомогою спеціальних ефектів істота ніби оживає, починаючи світитися й вивергати полум'я [3].

Танець Лева більш популярний у Китаї, оскільки для його виконання потрібно лише два спортсмена. Базові рухи танцю можуть бути знайдені в більшості китайських бойових мистецтв. Танець Лева має різне значення в Північному і Південному Китаї. У Північному Китаї Танець Лева, як правило, має набагато більш виразне виконання акробатичних зв'язок, тому що танцюристи Північного Китаю вважають, що і в цьому виражається лють і спритність могутнього лева. Північний лев має забарвлення з поєднання червоного, оранжевого і жовтого (королівського) кольору, проте жіноча особина у виставах має хутрянний тулуб зеленого кольору з великою кудлатою головою золотистого кольору. У Південному Китаї лев має

символічну роль сторожа, стоїть проти злих духів. Колірна гамма південного лева не представляє особливої важливості, тому вони з'являються в різних кольорах. Південний лев має невеликі розміри і непропорційно великі очі з рогом в центрі голови і з дзеркалом на лобі, яке відбиває світло при кожному русі звіра [5].

Танець Лева – дуже складний у виконанні. Незважаючи на масове захоплення в Україні китайською культурою «танець лева» тут ніхто не освоїв. Популярними в молодіжному середовищі стають майстер-класи в рамках міжнародної студентської програми «Толерантність в мистецтві народносценічного танцю» [5].

Порівнюючи традиційну спортивну культуру України і Китаю, можна зауважити, що в Україні також є офіційно визнані національні види спорту, які відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» засновані на національно-культурних традиціях України [4]. Одним з таких видів спорту є гопак. Він, подібно до танців Дракона та Лева, є своєрідною візитівкою України і уособлює у собі і танець і єдиноборства. Спочатку гопак був войовничим танцем, а потім перетворився у бойове мистецтво «бойовий гопак». Цей вид спорту на межі танцювального мистецтва набув широкого поширення в Україні. З 1996 року проводяться всеукраїнські змагання з «бойового гопака». Учні шкіл «бойового гопака», крім техніки боротьби, вивчають українські національні традиції і обряди, опановують мистецтво співу і танців, гри на музичних інструментах. Гопаківці виховуються в дусі патріотизму та загальнолюдської моралі, поваги до старших і до своєї історії [5].

Висновки з даного дослідження свідчать про те, що китайські національні традиційні види спорту розвивалися на підґрунті культурних національних традицій, які мають тисячолітню історію, одними з найбільш популярних у світі є танці Дракона та Лева, вони поєднують в собі танці і єдиноборства. З даних китайських національних традиційних видів спорту

проводяться змагання міжнародного і національного масштабів, а також показові виступи на найбільших святах і видатних подіях.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у вивченні особливостей організації і проведення міжнародних змагань з китайських національних традиційних видів спорту.

Список використаної літератури

1. Ліфінцев Д. Крос-культурні комунікації в українсько-китайських ділових відносинах. *Україна-Китай*. 2019. 18(4). URL: <https://sinologist.com.ua/lifintsev-d-kros-kulturni-komunikatsiyi-v-ukrayinsko-kytajskiyh-dilovyh-vidnosynah/>
2. Населення Китаю. Державна підтримка українського експорту. URL: http://www.ukrexport.gov.ua/ukr/z_info/chi/1584.html
3. Орловський М. Танці Піднебесної: загадковість і неповторність. *Україна-Китай*. 2020. 1(19). URL: <https://sinologist.com.ua/orlovskiy-m-tantsi-pidnebesnoyi-zagadkovist-nepovtornist/>
4. Рада ввела поняття «національні види спорту». *LB.ua*. 25 травня 2017. URL: https://lb.ua/news/2017/05/25/367254_rada_vvela_ponyatie_natsionalnie.htm
5. Разуменко Т. О. Роль танцювальних традицій у патріотичному вихованні молоді на прикладі України та КНР. Збірник наукових праць *Педагогіка та психологія*. Харків, 2016. Вип. 54. С. 107-118. DOI: 10.5281/zenodo.192655
6. A History of the National Traditional Games of Ethnic Minorities of China (1953–2011). Musculoskeletal Key. URL: <https://musculoskeletalkey.com/a-history-of-the-national-traditional-games-of-ethnic-minorities-of-china-1953-2011/>
7. Breanne Laughlin (2007) They is dancing the dragon. McClatchy - Tribune Business News, 2007-06-02.
8. Wang SC. (2019), Analysis of the characteristics of chinese traditional sports culture in the new period. *J Sports Med Ther*. 4. 053-060. DOI: 10.29328/journal.jsmt.1001044
9. Wu Zeping. (2011), The development of Chinese national traditional sports are faced with the opportunities and challenges. *Chinese wushu research*, 2011(6):18.
10. Xiao-Feng HU (2014), The Challenge for the National Traditional Sports in China Under the Background of Globalization. *International Conference on Social Science (ICSS 2014)*. 380-383
11. Youfeng Wang (2017), Study on the inheritance and development of national traditional sports culture in the view of cultural ecology. *Research on Modern Higher Education* 1, 01007 (2017). DOI: 10.24104/rmhe/2017.01.01007

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Шпук Б.В. вчител фізичної культури

*(Дрогобицька міська гімназія ім. Богдана Лепкого, м. Дрогобич,
Україна)*

Анотація. У статті розкрито програму авторської методики розвитку витривалості у дітей середнього шкільного віку під час уроків фізичної культури. Наведено результати від впровадження авторської методики. Доведено, що проведені уроки дозволили урізноманітнити методи розвитку витривалості та посилити навчальну самостійність школярів.

Ключові слова: *фізичні якості, школярі, розвиток, витривалість, здоров'я, працездатність.*

Вступ. Фізична культура як складова загальної культури є обов'язковою навчальною дисципліною як зарубежом так і у вітчизняній системі освіти [1, 7]. Оздоровчі, освітні та виховні функції фізичної культури найповніше реалізуються у цілеспрямованому фізичному вихованні [3, 6, 8]. Виховання фізичних якостей займає одне з провідних місць у теорії та практиці спортивного тренування. Існують різні погляди практиків та дослідників на методику виховання фізичних якостей. Раціональна методика розвитку фізичних якостей у дитячому та юнацькому віці може стати надійною базою для подальшої спеціалізації з метою досягнення високих результатів у обраному виді спорту [10].

Одним із показників здоров'я та працездатності молоді є фізична якість - загальна витривалість. За визначенням, витривалість – це важлива фізична якість, необхідна для професійної, спортивної та повсякденної діяльності людини. Вона відображає загальний рівень працездатності. Оскільки витривалість є багатофункціональною властивістю людського організму,

вона інтегрує в собі велику кількість процесів, що виникають на різних рівнях: від клітинного до цілісного організму [11].

Витривалість є основою високої фізичної працездатності, необхідної для успішної професійної діяльності. За рахунок високої потужності та стійкості аеробних процесів швидше відновлюються внутрішньом'язові енергоресурси та компенсуються несприятливі зміни у внутрішньому середовищі організму під час роботи, забезпечується подолання високих обсягів інтенсивних силових, швидко-силових фізичних навантажень і координаційно-складних рухових дій, прискорюється перебіг відновних процесів у періоди між тренуваннями. Вона відображає загальний рівень працездатності людини. Витривалість необхідна як у спорті, так і в повсякденному житті. Відповідно підібрані методи та засоби розвитку витривалості забезпечують безпечне та правильне підвищення працездатності людини, у той же час неправильно підібрана методика, навпаки, може погіршити фізичний стан. Таким чином, розвиток витривалості у різних контингентів населення – важливе наукове та соціальне завдання. Повною мірою це стосується учнів середнього шкільного віку, навчальна діяльність яких потребує великої нервово-психічної напруги, міцного здоров'я та високої працездатності [4, 9, 11].

Однак, як свідчать наукові дослідження, рівень розвитку витривалості сучасних школярів є на неналежному рівні, а це свідчить про необхідність пошуку ефективних підходів до організації та проведення уроків фізичної культури. Особливо актуальним є вирішення цього завдання в середньому шкільному віці, який є найбільш сприятливим для розвитку та вдосконалення загальної витривалості. Власне цими положеннями, обумовлена актуальність даного дослідження [2].

Мета дослідження – розробити та перевірити ефективність авторської методики розвитку витривалості у дітей середнього шкільного віку під час уроків фізичної культури.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел і документів, педагогічне спостереження, контрольні вимірювання, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У дослідженні прийняло участь 30 осіб. Контрольну групу склали учні 8-А класу (15 хлопчиків), експериментальну групу склали 8-Б класу (15 хлопчиків).

Основний зміст уроку був однаковим в експериментальному й контрольному класі. Усі учні відносилися згідно проведеного медичного огляду до основної медичної групи і не мали обмежень до занять фізичними вправами, мали приблизно однаковий рівень розвитку фізичних якостей та рівень фізичної підготовки відповідно.

Для дослідження було обрано контрольні випробування:

- для перевірки розвитку швидкісної витривалості - результат бігу (на 1000 м);
- для перевірки розвитку силової витривалості застосовували контрольне випробування на піднімання та опускання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв.

Контрольні випробування проводились на початковому етапі дослідження та після його закінчення в основній частині уроку фізичної культури.

Уроки загальної фізичної підготовки були спрямовані на розвиток витривалості в учнів 8 класів. У експериментальному класі уроки проводилися 3 рази по 45 хв (у спортивному залі). Уроки загальної фізичної підготовки у спортивному залі склалися також із трьох частин: 1. Розминка: тривалість 10 хвилин. ЗРВ. 2. Основна частина: тривалість 30 хвилин. 3. Заключна частина: тривалість 5 хвилин. Проводились ігри з розвитку витривалості («Естафета переслідування», «Хто менше», «Хто точніше») та дихальні вправи.

У ході свого дослідження нами використовувалися наступні рухливі ігри. *Орієнтовний комплекс рухливих ігор, що розвивають витривалість:* «Зміна лідерів», « Хто точніше», «Кругообіг», «Слідуй за мною», «Хто менший?», «Естафета переслідування».

Орієнтовний комплекс рухливих ігор, що розвивають силу та витривалість: «Скакалки», « Класики», «Перетягування канату», «Хто сильніший?», «Естафета на четвереньках», « Павучки», «Тачка», « Кенгуру», «Стрибки на м'ячах», «Буйволи», «Бій баранів», « Естафета з обручами», «Вантажники», « Паровозик», «Пожежні», «Ведення м'яча».

Під час уроку систематично проводилися педагогічні спостереження.

З метою розвитку витривалості та вдосконалення фізичних можливостей організму учнів застосовувалися методи безперервно-стандартизованої вправи - тривалість вправи становила 20-30 хв для недостатньо фізично підготовлених дітей. Здатність виконувати вправу тривалий час формувалася поступово, адже втома залежить у більшій мірі від інтенсивності ніж від тривалості навантаження. Заняття розпочиналось із застосування дозованого навантаження. Поступово навантаження зростало до оптимальної тривалості. Дійшовши до необхідної тривалості виконання рухової дії, поступово збільшували інтенсивність до оптимального рівня.

У роботі з фізично середніми і добре підготовленими школярами застосовувати методи безперервно варіативної та прогресивної вправи.

Під час контролю рівня розвитку витривалості і вдосконалення фізичних можливостей організму застосовували метод змагального вправи. Правильний вибір обраних нами засобів та методів, сприяли вдосконаленню загальних, швидкісних та силових здібностей школярів.

Перед початком експерименту були проведені контрольні випробування з метою визначення рівня загальної, швидкісно-силової витривалості.

Як свідчать результати дослідження у показниках контрольної та експериментальної груп до експерименту істотних відмінностей – не виявлено. Під час експерименту виявили, що при виконанні 6-ти хвилинного бігу (показник загальної витривалості) в експериментальному класі покращення становило на 21,4 %, у школярів контрольного класу поліпшення склало 13,4%. Як бачимо, приріст результатів спостерігається в обох групах, це пояснюється тим, що в контрольній та в експериментальній групі виконувались вправи з розвитку витривалості. Проте у заняття експериментальної групи були додатково включені інші вправи для розвитку витривалості, тим самим процес розвитку витривалості в учнів зазначеної групи відбувався ефективніше на противагу учнів контрольної групи.

У бігу на 1000 м покращення спортивних результатів у експериментальному класі склало 24 с (на початок експерименту $4,35 \pm 0,17$ хв, на кінець експерименту $4,10 \pm 0,07$ хв відповідно), у контрольного класі суттєвих змін не виявлено (на початок експерименту $4,28 \pm 0,31$ хв, на кінець експерименту $4,25 \pm 0,11$ хв відповідно).

Для визначення силової витривалості виконувалося контрольне випробування - піднімання тулуба в сід за 1 хвилину. Як показали результати наших спостережень, у контрольному класі на момент закінчення експерименту відбувся приріст на 2,2% з $45,0 \pm 0,51$ до $46,2 \pm 1,01$ разів на хвилину, тоді як в експериментальному класі помітно приріст показників на 11,4% порівняно з контрольним класом. Результати контрольного випробування в експериментальному класі збільшилися з $44,1 \pm 1,12$ до $49,3 \pm 3,10$ разів за хвилину відповідно.

Аналіз результатів досліджень показав приріст показників витривалості в експериментальному класі порівняно з контрольним.

Тривалість дослідження за деякими показниками не дозволила досягти значних змін у розвитку витривалості учнів, але водночас спостерігалися позитивні зміни. Учні оволоділи вправами з розвитку витривалості із

запропонованої методики та ефективно застосовували їх при пересуванні на лижах та під час колового тренування. Проведені нами уроки дозволили урізноманітнити методи розвитку витривалості та посилити навчальну самостійність школярів.

Висновки. Аналіз наукових літературних джерел свідчить, що на сучасному етапі більшість науковців розглядають «витривалість» не загалом, а як здатність до витривалості або групу показників, що характеризують витривалість людини під час різних умов діяльності. Серед цих видів основними є загальна та спеціальна.

На розвиток витривалості найбільший ефект має систематичне і цілеспрямоване застосування педагогічного впливу у періоди вікового бурхливого розвитку зазначеної фізичної якості. Оптимально розвинена витривалість допомагає запобігти виникненню втоми школяра при різних фізичних навантаженнях. Науковцями доведено, що у віці 15-20 років необхідно закласти певний фундамент витривалості щоб у майбутньому досягти високих спортивних результатів.

Основним засобом розвитку витривалості є фізичні вправи, що викликають максимальну продуктивність роботи серцево-судинної та дихальної систем.

Для розвитку витривалості у дітей середнього шкільного віку застосовуються різноманітні методи, які можна розділити на кілька груп: безперервні та інтервальні, метод «колового тренування», а також ігровий та змагальний. Кожен із методів має свої особливості та використовується для поліпшення певних компонентів витривалості, залежно від параметрів використовуваних вправ. Змінюючи тип вправи, її тривалість та інтенсивність, кількість повторень, а також тривалість та тип відпочинку, можна змінити фізіологічне навантаження виконаної роботи.

Для того, щоб досягти розвитку витривалості у дітей середнього шкільного віку, необхідно дотримуватися певної логіки побудови уроку

фізичної культури. Вправи на витривалість зазвичай даються ближче до завершення уроку. Ірраціональне поєднання навантаження у класах різної функціональної орієнтації може призвести не до покращення, а до зниження витривалості в учнів.

Необхідно відзначити і особливості виховання витривалості у дітей середнього шкільного віку:

- на початковому етапі необхідно зосереджувати увагу на розвитку загальної витривалості;
- на другому етапі необхідно збільшувати обсяг навантаження в змішаному аеробно-анаеробному режимі енергозабезпечення, застосовуючи безперервну рівномірну роботу у формі темпового бігу (у зимовий час біг на лижах), крос;
- на третьому етапі необхідне збільшення навантажень за рахунок застосування більш інтенсивних вправ, що виконуються інтервальним та повторним способом. Навантаження слід поступово підвищувати.

Проведене експериментальна розвідка підтвердила отримані результати її теоретичної частини.

Аналіз результатів дослідження показав, що після впровадження авторської методики розвитку витривалості в учнів 8 класів спостерігалася чітка динаміка зростання показників витривалості. Тривалість дослідження за деякими показниками не дозволила досягти значних змін у покращенні розвитку витривалості учнів, але водночас спостерігалися позитивні зміни. Учні оволоділи вправами з розвитку зазначеної якості із запропонованої методики та ефективно застосовували їх при пересуванні на лижах та під час колового тренування. Проведені нами уроки дозволили урізноманітнити методи розвитку витривалості та посилити навчальну самостійність школярів.

Список використаної літератури

1. Turchyk I., Krusevych T., Lukjanenko M., Djatlenko S. The peculiarities of physical education programme in Ukraine. *Journal of Physical Education and Health*. 2012. Vol.1 (2). P. 43–48.

