



ВІСНИК

КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ВИПУСК 19, 2020

Головний редактор:

Єдинак Г. А., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Відповідальний секретар:

Чистякова М. О., канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Редакційна колегія:

Блавт О. З., д-р педагогічних наук, доцент, Національний університет «Львівська політехніка», Україна

Босенко А. І., д-р педагогічних наук, професор, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Україна

Василенко М. М., д-р педагогічних наук, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна

Галаманжук Л. Л., д-р педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Маржец А., д-р педагогічних наук, професор, Гуманітарно-природничий університет імені Яна Длугоша в Ченстохова, Польща

Попович А. С., д-р педагогічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Пронтенко К. В., д-р педагогічних наук, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова, Україна

Путров С. Ю., д-р філософських наук, професор, Національний університет імені М. П. Драгоманова, Україна

Сущенко Л. П., д-р педагогічних наук, професор, Національний університет імені М. П. Драгоманова, Україна

Алексєєв О. О., канд. педагогічних наук, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Боднар А. О., канд. педагогічних наук, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Дутчак М. В., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України

Корягін В. М., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет «Львівська політехніка», Україна

Нестерчук Н. Є., д-р наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національний університет водного транспорту та природокористування, Україна

Ольховий О. М., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Україна

Пшибиш-Заремба М., д-р педагогічних наук, доцент, Державний університет прикладних наук в Скерневіце, Польща

Романчук С. В., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Україна

Клюс О. А., канд. наук з фізичного виховання і спорту, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Мазур В. А., канд. наук з фізичного виховання і спорту, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Прозар М. В., канд. наук з фізичного виховання і спорту, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Стасюк І. І., канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Юрчишин Ю. В., канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Збірник включено до Переліку наукових фахових видань України категорії Б; галузь «Педагогічні науки» (спеціальність 011) та галузь «Фізичне виховання та спорт» (спеціальність 014 та 017). – Наказ Міністерства освіти і науки України № 1643 від 28.12.2019 р.

Вісник включено до науково-метричних баз:

НБУ ім. В. І. Вернадського
Google Scholar
Index Copernicus
CEJSN
OAJI

Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації:
КВ № 20175-9975 ПР від 05.07.2013 р.

Друкується за ухвалою Вченої ради Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол №12 від 24.12.2020 р.)

Виходить 4 рази на рік.

Заснований у 2013 році.

Видається за сприяння Богущького В. І.

В 53 Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2020. Випуск 19. 72 с.

ISSN 2309-8082

У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем, що пов'язані з педагогічними аспектами фізичного виховання різних груп населення, валеології, ерготерапії, підготовки спортсменів та менеджменту у фізичній культурі.

Матеріали друкуються в авторській редакції. Рекомендовано науковим, науково-педагогічним працівникам, вчителям фізичної культури, основ здоров'я, тренерам з видів спорту, фахівцям з фізичної терапії, докторантам та аспірантам.

УДК 796:613

Адреса редакції:

вул. Огієнка, 61
м. Кам'янець-Подільський,
Україна

<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/>
E-mail: 1876543@i.ua
DOI: 10.32626/2309-8082.2020-19

© К-ПНУ імені Івана Огієнка

З М І С Т

Банах В.	Динаміка показників фізичної підготовленості хлопців під час навчання у закладі вищої освіти	5
Воронцов А.	Сучасні методи оцінки техніко-тактичних дій дівчат у боксі	10
Колодько І.	Особливості формування та розвитку неформальної освіти королівства Швеції	18
Коляда І.	Валерій Лобановський як педагог.....	23
Мазур В. Кучер В. Петров А. Скавронський О. Чистякова М. Марчук В. Марчук Д. Макарчук Б.	Вдосконалення рухових якостей спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі попередньої базової підготовки	31
Романчук С. Андрейчук В. Лесько О. Романів І. Бобко Ю. Поцілуйко П. Лотоцький І. Шпалов М. Барашевський С.	Реалізація класифікаційних нормативів спортсменами в класичному двоборстві	36
Романчук С. Лойко О. Афонін В. Добровольський В. Суспо В. Боярчук О. Васянович А. Фіщук І. Людовик Т.	Вплив засобів боксу на фізичну підготовленість курсантів військового коледжу	43
Самолук О. Романюк Т. Шеметов А.	Значение статических и динамических упражнений для развития активной гибкости	49
Слюсарчук В.	Загальна фізична підготовленість дівчат – майбутніх офіцерів на етапах навчання у військових академіях	54
Совтисік Д.	Вплив масажу на показники біологічного віку зрілих та літніх людей	61
Матвійчук О.	Ціннісні орієнтації як складова здоров'яорієнтованого світогляду	65



BULLETIN

OF KAMIANETS-PODILSKYI NATIONAL IVAN OHIIENKO UNIVERSITY

PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND HUMAN HEALTH

COLLECTION OF SCIENTIFIC WORKS

ISSUE 19, 2020

Editor-in-Chief:

Iedyak G., Full professor PhD of Physical Education and Sports Sciences,
Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine

Assistant Editor:

Chistyakova M., PhD of Physical Education and Sports Sciences,
Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine

Editorial Board:

Blavt O., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Lviv
Polytechnic National University, Ukraine

Bosenko A., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, South Ukrainian
National K.D. Ushynsky Pedagogical University, Ukraine

Vasylenko M., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
National University of Physical Education and Sports of Ukraine

Galamanzhuk L., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kamianets-
Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine

Marzec A., Full professor PhD, Jan Dlugosz University in Czestochowa,
Poland

Popovich A., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine

Prontenko K., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Zhytomyr Military S.P. Korolev Institute, Ukraine

Putrov S., Full professor PhD of Philosophy Sciences, National M.P.
Dragomanov University, Ukraine

Sushchenko L., Full professor PhD of Pedagogical Sciences, National M.P.
Dragomanov University, Ukraine

Alieksieiev O., PhD of Pedagogical Sciences, Kamianets-Podilskyi National
Ivan Ohienko University, Ukraine

Bodnar A., PhD of Pedagogical Sciences, Kamianets-Podilskyi National Ivan
Ohienko University, Ukraine

Dutchak M., Full professor PhD of Physical Education and Sports Sciences,
National University of Physical Education and Sports of Ukraine

Koryahin V., Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Professor,
Lviv Polytechnic National University, Ukraine

Nesterchuk N., Doctor of Physical Education and Sports Sciences,
Associate Professor, National University Of Water And Environmental
Engineering, Ukraine

Olkhovyi O., Full professor PhD of Physical Education and Sports
Sciences, Petro Mohyla Black Sea National University, Ukraine

Pszybysz-Zaremba M., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate
Professor, State Higher Vocational School in Skierniewice, Poland

Romanchuk S., Full professor PhD of Physical Education and Sports Sci-
ences, National Army Academy Hetman Petro Sahaidachny, Ukraine

Klyus O., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Kamianets-
Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine

Mazur V., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Kamianets-
Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine

Prozar M., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Kamianets-
Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine

Stasiuk I., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Dean of Faculty
of Physical Education, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko
University, Ukraine

Yurchyshyn Yu., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate
Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University,
Ukraine

Scientific-metric database:

Vernadsky National Library of Ukraine
Google Scholar
Index Copernicus
CEJSH
OAJI

Certificate to registration:

KB N 20175-9975 PR of 05.07.2013.

The publication is approved by the decision of the Scientific Board
of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University
(protocol № 12 of 24.12.2020)

Four issues per year.

Established in 2013.

Published with the assistance of Bogutsky V.

B 53 This bulletin of the Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko
University. Physical education, Sport and Human Health /
[ed.: G. Iedyak (Editor-in-Chief) and others]. Kamianets-Podilskyi:
Publisher Alla Pankova. 2020. Issue 19. 72 p.

ISSN 2309-8082

The bulletin covers the results of the scientific investigations of the
current problems connected with educational aspects of the physical
training of different social classes, valeology, ergotherapy, preparing
sportsmen and management in physical education.

The material is published in author's edition. This material is
recommended to scientific, scientific-educational assistants, teachers
of PE, health basics, sports coaches, physical therapy specialists,
doctoral candidates and Ph.D. students.

УДК 796:613

Editorial Address:

st. Ivan Ohienko 61
Kamianets-Podilskyi,
Ukraine

<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/>
E-mail: 1876543@i.ua
DOI: 10.32626/2309-8082.2020-19

CONTENTS

Banakh V.	Dynamics of men physical preparedness indicators while studying at a higher educational institution	5
Vorontsov A.	Modern methods of assessment of technical and tactical actions in boxing of girls	10
Kolodko I.	The peculiarities of formation and development of the non-formal education of the Kingdom of Sweden	18
Koliada I.	Valery Lobanovsky as a teacher	23
Mazur V. Kucher V. Petrov A. Skavronsky O. Chistyakova M. Marchuk V. Marchuk D. Makarchuk B.	Improving the motor skills of judo athletes at the stage of initial basic training	31
Romanchuk S. Andreychuk V. Lesko O. Romaniv I. Bobko Yu. Potsiluiko P. Lototskiy I. Shpalov M. Barashevskii S.	Classification standards realization by classic kettlebell biathlon athletes	36
Romanchuk S. Loiko O. Afonin V. Dobrovolskiy V. Suspo V. Boyarchuk O. Vasianovych A. Fishchuk I. Luidovyk T.	The influence of boxing on the physical fitness of cadets military college	43
Samolyuk O. Romanyuk T. Shemetov A.	The importance of static and dynamic exercises for the development of active flexibility	49
Sliusarchuk V.	General physical fitness of girls – future officers at stages of training in military academies	54
Sovtistik D.	Influence of massage on indicators of biological age of mature and elderly people	61
Matviichuk O.	Value orientations as a component of health of oriented worldview	65

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХЛОПЦІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В. Банакх

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець, Україна

кореспондент-автор – В. Банакх: volodyabanakh@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2020-19.5-9

Вивчали зміну значень показників фізичної підготовленості хлопців при використанні чинного змісту фізичного виховання під час першого року навчання в закладі вищої освіти. *Мета дослідження* полягала у визначенні ефективності фізичного виховання у закладі вищої освіти в аспекті поліпшення фізичної підготовленості хлопців. *Матеріал і методи*. У дослідженні взяло участь 100 хлопців, вік яких із початком дослідження знаходився у межах 17–18 років. У цих хлопців протягом першого року навчання в ЗВО вивчали показники основних кондиційних якостей та деяких виявів координації. Для цього були використані загальноприйняті у практиці фізичного виховання та рекомендовані багатьма дослідниками тести, що, крім цього, також відповідали чинним метрологічним вимогам. *Результати*. Використовуючи наявні нормативи оцінки встановили, що на початку навчання фізична підготовленість хлопців 17–18 років відповідає низькому рівню. Протягом навчального року розвиток усіх досліджуваних рухових якостей залишається на досягнутому раніше рівні, а саме низькому. *Висновок*. Одержані дані свідчать про необхідність модернізації нормативів оцінки фізичної підготовленості хлопців та недостатню ефективність фізичного виховання, що реалізується у закладі вищої освіти в аспекті вирішення завдання з поліпшення фізичної підготовленості хлопців, які належать до основної медичної групи та систематично не займаються обраним видом спорту.