2. Гогін О.В., Теремкова В. В. Розвиток витривалості у хлопців середніх класів на уроках фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 7. С. 38 - 41.
3. Дятленко С. М. Фізична культура в школі: 5–11 класи. Київ: Літера ЛТД. 2001. 176 с.
4. Ефремова Е.В. Выносливость и ее совершенствование на уроках физической культуры [Текст]. *Физическая культура в школе*. 2014. №1. С. 27-28.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 392 с.
6. Фізична культура в школі: 10 – 11 класи: методичний посібник . С. Дятленко та ін. К.: Літера ЛТД, 2010. Рекомендовано МОНУ
7. Турчик І.Х. Фізичне виховання і спорт в шкільній освіті Європи: монографія. Дрогобич: Швидкодрук, 2017. 138 с.
8. Фізична культура в школі: методичний посібник / за ред.С.Дятленка. К.: Літера ЛТД, 2009. (Рекомендовано МОНУ (лист від 01.07.2009р. №1/11-4630)).
9. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : [навч. посібник] . 2-е вид., випр. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с.
10. Чопик Р., Турчик І. Теорія і методика фізичного виховання : метод. матер. до семінар. занять. Дрогобич : РВВ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. 80 с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] у 2 т: Навчальна книга – Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с.; Ч. 2. 248 с

**ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА
НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ**

УДК796.001.8

**MOUNTAINEERING: HISTORICAL OVERVIEW, ITS DEVELOPMENT
AND THE WAYS OF OVERCOMING CHALLENGES FOR SPORTSMEN**

Indyk D.V. 1st year student of the department of physical culture and sport

Sharkova N.F. candidate of psychological sciences, associate professor, docent of
the department of translation and foreign languages

Dnipropetrovsk Institute of Physical Culture and Sport (Dnipro, Ukraine)

***Abstract.** The article reveals the milestones of developing mountaineering as a kind of sport and vocation activity. The major challenges have been analyzed and the ways of overcoming them with the help of physical training have been listed.*

***Key words:** alpinism, team sport, mountaineering equipment, climber training, technical proficiency.*

***Анотація.** В статті описуються осовні етапи розвитку альпінізму як спорту й активного відпочинку. Аналізуються осовні труднощі, а також можливі шляхи їх подолання через організацію адекватних фізичних тренувань.*

***Ключові слова:** альпінізм, командний спорт, обладнання для альпінізму, тренування альпіністів, технічний рівень майстерності.*

Introduction. Mountaineering describes the sport of mountain climbing. It is also called alpinism. The term “alpinism” was introduced after the overcoming Mont Blanc in the Alps by the French doctor Michel Packard, together with the guide Jacques Belma on August 8, 1786. They reached the summit without any special equipment including a rope. Since then this kind of sport is associated with challenge and perseverance [5].

Alpinism as a sport was officially established with the creation of an élite training centre, the École Nationale de Ski et d'Alpinisme (ENSA) in 1948. The aim of ENSA was to provide formal training to guides to enhance their technical proficiency [2] and establish themselves as full-time professionals. It was a response to a reinvention of the mountain environment that placed new value on its discovery, exploration and conquest; and demanded a wider skill set and the transition from instrumental to communicative activities [3].

The main objectives of the current research are to analyze research articles that give historical overview of the development of mountaineering as well as practical recommendations of modern professionals who offer special fitness programs to ensure safe and successful climbing.

Literature review and its logical analysis have been chosen as the main **method of research** to discover how the mountaineering sport has been developing by now and what changes have been produced to overcome the challenges the sportsmen face.

As mountaineering is an extreme kind of sport that requires special skills and both formal and practical knowledge to overcome difficulties during the process of climbing, a number of Associations that support the development of mountaineering have been founded [2]. For example, the International Union of Mountaineering Associations (France, 1932) declared the following tasks as their priority:

1. Development of mountaineering among young people.
2. Development of international standards.
3. Increasing safety awareness.
4. Environment protection.

Today, the UIAA is a globally recognized organization and an expert in all matters related to mountaineering, ski mountaineering, rock climbing, ice climbing and other similar activities.

In late 1990s, the question of giving climbing significant autonomy and providing it with the necessary tools for further development arose. As a result new organizations emerged. They include: The International Climbing Council (ICC) as a part of the International Union of Climbing Associations (UIAA) as well as International Federation of Sport Climbing (IFSC) that comprises 68 federations. Their activities are based primarily on groups of professional volunteers from affiliated organizations. Each working group has its own specialization. These groups work together in the areas established by the strategic goals of the organizations.

Except a climbing group that usually consists of two or four climbers, there also exist two distinct mountain professionals within the industry. They are International Mountain Leader (IML) and International Mountain Guide who are professional climbers that “lead the way” into unknown, potentially dangerous areas [2]. International Mountain Guides are nowadays officially certified and not only have exceptional skills in moving on any mountainous terrain, but also are specialists in avalanche science, mountain meteorology, first aid, and mountain rescue. They are also professional skiers and speak several languages.

Except for a guide, a group appoints a leader who is the most experienced climber. In groups where climbers with different levels of experience are gathered, the responsibility of the leader is higher and his leadership should be taken more formally and undeniably.

Discussion of the research results. Literature review allowed us to distinguish challenges that alpinists have to overcome. Difficulties in the mountains can be divided into *external* and *internal*. The main *external* difficulties are associated with:

- 1) terrain (grassy, snowy and rocky slopes of various steepness, glaciers and cliffs), including hydrological landscape;

2) climate conditions (snowfalls, avalanches, rain, hail, frequent showers, low or high temperatures, sudden changes in temperature during the day, fog, ultraviolet radiation etc.);

3) decompression that is associated with oxygen starvation and occurs high in the mountains, starting from about 2000m.

5) altitude sickness which is accompanied with physical fatigue, cooling, dehydration, hypoxia, etc.

The major *internal* difficulties include sport and health regimes.

For example to adapt to high-altitude hypoxia, athletes specifically train their ability to adapt in order to increase athletic performance. They should also know how to restore their energy and prevent dehydration.

Being a team-sport, there are distinguished a number of challenges connected with the group. They are:

1) the degree of physical, technical, tactical, theoretical and moral-volitional training of the group members. As practice shows, for some climbers overcoming a rocky relief can be relatively easy, while for the others it requires a lot of effort and even risk. The great variation in the degree of difficulty experienced, especially among high-ranking climbers, is a disadvantage which, under certain conditions, can lead to dangerous consequences [1].

2) quantitative and qualitative selection of equipment that make walking along the routes easier and safer: telescopic poles to maintain balance, classic climbing crampons and climbing cats to prevent slipping, helmet, climbing rope, rescue equipment, carabiners, backpack, tent, sleeping bag, navigation tools, etc.

According to a 2014 analysis by Prof Sir David Spiegelhalter at Cambridge University, the UK's leading authority on risk, mountaineering is probably the most dangerous sport, carrying a risk of death of around 1 per cent per climb [5]. That is why for alpine climbers it is important to be physically and mentally prepared.

Training for mountaineering focuses on building an endurance athlete by developing cardiovascular fitness (fitness of the heart and lungs) and motor fitness (particularly endurance, strength, and balance). Climber training includes: rope work, basic skills of movement on different types of mountainous terrain, general physical preparation, rock climbing and ice climbing, special technical skills (assisted climbing, rescue work, etc.), general endurance, climbing experience.

As a result of regular planned physical exercises and adherence to the regime, the human body acquires the desired sports shape. In this state, all the muscles of the body, in full coordination with the internal organs, perform the work assigned to them with a strict distribution of the load. A well-trained person feels a constant surge of strength, and does not develop premature fatigue.

In order to climb the peaks without harm to the body, with confidence in one's abilities and with good health, one must train systematically throughout the year.

As in most mountainous areas, the most favorable months for climbing peaks are July and August, the climber's annual training should be divided into four periods: 1) rest (September), 2) general training (October – April), 3) special training (May – June), 4) training in the mountains and climbing (July – August).

The aim of general training is to develop and strengthen your body's ability to take in and use oxygen, condition your heart and lungs to deliver oxygen to your muscles, develop endurance, strength, power, balance, agility, and flexibility. Interval training is an important component in improving your cardiovascular base and preparing to climb comfortably at a variety of paces. The technique of interval training calls for including surges in activity while maintaining an elevated heart rate. Interval training, used over a long period of time, can increase the heart's capacity for pumping blood through the body. Strength training presupposes not only leg strength but also a strong core (back and stomach). It can involve body weight exercises as well as routines using traditional weights. Endurance training focuses on continually increasing the intensity of your training. This builds a more

durable body and allows climbing strongly for an extended period of time. Balance exercises include static (keep one or both feet on the ground) and dynamic exercises (involve the body in motion). Stretching helps reduce muscular tension and increases flexibility [2].

Special training includes a variety of aerobic exercises, including climbing and descending hills, stairs or stadium bleachers, hiking for 4-5 hours with a short break for rest, skiing, running, cycling, ice-skating as well as mastering climbing techniques.

With our literature review **we can conclude** that alpine climbing is a serious affair that requires complex training. A climber is to have a high level of minimum fitness, possess and be able to use special equipment, have basic knowledge about terrain, be able to maintain mental fortitude, and cooperate within the group. There are a number of associations, clubs, fitness professionals as well as books, magazines, videos that can help climbers overcome challenges they can face.

Further research can be directed at the analysis of psychological issues that climbers face being at high altitudes, the reasons of accidents and the ways of overcoming them in the process of preliminary training.

Reference literature:

1. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. Москва. 1981.
2. Mountaineering fitness and training. *RMI Expeditions*. URL: <https://www.rmiguide.com/resources/fitness-and-training> (Last accessed 12 April 2022).
3. Glen Olivier Cousquer & Simon Beames. Professionalism in mountain tourism and the claims to professional status of the International Mountain Leader. *Journal of sport & tourism*. 2013. URL: <https://doi.org/10.1080/14775085.2014.904246> (Last accessed 8 April 2022).
4. Du, Tt., Li, Dl. & Zhong, Yd. Assessment on the component pattern of mountain vacation potential suitability in Hunan Province, China. *J. Mt. Sci.* 2022. URL: <https://doi.org/10.1007/s11629-021-7017-7> (Last accessed 10 April 2022).
5. Wikipedia. URL: <https://en.wikipedia.org> (Last accessed 10 April 2022).

ТІЛЕСНО-СОМАТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СПОРТИВНИХ ПРАКТИК

Газнюк Л.М. доктор філософських наук, професор

Семенова Ю.А. кандидат філософських наук, доцент

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Анотація. Спортивні практики розглядаються як перевірка та запорука удосконалення індивіда через реалізацію тілесно-соматичного потенціалу, що ґрунтується на універсальній формі його буттєвості.

Ключові слова: тілесна природа, соматичний досвід, спорт, соціальне ціле.

Вступ. Сучасне розуміння тілесно-соматичного формується на основі сприйняття людини як цілісної тріади тіло-розум-дух. Тому визнає інтуїтивний розумовий процес й здатність тілесності генерувати внутрішнє переживання знання. Специфіка новітніх уявлень про тілесно-соматичне полягає у відсутності чіткого розрізнення матерії та розуму, холістичному підході до людини, врахуванні психосоматичних зв'язків в контексті буття людини.

Мета і завдання. Виявити особливості розуміння тілесно-соматичного потенціалу у культурно-філософській площині спортивних практик.

Методи дослідження. Феноменологічний та постструктуралістський підходи на основі досліджень психофізичної єдності людини.

Результати. Дискурс тілесно-соматичного потенціалу людини розглядається в комунікативному континуумі соціально-культурних інтенцій стосовно психофізичних параметрів стану людської тілесності, що визначають активність та працездатність людини в межах принципу ефективності. Слід відмітити, що дискурс та його реалізація в соціальному просторі (дискурсивна практика) містять також аксіологічний параметр. В контексті дискурсу тілесно-соматичного це виявляється в тому, що цінність

спортивних практик виступає діяльнісним регулятором й значно впливає на поведінку та стиль життя індивіда. В культурно-філософській площині порівнянням різних філософських традицій і світоглядних парадигм займається філософська компаративістика. Об'єктом аналізу є західноєвропейська й східна філософські традиції на основі зовнішньої рефлексії та «суб'єкт-об'єктних» зв'язках: логіко-аналітичний (як пізнання Іншого) та герменевтичний (розуміння Іншого). Комунікативний підхід оснований на позиції, що діалог між «сходом» і «заходом» можна вибудовувати не лише на шляху синтезування й прагнення до взаєморозуміння на основі вивчення історії розвитку культури Іншого, а й за допомогою продовження, еволюції та трансформації власної традиції вже з урахуванням досвіду інших культур. Для західної свідомості реалізація тілесно-соматичного потенціалу в традиції східних країн відкривають альтернативне бачення тілесності людини й сприяють більш ефективному розумінню природи людини та її тілесної маніфестації і реалізації в спортивних практиках.

Починаючи з античності культура ґрунтується на об'єктивізмі й чуттєво-матеріальному космологізмі. Об'єктивізм виявляється в тому, що людина не стоїть над природою й над людиною, і ніяка сила її не детермінує, а сама людина існує у взаємозв'язку з космосом. Античність розуміє космос як абсолютизацію природи, й бачить його водночас і матеріально створеним й одухотвореним. Антична космологія пояснює космос як створений з матерії, тобто тілесний, й по типу розумної, одухотвореної й людської істоти: «Таким чином, космос видимий, чутний, відчутний, матеріальний в представленні давнього грека є не що інше, як величезне тіло живої людської істоти, як в цілому, так і у всіх своїх частинах» [4,с.154]. В грецькій мові поняття «індивідум» означає «неподільне» і є не що інше, як об'єкт взятий з певного боку [4,с.161]. Західне поняття особистості в грецькій мові досить часто виражається терміном «сома», як організоване, живе і активне «тіло».

Соматичність виокремлюється як визначальна характеристика античної культури, де спортивним практикам приділялась значна увага, що і підкреслює саме живе, чуттєво-одухотворене і діяльнісно-активне тіло людини. Античне мислення відзначається особливим міфологізмом, який пояснюється особливостями культурно-історичної формації. Смыслова сутність речі й сама річ є тотожними й тому не відрізняються: «це означає, що у будь-якій речі ми відразу і до того ж чисто матеріальним чином бачимо її ідею і її матерію, її внутрішнє життя і її зовнішній прояв» [4, с.183]. Космос й людина постають нероздільно чуттєво-матеріальним, одухотворено-тілесним. В античній філософії поняття «ідеї» не виходить за межі фізичного відчуття, «І коли Платон стверджує, що його ідеї існують в небесному світі, то це означає, що він не може уявити свою ідею поза річчю, нехай це буде ефірна річ, але все ж вона є те, що сприймається або чуттєвим, або розумовим поглядом» [4, с.165]. За допомогою поняття «сенсус» позначаються усі духовні й душевні прояви – відчуття, намір, настрої, прагнення, емоція тощо. Основа такого трактування лежить в космологізмі античної культури - космос є тіло, проте, тіло неодмінно розумне й одухотворене, оскільки все матеріальне суть еманация небесного космосу, абсолюту. Антична культура не розділяє в людині об'єктивне і суб'єктивне, й усі людські якості є водночас та нероздільно матеріальними, чуттєвими й одухотвореними. В цілому, тілесно-соматичні концепції Давньої Греції лежали в основі спортивних практик упродовж більш ніж двох тисячоліть. Тілесно-соматичний потенціал включає широкий спектр питань щодо природно-біологічного здоров'я та спортивних практик: ідея про священне як саме звичайне, природне, підпорядковане законам природи; ідея про залежність життя людини від кліматичних умов; про мозок як орган мислення і відчуття; ідея про присутність в людському організмі чотирьох типів рідин (слиз з мозку, кров з серця, жовта жовч з печінки, чорна жовч з

селезінки), з якої в подальшому розвинулось вчення про чотири темпераменти, тощо.

Для греків тіло людини було шедевром природи, кожна частина якого мала підлягати вдосконаленню форми, у стародавньому Китаї культивувався ідеал фізичного здоров'я, що традиційно успадкували й сучасні оздоровчі практики. Розвиток рухомості, свободи суглобів та виконання дихальних вправ мало пріоритет над формуванням естетичних форм тіла. Частини тіла не розглядалися як відокремлені і не описувалися за своїми зовнішніми ознаками чи виконуваними функціями, (як то ноги виконують функцію ходьби, очі дають можливість бачити), вказується на непрямі тілесні зв'язки та взаємовпливи.

Поняття «техніки тіла» (М.Мосс) підкреслює розуміння тіла як першого і найбільш природнього інструмента людини, розуміючи під ним традиційні способи, за допомогою яких люди в різні часи і в різних суспільствах користуються своїм тілом. Те, як люди бігають, ходять, копають, плавають, тобто будь-які «техніки тіла» обумовлені історичним розвитком. В цілому, «техніки тіла» не є продуктом суто індивідуальних психічних механізмів, але мають соціальну природу, тобто залежать від типу суспільства й місця індивіда в ньому. Виходить так, що техніки, якими володіє тіло, варіюються «... залежно від відмінностей в суспільствах, від виховання, престижу, звичаїв і моди» [3]. Культурні конструкції стають визначальними в житті людини, оскільки без укоріненості в природі людина втрачає свій біологічний центр і для зрівноваження мусить створювати штучний світ. А.Гелен відмічає, що людина оволодіває зовнішньою природою та перетворює світ природи через трансформацію своєї внутрішньої природи. Така філософсько-антропологічна позиція вважає за необхідне враховувати тілесну природу, як зовнішнє проявлення внутрішнього. Спираючись на тезу, що «всю організацію людини можна зрозуміти з дії», А.Гелен робить висновок про неважливість розрізнення на

зовнішнє та внутрішнє, тілесні та душевні маніфестації людської природи, оскільки дія завжди відбувається «по той бік мисленневого розрізнення» [2].

Сучасна філософська рефлексія розглядає тілесно-соматичний потенціал як особливий тип цілісності людської істоти, в якій тілесність, теоретично включаючи до себе два полюси бінарної опозиції – душу і тіло, формує єдиний простір, що дозволяє вивчати в природній цілісності природні, психологічні та соціокультурні маніфестації людської сутності [1]. Тілесно-соматичний потенціал вказує, перш за все, на функціональні, проте не анатомічні властивості індивіда. Соціокультурний підхід до розуміння тілесно-соматичного стверджує, що включення «людини тілесної» до соціокультурного простору суттєво впливає на тіло й перетворює його з біологічного феномена на соціокультурне явище. «Соціальне тіло визначає спосіб сприйняття фізичного тіла», тому ідея тіла в тій чи іншій соціальній спільноті є культурною категорією [6, с.72]. При цьому існує постійний обмін значеннями між двома видами тілесного-соматичного досвіду, саме соціальним тілом та фізичним тілом. Відповідно, як соціальні основи можуть визначати сприйняття тіла, так і фізичне тіло може використовуватись для пояснення природи спортивних практик. Тіло є найбільш природною, універсальною і усвідомленою для людини метафорою, якщо мислити його в герменевтичній традиції. Ідея границь тіла використовується як метафора соціальної системи в цілому, яка як і тіло є єдиним живим організмом, що існує в оточенні зовнішнього середовища і знаходить своє вираження в спортивних практиках.

«Окремо взята конкретна людина - це не психіка у з'єднанні з організмом, це ходіння, існування назад-вперед між тілесністю і особистісними вчинками. Психологічні мотиви і тілесні причини найчастіше переплітаються, бо в живому тілі немає такого руху, який був би досконалою випадковістю з погляду психічних інтенцій, і немає такого психічного акту, зерно або загальна схема якого не містилися б у фізіологічних механізмах. ...

Між психічним і фізіологічним часто існують відносини обміну, які майже завжди перешкоджають зведенню ментального розладу або до психічного, або до соматичного. Розлад, що іменується соматичним, розвиває тему органічної випадковості в психічних коментарях, але «психічний» розлад є не що інше, як власне людський розвиток теми якоїсь тілесної події» [5, с.126]. Тобто, психічне і фізіологічне невіддільно з'єднані в людині, але їх розрізнення є лише абстракцією. Основою єдності «психіки» і «тіла» є буття в світі, в межах якого ці два аспекти є одним цілим.

Тілесно-соматичне в спортивних практиках виступає одним із основним доказом антропологічних змін в людині. Використовуючи концепт «практики себе» М. Фуко, спробуємо зрозуміти механізм духовного потенціалу тілесності на прикладі буддистської традиції, яка розмежовує інтелектуальне знання, яке оперує концепціями і досягнення того рівня розуміння, який набувається шляхом безпосереднього досвіду. Цивілізаційний розвиток та технічний прогрес зменшили потребу в фізичній праці людини, спростили та зробили більш комфортним повсякденне життя. Техніко-технологічні нововведення привели до поступової втрати навиків людини до певних видів діяльності і фізичної активності. З анатомо-фізіологічної точки зору можливості тіла, які не використовуються і не розвиваються упродовж тривалого часу в результаті можуть бути втрачені. Одним із чинників тілесно-соматичного відчуження є дисциплінарний вплив соціокультурного характеру. На соціальному рівні дисципліна реалізується через створення єдиного дисциплінарного поля, в якому діяльність організовується відповідно до графіку повсякденного життя - робота, відпочинок, фізіологічні потреби здійснюються у визначені часові інтервали, які не завжди співпадають з тілесними відчуттями і потребами. В результаті, індивіди позбавляються можливості слідувати своєму внутрішньому ритму, а це призводить до втрати відчуття гармонії з собою, здатності прислуховуватися до тіла й атрофує здатність «мислити тілом». Це пригнічує

тілесну спонтанність, в результаті люди починають страждати від фізичного і психологічного болю та дискомфорту. Думка про те, що людина не може «знати тілом», тобто покладатися на внутрішнє знання отримане через увагу до внутрішніх тілесних відчуттів полегшує контроль над індивідами різними типами влади. В такій ситуації індивіди слідуєть не власним, проте зовнішнім (виробничим, політичним, корпоративним) цілям. Такі несприятливі для нашої тілесної природи соціальні умови призводять до тілесного відчуження. Подібна дезінтеграція є захисним механізмом центральної нервової системи на несприятливі умови оточуючого світу. Людина перестає відчувати своє тіло, щоб якимось чином заблокувати біль та негативні враження, що виникають як результат дезінтеграції тілесно-соматичного.

Висновки. Дискурс тілесно-соматичного в континуумі соціально-культурних інтенцій щодо спортивних практик визначає активність та працездатність людини в межах принципу ефективності стосовно фізичної та психічної маніфестацій людської істоти та їх взаємозв'язку.

Список використаної літератури

1. Газнюк Л.М., Семенова Ю.А. Фізична культура і спорт як запорука онтоантропологічної досконалості людини. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. Харків, 2020. С. 152-156.
2. Гелен А. О систематике антропологии. *Проблема человека в западной философии* / сост. и послесл. П.С. Гуревича; общ. ред. Ю.Н. Попова. М.: Прогресс, 1988. С. 152–201.
3. Ле Гофф Ж. История тела в средние века. М.: Текст, 2008. 189 с.
4. Лосев А. Ф. Двенадцать тезисов об античной культуре. *Дерзание духа*. М. : Политиздат, 1988. С. 153 – 170.
5. Мерло-Понти М. Феноменология восприятия. Перевод с французского под редакцией И. С. Вдовиной, С. Л. Фокина. Сп-б.: «Ювента», 1999. 607 с.
6. Douglas M. *Natural Symbols: Explorations in Cosmology* Routledge; 3rd edition. 2003. 240 p.

ЦІННІСНІ МАРКЕРИ СВІТУ СПОРТУ

Гончаров Г.М. кандидат філософських наук, доцент

Орленко О.М. кандидат історичних наук, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків,
Україна)*

Анотація. Феномен спорту розглядається як потенціал гуманістичних цінностей та засіб формування успішної та цілісної особистості.

Ключові слова: спортивна активність, ціннісне відношення, складові спорту.

Вступ. Спорт як соціокультурний феномен функціонує в комунікативному просторі людського буття, у взаємодії культур і цивілізацій, відображаючи зміни у сучасному соціумі під впливом глобалізації. Спорт формує в людині відповідні культурні сенси й традиції з позицій власного, суб'єктивного буття у світі та буття самого світу для нього.

Мета і завдання. Визначити ціннісну сутність спорту та його освітньо-виховний потенціал у системі суспільних цінностей сучасного світу.

Методи дослідження. При аналізі спорту як соціокультурного феномену використані діалектичний та структурно-функціональний методи.

Результати. Будучи багатоаспектним соціокультурним явищем, спорт як особлива сфера людської активності набуває ознак цінності й займає особливе місце серед цінностей культури. Ціннісна природа спорту проявляється через самоствердження особистості, цінність фізичного розвитку людини, ігрову й естетичну складові спорту, як вияв творчої свободи та активності особистості. Спортивна культура особистості складає позитивне ціннісне відношення до спорту, у рамках якого еталони, цінності й норми культури, пов'язані зі спортом, інтеріоризовані індивідом, стали надбанням його власного внутрішнього світу [4, с.17]. Світ спорту в різних суб'єктів спортивної активності виявляється як спортивно-інструментальна

складова, для якої характерна яскраво виражена прагматична спрямованість, коли найбільш важливими, значимими в спорті для індивіда є суто утилітарні, технологічні, прагматичні цінності. Саме така ціннісна орієнтація характерна для професійного спорту. Спортивно-інструментальна складова виявляється в орієнтації індивіда на формування й вдосконалення за допомогою занять спортом тих або інших фізичних якостей або психічних характеристик, коли вони розглядаються самі по собі у відриві від інших якостей та здібностей. Антигуманність спортивної культури полягає в тому, що спорт привабливий для індивіда можливістю продемонструвати свою перевагу над іншими, реалізувати свою агресивність та інші негативні наміри. Для спортивно-гуманістичної культури характерне позитивне ціннісне відношення індивіда до спорту з погляду таких ідеалів і цінностей гуманізму, як цілісний розвиток особистості і гуманні соціальні стосунки; діяльність індивіда та її результати щодо засвоєння, збереження, реалізації й розвитку тих різновидів, сторін, функцій, компонентів спорту, які з позицій гуманізму він оцінює як найбільш важливі, значимі, тобто розглядає як цінності [4, с.18].

Зі спортом пов'язують фізичне вдосконалення людини. Саме спортивна активність доводить свою ефективність щодо збереження і зміцнення здоров'я людей [2], а також для їх естетичного та фізичного вдосконалення (поліпшення статури, фізичних якостей і рухових здібностей), обумовлюючи важливе значення сучасного спорту для системи підготовки людей до подальшої трудової, професійної діяльності, а також забезпечення їх залучення в різні сфери суспільно-культурного життя.

У світі спорту «розгортається процес засвоєння особистістю певних цінностей, на цій основі виникають нові настанови, ціннісні орієнтації, соціальні потреби. Саме цінності і потреби людей у підсумку визначають той чи інший спосіб життя» [1, с.29]. Серед найважливіших цінностей, які пов'язані зі спортом, для людини є: зміцнення здоров'я, виховання рухових

якостей, загартування вольових рис характеру, підвищення працездатності, задоволення від спортивних перемог та від комунікації в процесі участі в спортивній діяльності, відпочинок, розвага, задоволення. Аналізуючи спорт як соціально-ціннісну систему на особистісному рівні, доцільно виокремлювати цінності спорту і здорового стилю життя, що визначають цілеспрямовану діяльність. Мотивація спортивної діяльності виходить не від абстрактних соціальних цінностей, але від особистісних цінностей індивідів: лише набувши форми особистісної цінності, ціннісний ідеал може відшукати шлях до їх реалізації [3, с.179]. Слід відзначити інтегрованість і варіативність специфічних цінностей спорту, пов'язуючи їх, передусім, з його виховною функцією. У процесі виховання характеру людини, гартуючи її волю, розвиваючи естетичні відчуття, затверджуючи правила чесної гри, звертаються до емоційних, чуттєвих, естетичних якостей спорту. Мова спорту не вимагає переведення, вона зрозуміла й доступна, оскільки заснована на загальнолюдських цінностях. Своєрідність ціннісного потенціалу світу спорту проявляється у накопиченні досвіду пізнання резервних можливостей людини: опановувати нові, незвідані рубежі, розширювати межі людських здібностей, орієнтуватись на рекорди.

Посилення гуманітарної складової спорту є одним із способів зниження рівня агресивності та умовою підвищення соціальної активної людей. Світ спорту виступає способом відтворення тілесно-природної основи людської діяльності, а тому зростає актуалізація уваги до людського тіла як природного феномену для життєвої активності людини в нових реаліях фрагментації світу та технологізації й цифровізації багатьох сфер суспільного життя. Вагомим є значення мотивації, передусім суб'єктивно-особистісної зацікавленості індивіда світом спорту задля здоров'я, зміцнення характеру й досягнення високих результатів. Сьогодні світ спорту перетворюється на культ, який не лише сприяє вихованню уважного ставлення до свого здоров'я та тілесної краси й гармонії, а й відкриває доступ до якісної освіти,

популярності й визнання. Для сучасного студента спорт одним із улюблених занять у вільний час. В рейтингах навчальних закладів репутація закладу вищої освіти значною мірою залежить від спортивних успіхів студентів. Університетські змагання привертають до себе велику увагу мас-медіа й глядачів, на стадіонах збираються тисячі й тисячі вболівальників. Бути членом університетської спортивної команди престижно і перспективно.

Соціалізація студента-спортсмена значною мірою здійснюється на основі таких ціннісних маркерів світу спорту як краса, сила фізично та духовно здорового тіла, слід зазначити, що саме освіті в галузі фізичної культури і спорту належить визначальна роль у формуванні гармонійної єдності тілесного й духовного в людині як істоті біопсихосоціальної. Ціннісний маркер освіти в галузі фізичної культури і спорту визначає розвиток і гармонійну єдність тілесного й духовного в людині шляхом рішучого прориву в світ знань про здоров'я й фізичне вдосконалення, впровадження в освітньо-виховний процес таких методик фізкультурно-оздоровчої активності, які дозволяють досягати гармонізації фізичного і духовного, забезпечували емоційні переживання і відчуття.

Ціннісні маркери світу спорту знаходить свій прояв у формуванні та гарантуванні органічності й цілісності особистості, при цьому необхідно враховувати, що соціокультурна антропологія розглядає людину як багатогранну та єдину у власній буттєвості, біологічну й соціальну, природну й духовну істоту. У своєму тілесному бутті спортсмен демонструє майстерну досконалість, породжуючи захоплення й позитивні емоції. Цілком закономірною постає нагальна необхідність постійного контролю спортсменом не лише своїх дій, рухів та прийомів, а й своєї спонтанності та експресивності як чинника формування всебічно розвиненої гармонійної, цілісної особистості.

В умовах інформаційного суспільства й цифрових технологій, де поряд з матеріальними цінностями важливе значення мають інтелект та

інформація, особливої актуальності набуває проблема формування саме цілісної особистості, яка органічно поєднує фізичну досконалість та інтелектуальний розвиток. Слід зазначити, що орієнтація у суспільстві на ідеал інтелектуального розвитку з ігноруванням фізичного розвитку може з часом суттєво позначитись на суспільних змінах. Освітній потенціал цінностей спортивної активності полягає в тілесно-духовному засвоєнні особистістю спортсмена навколишнього середовища, аспектів життєдіяльності суспільства й особистості. Водночас філософсько-культурологічні засади спорту як соціально-аксіологічної системи, виражають ціннісні маркери світу спорту, що орієнтуються на розвиток творчих потенцій, проте не на суто інструментальні інтереси, тому нагорода спортсмена повинна відображати морально-естетичні почуття, гордість за свою батьківщину. Ціннісні маркери світу спорту в еру цифрової цивілізації виконують низку важливих для людини функцій: емоційну, соціально-інтегративну, політичну, біологічну, функцію соціалізації й мобільності.

Зазначимо, що нагорода спортсмена, яка символізує морально-естетичні почуття, є одночасно демонстрацією його потужних як фізичних, так і духовних сил, волі до перемоги не лише над своїми суперниками, а й над самим собою. Особисті інтереси спортсмена відіграють значну роль у прояві ціннісних маркерів світу спорту, котрий є результатом розвитку освіти, потенціал якої визначає значною мірою зміст цінностей спортивної активності. Досліджуючи сутність освітнього потенціалу ціннісних маркерів світу спорту в еру цифрових технологій інформаційного суспільства, слід звернути увагу на зменшення інтересу до фізичних навантажень та до ігрового компоненту в соціокультурному бутті. Це негативно впливає на реалізацію потенційних активностей як особливої практики духовно-тілесного розвитку особистості.

Важливою особливістю ціннісних маркерів світу спорту в еру цифрових технологій є те, що на відміну від попередніх етапів культурно-

цивілізаційного розвитку, коли різні форми спортивної активності виникали з природної потреби фізичного навантаження на тілесно-соматичну складову людини, вродженого тяжіння до гармонійної взаємодії між природною й соціокультурною складовими, у сучасних умовах інтелектуалізації всіх сфер суспільної життєдіяльності така потреба відсутня. Відсутність в еру цифрових технологій фундаментальної природної потреби фізичного навантаження на тілесно-соматичну складову людини компенсується саме активним функціонуванням спортивної активності, потенціал якої відповідає всім нагальним сучасним потребам.

Висновок. Таким чином, світ спорту містить в собі одні з найважливіших і незамінних іншими видами культури соціальних цінностей. Завдяки світу спорту здійснюється значний вплив на формування характеру людини. Заняття спортом допомагають виробити такі важливі якості, як дисциплінованість, вміння раціонально використовувати вільний час, комунікабельність, здатність філософські осмислювати як перемоги, так і поразки.

Список використаної літератури

1. Візитей М.М., Качуровський Д.О. Спорт вищих досягнень і його соціально-культурна місія в нових умовах розвитку суспільства. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. №12. С. 27-31.
2. Газнюк Л.М., Семенова Ю.А. Аномія як фактор руйнування здоров'я людини. *Людинознавчі студії: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка. Серія «Філософія»*. Видавничий дім «Гельветика», 2020. Випуск 41. с. 71-83.
3. Лукьянов А.В., Мазов Н.Ю. Спорт как социально-ценностная система. *Философия и общество*. 2008. № 2. С. 168-184.
4. Столяров В.И., Баринов С.Ю. Понятие и формы спортивной культуры личности. *Вестник спортивной науки*. 2009. № 6. С. 17-21.

**ПОЛІТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ РОЗВИТКУ МІЖНАРОДНОГО
РАДЯНСЬКОГО ШАХОВОГО СПОРТУ В ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ
XX СТ.**

Гончаров Г.М. кандидат філософських наук, доцент

Салтан С.О. здобувач вищої освіти 3 курсу

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Анотація. Проаналізовано діяльність радянських керівних органів, спрямовану на досягнення та утримання світової першості з шахів з метою підвищення політичного престижу власної країни на міжнародній арені, охарактеризовано її позитивні та негативні наслідки для розвитку шахового спорту, життя та діяльності спортсменів та міжнародного авторитету СРСР.

Ключові слова: шахи, СРСР, радянське керівництво, політика.

Вступ. Переосмислення та переоцінка діалектичного взаємозв'язку та взаємовпливу політичної та спортивної сфер людського буття, притаманної радянській епосі є важливо складовою цивілізаційного поступу новітньої української держави, яка в нових історичних реаліях формує нову систему цінностей у сфері фізичної культури і спорту, що робить вищезазначену тему надзвичайно актуальною.

Мета дослідження та завдання дослідження. Полягає у виявленні взаємозв'язку між політичною і шахово-спортивною сферою буття в радянський період, в контексті впливу на результативність міжнародних шахових змагань. Така мета конкретизується наступними завданнями :

1) Розкрити ключові тенденції використання шахів, як атрибуту радянської зовнішньої політики в умовах «холодної війни».

2) Оцінити позитивні і негативні риси впливу радянської системи на розвиток шахового мистецтва.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема взаємозв'язку політики і шахів, як одного з наріжних видів спорту в радянські часи висвітлювалась в канонічному ідейно-пропагандистському вигляді. Знаходячись під пильним оком політичної цензури, шахові досягнення першої в світі соціалістичної держави в радянські часи висвітлювалися як комплекс здобутків не стільки самих шахістів, скільки радянської шахової школи, за умови «батьківської опіки» комуністичної партії та всього радянського суспільства.

Більш об'єктивне висвітлення в науковій літературі специфічних рис радянської шахової школи, яскраво описано в новітній період у працях В. Столярова [3, 4]. Справжня «керівна» та «направляюча» роль радянського керівництва та КДБ у «розкритті» спортивних талантів радянських шахістів детально подана в автобіографічних спогадах В. Корчного [2], Б. Гулько [1], дослідженнях М. Порозуменщикова [5].

Зазначена література, яка була видана за умови відсутності цензурного контролю, вирізняється об'єктивністю досліджень та правдивістю наведених фактів, що збільшує її цінність в процесі вивчення вищезазначеної проблеми.

Джерельну базу дослідження становлять опубліковані розсекречені документи з фондів Російського державного архіву новітньої історії та Архіву Президента Російської Федерації про діяльність вищого партійно-державного органу СРСР – Політбюро (Президії) ЦК КПРС у 1959–1964 рр. [6].

В часи існування СРСР фізична культура і спорт були одними з підвалин, на яких базувалася радянська система. Якщо в довоєнний період фізичні здібності та спортивні якості слугували надійним резервом збройних сил, то в повоєнний період (зважаючи на трансформацію радянської зовнішньополітичної доктрини), фізкультура та спорт в СРСР набувають пропагандистського забарвлення. Саме спортсмени мали всіма

своїми силами довести перевагу радянської системи, а їх рекорди повинні були стати критерієм могутності соціалістичного табору. З поміж розмаїття видів спорту Радянського Союзу, поряд з футболом, провідне місце належало шахам. Цей єдиний стовідсотково інтелектуальний, вид спорту наприкінці 40-х років минулого століття в радянському форматі поступово виходив на міжнародну арену. В той час, коли «холодна війна» розвивалась за сценарієм мирного співіснування вище партійне керівництво СРСР поставило перед радянськими гросмейстерами за будь-яку ціну отримати світову першість в цьому виді спорту. Таким чином, міжнародні шахові змагання за участю шахістів та шахових комп'ютерних програм фактично уособлювали собою політичне протистояння двох ворогуючих систем.

На відміну від інших спортсменів, шахістам були притаманні індивідуальні риси, які, зважаючи на їх походження та специфіку цього виду спорту, викликали особливу турботу радянського керівництва. Шахісти практично ніколи не потрапляли в халепи пов'язані з аморальною поведінкою (пияцтво, подружні зради, крадіжки, закордонні валютні спекуляції, тощо) за які суворо карали на батьківщині. В то й же час їх перебування на міжнародних змаганнях та шахових турнірах було суворо регламентоване, адже вони уособлювали собою «найвеличнішу країну світу», без офіційної згоди якої радянські шахісти не могли і кроку ступити під час закордонного турне. Інколи шахісти порушували усталений регламент, вимагаючи від партійного керівництва надати їм дозвіл на виїзд за кордон разом із дружинами, що, на їх думку, повинно було сприяти більш результативному проведенню спортивних змагань. Траплялися поодинокі випадки втручання шахістів в концептуальні засади радянської ідеології. Прикладом чого є хрестоматійний випадок з першим радянським чемпіоном світу Михайлом Ботвинником [6]. Але жоден з них не став дисидентом в СРСР, перейшовши на відкриті антирадянські

позиції. Радянська система пильно стежила і охороняла свою інтелектуальну спортивну еліту, виключаючи можливість неповернення, виходу з громадянства та виїзд на постійне місце проживання за кордон. Інколи політичний підтекст затьмарював собою справжні шахові змагання. Відомий факт неповернення Віктора Корчного, який досить довгий час протиставляв себе радянській системі, додавши немало клопоту радянським спецслужбам в ході боротьби з майбутнім 12-м чемпіоном світу Анатолієм Карповим за шахову корону [2]. В той же час всесвітня шахова слава досить часто слугувала своєрідним соціальним імунітетом, який захищав окремих персоналій від можливих репресивних заходів з боку правоохоронних органів СРСР. Так гнучка позиція радянського керівництва дозволила 10-му чемпіону світу Борису Спаському одружитись на донці російського білого генерала Марині Щербачовій та, оселившись у Франції, фактично перетворитися на біпатрида [5].

Ключові питання участі радянських гросмейстерів у міжнародних змаганнях посідали чільне місце серед найважливіших питань, які розглядало Політбюро ЦК КПРС під час своїх засідань [6]. Рішення ухвалені на найвищому рівні ставали обов'язковими для виконання Спорткомітетом СРСР та іншими установами, котрі координували втілення їх в життя. Задля досягнення великої мети радянське політичне керівництво не гребувало ніякими заходами. Шахісти міжнародного рівня (незважаючи на відсутність в державному кадастрі даної професії) перетворювалися на особливу касту привілейованих спортсменів. Вони та їхні сім'ї переводились на спецзабезпечення, шахісти проходили спецтренування, їх життя та здоров'я охоронялося представниками КДБ, організовувалась «всенародна підтримка» на шпальтах більшості радянських газет та журналів. Водночас, радянська преса вдавалася до чорного піару по відношенню до його суперника. Здійснювався постійний тиск на ФІДЕ, з метою отримання певних ігрових дивідендів, що мали

сприяти перемозі представника Радянського Союзу, відомі спроби підкупу суддів та організаторів проведення міжнародних зустрічей, тощо. Зусилля радянських партійних функціонерів мали суттєвий успіх. Слід нагадати, що починаючи з 1952 року СРСР став учасником Всесвітніх шахових олімпіад. 17 разів з 18 радянська збірна ставала переможцем цих змагань. Жіноча команда СРСР, починаючи з 1957 року, 11 разів з 18 перемагала в подібних жіночих змаганнях. Титул найсильнішої команди Європи з 1957 року беззмінно належав радянським шахістам. Нарешті, в 1985 році збірна СРСР перемогла в першому командному чемпіонаті світу. Радянські шахісти неодноразово ставали чемпіонами світу. З 13 чоловічих чемпіонів світу з шахів 7 представники СРСР. З 14 жіночих чемпіонок світу 7 вихованки радянської шахової школи.

Висновки. Холодна війна супроводжувалась впровадженням політики у великий спорт, цілеспрямованим використанням спортсменів та їх досягнень у політичних цілях. Посилилося втручання політичного керівництва й у шахову сферу. Воно мало, головним чином, позитивне значення для перемог радянської шахової школи. Елементи бюрократичного диктату були скоріше виключенням на фоні всебічної державної підтримки учасників міжнародних шахових змагань свідченням чого є довготривале домінування радянських чемпіонів світу на світовому шаховому олімпі. Водночас, недотримання демократичних традицій робило шахістів заручниками політико-ідеологічного протистояння систем, підривало авторитет Радянського Союзу на міжнародній арені.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із ставлення партійного керівництва Української РСР до розвитку шахів в радянській Україні.

Список використаної літератури.

1. Гулько Б. Ф., Корчоний В. Л., Попов В. К., Фельштинский Ю. Г. КГБ играет в шахматы. М. : Терра-Книжный клуб, 2010. 208 с.

2. Корчной В. Л. Антишахматы. Записки злодея. Возвращение невозвращенца. М. : Компьютер Пресс, 1992. 176 с.
3. Столяров В. И. Взаимоотношение спорта и политики (социально-философский и методологический анализ). *Взаимоотношения спорта и политики с позиции гуманизма*. Вып. III. М., 2005. С. 101–118.
4. Столяров В. И., Баринов С. Ю., Орешкин М. М. Современный спорт и олимпийское движение в системе международных отношений. М. : Анкил, 2009. 255 с.
5. Порозуменщиков М. Ю. Большой спорт и большая политика. М. : «Российская политическая энциклопедия» (РОССПЭН), 2004. 464 с.
6. Президиум ЦК КПСС. 1954 – 1964. Черновые протокольные записи заседаний: Стенограммы. Постановления: В 3 т. Т. 3: Постановления. 1959 – 1964 / Гл. ред. А. А. Фурсенко. М. : «Российская политическая энциклопедия» (РОССПЭН), 2008. 1271 с.

ДУХ КОМАНДНОСТІ У СПОРТИВНОМУ КОЛЕКТИВІ

Гончаров Г.М. кандидат філософських наук, доцент

Червона С.П. старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Анотація. Соціальне визнання вищих психічних і духовних здібностей особистості в команді розглядається як засіб гармонізації індивідуальної та колективної взаємодії.

Ключові слова: спільна мета, спортивні результати, команда-колектив, довіра.

Вступ. Спорту як соціокультурний феномен уособлює собою системну організацію соціально-біологічної активності людини на основі історико-генетичного досвіду сумісності спортивних смислів та визначає механізми гармонізації індивідуальної та колективної взаємодії.

Мета і завдання. Проаналізувати спортивну команду як організовану групу, яка характеризується спільними для всіх її членів цілями та метою.

Методи дослідження. Трансцендентально-прагматичний підхід, який дозволяє розглянути життєтворчість команди у комунікативній площині.

Результати. Спорт виступає специфічним простором широких соціальних стосунків. У процесі спортивної діяльності між людьми неминучі взаємодія і комунікація. Вони мають специфічний характер, водночас, є частиною системи соціальних стосунків. Важливого значення набули спортивні стосунки у зближенні й об'єднанні людей у організації (клуби, секції, федерації), які засновані на загальних інтересах і практичній діяльності їх учасників. Посилюється тенденція до розширення міжнародних спортивних зв'язків не лише в спорті вищих досягнень, але й у масовому спорті. Командний дух є важливою складовою спорту як виду діяльності, для здійснення якої залучається майстерність, що реалізується через фізичні навантаження, за допомогою яких індивідууми та команди змагаються один

із одним, або роблять це заради розваги. Досліджуючи можливості спорту як соціокультурного феномену, часто виділяють суперництво як фундаментальний чинник спортивно-рухової діяльності. Якщо суперництво має місце у живій природі, то спорт в індивідуальних та командних формах є надбанням лише людини як біологічного виду. Саме діяльність, змагання і підготовка до них є основними ознаками, що відрізняють спорт від інших феноменів, але фундаментальним у розумінні спорту має бути той факт, що спорт виступає як засіб і форма виявлення соціального визнання вищих психічних і духовних здібностей індивіда і команди [2]. Водночас, не можна зводити сутність спорту лише до досягнення високих результатів, бо в ньому як в суспільно-культурному явищі поєднуються, поряд із змагальною, функції різностороннього розвитку спортсменів, виховання і підготовки їх до життєвої практики; евристичні, оздоровчо-рекреаційні, естетичні, економічні, видовищні, тобто функції, властиві йому, передусім, як соціокультурному явищу [4, с. 30].

Спортивна діяльність, виходячи з аксіологічного потенціалу бінарної опозиції «глобальне-локальне» в контексті впливу міжнародних контекстів, як то світові чемпіонати з командних видів спорту, олімпіади, експлуатує національні почуття самих спортсменів та їх уболівальників, імпліцитно приховуючи опозицію «свій-чужий» у змагальній діяльності. Спорт істотно полегшує встановлення контактів між різними народами, його комунікативні можливості безмежні: спорт легко долає мовні бар'єри, він є зрозумілим всім і тому здатний покращити взаєморозуміння, співробітництво між народами незалежно від раси, кольору шкіри й віросповідання, ідеологічних поглядів; основою спортивних змагань є загальнолюдські моральні правила і норми; спорт – яскрава модель мирного змагання, яка протистоїть військовим зіткненням; спорт припускає спілкування між спортсменами, фахівцями у сфері спорту, між уболівальниками під час змагань, в ході яких вони можуть

ближче познайомитися один з одним, з культурою, історією, традиціями і звичаями різних країн і народів [1, с. 114].

Як найближчі цілі, так і значуща мета у спорті досягається за звичай, завдяки гармонійній співпраці всіх членів команди. Ключовою ознакою спортивної команди є почуття приналежності до неї. Успішна спортивна команда, як ідеальна модель людського спілкування, заснована на взаємній довірі, взаємодопомозі та взаємоповазі. Важливими складовими для успіху спортивної команди виступають взаємодія її членів, взаємоконтроль, спільне вироблення рішень, спрямованість на досягнення успіху і перемоги у спортивних змаганнях [5, с.210-212]. Вищою формою зрілості спортивної команди є розбудова на її основі колективу, об'єднаного довкола якоїсь суспільної мети чи місії, яка націлена на досягнення високих результатів і визнання у суспільстві. Звичайно, не кожна спортивна команда є справжнім колективом, але для спортсменів, що утворюють команду-колектив, характерним є віра усіх членів, а не частини команди, у досягнення успіху; співпереживання за успіх або невдачу іншого члена колективу, емоційне залучення кожного спортсмена до команди як цілого, тобто ототожнення себе з колективом; колективістичне самовизначення або вибіркоче ставлення спортсменів, що входять до команди, до будь-яких зовнішніх впливів, сприйняття цих впливів через призму ціннісної орієнтації команди; задоволеність своєю командою [3, с.177-178]. Для спортивного колективу характерна єдність зовнішньої та внутрішньої організації, ідейна цілеспрямованість, дружба, співпраця і взаємозв'язок, взаємна вимогливість, прагнення до безперервного росту практичних навичок і теоретичних знань, до зростання спортивних результатів. Слід зазначити такий важливий момент у сутності спортивних колективів, як добровільність вступу до секції та припинення занять обраним видом спорту: до спортивних клубів, зазвичай, приходять за власним бажанням, керуючись індивідуальними інтересами, схильностями і здатностями до спортивних занять, що створює сприятливі

передумови для успішної спортивно-педагогічної роботи з об'єднання колективу.

Важливими характеристиками спортивної команди є мотивація інтересів і поведінки її учасників. Для підтримки командного духу має існувати спільний значущий мотив сумісної діяльності, що перевершує за своєю силою особисті інтереси й цілі, чіткий розподіл ролей та функцій між кожним з членів спортивної команди. Необхідним виступає наявність комунікації та спільної мови, сумісність, однорідність та рівність, лідерство, спеціалізація і зворотній зв'язок, певні норми й традиції [5, с.178-182]. Сутнісні властивості спортивної команди впливають на процес морального виховання особистості. У спортивній діяльності виховання в команді будується на принципах співпраці, взаємовиручки, самопожертвування, солідарності. Консолідація спортивного колективу здійснюється шляхом сприйняття особою культурних загальноприйнятих цінностей під контролем соціальних інститутів [1].

У досягненні успіхів у спортивній команді вагоме значення належить соціально-психологічним умовам діяльності. Командний дух, сприятливий соціально-психологічний клімат, творча атмосфера, взаєморозуміння, довіра, згода і взаємодопомога досягаються за дотримання певних умов, ототожнення членами команди особистісних і групових цілей та інтересів і почуття взаємної відповідальності за дії кожного: лише за дотримання цієї умови виникає так званий синергетичний ефект, коли фізичні й інтелектуальні зусилля одного множаться на зусилля інших, і згуртована команда може вирішувати завдання, непосильні для звичайної групи фахівців. Реальна взаємодія індивіда в ході групової діяльності з конкретним об'єктом світу підкріплюється високою задовільністю внаслідок того, що для спортсмена важливе спілкування, дружні зв'язки, відчуття «своєї групи», де він здатний відчути своє «Я» серед інших; у діяльності групи легко формуються уміння взаємодіяти з людьми і впливати на навколишню

реальну дійсність. Важливою виступає персону лідера команди як спортсмена, який веде до досягнення поставленої спільної командної мети, налагоджуючи взаємодію з іншими членами команди. Роль лідера в команді може реалізовуватися далеко не одним спортсменом і приводить до побудови статусної ієрархії в команді, статус спортсмена-лідера завжди залежатиме від величини внеску в досягнення спільної командної мети [6, с. 95].