Ключові слова: фізична підготовленість, хлопці, заклад вищої освіти, рухові якості, динаміка показників.

Banakh V. Dynamics of men physical preparedness indicators while studying at a higher educational institution

Abstract. The article investigated the change in the values of men physical preparedness indicators while using the current content of physical education in the first year of studying at a higher educational institution. The purpose of the study was to establish the effectiveness of physical education at higher educational institution in the aspect of improving men physical preparedness. *Material and methods.* The study involved 100 men, whose age at the beginning of the study was in the range of 17–18 years. During the first year of studying at a higher educational institution, indicators of men basic conditional qualities and some manifestations of coordination were studied. For this purpose, the generally accepted in the practice of physical education and recommended by many researchers tests were used, which, in addition, also met all metrological requirements. *Results.* Using the available assessment standards, it was found that at the beginning of training the physical preparedness of men aged 17–18 corresponds to a low level. During the academic year, the development of all studied motor qualities remains at the previously reached level, namely low. *Conclusion.* The obtained data indicate the need to modernize the standards for assessing men physical preparedness and the lack of effectiveness of physical education, which is implemented in a higher educational institution, in the aspect of solving the problem of improving men physical preparedness who belong to the main medical group and do not systematically engage in the chosen sports.

Key words: physical preparedness, men, higher educational institution, motor skills, dynamics of indicators.

Вступ

Зміни у системі фізичного виховання в закладі вищої освіти (ЗВО) зумовлюють необхідність підвищити увагу до стану розвитку рухових якостей студентської молоді. Підтверджує зазначене зміст статті 7 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [7; 8], Лист Міністерства освіти і науки України, постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 9 грудня 2015 року № 1045 [15].

Одна з важливих причин необхідності вивчення означеного питання, – зв'язок стану розвитку рухових якостей з фізичною і розумовою працездатністю, соматичним здоров'ям, деякими психофізіологічними характеристиками [2; 5; 11; 14]. Крім цього, не менш важливим є питання відсутності нормативів оцінки фізичної підготовленості студентської молоді, що враховує показники, якими вона відзначається на сучасному етапі, а також котрі враховують персональні особливості кожної дівчини й хлопця. Це значною

мірою забезпечує вирішення іншої проблеми, а саме формування (посилення) мотивації студентів до фізичної активності у різних формах, її організації. Ураховуючи зазначене відзначили актуальність питання, пов'язаного з вивченням стану фізичної підготовленості студентів на початковому етапі навчання у ЗВО.

Матеріал і методи дослідження

Мета дослідження полягала у встановленні ефективності фізичного виховання у закладі вищої освіти в аспекті поліпшення фізичної підготовленості хлопців. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс адекватних методів дослідження. Зокрема, використовували загальнонаукові методи, а саме аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення; їхнє призначення – опрацювати джерела інформації, зокрема документальні та літературні. Крім цього, було використано педагогічні методи дослідження, а саме педагогічне тестування та експеримент [3; 17]. Останній був констатувальним, а відтак не передбачав ніякого втручання суб'єкта дослідження у навчальний процес із фізичного виховання досліджуваних.

Щодо педагогічного тестування, то реалізуючи цей метод дослідження використали тести, котрі дозволяли оцінити стан розвитку основних рухових якостей хлопців. Ці тести відповідали метрологічним вимогам [9; 12; 18] та дозволяли вивчити: вибухову силу (стрибок у довжину з місця, метання набивного м'яча сидячи), окремі види координації, зокрема у циклічних локомоціях (човниковий біг 4x9 м), компоненти швидкісних якостей (тепінг-тест за 10 с, біг 20 м з ходу), абсолютну м'язову силу (станова динамометрія), силову витривалість різних груп м'язів (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, піднімання у сід із положення лежачи на спині), гнучкість (нахил уперед сидячи), аеробну витривалість (тест Купера) [10; 16; 17; 20; 23-25]. У експерименті взяли участь 100 хлопців, вік яких із початком дослідження знаходився в межах 17-18 років та які тільки розпочали навчання у ЗВО. Поміж методів математичної статистики були обрані й використані такі, що належали до основних одномірних статистик, а також t-критерій Стьюдента. Останній було використано, адже розподіл значень досліджуваних показників у вибірці хлопців відповідав нормальному [17, с. 173].

Під час організації дослідження враховували положення Гельсінської декларації Всесвітньої асоціації медичних працівників (WMA-2013) про етичні засади медичних досліджень за участі людей [27]; протокол дослідження було затверджено комісією з етики Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Організація передбачала проведення тестування на початку (вересень-жовтень) та наприкінці (квітень-травень) навчального року. Відбувалося тестування у позааудиторний час у вигляді змагань.

Результати дослідження

На початку навчального року стан розвитку досліджуваних рухових якостей у хлопців, які розпочали навчання в ЗВО, відрізнявся від необхідного. Нагадаємо, що останнє розглядали з позиції нормативних оцінок розвитку рухових якостей хлопців певного віку, пропонувані дослідниками, які працювали над розв'язанням відповідної наукової проблеми. У зв'язку з цим відзначили, що на початку навчання у ЗВО хлопці досягли такого стану розвитку вибухової сили м'язів нижніх кінцівок, що був меншим, аніж низький рівень, визначений нормативами оцінки «Обов'язкового комплексного тесту фізичної підготовленості» 17-річних хлопців [6, с. 40].

Аналогічним був результат порівняння значень показника координації у циклічних локомоціях та гнучкості, за винятком того, що в першому зазначеному тесті результат хлопців становив, у середньому, 10,12±0,07 с, а норматив оцінки цієї рухової якості, що відповідає найнижчому балу «3», а значить засвідчує низький рівень, становить 10 с і більше (табл. 1). У тесті на гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи) результат хлопців становив, у середньому, 8,58±1,19 см, а норматив оцінки цієї рухової якості на рівні найнижчого балу «3» (низький рівень) згідно обов'язкового комплексного тесту фізичної підготовленості 17-річних хлопців складає 11 см і менше [6, с. 40].

Таблиця 1 – Вияв і зміна показників рухових якостей хлопців при використанні чинного змісту фізичного виховання протягом першого року навчання у закладі вищої освіти

Показник рухової якості	На початку		Наприкінці		Зміна		t
	\bar{x}_1	m	\bar{x}_2	m	абс.	%	
Біг 20 м з ходу, с	3,1	0,05	3,11	0,09	0,01	-0,3	0,94
Стрибок у довжину з місця, см	210,1	3,05	212,4	2,61	2,3	1,1	0,57
Човниковий біг 4x9 м, с	10,12	0,07	10,08	0,12	-0,04	0,4	0,86
Нахил уперед сидячи, см	8,58	1,19	8,74	1,11	0,16	1,86	0,1
Зг.-розгин. рук в уп. лежачі, к-ть	26,2	1,69	25,7	1,35	-0,5	-1,91	0,23
Піднімання у сід, к-ть	42,4	1,87	45,1	2,02	2,7	6,37	0,98
Метання наб. м'яча сидячи, м	6,7	0,34	6,9	0,26	0,2	2,99	0,47
Тест Купера, м	2143,1	38,81	2125,3	34,12	-17,8	-0,83	0,34
Станова динамометрія, кг	101,1	3,9	104,3	2,45	3,2	3,17	0,69
Тепінг-тест, к-ть за 10 с	65,51	0,25	66,12	0,31	0,61	1,85	1,53
при n=100 – tкр = 1,984							

Що стосується інших досліджуваних рухових якостей, то тести для оцінювання їхнього розвитку не входили до складу «Обов'язкового комплексного тесту оцінки фізичної підготовленості». У зв'язку з цим використали інші наявні нормативи оцінки. Одержали дані, що свідчили про таке: на початку навчального року аеробна витривалість хлопців знаходилася на нижчому від середнього рівні, оскільки результат становив $2143,1 \pm 38,81$ м, а згідно відповідних розробок дослідників [28] значення 2300 м і менше свідчать про дуже низький рівень розвитку цієї рухової якості, тоді як 3000 м і більше – про високий рівень.

Використавши рекомендовані дослідниками нормативи оцінки [6, с. 349-356] виявили, що на початку навчального року розвиток силової витривалості різних груп м'язів за результатами піднімання у сід та згинання-розгинання рук в упорі лежачи було оцінено балом «3», а це засвічувало початковий (низький) рівень [10, с. 168]. Дещо вищим балом відзначався стан розвитку м'язової сили: за результатом станової динамометрії, який склав, у середньому, $101,1 \pm 3,9$ кг, розвиток цієї рухової якості оцінювався балом «4» за 12-бальною системою оцінювання; за цією системою оцінювання значення свідчило про середній рівень розвитку якості; відповідають такому рівню оцінки в межах 4-6 балів.

Про середній рівень розвитку свідчили оцінки, одержані хлопцями за виконання тесту «стрибок у довжину з місця» та «метання набивного м'яча сидячи»: у першому результат становив $210,1 \pm 3,05$ см, у другому – $6,7 \pm 0,34$ м; в обох випадках було одержано бал «6», який за 12-бальною системою оцінювання засвідчує середній рівень. Іншими словами, на початку навчання у ЗВО розвиток вибухової сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок хлопців відповідав середньому рівню.

Розвиток швидкісних якостей, оцінених за результатами у бігу 20 м з ходу та теплінг-тесті, відповідав нижчому від середнього рівню. Про це свідчили нормативи оцінки, згідно яких середньому ті більш високим рівням відповідають результати в межах $72,8 \pm 10$ і більше повторень протягом 10 секунд [10, с. 169].

Повторне тестування хлопців наприкінці першого року навчання у ЗВО виявило зміни у значеннях показників досліджуваних рухових якостей. У найбільш загальному вигляді одержані дані засвідчували відсутність змін у показниках розвитку досліджуваних рухових якостей: відмінність результатів на початку та наприкінці навчального року аналізували з урахуванням їх розбіжності на статистично значущу величину; відсутність такої розбіжності розглядали як певну тенденцію до зміни значень показників, що характеризували розвиток кожної досліджуваної рухової якості.