Організація і управління командою в змаганнях є однією з головних складових її підготовки. При цьому необхідно виходити з того, що зміни тактичних дій колективу під час гри відбуваються не тільки заради зміни тактичного малюнку гри, а, насамперед, з психологічною метою: підвищення активності дій гравців, їх концентрації, спрямованості уваги на ключові моменти гри, постійного тиску на суперника, у той же час команда, гравці якої володіють більшим арсеналом тактичних дій, і добре керована, беззаперечно, має перевагу над суперником.

Позитивним результатом досягнення внутрішньою змістовною логікою спортивної діяльності є потреба обґрунтування психологічної системи спортивної активності на основі якостей індивідуума шляхом їх конструктивної реорганізації, структурування, з урахуванням поточних мотивів діяльності, поставлених спортивних цілей і об'єктивних умов їх реалізації. При цьому безпосередні потреби спортсмена, його життєві інтереси, світоглядні орієнтації, наявний позитивний і негативний життєвий досвід, індивідуальні особливості реалізації окремих психічних функцій постають як вихідні параметри для формування психологічних механізмів забезпечення спортивної діяльності в конкретних умовах. Спортивна діяльність супроводжується низкою специфічних психологічних станів спортсменів (тривожність, страх, моногонія, психічне пересичення, стрес, невпевненість, фрустрація), кожен із яких має бути ефективно діагностованим та отримати статус керованого з метою унеможливлення актуалізації таких феноменів, як агресія, насилля тощо. Для вирішення

завдань психологічної корекції або, загалом, створення позитивної психологічної атмосфери під час тренувального і змагального процесів специфічна важлива роль відводиться тренеру, Саме він має максимально повно розкривати індивідуальність своїх підопічних, виявляти її специфіку і визначати можливий вплив цієї індивідуальності на процес спортивної діяльності і на його результати.

Висновки. Таким чином завдяки груповій взаємодії створюється сильне емоційне поле, в яке потрапляють члени команди, набуваючи досвіду емоційного переживання; увага кожного спортсмена концентрується на соціальному і етичному значенні того, що відбувається, висвічуючи соціально-культурну цінність у всій її загальнолюдській значущості. Дух командності формує у кожного члена колективу звичку дотримуватись правил і спортивної етики, що потім буде екстраполюватись на повсякденне життя; у процесі спортивної діяльності людина переживає низку актів психоемоційного переживання, яке долається протягом тренування; командна природа спорту мінімізує загрози утвердження егоїстичних світоглядних орієнтацій, формуючи навички перебування в колективі, і розбудови продуктивної комунікації; якісно організована спортивна діяльність допомагає системному підвищенню результатів і досягнень, забезпечуючи позитивний соціально-духовний клімат.

Список використаної літератури

1. Бугуйчук В. В., Макешина Ю. В. Спорт і особа в сучасній культурі України (теоретичний аспект). *Гуманітарний журнал*, 2009. № 3-4. С. 113-118.
2. Газнюк Л.М., Семенова Ю.А. Спорт як соціально-філософський феномен. *Практична філософія*. №4. 2007. с.87-94.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
4. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб.пособ. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 240 с.
- 5.Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта.М., 2007.
- 6.Смоляр И.И., Иващенко Е.А. Изучение личности лидера и стиля его взаимодействия в спортивной команде. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 11. с. 94-97.

СПОРТ ЯК УНІВЕРСАЛЬНИЙ ЗАСІБ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ

Дейнеко А.Х. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Красова І.В. старший викладач

Біленька І.Г. старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Анотація. Дане теоретичне дослідження розкриває ефективність використання занять спортом щодо протидії булінгу. Показано, що булінг – це серйозна проблема, яка сьогодні викликає все більшу стурбованість громадськості і вимагає вивчення. У роботі розкрито широкий спектр тлумачень поняття булінгу та форми його прояву. У статті відображено роль спорту в соціалізації і вихованні підростаючого покоління, формуванні образу і стилю життя, зокрема і протидії булінгу.

Ключові слова: спорт, булінг, ігрова практика, універсальний засіб.

Вступ. Проблема булінгу сьогодні викликає все більшу стурбованість громадськості і вимагає вивчення, зокрема в рамках психологічних досліджень, в зв'язку з поширеністю даного явища і його небезпекою для фізичного і психічного здоров'я людини [1; 2; 3]. Необхідність вирішення цієї соціальної проблеми в усьому світі набула гостроти в останні роки. Численні наукові дослідження [1; 2; 3; 4] підтверджують, що булінг – це серйозна проблема, яка посилюється і має далекосяжні наслідки для учнів, їх родин, ровесників і найближчої громади. Тому на сьогодні досить актуальним є питання профілактики булінгу, яка може здійснюватися за допомогою занять спортом як універсальним засобом, що дозволяє ефективно протистояти будь-яким формам дитячої агресії, розвиває в них соціальні навички: культуру спілкування, запобігання конфліктам і їх конструктивне розв'язання, підвищення рівня толерантності тощо.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати ефективність використання занять спортом як основного інструменту протидії булінгу.

Завдання дослідження. Визначити наукові підходи до розуміння поняття «булінг»; проаналізувати форми прояву булінгу та довести ефективність використання занять спортом щодо протидії булінгу.

Матеріал і методи дослідження. Специфіка мети та завдань дослідження зумовили використання теоретичного методу: аналіз, синтез та узагальнення – для вивчення наукових праць, періодичних фахових видань, методичної літератури щодо визначення стану досліджуваної проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. Англійське слово bullying витікає з 1777 року у значенні «insolent tyrannizing, personal intimidation», «тобто нахабна тиранія, особисте залякування» і походить від слова bully. Кембриджський словник англійської мови дає таке значення дієслова «to bully» – ображати або залякувати когось, хто є меншим або менш впливовим ніж ви, досить часто примушування такої особи до небажаних дій [7]. В українських словниках тлумачення терміна «булінг» немає, однак пояснюються споріднені поняття, зокрема: насильство – застосування силових методів або психологічного тиску за допомогою погроз, свідомо спрямованих на слабких або тих, хто не може чинити опір; панування, влада людини над людиною; агресія – дії, спрямовані на порушення фізичної і психічної цілісності людини або групи людей [6]. Тобто термін «булінг» визначають як «цькування та залякування».

У науковій літературі існує широкий спектр тлумачень поняття булінгу (табл. 1).

Визначення поняття «булінг»

№	Автор	Підходи до визначення булінгу
1	Безаг В. (1989)	Неодноразовий напад - фізичний, психологічний, соціальний або вербальний - тими, чия влада формально або ситуативно вище, за тих, хто не має можливості захиститися, з наміром заподіяти страждання для досягнення власного задоволення.
2	Ольвеус Д.(1991)	Особливий вид насильства, коли людина фізично нападає або загрожує іншій людині, яка більш слабка і безсила, для того щоб людина відчувала себе наляканою, ізольованою, позбавленою свободи дій тривалий час.
	Лейн Д.А.(2001)	Тривале фізичне або психічне насильство з боку індивіда, або групи щодо індивіда, який нездатний захистити себе у даній ситуації.
3	Бердишев І.(2005)	Свідоме, тривале насильство, що не носить характеру самозахисту і виходить від однієї або декількох осіб.
4	Фалд Т. (2005)	Регулярна негативна поведінка одного працівника по відношенню до іншого або до цілої групи його колег, включає різні прискіпування через дрібниці, часто зовсім необґрунтовані, негативна оцінка роботи або відмова від будь-якої оцінки, прагнення ізолювати працівника або групу працівників від інших, розпускання брудних чуток і пліток.
5	Пеплер Д., Крейг В., Коннолі Дж.(2006)	Існування дисбалансу сил між людьми, який означає, що один з учнів є старшим за віком, або належить до іншої раси, або має більше друзів, ніж інший тощо.
6	Кривцова С. (2011)	Агресія одних дітей проти інших, коли мають місце нерівність сил агресора і жертви, агресія має тенденцію повторюватися. Нерівність сил, повторюваність - дві істотні ознаки булінгу.

На думку авторів [1; 3; 4] булінг в залежності від специфіки прояву і спрямованості, відбувається у дуже різних формах, а саме: фізичній, вербальній, прихованій і у вигляді кібербулінгу. Фізичний булінг проявляється у вигляді таких дій, як удари, підніжки, щипки, а також псування майна. Цей вид шкільного насильства більш характерний для хлопчиків, які частіше схильні до прояву фізичної агресії. До фізичного відносять і сексуальний булінг (дії сексуального характеру). Вербальний (психологічний) булінг проявляється в образах, погрозах, непристойних епітетах соціального, расистського, релігійного характеру або інших принизливих висловлюваннях щодо жертви. Прихований булінг не завжди

легко розпізнати. Це поширення пліток, брехні або звинувачення, спрямовані на те, щоб зруйнувати, або похитнути соціальні зв'язки людини. Цей вид булінгу більш характерний для дівчат. Вважається, що вони оцінюють соціальні взаємини як пріоритетні, тому їхня агресія більше спрямована на соціальне ізолювання жертви. До кібербулінгу відносяться зображення, аудіо - чи відеозаписи, розміщені у різних інформаційних мережах Інтернет і спрямовані на приниження жертви. До кібербулінгу можна віднести імітування чужих профілів у соціальних мережах, що псує репутацію жертви та шкодить її соціальному статусу. Новий різновид шкільного кібербулінгу – жертва отримує образи на телефон, електронну адресу або через інші електронні пристрої [1].

Необхідно підкреслити, що спорт виступає як соціальна система, соціальний інститут і соціальний рух, які потужно впливають практично на всі верстви і сфери сучасного суспільства, сучасної культури, охоплюють своїм впливом освіту, політику, економіку, техніку, науку, мистецтво, засоби масової інформації, сферу дозвілля та ін. Важливішою стає роль спорту в соціалізації і вихованні підростаючого покоління, формуванні образу і стилю життя. Мільйони дітей у всьому світі в більшій або меншій мірі практично кожного дня беруть участь в організованій спортивній діяльності. Ще більше дітей займаються спортом «неформально»: під час ігор на вулиці, проведення дозвілля з батьками і друзями, участі у спортивних заходах [5]. Заняття спортом – універсальний засіб, що дозволяє ефективно протистояти будь-яким формам дитячої агресії, розвиває у дітей такі соціальні навички, як толерантне спілкування і повага один до одного, запобігання конфліктам і їх конструктивне розв'язання тощо. Існує простий аргумент, що коли дитина з групи ризику займається спортом, це відволікає її від участі в асоціальній діяльності. Фізична діяльність поліпшує стан здоров'я, самопочуття та настрої тих, хто займається. Тому спорт можна використовувати як базу для більш комплексних змін, зокрема і для профілактики булінгу. Тренувальні

заняття різноманітними видами спорту є найкращою рекламою здорового способу життя, вони надихають учнів, дають позитивний приклад того, як стати успішним. Крім того, спорт – це універсальна мова яка охоплює цінності веселощів, дружби, толерантності, дисципліни та досягнень [4]. А для того, щоб спорт став ще й надійним імунітетом проти дитячого насилля та булінгу, необхідно використовувати ігрову практику, яка навчить дитину роботі в команді, а не прагнути перемагати будь-якою ціною, не сваритися через те, хто сильніший, а отримувати задоволення від процесу та співпраці один із одним. Оскільки з приходом інформаційно-комунікаційних технологій практика дворових ігор дітей значно скоротилася і знаходиться на межі зникнення, потрібні зусилля на відновлення ігрової діяльності дитини. Тобто включення в заходи з протидії булінгу (цькування) ігрових практик – це не тільки важливі аспекти профілактики булінгу та покращення загального соціально-психологічного клімату в колективі, але і способи реабілітації жертв, набуття соціальних контактів, укріплення самоповаги. Важливо зазначити, що головний сенс гри – грати, сміятися разом, спільно радіти.

Використання веселих ігор є дієвим способом покращення соціально-психологічної атмосфери в групі дітей та розвитку дружніх стосунків в дитячому колективі. В грі діти тренують здатність до саморегуляції, вчаться керувати своєю поведінкою, припиняючи, посилюючи чи послабляючи дії, дотримуючись правил. Ці вміння є важливим ресурсом протидії булінгу. Створюючи дружню атмосферу, ігри також здатні знижувати тривогу, послаблювати страх перед помилками. Найбільш ефективною є ігрова практика для дітей молодшого віку, але вона може бути корисною і для середнього і старшого віку в якості розминок, зарядки для концентрації уваги, створення необхідної атмосфери тощо [3].

Таким чином, заняття спортом та використання ігрової практики є одним із інструментів подолання конфліктів, зменшення соціальної напруги і

рівня агресії в підліткових колективах, збільшення мотивації до навчання та самореалізації.

Висновки. Результати аналізу спеціальної літератури свідчать, що єдиного універсального визначення булінгу не існує. Однак світова практика визначає булінг за ключовими елементами:

- по-перше, це поведінка, яка завдає шкоди;
- по-друге, дитина або підліток, котра завдає шкоди, має владні переваги над тим, над ким знущається (дисбаланс сил);
- по-третє, булінг – це поведінка, яка повторюється.

Також встановлено, що булінг має багато видів: фізичний, вербальний, соціальний, кібербулінг. Результати проведеного дослідження довели ефективність використання занять спортом щодо протидії булінгу.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці спортивних заходів, спрямованих на попередження та протидію булінгу як соціального явища.

Список використаної літератури

1. Воронцова Е. Програма «Профілактика та подолання булінгу у закладах освіти». URL : <http://xn--d1acjtrgde.kiev.ua/2017/08/24/profilaktika-taropodolannya-bulingu-u-zakladahosviti> (дата звернення 10.04.2022).
2. Касьянова Христина, Дейнеко Альфія. Актуальність проблеми булінгу у сучасній художній гімнастиці. *«Сучасні погляди студентської молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини» : збірник тез наукової конференції, 14 травня 2021 року, Харків : ХДАФК, 2021. С.193-195.*
3. Найдьонова Л.А., Букіна Ю.О., Григоровська Л.В., Дятел Н.Л. Діагностика булінгу (цькування) в закладі освіти. URL: <https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/main/deps/ps/buling/module3/konspekt.pdf> (дата звернення 14.04.2022).
4. Профілактика та подолання булінгу (цькування) як складова системи превентивної освіти роботи. URL: <http://slobozhanskagimnasiya2.kh.sch.in.ua/Files/downloads/%D0%86%D0%B7%20%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%83%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B8.pdf> (дата звернення 09.04.2022).

5. Спорт заради розвитку : методичний посібник з підготовки інструкторів програми / О.А. Голоцван, Н.В. Зимівець, О.Т. Сакович, С.Ю. Юцишин. Київ : «Фенікс», 2017. 208 с.
6. Українська психологічна термінологія : словник-довідник / за ред. М. Чепи. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2010. 640 с.
7. Meaning of "bully" in the English Dictionary URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english> (дата звернення 12.04.2022).

**ІНДИВІДУАЛЬНІ АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ ЯК
СКЛADOVA СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ В НИХ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ**

¹Левків Л.В. старший викладач, аспірантка

²Павлова Ю.О. доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

¹*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана
Боберського (м. Львів, Україна)*

²*Львівський національний університет імені Івана Франка (м. Львів,
Україна)*

Анотація. У більшості студентів (61,3%) спостерігається напруження адаптаційних можливостей серцево-судинної системи. Не виявлено суттєвої різниці між кількістю юнаків (62,5%) і дівчат (59,3%), у яких є напруження механізмів адаптації, та кількістю юнаків (37,5%) і дівчат (40,7%), у яких задовільна адаптація. Підтверджено інформативність способу визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи організму за методикою Р.М. Баєвського для контролю і самоконтролю студентами власного функціонального стану.

Ключові слова: студенти, серцево-судинна система, адаптаційний потенціал.

Вступ. У стандартах вищої освіти педагогічних спеціальностей серед переліку загальних компетентностей майбутніх фахівців окреслено здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Науковці вказують на необхідність формувати у студентів на заняттях з фізичного виховання здоров'язбережувальну компетентність як ключову, яка охоплює систему цінностей, взаємозв'язаних і взаємозумовлених знань, умінь і навиків

ведення здорового способу життя, зокрема і вміння оцінювати власні функціональний стан і рівень фізичного здоров'я [2, 3].

У зв'язку з цим, необхідно впроваджувати у фізичне виховання студентів інформативні способи для контролю і самоконтролю студентами за показниками функціональних систем організму. До таких засобів контролю належить спосіб визначення рівня адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи організму за методикою Р.М. Баєвського [1, 4, 5].