Як видно з таблиці 1, позитивною тенденцією зміни відзначались усі досліджувані показники, за винятком аеробної витривалості, динамічної силової витривалості м'язів верхніх кінцівок та швидкісних якостей у бігу. У значеннях показників кожної з цих рухових якостей розбіжність на початку і наприкінці навчального року засвідчувала негативну тенденцію в їхньому розвитку. Але в усіх показниках одержані розбіжності значень інтерпретували тільки як тенденцію зміни в розвитку певної рухової якості, оскільки вони були статистично недостовірними ($p > 0,05$). Іншими словами, протягом першого року навчання у ЗВО розвиток рухових якостей хлопців залишався на досягнутому раніше рівні.

Що стосується даних про оцінювання стану розвитку досліджуваних рухових якостей хлопців наприкінці першого року навчання у ЗВО, то тут виявили таке. Загалом, стан розвитку переважної більшості досліджуваних рухових якостей практично не відрізнявся від виявленого на початку навчального року. Виняток склала динамічна силова витривалість м'язів тулуба, яка за результатом тесту «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», зросла, хоча і несуттєво (приріст $6,37\%$; $p > 0,05$), але оцінка збільшилася з трьох до чотирьох балів за 5-бальною системою оцінювання результатів [10, с. 168].

Дискусія

В останні роки фізичне виховання в Україні все більше повертається до обов'язкового щорічного оцінювання фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді [15]. Мета його проведення – підвищити рівень фізичної підготовленості населення України, створити належні умови для фізичного розвитку різних груп населення, покращення здоров'я, спроможності здійснювати високопродуктивну працю, захист суверенітету і територіальної цілісності України, сприяти у вихованні патріотизму й громадянської позиції. Збільшення уваги держави до педагогічного тестування у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді [10; 15] актуалізує дослідження, пов'язані з означеною науковою проблемою. У зв'язку з цим відзначаємо позицію теорії фізичного виховання та суміжних галузей науки про необхідність систематичного моніторингу різних показників для розроблення об'єктивних нормативів їх оцінки в різних групах населення та корекцію таких нормативів, у середньому, один раз кожні п'ять років [1; 4; 6; 12; 13; 20-26]. Крім цього, результати моніторингу позитивно позначаються на мотивації молоді людини здійснювати фізичну активність для поліпшення показників фізичної підготовленості та (або) вирішення інших за змістом завдань [5; 14; 19].

У зв'язку з останнім провели дослідження, дані якого засвідчили низький рівень розвитку рухових

якостей у хлопців, які з початком дослідження розпочали навчання в ЗВО та протягом першого року використовували чинний зміст фізичного виховання. Виявили також, що досягнутий на початку рівень розвитку всіх досліджуваних рухових якостей зберігається на кінець навчального року. Такі результати узгоджуються з даними інших дослідників, хоча із певними розбіжностями, передусім щодо величини значень певних показників [4; 5; 11; 13]. Але загалом стан фізичної підготовленості, визначеного за розвитком рухових якостей, у хлопців 17–18 років, які розпочали навчання в ЗВО, є незадовільним. Разом із тим відзначаємо, що цей висновок було зроблено за результатами використання нормативів оцінки, розроблених у попередні роки. У зв'язку з останнім деякі дослідники [12; 16; 19] наголошують на необхідності здійснювати корекцію нормативів оцінки. Це пов'язано з тим, що в зв'язку з дією різних зовнішніх та внутрішніх чинників оцінки, які були адекватними раніше, сьогодні відрізняються від таких.

З іншого боку, результати проведеного дослідження свідчать про недостатню ефективність фізичного виховання у ЗВО при вирішенні завдання з поліпшення фізичної підготовленості. На необхідності модернізувати підходи до організації і формування змісту фізичного виховання у ЗВО наголошують дослідники.

Особливої актуальності це питання набуває на сучасному етапі, значною мірою в зв'язку із набуттям фізичним вихованням статусу факультативної навчальної дисципліни. Наявна ситуація зумовлює необхідність пошуку шляхів вирішення завдань фізичного виховання.

Висновки

1. На сучасному етапі актуалізується питання модернізації підходів до організації, формування змісту та способів реалізації фізичного виховання студентів закладу вищої освіти для вирішення поставлених завдань при вирішенні завдання їхньої фізичної підготовленості.

2. На початку навчання у ЗВО фізична підготовленість хлопців 17–18 років відповідає низькому рівню, що свідчить про недостатню ефективність фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти у вирішенні цього завдання.

3. Протягом першого року навчання у закладі вищої освіти розвиток рухових якостей, незважаючи на позитивну тенденцію деяких із них, залишається на досягнутому рівні.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення показників фізичної підготовленості хлопців у інші роки навчання.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Банах В. Персоніфікований підхід до фізичного виховання студентської молоді. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Випуск 15. С. 11-37.
Banach, V. (2019), "Personifikovanyj pidchid do fizychnogo vychovanja studentskoj molodi" [Personalized approach to physical education of student youth]. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 15, pp. 11-37. [in Ukraine].
2. Бойчук Ю., Єдинак Г., Галаманжук Л., Ключ О., Скавронський О. Дослідження інтересу студенток до розвитку фізичних якостей педагогічними засобами і методами. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Випуск 13. С. 29-33. doi: 10.32626/2227-6246.2019-13.29-33
Boychuk, Y. Iedynak, G., Galamanzhuk, L., Klyus, O., Skavronskiy, O. (2019), "Doslidzennya interesu studentok do rozvytku fizychnyh yakostey pedagogichnymy zasobamy" [Research of students' interest in the development of physical qualities by pedagogical means]. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 13, pp. 29-34. [in Ukraine].
3. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський : Рута, 2019. 150 с. Galamanzhuk, L. L., Iedynak, G. A. (2019), *Osnovy naukovykh doslidzhen'* [Fundamentals of scientific research]. Ruta Printing House LLC, Kamianets-Podilskyi, 150 p. [in Ukraine].
4. Дух Т., Лесько О., Рачук Н., Ріпак М. Фізична підготовленість як один із критеріїв ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Спортивна наука України*. 2015. Т. 2. С. 34-39. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3050>
Dukh, T., Lesko, O., Rachuk, N., Ripak, M. (2015), *Fizychna pidgotovlenistj jak odyn iz kryterijiv efektyvnosti fizychnogho vykhovannja studentiv vyshhykh navchalnykh zakladiv*. za red. Jevghena Prystupy" [Physical fitness as one of the criteria for the effectiveness of physical education of students of higher educational institutions]. *Sports science of Ukraine*, Vol. 2, pp. 34–39. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3050> [in Ukraine].
5. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2014. Випуск 118. Т. 3. С. 109-114.
Iedynak, G. A. (2014), "Deyaki teoretyko-metodychni aspekty posylnnyia motyvatsiyi studentiv do systematichnoyi fizychnoyi aktyvnosti ozdorovchoyi spryamovanosti" [Some theoretical and methodological aspects of strengthening students' motivation for systematic physical activity of health-improving orientation]. *Bulletin of the Chernihiv National University ped. in the name of Taras Shevchenko. Series: Pedagogical sciences*, Issue 118, Vol. 3, pp. 109-114. [in Ukraine].
6. Єдинак Г. А., Плахтій П. Д., Яценюк Ю. П. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). Кам'янець-Подільський : Абетка, 2000. 241 с. Iedynak, G. A., Plakhtiy, P. D., Yatsenyuk, Y. P. (2014), *Fizychna kul'tura v shkoli (molodomu spetsialistu)* [Physical culture at school (to the young specialist)]. Abetka, Kamianets-Podilskyi, 241 p. [in Ukraine].
7. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : постановою Верховної Ради України від 17 листопада 2009, № 2562 – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dmsu.gov.ua/index/ua/material/4255>