Метою нашого дослідження стало визначення та оцінка рівня адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи студентів. **Завдання дослідження.** 1 Вимірювання антропометричних показників та показників серцево-судинної системи студентів першого курсу. 2. Визначення рівня адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи студентів першого курсу.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань застосовувалися наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, антропометричні вимірювання, фізіологічні методи, методи математичної статистики. У дослідженнях взяли участь 150 студентів, з яких 96 юнаків (64%) та 54 дівчат (36%) 17-18 років, які поступили на навчання до Львівського національного університету імені Івана Франка на різні спеціальності. Дослідження проводилося у вересні 2021 року. Усі студенти належали до групи «практично здорових». Рівень адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи організму (АП) визначали за методикою Р.М. Баєвського та розраховували за формулою:

$$АП=0,011\times ЧСС+0,014\times АТс+0,008\times АТд+0,009\times МТ+0,014\times В-0,09\times ДТ-0,273,$$

де АП – адаптаційний потенціал серцево-судинної системи, у.о.; ЧСС – частота серцевих скорочень, уд/хв; АТс – артеріальний тиск систолічний, мм рт.ст.; АТд – артеріальний тиск діастолічний, мм рт.ст.; МТ – маса тіла, кг; В – вік, роки; ДТ – довжина тіла, см; 0,011; 0,014; 0,0008; 0,009, 0,273 – коефіцієнти рівняння множинної регресії. Одержані за формулою значення

АП використовувалися для оцінки адаптаційних можливостей серцево-судинної системи організму юнаків і дівчат за наступною шкалою: 1. задовільна адаптація ($\leq 2,1$ у.о.); 2. напруження механізмів адаптації (2,11-3,2 у.о.); 3. незадовільна адаптація (3,21-4,3 у.о.); 4. зрив адаптації ($> 4,3$ у.о.). Одержані показники було оброблено методом параметричної і непараметричної статистики за програмою Statistica for Windows 6.0.

Результати досліджень та їх обговорення. Маса тіла студентів перебуває в межах від 49,8 до 103,7 кг, а середнє значення маси тіла юнаків – $68,25 \pm 11,06$ кг (табл. 1). Слід відмітити, що маса тіла у 26 юнаків (27,1%) менша, ніж 60 кг, у 33 юнаків (34,4%) перебуває в межах від 60,1-70 кг, у 26 юнаків (26,1%) – 70,1-80 кг, в 11 юнаків (11,4%) – більша, ніж 80,1 кг.

Таблиця 1

Показники антропометричних вимірювань та серцево-судинної системи студентів першого курсу

Показники	Юнаки		Дівчата		Усі	
	X	σ	X	σ	X	σ
Маса тіла (кг)	68,25	11,06	56,09	9,12	63,86	0,75
Довжина тіла(см)	179,14	6,25	165,78	7,24	174,33	9,22
ЧСС (уд./хв.)	85,94	11,13	87,31	11,21	87,49	13,22
АТс (мм рт. ст.)	120,27	11,03	116,15	10,24	118,79	10,90
АТд (мм рт. ст.)	75,31	10,19	72,96	7,85	74,47	9,45

Довжина тіла студентів перебуває в межах від 164 до 191 см, а середнє значення довжини тіла юнаків – $179,14 \pm 6,25$ см. Слід відмітити, що довжина тіла у 9 юнаків (9,4%) менша, ніж 170 см, у 49 юнаків (51%) перебуває в межах від 170,1-180 см, у 37 юнаків (38,6%) – 180,1-190 см, в 1 юнака (1%) – більша, ніж 190,1 см. Частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою студентів перебуває в межах від 60 до 104 уд./хв., а середнє значення ЧСС юнаків – $85,94 \pm 11,13$ уд./хв. Слід відмітити, що ЧСС у 7 юнаків (7,3%) менша, ніж 70 уд./хв., у 26 юнаків (27,1%) перебуває в межах від 70,1-80 уд./хв., у 31 юнака (32,3%) – 80,1-90 уд./хв., у 25 юнаків (26%) – 90,1-100

уд./хв., у 7 юнака (7,3%) – більша, ніж 100,1 уд./хв. Систолічний артеріальний тиск (АТс) студентів перебуває в межах від 100 до 143 мм рт.ст., а середнє значення АТс юнаків – $120,27 \pm 11,03$ мм рт.ст. Слід відмітити, що АТс у 28 юнаків (29,2%) менший, ніж 110 мм рт.ст., у 33 юнаків (34,4%) перебуває в межах від 111-120 мм рт.ст., у 20 юнаків (20,8%) – 121-130 мм рт.ст., у 15 юнаків (15,6%) – більший, ніж 131 мм рт.ст. Діастолічний артеріальний тиск (АТд) студентів перебуває в межах від 50 до 100 мм рт.ст., а середнє значення АТд юнаків – $75,31 \pm 10,19$ мм рт.ст. Слід відмітити, що АТд у 17 юнаків (17,7%) менший, ніж 60 мм рт.ст., у 17 юнаків (17,7%) перебуває в межах від 61-70 мм рт.ст., у 40 юнаків (41,7%) – 71-80 мм рт.ст., у 19 юнаків (19,8%) – 81-90 мм рт.ст., у 3 юнаків (3,1%) – більший, ніж 91 мм рт.ст.

Маса тіла студенток перебуває в межах від 41,9 до 81,5 кг, а середнє значення маси тіла дівчат – $56,09 \pm 9,12$ кг (табл. 2). Слід відмітити, що маса тіла у 14 дівчат (25,9%) менша, ніж 50 кг, у 27 дівчат (50%) перебуває в межах від 50,1-60 кг, у 7 дівчат (13%) – 60,1-70 кг, у 6 дівчат (11,1%) – більша, ніж 70,1 кг. Довжина тіла студенток перебуває в межах від 156 до 184 см, а середнє значення довжини тіла дівчат – $165,78 \pm 7,24$ см. Слід відмітити, що довжина тіла у 9 дівчат (16,7%) менша, ніж 160 см, у 32 дівчат (59,3%) перебуває в межах від 160,1-170 см, у 10 дівчат (18,5%) – 170,1-180 см, у 3 дівчат (5,5%) – більша, ніж 180,1 см. Частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою студенток перебуває в межах від 56 до 102 уд./хв., а середнє значення ЧСС дівчат – $87,31 \pm 11,21$ уд./хв. Слід відмітити, що ЧСС у 2 дівчат (3,7%) менша, ніж 70 уд./хв., в 11 дівчат (20,4%) перебуває в межах від 70,1-80 уд./хв., у 17 дівчат (31,5%) – 80,1-90 уд./хв., у 16 дівчат (29,6%) – 90,1-100 уд./хв., у 8 дівчат (14,7%) – більша, ніж 100,1 уд./хв. Систолічний артеріальний тиск (АТс) студенток перебуває в межах від 102 до 135 мм рт.ст., а середнє значення АТс дівчат – $116,15 \pm 10,24$ мм рт.ст. Слід відмітити, що АТс у 24 дівчат (44,4%) менший, ніж 110 мм рт.ст., у 17 дівчат (31,5%)

перебуває в межах від 111-120 мм рт.ст., у 10 дівчат (18,5%) –121-130 мм рт.ст., у 3 дівчат (5,6%) – більший, ніж 131 мм рт.ст. Діастолічний артеріальний тиск (АТд) студенток перебуває в межах від 50 до 90 мм рт.ст., а середнє значення АТд дівчат – $72,96 \pm 7,85$ мм рт.ст. Слід відмітити, що АТд у 7 дівчат (13%) менший, ніж 60 мм рт.ст., у 24 дівчат (44,4%) перебуває в межах від 61-70 мм рт.ст., у 18 дівчат (33,3%) –71-80 мм рт.ст., у 5 дівчат (9,3%) – більший, ніж 91 мм рт.ст.

На підставі проведених обрахунків виявлено, що зі 150 студентів задовільний рівень адаптації серцево-судинної системи ($АП \leq 2,1$ у.о.) мали 58 осіб (38,7%), напруження адаптаційних механізмів (АП від 2,11 до 3,2 у.о.) виявлено у 92 осіб (61,3%). (табл. 2). Не виявлено студентів з незадовільною адаптацією та зі зривом адаптації системи кровообігу.

Таблиця 2

**Показники рівня адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи
у студентів першого курсу**

Рівень адаптаційного потенціалу	Юнаки		Дівчата		Усі	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
Задовільна адаптація	38	37,5	22	40,7	58	38,7
Напруження механізмів адаптації	60	62,5	32	59,3	92	61,3

Серед юнаків задовільну адаптацію серцево-судинної системи мають 38 осіб (37,5%) і напруження адаптаційних механізмів – 60 осіб (62,5%), а серед дівчат задовільну адаптацію мають 22 особи (40,7%) і напруження адаптаційних механізмів – 32 особи (59,3%).

Аналіз літературних джерел показав, що результати аналогічних досліджень, які проводилися в різних регіонах України і в різні роки суттєво відрізняються. Зокрема, у студенток першого курсу харківських закладів вищої освіти виявлено задовільну адаптацію системи кровообігу у 8 дівчат (3,1%), напруження механізмів адаптації в 111 дівчат (43,5%), незадовільну адаптацію у 112 дівчат (43,9%), зрив адаптації у 24 дівчат (9,4) [5]. Серед 53

студентів першого курсу Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького 32 особи (60,4%) мали задовільний рівень адаптації системи кровообігу, а 21 особа (39,6%) – напруження механізмів адаптації [1]. Вивчення адаптаційних можливостей 98 студентів Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, серед яких було 37 осіб чоловічої статі (37,76%) і 61 особа жіночої статі (62,24%) показало, що серед обстежуваних чоловіків у відсотковому співвідношенні розподіл осіб із задовільною адаптацією і напруженням адаптаційних механізмів становив, відповідно, 54,05% (20 ос.) і 45,95% (17 ос.), тоді як для 63,93% (39 ос.) жінок була характерна задовільна адаптація, а у 36,07% (22 ос.) жінок спостерігалось напруження механізмів адаптації [4].

Висновки. 1. У більшості студентів (61,3%) спостерігається напруження адаптаційних можливостей серцево-судинної системи. Не виявлено суттєвої різниці між кількістю юнаків (62,5%) і дівчат (59,3%), у яких є напруження механізмів адаптації, та кількістю юнаків (37,5%) і дівчат (40,7%), у яких задовільна адаптація. 2. За результатами одних досліджень переважна більшість студентів має задовільну адаптацію серцево-судинної системи, а інших – зазначений рівень адаптаційних можливостей організму виявлено лише у 3,1% дівчат. Натомість виявлено майже половину студенток із напруженням механізмів адаптації і таку ж кількість студенток з незадовільною адаптацією серцево-судинної системи. 3. Отримані результати вказують на інформативність способу визначення адаптаційного потенціалу для контролю і самоконтролю студентами власного функціонального стану і стану фізичного здоров'я загалом.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні методики визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи організму у процес фізичного виховання студентів для її використання як

способу самоконтролю студентів, що сприятиме формуванню у них здоров'язберезувальної компетентності.

Список використаної літератури

1. Арабаджи Л.І. Адаптаційний потенціал системи кровообігу студентів. Біологічний вісник МДПУ. Мелітополь. 2012. С. 6-12.
2. Іщук О.А., Цьось А.В. Теоретичні та методичні основи формування здоров'язберігальної компетенції студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.* Луцьк, 2018. 4(44). С. 21–28.
3. Завидівська Н., Ханікянц О. Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи: проблеми й перспективи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр.* Львів, 2016. 1 (33). С. 51-56.
4. Леонтєва З. Розрахунок адаптаційного потенціалу, оцінка адаптаційних можливостей організму і рівнів здоров'я студентів Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького. Оригінальні дослідження: клінічні науки. Праці НТШ Медичні науки. Львів; 2017, XLVII. С. 64-70.
5. Максимова К. Визначення індивідуальних адаптаційних можливостей студенток I-х курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю. Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/13211/1/Kateryna%20Maksymova.pdf>.

ОГЛЯД ПУБЛІКАЦІЙ З ІСТОРІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ЗА ДОБУ НЕЗАЛЕЖНОСТІ (НА МАТЕРІАЛАХ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ УНІВЕРСАЛЬНОЇ БІБЛІОТЕКИ)

Орленко О.М. кандидат історичних наук, доцент

Салтан Н.М. кандидат історичних наук, доцент

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Анотація. Проаналізовано тематику, друкованих видань, джерела публікацій, які зберігаються у фондах Львівської обласної універсальної бібліотеки (ОУНБ). На основі наукових публікацій та публікацій в періодичній пресі визначено етапи вивчення питань з історії фізичної культури та спорту в незалежній Україні.

Ключові слова: спорт, фізична культура, історіографія, періодична преса, наукові публікації.

Вступ. Історіографічні дослідження є невід'ємною частиною будь-якої наукової розвідки, але дослідники часто стикаються з проблемою нестачі матеріалу, який локалізовано в різних регіонах України. Щоб уявити повну картину подій, щоб виявити тенденції розвитку; щоб порівнювати процес становлення та розвитку галузі на теренах всієї України, необхідно опрацювати велику кількість матеріалу. Завданням бібліотеки є систематизація наукових, краєзнавчих, періодичних публікацій за певними темами. Але, доки не будуть оцифровані дані їхніх фондів, дослідники не будуть мати повної інформаційної бази. Слід зазначити, що нині немає узагальнюючих праць з історії фізичної культури та спорту в незалежній Україні, а лише окремі розвідки в рамках дисертацій або наукових статей присвячених певним сегментам розвитку спортивної галузі.

Мета дослідження та завдання дослідження. Проаналізувати матеріали які знаходяться у фондах Львівської ОУНБ.

Матеріал і методи дослідження. Порівняльний, діалектичний та структурно-функціональний.

Результати дослідження та їх обговорення. Львівська ОУНБ є найбільшою публічною бібліотекою в регіоні, її щорічні наукові надходження становлять 6 – 8 тис. примірників. Фонди бібліотеки каталогізовано за регіонами дослідження на: а) присвячені загальноукраїнським спортивним питанням, б) ті, що характеризують стан фізичної культури та спорту у Львівській області, в) у місті Львів.

У мовному розрізі літератури часів незалежності представлено виданнями українською та у невеликій кількості російською та польською мовами.

Примірники, що зберігаються в бібліотеці містять інформацію про різні види спорту: ігрові види спорту, стрілецький спорт, різні види легкої атлетики, важка атлетика, бокс, бойові мистецтва, водні види спорту, регбі, парашютизм, вело та автомобільний спорт та інші види. Порівнюючи фонди Харківської державної наукової бібліотеки ім. В. Г. Короленка, можна виявити спільну тенденцію: чільна увага в приділяється ігровим видам спорту, й особливо футболу. Виходять друком праці, в яких розглядаються питання підготовки та участі наших спортсменів в різного роду змаганнях від місцевих до Олімпійських ігор, проведення Євро – 2012 у Львові, проблеми спортивної галузі, стан спортивної інфраструктури тощо.

Наукова література складає значну кількість літератури з означеної теми. Вона представлена монографіями, науковими статтями та тезами. Крім педагогів та фахівців спортивної науки до вивчення долучаються історики, культурологи. Серед праць на цю тему виокремимо монографії В. Гінди “Український спорт під нацистською свастикою (1941 – 1944 рр.)” та О. Ноги “Світ львівського спорту (1900 – 1939 рр.): спорт досягнення, товариства, архітектура, вбрання, мистецтво”. В першій розглянуто в яких умовах відбувалося спортивне життя; хто за цим стояв; як ставилися до спорту німецька (румунська) окупаційна адміністрація й українські спортсмени.

Ґрунтовно висвітлено спортивні протистояння місцевого населення із німецькими військовими та їх союзниками [2]. Монографія українського мистецтвознавця, дослідника історії культури Львова О. Ноги висвітлює процеси розвитку спортивних рухів та об'єднань у Львові 1900 – 1939 рр., тенденції розвитку спортивного вбрання, спортивну тему в мистецтві, скульптурі, малярстві, вітражі тощо [5].

Значна частина матеріалів розміщена на сторінках місцевої преси. Найбільше у щоденних суспільно-політичних газетах “Високий замок” (колишня “Львівська правда”) та “За вільну Україну” (видання Львівської обласної ради). Авторами таких статей були люди обізнані в даній проблематиці: спортивні журналісти та спортивні функціонери регіону. Часто у цих публікаціях обговорювалися проблеми розвитку спорту, підводилися підсумки попередніх років. Все це дозволяє скласти цілісну картину розвитку регіональної спортивної галузі за доби незалежності. Були також і статті присвячені історичним питанням. Так, про вагомий внесок жіноцтва в розвиток ігрових видів спорту дізнаємося із статей І. Яремка “Баскетбол у Львові започаткували дівчата” та Г. Єрмака “Дівчата з “Галичини”, які творять нову легенду” про львівську гандбольну команду чемпіонів України [3, 8].

На основі дослідження наявної літератури виокремлено етапи вивчення проблем історії спорту в незалежній Україні. За змістом і спрямованістю вітчизняну історіографію з теми дослідження можна умовно поділити на два етапи:

- перший охоплює 1990-ті – 2000 рр. (розширюються межі наукового вивчення проблем історії фізичної культури та спорту);
- другий охоплює 2001 – по наш час (збільшується кількість та тематика публікацій).

На початку 1990-х рр. постала українська держава, тому тематика наукових інтересів істориків сфокусувалася на дослідженні насамперед питань пов'язаних з білими плямами української минульщини, найбільш популярними

темами стала діяльність молодіжних товариств “Сокіл”, “Січ”, “Пласт” та ін., які, позиціонуючи себе як спортивні, маючи парамілітарний характер, відігравали вагомую роль у національно-патріотичному вихованні західноукраїнського населення. До комплексних праць того періоду, що відображають основну тематику досліджень слід віднести роботи Б. Трофимюка “Фізичне виховання і спортивний рух у Західній Україні (з початку 30-х років XIX ст. до 1939 рр.)” та О. Вацеби “Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні” [1, 7].