- Zakon Ukrainy «Pro fizychnu kul'turu i sport» : postanova Verkhovnoyi Rady Ukrainy vid 17 lystopada 2009, № 2562* [Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports": Resolution of the Verkhovna Rada of Ukraine of November 17, 2009, № 2562]. – <http://dmsu.gov.ua/index/ua/material/4255> [in Ukraine].
8. Зміни до Закону України «Про фізичну культуру і спорт»: зі змінами від 19 травня 2015. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://yurfact.com.ua/zminy_do_zakonodavstva/_zminy_vid_19/05/2015_do_zu_pro_fizychnu_kulturu_i_sport.html
Zminy do Zakonu Ukrainy «Pro fizychnu kul'turu i sport»: zi zminamy vid 19 travnya 2015 [Amendments to the Law of Ukraine «On Physical Culture and Sports»: as amended on May 19, 2015]. – http://yurfact.com.ua/zminy_do_zakonodavstva/_zminy_vid_19/05/2015_do_zu_pro_fizychnu_kulturu_i_sport.html [in Ukraine].
 9. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія : навч. посібник. Вінниця : «Вінниця», 2001. 183 с.
Kostyukevich, V. M. (2001), *Sportyvna metrolohiya* [Sports metrology]. Vinnytsia, Vinnytsia, 183 p. [in Ukraine].
 10. Круцевич Т. Ю., Воробйова М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посібник. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
Krutsevich, T. Yu., Vorobyova, M. I., Bezverkhnya, G. V. (2011), *Kontrol' u fizychnomu vykhovanni ditey, pidlitkiv ta molodi* [Control in physical education of children, adolescents and youth]. Olympus. I-ra, Kyiv, 224 p. [in Ukraine].
 11. Лукавенко А. В., Єдинак Г. А. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. вих. і спорту. 2012. № 4. С. 27–33.
Lukavenko, A. V., Iedynak, G. A., (2012), "Dyferentsiyovanyy pidkhid do pokrashchennya psykhofizychnoho stanu pershokursnykiv vyshchychkh navchal'nykh zakladiv yak problema haluzi fizychnoho vykhovannya" [Differentiated approach to improving the psychophysical condition of freshmen in higher education as a problem in the field of physical education]. *Pedagogy, psychology and medical biology. probl. phys. out and sports*, № 4, pp. 27–33. [in Ukraine].
 12. Носко М. О., Гаркуша С. В., Брижата І. А. Метрологічний контроль у фізичному вихованні і спорті : навч. посібник. Київ : «МП Леся», 2012. 264 с.
Nosko, M. O., Garkusha, S. V., Brizhata, I. A. (2012), *Metrolohichnyy kontrol' u fizychnomu vykhovanni i sporti* [Metrological control in physical education and sports]. MP Lesya, Kyiv, 264 p. [in Ukraine].
 13. Одайник В., Авінов В. Етапи розвитку фізичних якостей студентів закладів вищої освіти засобами баскетболу. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Вип. 15. С. 81–84.
Odajnik, V., Avinov, V. (2019), "Etapy rozvidky fizychnych jakостей studentiv zakladiv vyshchoi osvitu zasobamy basketbol" [Stages of development of physical qualities of students of higher education institutions by means of basketball]. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University. Physical Education, Sports and Human Health*, Vol. 15, pp. 81–84. [in Ukraine].
 14. Панчук Н., Слюсарчук В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Випуск 15. С. 85–91. doi: 10.32626/2309-8082.2019-15.85-91
Panchuk, N., Slysarchuk, V. (2019), "Vplyv stati na formuvannya tsinnisnogo komponentu profesiyanoi pidhotovky u zakladi vyshchoyi osvity" [The influence of gender on the formation of the value component of vocational training in higher education]. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 15, pp. 85–91. doi: 10.32626/2309-8082.2019-15.85-91
 15. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» : зі змінами внесеними згідно з Постановою КМ (№ 461 від 06.06.2018). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF> (звернення: 30.05.2020)
Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 9 hrudnya 2015 roku № 1045 «Pro zatverdzhennya Poryadku provedennya shchorichnoho otsinyuvannya fizychnoyi pidhotovlenosti naseleennya Ukrainy» : zi zminamy vnesenymy z-hidno z Postanovoyu KM (№ 461 vid 06.06.2018) [Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine of December 9, 2015 № 1045 "On approval of the Procedure for conducting the annual assessment of physical fitness of the population of Ukraine": as amended in accordance with the Resolution of the Cabinet of Ministers (№ 461 of 06.06.2018)]. – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF> (звернення: 30.05.2020)
 16. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімп. л-ра, 2001. 439 с.
Sergienko, L. P. (2001), *Testuvannya rukhovyykh zdbnostey shkolyariv* [Testing of motor abilities of schoolchildren]. Olympus. I-ra, Kyiv, 439 p.
 17. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП Видавництво «Оіюм», 2012. 280 с.
Shiyan, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2012), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]. PE Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky, 280 p. [in Ukraine].
 18. Creswell, J. W. (2013). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. London: Sage publications.
 19. Di Tore, P. A., Schiavo, R., D'isanto, T. (2016). Physical education, motor control and motor learning: theoretical paradigms and teaching practices from kindergarten to high school. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), 1293-1297. doi: 10.7752/jpes.2016.04205
 20. *Fitness testing*, <http://www.teachpe.com/fitness/testing.php>
 21. Katzmarzyk, P. T., Silva, M. J. C. (2013). *Growth and maturation in human biology and sports*. Coimbra: University press.
 22. Sands, R. R. (2012). *The anthropology of sports and human movement: a biocultural perspective*. Ed. by R. R. Sands, L. R. Sands. London: Lexington Books.
 23. Schmidt, R. A., & Lee, T. (2013). *Motor learning and performance: from principles to application*. Champaign, IL: Human Kinetics.
 24. Sternad, D. (2009). *Progress in motor control: a multidisciplinary perspective*. Pennsylvania: Pennsylvania State University.
 25. Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2011). *Research methods in physical activity*. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
 26. Turvey, M. T., Fonseca, S. (2009). Nature of motor control: perspectives and issues. *Advances in Experimental Med. and Biology*, 629, 93-123.
 27. World Medicine Association declaration of Helsinki: *Ethical principles for medical research involving human subjects*. –<https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects> (звернення: 30.05.2020)
 28. Беговой тест Купера – нормативы, содержание, советы. – Режим доступу: <https://keeprun.ru/programs/begovoj-test-kupera-normativy-soderzhanie-sovety.html> (звернення: 02.06.2020)

СУЧАСНІ МЕТОДИ ОЦІНКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ДІВЧАТ У БОКСІ

А. Воронцов

Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна

кореспондент-автор – А. Воронцов: vai77@ukr.net

doi: 10.32626/2309-8082.2020-19-10-17

У запропонованій статті розглядається доцільність використання методів оцінки рівня техніко-тактичних навичок у дівчат, що займаються боксом у групах базової підготовки. При цьому відзначається та доводиться необхідність розробки окремих спеціалізованих тестів для визначення ефективності засвоєння технічних і тактичних прийомів спортсменками цієї вікової групи. Також автором надається обґрунтування змісту модуля, створеного для оцінки техніко-тактичних дій дівчат-боксерів. *Мета дослідження* – створення власної моделі оцінки знань та вмінь з техніки і тактики боксу для дівчат, що займаються у групах базової підготовки. *Матеріал і методи дослідження*. Кваліфіковані дівчата (n=10), вихованки груп базової підготовки відділення боксу ДЮСШ – 1, м. Мелітополь. Теоретичний аналіз спеціальної та наукової літератури, матеріалів мережі Інтернет, експертних оцінок та математичної статистики, систематизація та узагальнення дослідницьких даних, педагогічний експеримент. *Результати дослідження*. За результатами теоретичного аналізу наукової та спеціальної літератури була відзначена різноманітність методів визначення рівня техніко-тактичної підготовки у боксі. Виходячи з цього, доведена необхідність створення спеціалізованих засобів оцінки техніко-тактичних дій дівчат, що тренуються на базовому рівні. Керуючись даними теоретичного аналізу наукової та спеціальної літератури з формування спеціальних рухових вмінь та навичок, був розроблений тренувальний модуль з оцінювання технічного та тактичного розвитку дівчат. З метою отримання дослідницьких даних проводився педагогічний експеримент. Практичне застосування розробленого модуля у тестовому режимі дало матеріал для вивчення індивідуальної структури техніко-тактичних дій під час боксерського двобою, що у свою чергу дозволило визначити ступень приросту кожної вправи у системі техніко-тактичної підготовки, який наприкінці дослідження дорівнював від 9,52 %. Загальна кількість завданих у двобої ударів після експерименту зросла з 13,81 % до 22,05 %, а загальна кількість техніко-тактичних дій з 9,52 % до 23,33 %. *Висновки*. Розроблений модуль дає можливість визначити рівень техніко-тактичної підготовки дівчат, що тренуються у групах базової підготовки. Досвід застосування довів його практичність та зручність при упорядженні дослідження, доцільність використання на різних етапах експерименту. Перевагою вищезгаданого модуля оцінки можна вважати його структуру, користуючись якою, тренер обирає спеціальні фізичні вправи, виходячи з індивідуального рівня техніко-тактичної підготовки спортсменки.

Ключові слова: тренування дівчат, жіночий бокс, методика навчання, техніко-тактична підготовка, дівочий бокс.

Вступ

Останнім часом багато провідних фахівців ведучих країн з боксу звертають увагу на те, що в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) у процесі переведення вихованців з одного навчального року до наступного, у перехідних нормативах не враховуються показники з техніко-тактичної підготовки (ТТП).

Vorontsov A. Modern methods of assessment of technical and tactical actions in boxing of girls

Abstract. The article considers to the expediency of using methods of assessment of technical and tactical education for girls who are engaged in boxing in basic training groups. The need to create certain tests to determine the technical and tactical preparation for this age group is observed. The module of assessment of technical and tactical actions for girls engaged in boxing is substantiated and created. *The purpose of the research* create their own model of assessment of technical and tactical training for girls engaged in boxing in basic training groups. *Material and research methods.* Qualified girls (n = 10) who are engaged in boxing in groups of basic training of CYSS-1, Melitopol. Theoretical analysis of special and scientific literature, data generalization, Internet material, expert evaluation, pedagogical experiment, mathematical statistics. *Research results.* According to the results of theoretical analysis of scientific and special literature, the diversity of determining the level of technical and tactical training in boxing was revealed. The necessity of creation of means of estimation of technical-tactical actions for girls engaged in boxing in groups of basic preparation is proved. On the basis of data, theoretical analysis of scientific and special literature on the formation of special motor skills and abilities, a training module was developed to assess the development of technical and tactical training of girls. A pedagogical experiment was conducted. The developed module helped to study the individual structure of technical and tactical actions in a duel, which in turn helped to determine the degree of growth of each exercise of technical and tactical training, which amounted to 9.52 % at the end of the study. The total number of strikes in the match after the experiment increased from 13.81 % to 22.05 %. The total number of technical and tactical actions increased after the experiment from 9.52 % to 23.33. *Conclusions.* The developed module helped to determine the level of technical and tactical training of girls engaged in boxing in basic training groups. Proved: practicality and convenience in organizing the experiment; expediency of use at different stages of the experiment. The advantage of this assessment module is in its structure, in which special physical exercises can be selected by the coach based on the level of technical and tactical training of the athlete.

Key words: training girls, women's boxing, teaching methods, technical and tactical training, girls boxing.

Замість цього пріоритетними вважаються фізичний розвиток та участь у змаганнях. Також має місце тенденція швидкого відсіву контингенту у групах базової підготовки, який останнім часом тримається на рівні 60 %. Фахівці припускають, що це пов'язано з недосконалою системою оцінки ТТП, вважаючи що вона повинна базуватися не на окремих показниках, а на

цілісних рухових діях. Вони пропонують підвищити ефективність ТТП за допомогою системного підходу, шляхом введення нових елементів, або зміни внутрішніх зв'язків між вже існуючими [19].

Білоруські дослідники з боксу наводять статистику, згідно з якою до спорту вищих досягнень потрапляє лише 2–5 % вихованців ДЮСШ, а показник відсіву у групах базової підготовки тримається на рівні 30 %. Таке становище, на їх думку, веде до порушення спадкоємності у ТТП. Вони також відзначають, що після 3-х років навчання, особливої актуальності набувають індивідуалізація та поглиблена спеціалізація підготовки [10].

Вітчизняні ДЮСШ не є винятком. Там, при переході вихованців на подальші етапи навчання, рівень оволодіння ТТП у перевірних нормативах теж не приймається до уваги. Основними показниками для переведення учня залишаються виконання нормативів з фізичної підготовки та результати, отримані у змаганнях.

Рівень техніко-тактичної підготовки у боксі визначається різними методами. Найпоширенішим методом оцінки, на думку вітчизняних та закордонних фахівців з боксу та єдиноборств, є аналіз результатів змагальної діяльності [4; 24; 27]. Решта методів розрахована на показники фізичної та спортивної інтелектуальної складових: показники сили удару, кількості ударів, швидкості та частоти ударів, складності виконання захисних та атакуючих дій, варіативності рухів та ефективності переміщень у ринзі, антиципація, «почуття удару», «почуття дистанції» [1-3; 8; 21; 28].