Демократизація суспільно-політичного фону на теренах колишнього СРСР сприяла відкриттю архівів та введенню в науковий обіг багатьох раніше недоступних документів. Ці питання було окреслено в публікації О. Мазур. “Документи російської жандармерії про товариства “Січ”, “Сокіл” у Галичині” [4].

Починаючи з 2001 року значно розширюється тематика та кількість досліджень. З’являються праці, в яких, на основі широкої історіографічної та джерельної бази висвітлюються як загальні тенденції в розвитку українського спорту та фізичної культури в різні історичні часи, так і окремі вузькі питання.

Звернемо увагу на працю І. Савицького “Архітектор Г. Пежанський та розвиток фізичної культури в Галичині наприкінці XIX – XX ст.”, яка вийшла друком у місті Львів в 2016 році. Автор повернув із забуття ім’я видатного інженера, архітектора, громадського діяча Григорія Пежанського. Йому належить честь спорудження у 1894 році першого в Україні футбольного стадіону в м. Львові, з будівництва якого розпочалось масове поширення футболу на українських теренах та східноєвропейських територіях на початку XX ст. Велику роль відіграла постать Пежанського й в поширенні фізичної культури та спорту в Галичині [6].

Оформлюється регіональна специфіка, а саме бібліотека має багато різного роду матеріалів присвячених зимовим видам спорту і особливо туризму. Так, науковці Інституту регіональних досліджень НАН України (м. Львів),

Львівського державного університету фізичної культури та інших установ в своїх працях здійснюють комплексний науковий аналіз соціально-економічних, рекреаційних, геопросторових аспектів туристичного комплексу Карпатського регіону.

Висновки Отже, фонди Львівської ОУНБ містять літературу, що в основному характеризує історію та стан фізичної культури та спорту у Львові та Львівській області. З набуттям України незалежності набувають актуальності питання пов'язані з закритими сторінками вітчизняної історії, згодом значно розширюється тематика досліджень по-новому розглянуто ключові питання цієї проблематики.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з аналізом архівних документів, які зберігаються в Державному архіві Львівської області.

Список використаної літератури.

1. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. Івано-Франківськ : Лілея, 1997. 232 с.
2. Гінда В. Український спорт під нацистською свастикою (1941 – 1944 рр.): монографія. Житомир : Рута, 2021. 500 с.
3. Єрмак Г. Дівчата з “Галичини”, які творять нову легенду. *Високий замок*. 2017. 18 травня. С. 21.
4. Мазур О. Документи російської жандармерії про товариства “Січ”, “Сокіл” у Галичині. *Україна: культурна спадщина, національна свідомість, державність*. / НАН України, інститут українознавства ім. І. Крип'якевича. Л. : 2000. Вип. 6. С. 55 – 57.
5. Нога О. Світ львівського спорту (1900 – 1939 рр.): спорт досягнення, товариства, архітектура, вбрання, мистецтво. Львів : НФТ “Українські технології”, 2004. 784 с.
6. Савицький І. В. Архітектор Г. Пежанський та розвиток фізичної культури в Галичині наприкінці XIX – XX ст. Львів : вид-во Львівської політехніки, 2016. 196 с.
7. Трофимчук Б. Є. Фізичне виховання і спортивний рух у Західній Україні (з початку 30-х років XIX ст. до 1939 рр.): навчальний посібник. К. : Інститут змісту і методів навчання, 1997. 419 с.
8. Яремко І. Баскетбол у Львові започаткували дівчата. *Високий замок*. 2008. 22 травня. С. 5.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ТРЕНУВАНЬ З АЙКІДО ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ З ДЦП

¹Серпутько О.К. здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

²Степанюк С.І. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

¹Громадська організація «АЙВА ДОДЖО» (м. Херсон, Україна)

²Херсонський державний університет (м. Херсон, Україна)

Анотація. Соціалізація є найпершою метою при будь-яких спортивних тренуваннях для осіб з ДЦП, адже, як показав наш власний досвід, навіть при першому ступені спастичної диплегії, що вважається найбільш легкою формою ДЦП, та дозволяє максимально покращити фізичні показники спортсмена, та, за умови максимальної замотивованості самого спортсмена й його усвідомленої готовності йти на контакт, психологічні проблеми мають місце. Представлене дослідження є результатом тренерської роботи в інклюзивній групі з айкідо для дорослих, що базувалось на спостереженні та індивідуальному підході до спортсмена з особливими потребами.

Ключові слова: айкідо, дорослі з ДЦП, психологічний аспект, спортсмени з ДЦП, церебральний параліч, спастична диплегія.

Вступ. Функціонування інклюзивних груп з одноборств давно є нормою у різних країнах світу, проте все ще лишається винятком в Україні, адже в пріоритеті й досі є індивідуальна робота (тренер – спортсмен з особливими потребами), як більш зручна (в тому числі й з огляду на фінансову складову тренувального процесу, адже кожен спортсмен в айкідо є фактично «клієнтом» і далеко не завжди група готова приймати особу з фізичними недоліками); або ж робота в групі, де всі учасники мають ознаки певної фізичної вади, що абсолютно не сприяє соціалізації таких осіб та підготовки їх до життя в соціумі.

В нашому випадку основою для дослідження стала ініціатива самого спортсмена з ДЦП, віком 22 роки, котрий виявив бажання займатися в групі з айкідо для дорослих. Група з 12 чоловік складалася переважно із початківців з даного виду одноборств, є змішаною, і включає як чоловіків, так і жінок віком від 21 до 43 років, а також підлітків. Що стосується нашого піддослідного, він, маючи ознаки спастичної диплегії у нижній частині тіла з дворічного віку, отримував профілактичний масаж та сеанси лікувальної фізкультури до шести років. Після шестирічного віку жодних профілактичних заходів застосовано не було, проте хлопець вів активний спосіб життя, навчився їздити на велосипеді, є абсолютно самостійним у самообслуговуванні, на любительському рівні займається паверліфтингом під наглядом тренера.

Мета дослідження та завдання. Основним завданням представленого дослідження було охарактеризувати психологічний стан дорослого спортсмена з ДЦП на тренуваннях з айкідо в інклюзивній групі з метою його соціалізації. А також, базуючись на виникаючих у тренувальному процесі проблемних питаннях, психологічних потребах та станах спортсмена, сформувані методи вирішення цих проблем, аби зробити тренування в такій групі ефективними, психологічно комфортними для всіх учасників, а особливо – для особи з ДЦП.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом для даного дослідження стала реальна тренерська практика, якій передувало 5 років досвіду роботи інструктором з айкідо як з дітьми різного віку, так і з дорослими спортсменами. Попереднього досвіду роботи з особами з ДЦП не було, тому даний аспект вимагав пошуку та отримання додаткової інформації як про ДЦП та зокрема спастичну диплегію взагалі, так і про особливості індивідуального перебігу хвороби від спортсмена та його психологічного стану. Останній пункт був особливо важливим і вимагав особливого рівня довіри та готовності йти на діалог від спортсмена та слухати й чути – від

тренера. Виходячи з цього, ми використовували такі методи дослідження: розмова та дискусія із піддослідним, вивчення його медичної історії та спілкування із батьками; аналіз статистичної інформації, а також літературних джерел; метод комплексного дослідження інформаційних джерел, елементи математично-статистичного опрацювання результатів дослідження. Варто зауважити, що підготовча або інформативна бесіда з групою не знадобилася. Не зважаючи на різновіковий склад групи, нового члена сприйняли дуже позитивно, залюбки допомагали поясненнями та підтримкою.

Результати дослідження та їх обговорення. Незважаючи на те, що церебральний параліч не прогресує у дорослому віці, крім того, за умов наявності першої стадії спастичної диплегії [4], ми можемо рекомендувати дорослій особі з ДЦП дозовану фізичну активність та заняття спортом, існує чимала кількість психологічних проблем, яка виникає при фізичних навантаженнях, особливо якщо мова йде про заняття в групі. Адже, за таких умов, обов'язковою є соціалізація, порівнювання себе з іншими, подолання психічного та фізичного дискомфорту, загострення негативних емоційних станів тощо. Ми впевнені, що саме айкідо може стати пріоритетним напрямом фізичної активності для дорослих з ДЦП з метою стабілізації психологічного стану спортсмена та його соціалізації, адже передбачає спілкування з різними людьми, не має змагальної системи, зумовлює не лише фізичний розвиток, а й психо-емоційний, інтелектуальний, крім того, передбачає розвиток саме тих органних систем, що потерпають найбільше – вестибулярна, нервова, серцево-судинна; крім того, айкідо сприяє покращенню постави та координації різних частин тіла [5].

Проведений аналіз літератури та досвіду закордонних фахівців, дозволив нам, спираючись на постійне спілкування із піддослідним, побудувати дослідження та тренувальний процес таким чином, щоб передбачити та мінімізувати негативні психо-емоційні стани, ефективно

відпрацьовуючи вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки. Проте, не зважаючи на дружню атмосферу на татамі, уникнути таких станів повністю не вдалося. Були періоди, коли піддослідний проявляв агресію та небажання спілкуватися, нав'язував свою поведінкову норму, вимагав особливого відношення, ставив свої потреби та почуття вище за інших тощо. Всі ці прояви є наслідком недостатньої соціалізації, адже, за словами самого піддослідного, хоча він і навчався у загальній школі та в університеті, до нього завжди було зневажливе ставлення, особливо на заняттях з фізичної культури та воєнної підготовки, часто його усували від переважної більшості видів діяльності, протиставляючи колективу. Друзів наш піддослідний має дуже обмежене коло, спілкується переважно з батьками, живе за містом, уникає навіть користуватися громадським транспортом, аби зайвий раз не контактувати з людьми. Тож нашим завданням стало не просто навчити людину технік з айкідо, а спільно розробити шляхи для налагодження контакту з оточуючими [1]. Треба сказати, що саме у поєднанні з фізичним навантаженням та фізичною втомою, дозованим болем та за умов здорового колективу, виконання цієї задачі стало можливим.

Труднощі, з якими ми зіткнулися на першому ж тренуванні – це дуже низький рівень розвитку вестибулярного апарату спортсмена, неузгодженість рухів рук та ніг (часто ноги просто «не слухались» піддослідного, повторити рухи руками теж не завжди вдавалося з першого разу), брак досвіду фізичної взаємодії з іншими людьми (будь-яка «атака» була психологічно складною дією, відсутність досвіду елементарного фізичного контакту) [4]. Найскладнішим елементом було виконання страховки – укемі, так само як і будь-якого перекату, чи падіння-підйому, адже спочатку сидіти самостійно на горизонтальній поверхні було неможливим.

Не зважаючи на те, що піддослідний з власної ініціативи прийшов на тренування, в нього постійно виникали сумніви щодо доцільності його перебування в групі, адже, за його словами, сформувати навички

самооборони він так і не зможе у повному обсязі, так само як і бути достатньо кваліфікованим партнером для відпрацювання як загальних так і спеціальних фізичних вправ. Тому настановчі бесіди, вмовляння та навіть індивідуальна робота й спілкування стали постійними супутниками тренувального процесу, завдяки яким стало можливо розуміти, швидко реагувати та впливати на психічний та емоційний стан партнера.

Хоча на перший погляд здавалося, що піддослідний цілком контролює свій психо-емоційний стан, але, вже на другому тижні занять стали проявлятися тривожні стани, активна демонстрація інфантильності та вимога особливого до нього ставлення. З метою протистояння інфантильності піддослідного, ми намагалися уникати тих ситуацій та слів, коли його відкрито жаліли, а, коли він сам вимагав жалю та особливого ставлення, намагалися проговорювати, що він є дорослою здоровою людиною, котру ніхто не має на меті принижувати, всі ставляться до нього як до рівного та дорослого, тому причин для жалю просто немає. Крім того, в індивідуальному порядку проговорювалися ті моменти, що у реальному житті нікому буде його жаліти, а повсякденні життєві завдання вимагають зібраності та концентрації, тим більше це стосується регулярного заняття спортом [2].

Заняття айкідо передбачає періодичне знаходження у положенні сейдза (сидячи на колінах) [3], що спочатку викликало у нашого піддослідного набряки, але, поступово, він звикав і дискомфортне відчуття минало. Так само спочатку постійними супутниками тренувань були запаморочення, які згодом минули. Загалом на адаптацію до фізичних навантажень та розуміння технік айкідо піддослідному знадобилося близько двох місяців регулярних тренувань 2-3 рази на тиждень, яка супроводжувалась також і психологічною адаптацією. Інтуїтивно, не маючи змоги виконувати чіткі та своєчасні переміщення тайсабакі, спортсмен із ДЦП, в ході розучування технік з айкідо, адаптував їх під себе, виконуючи

варіант ура (назад), замість омоте (вперед), що зайвий раз є доказом біомеханічної доцільності та доступності рухів та принципів айкідо для кожного, не зважаючи на рівень попередньої фізичної підготовки.

Висновки. Усі фізичні труднощі в тренувальному процесі супроводжувалися також і негативними психо-емоційними станами, але, по мірі того, як наш піддослідний ставав вправніший, в нього виникало все менше бажання сперечатися та вимагати особливого відношення, також його рухи стали більш плавними, гнучкими, а захвати не такими грубими, як спочатку. Він почав відчувати кожного окремого партнера, підлаштовуватися під нього. З ним охоче стали працювати жінки та дівчата, що, звичайно, позначилося на загальній доброзичливій атмосфері у доджо.

Починаючи дане дослідження ми ставили перед собою задачу соціалізації та, по можливості, адаптації спортсмена з ДЦП до фізичних навантажень з метою покращення його фізичного та психічного стану. Проте дуже скоро технічно він догнав групу та стало очевидним, що він може претендувати на участь у атестації на рівень кю, разом із іншими членами клубу айкідо, не зважаючи на інвалідність.

Даний аспект не лише позитивно вплинув на психологічний стан спортсмена, а й став вирішальним у подальшому тренувальному плані, адже в людини з'явилася чітка мета і мотивація.

Перспектива подальших досліджень. Контингент представленого дослідження був обмежений єдиною особою чоловічої статі віком 22 роки, дуже замотивованою та відкритою до ефективної співпраці, ми вважаємо, що саме молодий вік та власна зацікавленість були головними передумовами успішності даного дослідження. Вбачаємо перспективність подальших досліджень у даному напрямку у розширенні вікового цензу дорослих та підлітків з ДЦП, а також у залученні до експерименту осіб жіночої статі. Крім того, ми продовжуємо даний експеримент з метою виявлення більш глибоких психологічних проблем і шляхів їх вирішення, та сподіваємося на

досягнення максимально наближеного до задовільного та нормального фізичного стану особи з ДЦП. Також нашою метою є подальша підготовка особи з ДЦП до атестацій на рівні кю та, сподіваємося, на рівень дан.

Список використаної літератури

1. Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
2. Плахтій П. Д. Фізіологія фізичних вправ / П. Д. Плахтій, А. І. Босенко, А. В. Макаренко. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 268 с.
3. Saotome, M. Aikido and the Harmony of Nature. Boston & London: Shambhala Publications Inc., 1993. 251 p.
4. Spastic diplegia cerebral palsy. Cerebral palsy guidance. URL: <https://www.cerebralpalsyguidance.com/cerebral-palsy/types/spastic-diplegia/>.
5. Ueshiba, K. The spirit of aikido. 1st ed. Kodansha International. 1984; 128 p.

ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ЯК ПСИХОЛОГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

Строїлова Д.В. кандидат педагогічних наук

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Анотація. Недооцінена роль мотиваційних чинників, часто призводить до того, що людина виявляється нездатною виявити свої можливості, коли займається спортом.

Ключові слова: мотивація, освітній процес, емоційним станом.

Вступ. Мотивація являє собою невід'ємною частиною освітнього процесу та є частиною особистості, пронизуючи всі етапи життя та спортивної діяльності: спрямованість особистості, їх характер, емоційна складова, здібності, особливості психічних процесів.

Мета дослідження. Проаналізувати психологічні аспекти мотивації до спортивної діяльності, охарактеризувати, фактори, що впливають та можуть поглибити рівень спортивної мотивації та формування звички до постійних занять спортом виступають у сучасному світі фактором формування образу індивідуальної особистості.

Результати дослідження та їх обговорення. Емоції орієнтують людину, вказуючи на значущість навколишнього людини, поділяють за рівнем важливості, з точки зору ієрархії. Мотивація тісно пов'язана з емоційним станом особистості. Рівень вагомості вказує на доступність матеріальних та функціонально-енергетичних витрат, необхідних для реалізації спонукань. Мотивація має складну структуру, з одного боку вона обумовлена особистими мотивами людини, а з іншого характеризується особистим життєвим шляхом людини і її переживанням. Саме тому, вирізняється стійкістю, яка з часом може змінюватись за направленістю та

силою, це слугує для виконання поставлених цілей, які направлені на отримання кращого спортивного результату [1].

Спортивна діяльність характеризується такими психологічними особливостями, як орієнтація на граничний рівень досягнень та високі емоційні навантаження, пов'язані з суб'єктивною значимістю результатів діяльності, гостротою суперництва, публічністю виступів у змаганнях. [3].