Розподіляють технічну складову на основну та детальну. Детальну, у свою чергу, розподіляють на загальну та індивідуальну, тому що вони можуть видозмінюватися в залежності від умов та мети дій. В якості прикладу основної техніки можна навести механізм завдання прямого удару сильнішою рукою з бойової стійки, який складається з наступних дій: а) переміщення тіла у напрямку удару; б) повороту тулуба справа наліво; в) рух правої руки до цілі. Будь-яке ефективне виконання ударних дій без цих елементів неможливе.

До детальної техніки відносять другорядні особливості дії, що не порушують її основного механізму. Наприклад: а) положення голови під час удару; б) положення лівої руки під час удару; в) швидкість повернення після удару до стійки та інші [23].

Фахівці вважають за потрібне відокремлювати технічну складову від тактичної. Згідно з даними дослідників, тактична підготовка може бути логічно поєднана з теоретичною. При цьому звертається увага на ранжирування такої підготовки. Наводяться дані, на якому з її етапів доцільно користуватися певними

методиками для більш ефективного засвоєння теоретичних знань з тактичної підготовки. Наприклад, дослідники рекомендують надавати перевагу вивченню сутності основних теоретично-методичних положень спортивної тактики, робити акцент на оволодінні основними елементами, прийомами та варіантами тактичних дій. З метою формування стійких тактичних знань у вихованців груп базової підготовки, пропонується розглядати наступні теми: «Різновиди та зміст тактичних прийомів та дій», «Стратегія і тактика змагальної діяльності». Для більш ефективного засвоєння вищезазначеного матеріалу, на думку експертів, у боксі на цих етапах слід застосовувати наступні словесні методи: розповідь, пояснення, бесіду, навчальні фільми, у подальшому – відеозапис. У практичній роботі корисним буде тренування з партнером та умовним суперником [10-12].

У підсумку можна стверджувати, що оцінювання ТТП здійснюється інтегрально. Поєднання різноманітних оцінок ТТП в одному модулі допоможуть більш об'єктивно визначити рівень такої підготовки. Автор статті звертає увагу на актуальність розробки доступних тестів для модуля з визначення рівня оволодіння ТТП у боксі, які у подальшому служитимуть формуванню у вихованців навичок ведення поєдинку відповідно до сучасних тенденцій у боксі. Акцентує увагу при розробці модуля на базову складову ТТП у боксі, тобто на техніку виконання ударів, спеціальних рухових і тактичних дій. Найважливішу складову в оцінюванні ТТП, на думку автора статті, буде відігравати кваліфікація експертів. Тобто метод експертної оцінки буде більш актуальнішим для даного модуля.

Матеріал і методи дослідження

Мета дослідження – створення власної моделі оцінки техніко-тактичної підготовки дівчат, що займаються боксом у групах базової підготовки.

Для з'ясування проблемного поля обраної теми, визначення об'єкта, предмета, мети та обґрунтування отриманих результатів був використаний метод теоретичного аналізу спеціальної та наукової літератури, матеріалів мережі Інтернет з метою подальшого узагальнення даних.

Реалізація обраного методу здійснювалася шляхом аналізу та узагальнення даних наукової літератури, а також досвіду вітчизняної та закордонної практики з питань підготовки спортсменів, незалежно від статі у різних видах спорту та боксі. Вивчення та узагальнення наукової літератури за темою статті здійснювалися за навчальними та методичними посібниками, науковими статтями з фахових наукових журналів, матеріалами конференцій, авторефератами дисертацій та дисертаційних робіт, провідними науковими Інтернет-ресурсами.

Метод експертного оцінювання застосовувався під час проведення досліджень для оцінювання якості техніки виконання ударів та переміщень у боксі, тактичних елементів боксерського двобою дівчат та юніорок, що займаються у групах базової підготовки з боксу. Експертне оцінювання проводили 6 експертів, які є кваліфікованими тренерами зі стажем 15-40 років, серед яких 3 мають звання «суддя національної категорії з боксу». Оцінка здійснювалась візуально, як передбачено правилами змагань у боксі.

Констатуючий педагогічний експеримент проводився у КЗ «ДЮСШ №1» ММРЗО м. Мелітополь у групах базової підготовки.

Спортсменки, які приймали участь у експерименті були відібрані за допомогою перевірених контрольних нормативів ДЮСШ та мали спортивний досвід від 3-х до 5-ти років. В експериментальній групі налічувалося 10 відібраних кваліфікованих спортсменок, серед яких 5 спортсменок мають кваліфікацію КМС (кандидат у майстри спорту) та 5 спортсменок першого розряду.

Під час проведення педагогічного експерименту спортсменки тренувалися в одній групі протягом одного учбового року з 14 тижневим навантаженням. У процесі аналізу емпіричних даних досліджень, була застосована дескриптивна статистика для їх обробки, систематизації, наочної демонстрації у вигляді таблиць, а також кількісного опису через основні статистичні показники.

Результати дослідження

Для розробки модуля техніко-тактичної підготовки (ТТП) був вивчений досвід створення відповідних засобів оцінки ТТП фахівців із різних видів єдиноборств та боксу [25; 26]. Автором статті були враховані базові складові техніки і тактики боксу розроблені раніше закордонними спеціалістами Х. Бубе зі співавторами, В. Лісіціним та ін.

Вивчені тести та моделі критеріїв оцінювання підготовленості боксерів-юнаків (12–15 років) та висококваліфікованих жінок-боксерів, які на думку автора, актуальні для дівчат, що займаються у групах базової підготовки [1; 5, с.176 -180; 7; 8; 17, с. 263-264; 18]. Під час роботи була ретельно проаналізована змагальна діяльність дівчат цих вікових груп, яка описана науковцем А. Конохом зі співавтором, загальна тенденція розвитку боксу та оцінювання суддями певних дій під час двобою [15]. До цього ж додавалася ситуаційна стресова складова, хоча за деякими даними науковців Z. Obminski, D. Turowski, які проводили дослідження під час проведення чемпіонату Польщі серед юнаків, рівень повноцінної емоційної та біохімічної напруги, яка виникає у процесі реального боксерського двобою, у лабораторних умовах створити складно [31].

Згідно з останніми тенденціями заохочення атакуючих дій боксерів з боку суддів, на думку фахівців, зростає доцільність пошуку засобів підвищення ефективності таких дій у тренувальному процесі [16; 29]. За даними досліджень науковців, які проводилися серед висококваліфікованих боксерів-чоловіків середньої ваги на змаганнях високого рангу (Олімпійські Ігри, Чемпіонат Європи, Чемпіонат Світу), атакуючі дії склали 65 % по відношенню до усіх техніко-тактичних дій під час поєдинку [29]. Тому при проведенні спарингів, буде доцільно мотивувати спортсменку до таких дій.

Спочатку автор розглянув рівень захисних дій (коефіцієнт ефективності захисту) чоловіків - боксерів високої кваліфікації, котрій за різними даними, у 3–5 разів перевищує коефіцієнт ефективності атаки [13, с. 33; 20, с. 227].

Потім порівняв цей показник з даними досліджень, що проводилися серед висококваліфікованих жінок- боксерів, де подібний коефіцієнт (ефективності захисту) дорівнює 0,45 %, а коефіцієнт ефективності атаки складає 0,55 % [17, с. 288].

Далі, проаналізувавши думку фахівців Ф. Гатіна та І. Колесника, які звертають увагу на малу кількість захисних дій боксерів під час атаки, автор визначив, що було б доцільно оцінювати такі дії, поєднавши їх в одному технічному елементі. Тобто повторні атаки, проведені з елементами захисту та контратаки, повинні домінувати у тактичних діях, обов'язково мають бути внесені до модуля та оцінюватися саме як тактичні дії.

Автор також приймає до уваги дослідження, проведені серед висококваліфікованих боксерів-чоловіків та жінок, за результатами яких, була виявлена мала кількість завданих ударів знизу у голову, особливо лівою рукою у чоловіків та малий за обсягом процент завдання ударів знизу у жінок. [6; 13; 29; 30]. Це не зважаючи на те, що за показниками ефективності цей удар, за різними даними Е. Шевчук зі співавторами, займає з першої по п'яту позиції з дванадцяти варіантів тестування ударів, за співвідношенням «обсяг нанесення ударів – ефективність». Автор статті звертає увагу на складність виконання такого удару для дівчат цього рівня підготовки, але при цьому стверджує, що внесення подібних елементів до модуля буде актуальним, до того ж матиме значення для оцінювання в цілому такого епізоду тактичних дій на ближній дистанції.

Проаналізував дані досліджень провідних вітчизняних та зарубіжних фахівців з фізіології, психології, фізичного виховання. Значна частина яких проводила дослідження та працювала безпосередньо з дівчатами, автор статті визначив, що вік дівчат які займаються боксом в групах базової підготовки підходить для

опанування складних координаційних дій. Одною з таких дій, на думку автора, буде засвоєння серії з трьох ударів з різним рівнем складності та варіативності нанесення. Для цього автор відокремив у модулі цей технічний прийом [14, с. 236]. Для об'єктивності тестування модуль складався з двох частин, у кожній з яких було по три раунди. Вправи відбиралися за рівнем складності, від найлегшої до більш складної за технікою та умовами виконання. Перша частина мала виявити суто технічні навички при завданні ударів, виконанні захисних дій з урахуванням основних та другорядних складових елементів. Такі дії оцінювалися експертами (тренерським штабом) в одному раунді з оцінкою від 3 до 1 бала, що носило умовний характер і не фіксувалось у протоколі експерименту.

Критерії оцінки: 3 бали – виконання удару та захисних дій відповідно до учбових посібників з боксу, з урахуванням основної та детальної складових удару; 2 бали – виконання з порушенням біомеханічних складових ланок тіла та помилками у захисних діях; 1 бал – неналежне виконання основних та детальних технічних елементів, невірні дії при нанесенні удару та недотримання кута нанесення ударів. У першому раунді такі завдання виконувалися на місці і кроками вперед та назад перед дзеркалом. У другому раунді такі дії виконувалися у бою з уявним суперником (двобій з тінню). У третьому раунді ідентичні дії оцінювалися у процесі роботи з тренером на боксерських « лапах».