У дослідженнях виникнення та розвитку інтересу до спорту О.Ц. Пуні [4] встановив наявність і значення як безпосередніх (задоволення від м'язової активності, естетичну насолоду від результату постійних тренувань, прагнення до змагання), так і опосередкованих (прагнення людини стати більш сильним та здоровим, підготовленим до фізичної праці, усвідомлення важливості спортивної діяльності) мотивів спортивної діяльності.

Мотиви занять спортом найвищих досягнень включають, на думку А.В. Родіонова [5], потреби у граничних фізичних зусиллях, переживанні стану сильної психічної напруженості, подолання суперника, випробування власних фізичних та психічних можливостей. При виборі пріоритетного напрямку мотивів має значення вид спорту та його специфіка, рівень спортивних досягнень, вік, стать, спортивний стаж спортсмена, а також самооцінка своїх особистих якостей [2]. Кінцевою метою психологічної підготовки виступає формування та удосконалення спортивної мотивації особистості шляхом щоденної стабілізації відносин спортсмена до процесу та результатам спортивної діяльності. Психологічна підготовка, спрямована на формування спортивної мотивації, здійснюється у єдності з іншими видами спортивної підготовки. Тому виконуваних спортсменами фізичні вправи та відновлювальні заходи повинні розглядатися у взаємозв'язку не тільки з їх фізичним станом, але й психічним станом.

Спортивна мотивація, як психічний стан особи спортсмена обумовлено істотними відносинами до: 1) мети занять спортом; 2) спортивного успіху; 3)

своїх можливостей; 4) позатренувальної, навчально-тренувальної та змагальної діяльності; 5) команди; 6) тренеру.

Висновок. Розвиток спортивної мотивації слід здійснювати в направленні від зовнішнього організованої, коли ці відносини виникають і актуалізуються переважно під впливом соціального обстановки та обумовленими особливостями конкретної ситуації, обумовленої переваги властивостями особистості спортсмена.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Дослідити психо-педагогічні особливості мотивації спортсменів.

Список використаної літератури

1. Балашов Д. І., Скляренко Л. О. Теоретико-методичні та практичні аспекти організації занять фізичною культурою з метою підвищення мотивації студентів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. Т. 1. С. 32-36.
2. Карабанов А., Караванова Н., Зубрицький Б. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у закладі вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Луцьк., 2010. № 4 (12). С. 43-46
3. Ковтун А. Врахування психофізіологічних особливостей студентів в процесі формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 176–181.
4. Леонов О. З. Формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді.: зб. наук. праць*. К-П: Абетка-НОВА, 2007. №10. Т. 2, С. 442–450.
5. Ремзі І. В., Сичов Д. В., Водолазський Д. М. Рухова активність студентів ВНЗ педагогічних спеціальностей у сучасних умовах навчання. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2011. №30-31. С. 252–255.

РОЗВИТОК ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЯК ОДНА ЗІ СКЛАДОВИХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ

²Цуркан О.В. здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

¹Серпутько О.К. здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

²Степанюк С.І. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

¹Громадська організація «АЙВА ДОДЖО» (м. Херсон, Україна)

²Херсонський державний університет (м. Херсон, Україна)

Анотація. Особливості змагальної діяльності у дзюдо і з психологічною підготовкою, що формує у спортсмена спеціальні психологічні функції. В свою чергу, за рахунок психологічної підготовки, формуються і психічні якості, до яких, особливо, коли мова йде про одноборства, висуваються дуже високі вимоги, бо самоконтроль, саморегуляція, здатність швидко аналізувати ситуацію та приймати рішення, миттєво вирішувати складні питання – це саме ті риси, якими повинен володіти борець, дзюдоїст, айкідока рівня майстра. Ми об'єднали досвід боротьби в умовах змагальної діяльності дзюдо та тренерської й спортивної діяльності в айкідо, де, хоча й немає змагань, але психічні якості спортсмена виходять на найперший план.

Ключові слова: психічні якості, дзюдо, дзюдоїсти, айкідо, боротьба, психологічна підготовка, одноборства.

Вступ. В умовах сучасного рівня боротьби психологічна підготовка дзюдоїстів має вирішальне значення, адже пошук максимально ефективних шляхів, методів, засобів досягнення успішної реалізації можливостей спортсмена в екстремальних ситуаціях змагань вимагає миттєвої реакції та чіткого відчуття таймінгу [7].

Діяльність успішного спортсмена є синонімічною жорсткій конкуренції, високому рівню підготовленості, росту спортивних результатів тощо. Тим часом уміння влучно керувати власними рухами, емоціями та

реагувати на рухи й емоції супротивника, які базуються на оволодінні механізмами розвитку психіки особистості, є важливим складовим елементом процесу підготовки борця [8].

Як теоретики, так і практики сьогодні сходяться на тому, що перемога в спорті в значній мірі зумовлена індивідуальними психологічними особливостями особистості в першу чергу [4]. В даному контексті є актуальним дослідження психічних якостей спортсмена як одного з найважливіших аспектів у системі психологічної підготовки дзюдоїстів.

Мета дослідження – визначити шляхи розвитку психічних якостей спортсменів-дзюдоїстів в процесі психологічної підготовки, а також прослідкувати взаємозв'язок між психологічною підготовкою та психічними станами й якостями спортсмена.

З метою вирішення вказаних завдань було використано наступні **методи дослідження**: це аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, узагальнення досвіду провідних тренерів, спортивних психологів та визначних спортсменів з боротьби та східних одноборств.

Результати дослідження та їх обговорення. Кожне спортивне досягнення є результатом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів, які безумовно, спричинюють взаємний вплив. Проте визначальними у досягненні спортивної мети є певні психологічні стани спортсмена, які є суб'єктивними, і саме вони визначають його поведінку [1].

Керуючись метою дослідити психічні якості дзюдоїстів у контексті психологічної підготовки, нами було досліджено та проаналізовано численні матеріали як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців. Не зважаючи на те, що деякі з них наголошують на важливості медико-біологічних впливів задля формування психічної стійкості та надійності, високого рівня тренуваності та моральної готовності до змагань [3, 5], а інші – на своєчасній психодіагностиці [2], все-таки, всі вони сходяться на тому, що в значній мірі психічні якості спортсмена зумовлені вродженими задатками. Саме тому

вкрай важливо враховувати, чи відповідають вроджені якості вимогам певного виду спорту, в нашому випадку – це однокорства, боротьба, та, зокрема, дзюдо.

Високий рівень розвитку психічних якостей є важливою умовою психічної надійності, і, як наслідок, високої результативності змагальної діяльності дзюдоїста. Однак закономірності формування психічних якостей спортсмена досі не вивчені в достатній мірі.

Психічні процеси, що є первинними регуляторами поведінки, мають певні динамічні характеристики, що визначають тривалість та стійкість психічного процесу. В свою чергу психічні процеси виступають чинниками формування психічних станів людини, а психічні стани впливають на перебіг й результати психічних процесів, тому можуть як підвищувати ефективність діяльності особи, так і гальмувати її. Саме тому вміння регулювати власний психічний стан є виключно важливою складовою у підготовці дзюдоїста. Тим не менш, хоча важливість психічної саморегуляції є загально визнаною, і навіть існує чимало методичних прийомів її розвитку, системно у дзюдо ніхто не впроваджує вивчення даного аспекту. Виключення становлять видатні спортсмени, які навчаються психічній саморегуляції здебільшого з власної ініціативи [6].

Якщо у тренувальному процесі вміння керувати емоційним станом не є вирішальним, то під час виступу на змаганнях, він набуває особливого значення, а тому потребує спрямованого напрацювання впродовж багатьох років тренувань.

Формування психічних якостей спортсменів – це один з аспектів проблеми розвитку особистості, її психологічних здібностей та властивостей, що формуються на базі психічних процесів і станів. У всіх досліджуваних нами роботах процес формування психічних якостей на базі психічних процесів було розглянуто і як результат закріплення внаслідок повторення рухових дій, і як наслідок генералізації узагальнення процесів, і як

перенесення й узагальнення різноманітних процесів однієї природи з його наступним закріпленням .

Але такий підхід, на нашу думку, не враховує той факт, що людина, спортсмен, особистість, має індивідуальні психічні якості, які і є вирішальним фактором. А зазначений спосіб психологічного забезпечення спортивної діяльності, хоча й може давати певні позитивні результати, проте є цілком ситуативним та ненадійним.

Оскільки сучасний поєдинок характеризується високим рівнем психоемоційної напруги та інтенсивності, до психіки дзюдоїстів висуваються дуже високі критерії. Адже швидкість дій та реакцій спортсмена в умовах миттєвих змін змагальних ситуацій напряму залежить від готовності до них, а також швидкості оцінки того, що відбувається [1].

Для цього важливими є такі риси як: концентрація уваги (вміння фокусуватися на ключових моментах), сформованість уявлення та мислення (здатність використовувати моменти з минулих поєдинків, навіть не своїх, і навіть уявних). Мислення дзюдоїста на фоні постійного морфо-функціонального напруження повинно зберігати гнучкість, здатність до аналізу, винахідливості, мати наочно-дієвий характер, базуватися на знаннях техніки й тактики дзюдо, а також вимагають прояву волі [6].

Виховання вольових якостей дзюдоїстів – це ключовий момент у формуванні специфічних для даного виду спорту психічних якостей, яке вимагає особливого підходу. Цьому сприяють постійне підвищення тренувальних вимог, систематичне долаття труднощів, а також спрямованість на досягнення високих результатів. Психічні якості дзюдоїстів, що мають вольові риси, це: рішучість, сміливість, мужність, наполегливість, самостійність, стриманість, цілеспрямованість, самоконтроль.

Для ефективного розвитку цих якостей дуже важливо мати об'єктивні дані про психічний стан борця перед кожним тренуванням. Для цього

важливо здійснювати контроль за самопочуттям спортсмена, використовувати самонавіювання та навчати його самоконтролю [5].

Особливо важливим є розвиток психічних якостей на етапі початкової та базової спортивної підготовки, адже саме в цей період закладається основа для формування результативності спортсмена. Юнак має пронести скрізь усю свою тренувальну діяльність чітке розуміння того, чому він прийшов в дзюдо (або і інший вид одноборств), і чому саме він в ньому залишився – це й буде його головним мотивом не лише до фізичного вдосконалення, а й до психічного.

В останній час, у зв'язку зі значним підвищенням змагальних обсягів навантажень та пов'язаних із ними психічних напружень, стає все важче зберігати та підтримувати бажання спортсменів працювати над сталим самовдосконаленням, і ця проблема є однією з найгостріших на сьогоднішній момент [8].

Ключовим чинником у діяльності спортсмена є мотив, тому вкрай необхідно знати, яку саме мету ставить перед собою спортсмен, і які способи її досягнення він вбачає. Робота тренера в даному аспекті полягає в тому, щоб постійно аналізувати поведінку й діяльність, відзначаючи не лише основні моменти, а мати чітке уявлення про життєву позицію вихованця, його відношення та різних сторін дійсності. Такий підхід дозволить не лише своєчасно виявляти проблемні сторони психологічного розвитку особистості, а й сприятиме значному росту ефективності роботи тренера й спортсмена у розв'язанні поставлених завдань.

Висновки. Формування та розвиток психічних якостей є одною з найважливіших складових психологічної підготовки дзюдоїстів. І починати виховання психічних якостей дуже важливо із самого початку спортивної діяльності – з етапу початкової та базової спортивної підготовки спортсменів.

Для досягнення високого результату від спортсмена вимагається повна мобілізація вольових зусиль, яка є можливою виключно за умови

попередньої, ціленаправленої та постійної психологічної підготовки в умовах навчально-тренувального та змагального процесів. В свою чергу, система психологічної підготовки, базується на знаннях, вміннях та життєвому й спортивному досвіді спортсмена, на його особистісних якостях, спеціальній підготовленості та сформованій системі індивідуальних засобів долаття перешкод на шляху до спортивної майстерності.

Очевидною вбачається необхідність впровадження в загальну систему підготовки дзюдоїстів оволодіння психологічним методам саморегуляції, за умови їхньої адаптації до специфіки одноборств, та зокрема дзюдо.

Перспектива подальших досліджень. Подальшого дослідження на наш погляд варта тема психологічної роботи зі спортсменами-дзюдоїстами віку 25+, з метою усвідомленого переходу до тренерської, або ж консультативної діяльності, аби припинення спортивної діяльності не було причиною психологічних травм, а надбані досвід та напрацювання слугували розвитку дзюдо.

Список використаної літератури

1. Акімова Л.Н. Психологія спорту: курс лекцій. Одеса: Негоціант, 2004. 127 с.
2. Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. К.: Кондор, 2009. 576 с.
3. Родіонов В.А. Історія спортивної психології. *Системна психологія та соціологія*. 2010. № 2 (1). С. 109-110.
4. Вейнберг Р.С., Гоулд Д., Основи психології спорту та фізичної культури. К.: Олімпійська література, 2001. С. 211-225.
5. Фотуйма О. Саморегуляція ситуативної агресії в діяльності спортсмена. *Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Матеріали Всеукр. наук. конф., Тернопіль, 20-21 листопада 2003 р.* Тернопіль, 2003. С. 152-154.
6. Filaire E., Sagnol M., Ferrand C., Maso F., Lac G. Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. *J. Sports Med. Phys. Fit.* 2001; 41: 263–268.
7. Franchini E., Artioli G.G., Brito C.J. Judo Combat: Time-motion analysis and physiology. *Int. J. Perform. Anal. Sport.* 2013; 13: 624-641.
8. Hernandez R., Torres-Luque G., Villaverde C. Physiological requirements of judo combat. *Int. Sportmed. J.* 2009; 10: 145-151.

Інформаційне повідомлення

ХІ Всеукраїнська науково-практична Інтернет-конференція з міжнародною участю «Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту»

Шановні колеги!

Запрошуємо Вас взяти участь у роботі науково-практичної Інтернет-конференції «Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту». До участі у конференції запрошуються науковці, аспіранти, здобувачі освіти, викладачі ЗВО, керівники та тренери спортивних шкіл, практичні фахівці сфери фізичної культури і спорту.

Мета конференції – обговорення проблем та перспектив стратегічного управління розвитком галузі «Фізична культура і спорт».

ТЕМАТИЧНІ НАПРЯМИ КОНФЕРЕНЦІЇ:

1. Менеджмент та маркетинг у сфері фізичної культури та спорту.
2. Інноваційно-педагогічні технології управління професійною освітою у сфері фізичної культури і спорту.
3. Проблеми та перспективи управління олімпійським, паралімпійським, неолімпійським та професійним спортом.
4. Філософські, історичні, психологічні та нормативно-правові аспекти фізичної культури і спорту.
5. Економіка, підприємництво та підприємницька діяльність у сфері фізичної культури та спорту.

**ДО ДРУКУ ПРИЙМАЮТЬСЯ СТАТТІ ОБСЯГОМ 5-6 СТОРІНОК
УКРАЇНСЬКОЮ, АБО АНГЛІЙСЬКОЮ МОВАМИ.**

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ МАТЕРІАЛІВ СТРУКТУРА:

НАПРЯМ КОНФЕРЕНЦІЇ:

ПРІЗВИЩА, ІНІЦІАЛИ АВТОРІВ із зазначенням учених ступенів і вчених звань.

Місце роботи або навчання (назва установи чи організації, місто). Назва країни (для іноземних авторів).

Прізвище, ініціали, вчене звання, науковий ступень наукового керівника.

Назва статті.

Анотація (мовою статті). 2–3 рядки.

Ключові слова: 5-6 слів.

Вступ. Постановка проблеми у загальному вигляді. Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття.

Мета дослідження. Завдання дослідження.

Матеріал і методи дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Результати досліджень з обов'язковою статистичною обробкою даних необхідно представляти у вигляді таблиць, графіків, різних діаграм. Дані, які представляються в таблицях, мають бути суттєвими, повними, порівнянними, достовірними. Заголовок таблиці, назва

графіка або діаграми повинні відповідати їх змісту. Переказувати словами дані приведені в таблицях і графіках неприпустимо. Отримані результати дослідження мають бути обов'язково проаналізовані.

Висновки з даного дослідження.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

Список використаної літератури (до 5 літературних джерел).

ТЕХНІЧНІ ВИМОГИ:

Об'єм – 5-6 сторінок. Шрифт – Times New Roman 14, текст таблиць – Times New Roman 12. **Поля сторінки:** справа, зліва, зверху та знизу 20 мм, орієнтація сторінки – книжкова, міжрядковий інтервал – 1,5.

Формули, таблиці, ілюстрації, посилання на них та на використані літературні джерела необхідно надавати і оформлювати відповідно до вимог державних стандартів. Формули повинні бути набраними в редакторі формул MS Equation.

Рисунки та графіки повинні бути виконані в форматі jpeg, якісно, з можливістю їх редагування. Для всіх об'єктів повинно бути встановлено розміщення «в тексті».

Автори відповідають за точність викладених фактів, цитат, статистичних даних, географічних назв, власних імен.

Адреса організаційного комітету Інтернет-конференції

Кафедра менеджменту фізичної культури ХДАФК
Україна, 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99, аудиторія 206.
Тел. для довідок:
Бондар Анастасія Сергіївна – 067-775-72-78

Оргкомітет бажає творчих успіхів!