Максимальна оцінка складала 9 балів, мінімальна 3 бали. Взагалі перша частина модуля мала за мету перевірити доцільність допуску спортсменок до тестування. При мінімальному наборі балів за цими завданнями проводити другу (основну) частину модуля, на думку автора, недоцільно. Друга частина модуля складалася з умовного вільного бою з суперником, рівноцінним за рівнем ТТП та антропометричними даними. Тренувальний двобій складався з трьох раундів за хронометричним регламентом, згідно з

правилами федерації боксу України. В тренувальному двобойі насамперед враховувалася кількість ударів, у тому числі удари, які приходилися у захист або по дотичній траєкторії, а не лише «чисті» попадання. Також за розробленою автором схемою, обґрунтованою вище, враховувалися техніко-тактичні дії, які включали контратакуючі дії, повторні атаки, домінуючі епізоди бою на середньої та ближньої дистанції, перехід від атакуючих дій до захисних з послідуємим переходом знову до атакуючих дій, а також мали перспективу розвитку.

Оцінювання проводилося під час двобою одночасно шістьма експертами в якому кожний окремо рахував певну техніко-тактичну дію. Після закінчення кожного бою дані були занесені в спеціально розроблену експертну записку. За допомогою якої була створена індивідуальна структура техніко-тактичних дій в поєдинку.

Для перевірки засобів вдосконалення ТТП у дівчат, що займаються у групах базової підготовки, був проведений педагогічний експеримент за участю 10 провідних кваліфікованих спортсменок ДЮСШ №1 м. Мелітополь, які тренувалися за методикою, визначеною автором за допомогою теоретичного аналізу наукової літератури.

Усі спортсменки, відповідно до вимог програми для ДЮСШ, склали нормативи з фізичної підготовки на початку та в кінці кожного навчального року. Приймалися до уваги фази МЦ, про які доповідали спортсменки.

Навчально-тренувальні заняття проводилися кожного дня з навантаженням до 14 академічних годин на тиждень, протягом всього навчального року. За результатами проведених у модулі контрольних спарингів було складено таблиці індивідуальної структури техніко-тактичних дій (таблиця 1, 2) та підсумкові таблиці індивідуального рівня приросту техніко-тактичних дій, кількості ударів (таблиця 3, 4).

Таблиця 1 – Індивідуальна структура техніко-тактичних дій у поєдинку в модулі на початку експерименту

№ з/п	Спортсменка	Кількість виконаних техніко-тактичних вправ					
		Прямі дари в голову	Бічні удари	Удари знизу	Прямі дари в тулуб	Тактичні дії	3-ударна серія
1	І. М.	54	7	6	6	14	3
2	К. А.	46	23	9	9	12	3
3	Н. В.	65	30	24	12	21	8
4	Н. Д.	43	19	7	8	13	6
5	Л. А.	108	7	6	23	14	2
6	Р. В.	76	35	38	16	33	19
7	С. А.	52	32	31	8	14	18
8	Т. А.	68	32	28	8	30	7
9	Т. Т.	54	12	5	9	15	2
10	Ч. А.	99	38	35	9	33	18

Таблиця 2 – Індивідуальна структура техніко-тактичних дій у поєдинку в модулі при закінченні експерименту

№ з/п	Спортсменка	Кількість виконаних техніко-тактичних вправ					
		Прямі удари в голову	Бічні удари	Удари знизу	Прямі удари в тулуб	Тактичні дії	3-ударна серія
1	І. М.	60	9	8	8	17	4
2	К. А.	51	30	10	11	14	4
3	Н. В.	73	33	28	14	23	9
4	Н. Д.	50	21	8	10	15	7
5	Л. А.	119	9	8	28	17	3
6	Р. В.	84	43	42	19	39	21
7	С. А.	58	38	39	10	17	21
8	Т. А.	82	39	35	10	37	9
9	Т.Т.	61	16	6	10	18	3
10	Ч.А.	110	44	41	11	37	21

Таблиця 3 – Підсумкова таблиця індивідуального рівня приросту техніко-тактичних дій у поєдинку в модулі

№ з/п	Спортсменка	Кількість приросту техніко-тактичних вправ у %					
		Прямі удари в голову	Бічні удари	Удари знизу	Прямі удари в тулуб	Тактичні дії	3-ударна серія
1	І. М.	11,11	28,57	33,33	33,3	21,42	33,3
2	К. А.	10,87	30,45	11,1	22,22	16,6	10,87
3	Н. В.	15,38	10	16,66	16,66	9,52	12,5
4	Н. Д.	16,27	10,52	14,28	25	15,38	16,66
5	Л. А.	10,18	28,57	33,3	21,73	21,42	50
6	Р. В.	10,52	22,85	10,52	18,75	18,18	10,52
7	С. А.	11,53	18,75	25,8	25	21,42	16,66
8	Т. А.	20,58	21,87	25	25	23,33	28,57
9	Т. Т.	12,96	33,33	20	11,11	20	50
10	Ч. А.	11,11	15,78	17,4	22,22	12,12	16,66

Як бачимо з цієї таблиці, усі спортсменки показали приріст у процентному співвідношенні від 9,52 % до 50 %.

Таблиця 4 – Підсумкова таблиця кількості ударів у поєдинку в модулі

№ з/п	Спортсменка	Кількість ударів у двобої		
		до експерименту	після експерименту	приріст у %
1.	І. М.	73	85	16,43
2.	К. А.	87	102	17,24
3.	Н. В.	131	150	14,5
4.	Н. Д.	77	89	15,58
5.	Л. А.	144	164	13,88
6.	Р. В.	165	188	13,93
7.	С. А.	123	145	17,88
8.	Т. А.	136	166	22,05
9.	Т. Т.	80	93	16,25
10.	Ч. А.	181	206	13,81

Як бачимо з цієї таблиці, усі спортсменки показали приріст у процентному співвідношенні від 13,81 % до 22,05 %.

Дискусія

Усі спортсменки, незалежно від кваліфікації, показали великий відсоток прямих ударів на початку та наприкінці експерименту, у порівнянні з рештою ударів. Збільшення кількості цих ударів, наприкінці експерименту, складало від 10,18 % до 20,58 %. Дослідження також показало замалу кількість нанесення прямих ударів у тулуб та ударів знизу, у порівнянні з прямими та бічними ударами. На думку автора статті, це пов'язано з кваліфікацією дівчат. Спочатку лише 8 спортсменок використовували у своїх діях певну кількість ударів у тулуб та знизу. Однак, наприкінці дослідження усі спортсменки показали збільшення цих ударів від 10,52 % до 33,3 %. Можна зробити припущення, що досить значне зростання показника пов'язане з замалою кількістю таких ударів на початку дослідження. Тактичні дії збільшились у всіх учасниць експерименту від 9,52 % до 23,33 %. Взагалі, кожна вправа техніко-тактичних дій, представлена у модулі, наприкінці дослідження продемонструвала приріст від 9,52 % до 50 %.

Буде доречно проаналізувати дані кількості ударів, завданих кваліфікованими боксерами-юнаками 12–13 років, наведені науковцем Д. Петрушиним [22]. За цими даними загальна кількість ударів у двобой

дорівнювала 191,6–213,1. Невелика частина від загальної кількості (43,5–48,1), приходилася на дальню дистанцію (з цієї дистанції зазвичай завдають прямих ударів). Порівнявши ці показники з показниками завдання прямих ударів в індивідуальних таблицях дівчат, можна зробити висновок, що спортсменки за показниками кількості ударів з дальньої дистанції не тільки не поступаються юнакам, а навіть переважають їх. При цьому, за підсумковою кількістю усіх нанесених у поєдинку ударів, дівчата поступаються, що відображено у таблиці.

Висновки

1. Використання розробленого модуля допомогло визначити рівень техніко-тактичної компетенції у дівчат, що займаються боксом у групах базової підготовки.

2. Модуль довів практичність та зручність при упорядженні експерименту, доцільність використання на різних етапах.

3. Перевага запропонованого модуля оцінки міститься у його структурі, коли спеціальні фізичні вправи можуть підбиратися тренером, виходячи з рівня техніко – тактичної підготовки спортсменки.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

- Александров Ю.М., Колесник И.С. Прочность и вариативность двигательного навыка как фактор повышения спортивного мастерства. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Ульяновский ГПУ им. И. Н. Ульянова. 2013. №4(29). С. 24–29.
Alexandrov, Y.M., Kolesnik, I.S. (2013), "Prochnost i variativnot dvihatelnogo navyka kak factory povysheniia sportivnogo masterstva" [Stregh and variability of the motor skills as the factor of sportsmanship improverment]. *Pedahohiko – psikhohohicheskie i medico – biolohicheskie problem fizicheskoi kultury i sporta*, 4(29), pp. 24–29. [in Russ.].
- Аслаев Т. С. Пути совершенствования технико-тактического мастерства девушек-боксеров на начальном этапе спортивной специализации. Уфа: БашИФК. Retrieved from : <https://www.science-education.ru/pdf/2015/4/18.pdf> дата звернення 20. 02.2020
Aslayev, T.S. (2017), "Puti sovershenstvovaniia tehniko-takticheskoho masterstva devushek – bokserov na nachalnom etape sportivnoi spetsializatsii" [Ways of improvement of technical and tactical skill of girls boxers at the initial stage of sports spetsialization]. Ufa: Bachkirskii institute fizicheskoi kultury. URL: <https://www.science-education.ru/pdf/2015/4/18.pdf> (accessed 20. 02.2020) [in Russ.].
- Белобородов Н.М. Бокс. Техника и тактика. Москва: Спорт – Принт. 2005. 352 с.
Beloborodov, N.M. (2005), *Boks. Tekhnika i taktika* [Boxing. Technique and tactics]. Sport – Print, Moskva 325 p. [in Russ.].
- Бріскін Ю., Задорожна О., Пітин М., Кукурудзяк І. Актуальні напрямки тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. Спортивна наука України. Львів: ЛДУФК. 2018. № 4(86). С. 3–10.
Briskin, Y., Zadorozhna, O., Pityn, M., Kukurudziak, I. (2018), "Aktualni napriamky taktichnoi pidhotovky v sportyvnykh edynoborstvakh" [Actual directions of tactical training in martial sports]. *Sportyvna nauka Ukrainy*, 4(86), pp. 3–10. [in Ukr.].
- Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике. Москва : Физкультура и спорт, 1968. С.176–179.
Bube, H, Fek, H, Shtiubler, Kh, Trohash ,F. (1968), *Testy v sportivnoi praktike* [Tests in sports practice]. Fizkultura i sport. Moskva, pp. 176–179. [in Russ.].
- Гасанова С. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин-боксеров. Спортивный вестник Придніпров'я. 2015. №3. С. 25–28.
Gasanova, S. (2015), "Osobennosti sorevnovatelnoi deiatelnosti vysokokvalifitsirovanykh zhenshin-bokserov" [Features of competitive activity of highly qualified female boxers]. *Sportivnyi vestnik pridneprov'ia*, 3, pp. 25 – 28. [in Russ.].
- Гатин Ф. А. Колесник И.С. Концептуальные основы совершенствования спортивного мастерства квалифицированных боксеров. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Том 11. № 3. С. 8–15. DOI: 10.14526/01_1111_119
- Гатин, Ф. А. Колесник, И. С. (2016), "Kontseptualnye osnovy sovershenstvovaniia sportivnogo masterstva kvalifitsirovannykh boxerov" [Conceptual basis of sportsmanship improvement amog qualified boxers]. *Pedahohiko-psikhohohicheskie i medico-biolohicheskie problem fizicheskoi kultury i sporta*, vol. 11, 3, pp. 8–15. DOI: 10.14526/01_1111_119 [in Russ.].
Гатин Ф. А. Методика повышения уровня технической подготовки квалифицированных боксеров на основе интегративного подхода. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т. 13. № 1. С. 6–18. DOI: 10/14526/01_2018_278
Gatin, F. A. (2018), "Metodika povysheniia urovnia tehniceskoi podhotovki kvalifitsirovanykh bokserov na osnove integralnogo podhoda" [Methodology of technical readiness level increase amog qualified boxers on the basis of an integrative approach]. *Pedahohiko-psikhohohicheskie i medico-biolohicheskie problem fizicheskoi kultury i sporta*, vol. 13, 1, pp. 6–18. Doi 10/14526/01_2018_278 119 [in Russ.].

9. Дмитриев А.В. Индивидуальная манера боя и свойства личности боксера. Ученые записки: сб. рец. науч. тр. Министерство спорта и туризма Респб. Беларусь. / гл. редактор Т.Д. Полякова. Минск: гос. ун-т физ. культуры, 2015. Вып. 18. С.104–112.
Dmitriev, A. V. (2015), "Individualnaia manera boia i svoistva lichnosti boksera" [Individual fighting style and personality traits of a boxer] Minsk: Gos.un – t fiz.kultury, iss. 18, pp. 104–112. [in Russ.].
10. Задорожна О. Р., Хомяк І. І. Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативно-правових документах зі спортивних єдиноборств (на прикладі боксу, греко-римської боротьби та тхеквондо ВТФ). Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. 2019. №2 (108). С. 56-60.
Zadorozhna, O, Khomiak, I. (2019), "Analiz zmistu taktychnoi pidhotovky u normatyvno-pravovykh dokumentakh z sportyvnykh ednoborstv (na prykladi boksu, hreko-rymskoi borotby ta thekvondo VTF)" [Features of various aspects of monitoring while conditioning in martial arts]. *Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 2 (108), pp. 56-60. [in Ukr.].
11. Задорожна О. Р., Бріскін Ю. А., Сосновський Д. Д., Романюк Р. І., Рихаль В. І. Ставлення фахівців з боксу до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 8(116). С. 42-47. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2019_8_12
Zadorozhna, O.P., Briskin, Y.F., Sosnovskii, D.D. (2019), "Stavlennia fakhivtsiv z boksu do realizatsii taktychnoi pidhotovky na riznykh etapakh bagatorichnoho udoskonalennia sportsmeniv [The introduction of specials in boxing before the implementation of tactful training in the younger stages of the most advanced athletes]. *Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, iss. 8 (116), pp. 42-47. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2019_8_12. [in Ukr.].
12. Кіпріч С., Донець О. Теоретичний аналіз проблеми індивідуалізації і моделювання у спортивній підготовці єдиноборців. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. Львів, 2010. Вип. 14, т. І. С. 125–130.
Kiprych, S., Donets, O. (2006), "Teoretychnyi analiz problem indivydualizatsii i modeliuвання u sportyvni pidhotovtsi edynobortsiv" [Theoretical analysis of the problem of individualization and modeling in sports training for single combats]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, iss. 4, vol. 1, pp. 125–130. [in Ukr.].
13. Кисилев В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. Москва: Физкультура и спорт. 2006. С.61.
Kisilev, V. A. (2006), *Sovershensyvvovanie sportyvnoi podhotovki vysokokvalifitsirovanykh bokserov* [Improvement of sports training of highly qualified boxers]. *Fizkultura i sport*, Moskva. 61p. [in Russ.].
14. Конох А., Воронцов А. Обучение технико-тактической подготовке девочек в группах базовой подготовки по боксу. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку : Збірник наукових праць XXV Всеукраїнської науково-практичної конференції Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка (м. Кропивницький, 17-18 трав. 2019). Харків: ФОРМ Озеров Г.В., 2019. С. 232-238.
Konokh, A., Vorontsov, A. (2019), "Obuchenie tekhniko-takticheskoy podgotovke devochek v gruppakh bazovoy podgotovki po boksu" [Teaching technical and tactical training for girl's in basic training groups in boxing]. *Fizychnye vykhovannya i sport v navchal'nykh zakladakh Ukrainy na suchasnomu etapi: stan, napryamky ta perspektyva rozvytku: Zbirnyk naukovykh prats' Vseukrains'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi Tsentral'noukrayins'koho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu im. V. Vynnychenka (m. Kropyvnyts'kyu, 17-18 trav. 2019)*. Kharkiv: FOP Ozerov H. V. P. 232-238. [in Russ.].
15. Конох А., Воронцов А. Пріоритетні напрями вдосконалення системи підготовки в жіночому боксі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №3. С.11–18. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-3-011
Konokh, A., Vorontsov, A. (2019), "Priryetni naprymy vdoskonalennia systemy pidhotovky v zhinochomu boksi [Priority directly to the detailed training system in the women's box]. *Sportyvnyi visnyk Prydneproviya*, 3, pp. 11–18. [in Ukr.].
16. Кличко В., Савчин М. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высокой квалификации. Наука в олимпийском спорте. 2000. №2. С.23–30.
Klichko, V., Savchin, M. (2000), "Sistema testov dlia otsenki spetsialnoi podhotovlenosti bokserov vysokoi kvalifikatsii" [System of tests to assess the special preparedness of highly qualified boxers]. *Nauka v olimpiiskom sporte*, 2, pp. 23–30. [in Russ.].
17. Лисицын В. В. Специфика технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса. Москва: Ленанд, 2014. 352с.
Lisitsyn, V. V. (2014), *Spetsifika tekhniko – takticheskoi podhotovki zhenshin – bokserov vysokoho klasa* [Specific technical and tactical training of women-high class boxers]. Lenand, Moskva. 352p. [in Russ.].
18. Малазониya И. Г. Техничко-тактическая подготовленность юных боксеров на начальном этапе спортивной подготовки. Теория и методика спортивной тренировки. 2016. №4. С.20–22.
Malazoniya, I.G.(2016), "Tekhniko-takticheskaiia podghotovlennost yunykh bokserov na nachalnom etape sportivnoi podhotovki" [Technical-tactical training of young boxers on the ascending stage of sports activity]. *Teoriia i metodika sportivnoi trenirovki*, 4, pp. 20–22. [in Russ.].
19. Осколков В.А., Сулейманов Н.Л. Анализ многолетней системы технико-тактической подготовки боксеров. Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. СПб. 2017. №9(151). С.206 – 211.
Oskolkov, V. A., Suleymanov, N.L. (2017), "Analiz mnoholetnei systemy tekhniko – takticheskoi podhotovki bokserov" [Analysis of long – term system of technical and tactical training of boxers]. *Uchenye zapiski universiteta P. F. Lesgafta*, 9 (151), pp. 206–211. [in Russ.].
20. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров. Киев: Олимпийская литература, 2011. 272 с.
Ostianov, V.N. (2011), *Obuchenie i trenirovka bokserov* [Education and training boxer]. *Olimpiiskaia literature*, Kyiv. 272 p. [in Russ.].
21. Павлов Н. В. Построение централизованной подготовки квалифицированных боксеров-юношей 15–16 лет : дисс...канд. пед. наук : 13.00.04 / ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. Москва, 2014.
Pavlov, N. V. (2014), "Postroeniie tsentralizovanoi polhotovki kvalifitsirovanykh bokserov-yunoshei 15–16 liet" [Building a centralized training of qualified 15–16 year-old boys boxers] (PhD Thesis), Moskva: VNIIFK. [in Russ.].
22. Петрушин Д. В. Вдосконалення швидкісно- силових якостей боксерів 12–13 років в річному циклі підготовки: автореф. канд... наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01/ Дніпропетровський держ. інст. фіз.-ри і спорту. Дніпропетровськ, 2015. 21с.

- Petrushin, D.V. (2015), "Vdoskonalennia ividkismo – sylobykh yakostei bokseriv 12-13 rokov v richnomu tsykli pidgotovky" [Improving the speed and strength qualities of boxers 12–13 years in the annual cycle of training] (PhD Thesis), Dnepropetrovsk: DDIFKiS. [in Ukr.].
23. Сергеев С.А. Классификация техники и структура технической подготовки в боксе. БГУФК. Мир спорта. 2015. №2. С.25–31. URL : <http://elib.sportedu.by> (дата звернення 6.10.18.)
- Sergeev, S. A. (2015), "Klasifikatsiia tekhniki i struktura tekhnicheskoi podgotovki v bokse" [Technical classification and structure of technical training in boxing]. *Mir sporta*, 2, pp. 25–31. Retrieved from: <http://elib.sportedu.by> (accessed 06.10.18)
24. Серебряков В. В. Серебряков Ю. В. Влияние тактической подготовки на соревновательную деятельность боксеров. Молодой ученый. 2017. № 3(137) январь. С.622–623. URL: <http://moloch.ru/archive/137/35781> (дата звернення 02.02.20)
- Serebryakov, V. V., Serebryakov, Y. V. (2017), "Vliianie takticheskoi podgotovki na sorevnovatelnuuiu deiatelnost bokserov" [The influence of tactical training on the competitive activity of boxers] *Molodoi uchenyi*, 3 (137), pp. 622–623. Retrieved from: <http://moloch.ru/archive/137/35781> (accessed 02.02.20) [in Russ.]
25. Таймазов А. Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе : дис...канд. пед. наук : 13.00.04 / НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2017. 156 с
- Taimazov, A.B. (2017), "Individualizatsiia tekhniko-takticheskoi podgotovki sportsmenov vysokogo klassa v sovremennoi volnoi borbe" [Individualization of technical and tactical training of high-class athletes in modern freestyle wrestling] (PhD Thesis), St. – Peterburg : Lesgaft National State University. [in Russ.]
26. Таймазов В. А., Бакулев С. Е. Развитие системного подхода к изучению деятельности человека. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2007. № 1(23). С.68–73.
- Taimazov, V. A., Bakulev, S. E. (2007), "Razvitie sistemnogo podhoda k izucheniu deiatelnosti cheloveka" [Development of a systematic approach to the study of human activity]. *Uchenye zapiski universiteta P. F. Lesgafta*, 1 (23), pp. 68–73. [in Russ.]
27. Филимонов В. И. Бокс – педагогические основы обучения и совершенствования. Москва: Инсан.2001. 400с.
- Filimonov, V. I. (2001), *Boks – pedagogicheskie osnovy obucheniya i sovershenstvovaniya* [Box-pedagogical foundations of learning and improvement]. Insan, Moskva. 400 p. [in Russ.]
28. Хусайнов З. М. Филимонов В. И., Подрезов Н.А. Биодинамика ударных движений в боксе. Москва: РИО ГЦОЛИФК, 1990. 24 с.
- Khusaynov, Z. M., Filimonov, V. I., Podrezov, N. A. (1990), *Biodinamika udarnykh dvizhenii v bokse* [Bio dynamics of percussion movements in boxing]. RIO GTSOLFK, Moskva. 24 p. [in Russ.]
29. Шевчук Е. Н., Хабинец Т. А., Лобок А. С. Анализ соревновательной деятельности боксеров первого среднего веса разной квалификации. Вісник Чернігівського нац.пед.унів.Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. № 129. Т.IV. С.193–197. URL <http://NBUV.gov.ua/node/2116> (дата звернення 25.01.19)
- Shevchuk, E.N., Khabinets, T.A., Lobok, A.S. (2015), "Analiz sorevnovatelnoi deiatelnosti bokserov pervoho sredneho vesa raznoi kvalifikatsii" [Analysis of the competitive activity of boxers of the first average weight of different qualifications]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho ped. Un –ta. Pedagogichni nauku. Fizichne vykhovannia ta sport*, 129, vol. 4,pp. 193 -197. Retrieved from: <http://NBUV.gov.ua/node/2116> (accessed 25.01.19.) [in Russ.]
30. Южно Ю.А. Наугольная Е.В. Биомеханические характеристики атакующих действий боксеров высокой квалификации. Физическое воспитание студентов : сборник научных трудов. Харьков : ХГАДИ, 2006. С. 125 – 132. URL : <http://sportlib.info/Books/XXPI/2006N6/p125-131.htm> (дата звернення 10.01. 17.)
- Yukhno, Y. A., Naugolnaya, E. V. (2006), "Biomekhanicheskie kharakteristiki atakuiushikh deistvii bokserov vysokoi kvalifikatsii" [Biomechanical characteristics of the attacking actions of highly qualified boxers]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, pp. 125–132.) Retrieved from: <http://sportlib.info/Books/XXPI/2006N6/p125-131.htm> (accessed 10.01.17.) [in Russ.]
31. Obminski, Z., Turowski, D. (2014), Physiological and perceptual responses to three consecutive official mathes in female boxer. A case study. *Biomedical Human Kinetics*. .№ 6. P.116–120. DOI: 10.2478/bhk-2014-0019.

Надійшла до друку 18.12.2020

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ КОРОЛІВСТВА ШВЕЦІЇ

I. Колодько

Інститут проблем виховання НАПН України, м. Київ, Україна

кореспондент-автор – I. Колодько: ino4ka_sumy@ukr.net

doi: 10.32626/2309-8082.2020-19.18-22

Стаття присвячена аналізу особливостей формування та розвитку неформальної освіти Королівства Швеції. В статті обґрунтовується важливість неформальної освіти для людини та суспільства в цілому. *Метою* статті є вивчити та проаналізувати досвід Королівства Швеції з неформальної освіти з подальшим використанням в системі неформальної освіти України. *Матеріал і методи.* У процесі дослідження були використані методи теоретичного аналізу науково-методичної літератури з проблеми формування та розвитку неформальної освіти Королівства Швеції; ретроспективний аналіз отриманих даних з метою їх впровадження в неформальну освіту України. *Результати.* У статті було проаналізовано та визначено поняття «неформальна освіта» у контексті неперервної освіти. Термін «неформальна освіта» використовується для характеристики освітнього процесу, організованої поза межами традиційної (формальної, нормативної) освітньої системи й призначений для задоволення пізнавальних потреб певної групи людей. Неформальна освіта здобувається з ініціативи особистості і може бути організована різними інституціями. Необхідно зазначити, що витоками неформальної освіти в Скандинавських країнах вважаються ідеї датського філософа М. Ф. С. Грундвіга, ключовими з яких є освіта для життя, рівноправний та збалансований діалог учасників освіти, віра в мудрість та обдарованість кожної людини. Проаналізувавши педагогічну та філософську літературу, було встановлено, що витоки та розвиток неформальної освіти. Визначено основні форми організації неформальної освіти в Швеції. В шведській освітній системі окремо виділяється позашкільна освіта дітей, яка включає дошкільне навчання та догляд за дітьми після школи або під час канікул. Догляд за дітьми після школи або під час канікул організовується дозвіллевими центрами та дозвіллевими центрами на природі для дітей до 12 років. Послуги неформальної освіти пропонують також приватні загальноосвітні школи, в яких неформальна освіта представлена спортивними школами та державні школи, в яких представлені танцювальні, музичні та школи мистецтв.

Ключові слова: виші народні школи, дозвіллеві центри, навчальний гурток, неформальна освіта Швеції, фолкбїлдінг.

Вступ

Освіта завжди відігравала важливу функцію в формуванні та розвитку держави і суспільства. Неперервна освіта є важливим елементом соціальної моделі розвитку сучасного суспільства. Згідно з Меморандумом Європейського Союзу, стратегічне завдання сучасної неперервної освіти детермінується виникненням таких тенденцій: державна підтримка та громадська ініціатива у процесі розвитку освітніх форм. Ці тенденції взаємопов'язані між собою, оскільки провідне завдання держави – готувати та підтримувати активних та ініціативних громадян, здатних вирішувати соціальні, економічні, політичні та культурні проблеми суспільства.

Kolodko I. The peculiarities of formation and development of the non-formal education of the Kingdom of Sweden

Abstract. The article is devoted to the study and coverage of the peculiarities of the formation and development of non-formal education in the Kingdom of Sweden. It is substantiated the importance of non-formal education for a person and society as a whole. The aim of the article is to study and analyze the experience of the Kingdom of Sweden in non-formal education with its further usage in the system of non-formal education in Ukraine. During the research the methods of theoretical analysis of scientific and methodological literature on the problem of formation and development of non-formal education in the Kingdom of Sweden were used, retrospective analysis of the obtained data in order to implement them in non-formal education in Ukraine. The term «informal education» is determined in the context of continuous education. After analyzing pedagogical and philosophical literature, it was defined the development of informal education. Four trends in the development of informal education were also identified. The main forms of organization of non-formal education in the Kingdom of Sweden were presented. In Swedish educational system, out-of-school education is represented by leisure centers and outdoor leisure centers. Out-of-school education services also offer private general education schools, in which out-of-school education is represented by sport schools and public schools, which offer dance, music and art schools.

Key words: high education schools, leisure centers, educational circle, non-formal education, out-of-school education of Sweden, folkbiling.

Матеріал і методи дослідження

Метою статті є вивчити та проаналізувати досвід Королівства Швеції з неформальної освіти з подальшим використанням в системі неформальної освіти України.

Для досягнення мети ми використовували загальнонаукові методи, зокрема аналіз і синтез, системний, теоретичного моделювання. Бази даних Scopus та Scholar використовувалися як джерело даних для процесу вибіркового дослідження. Дослідницька вибірка (кількість – 224 джерела) складалася з публікацій, що включали в свої назви фразу «неформальна освіта» у контексті неперервної освіти. Ми провели спільне профілювання публікацій для оцінки тенденцій в області формування та розвитку неформальної освіти

Королівства Швеції, аналізували існуючу дослідницьку літературу скандинавських педагогів, педагогів європейських та вітчизняних країн.

Результати дослідження

Розвиток неперервної неформальної освіти є одним із основних завдань для більшості європейських країн. Термін «неформальна освіта» використовується для характеристики освітнього процесу, організованої поза межами традиційної (формальної, нормативної) освітньої системи й призначений для задоволення пізнавальних потреб певної групи людей. Неформальна освіта здобувається з ініціативи особистості і може бути організована різними інституціями. Важливу роль в організації неформальної освіти відіграють неурядові громадські організації, що працюють з молоддю [8].

Не випадково зарубіжні експерти стверджували, що цей термін набув популярності при характеристиці освіти країн, які розвиваються. В цих країнах офіційна система освіти доступна лише невеликій частині населення, тоді як неформальна освіта створює більш доступний шлях до освіти всім верствам населення. Цей вид освіти призначений для всіх вікових категорій, має організований та цілеспрямований характер, але здійснюється поза офіційними навчальними закладами [4, с. 168].

Особливого успіху з розвитку неформальної освіти досягло Королівство Швеція. Витоками неформальної освіти в Скандинавських країнах вважаються ідеї датського філософа М. Ф. С. Грундвіга, ключовими з яких є освіта для життя, рівноправний та збалансований діалог учасників освіти, віра в мудрість та обдарованість кожної людини. Саме ці ідеї покладені в основу концепції фолкбілднінгу, що реалізує концепцію освіти впродовж життя. В шведській науково-педагогічній літературі фолкбілднінг визначається як система децентралізованого навчання дорослих, яке проводиться на добровільних засадах різними недержавними організаціями та безпосередньо самими учасниками навчання і спрямована на розвиток демократичного суспільства через неперервне навчання кожної особистості [12].

Розвиток неформальної освіти у Королівстві Швеції визначається чотирма тенденціями:

- Перша полягає у розвитку неформальних закладів освіти за підтримки урядових структур;
- Друга – у відкритості для кожного, хто прагне змінити ряд занять, навчитися чогось нового, вдосконалити професійні знання, знайти своє місце в житті;
- Третя визначається незалежністю та добровільністю;

- Четверта тенденція полягає у створенні навчальних асоціацій з метою поширення ідей постійного набуття знань [5, с. 8].

Дослідниця освітньої системи Скандинавських країн О. Огієнко характеризує освіту в Королівстві Швеції як складний, нелінійний, відкритий, спрямований на задоволення соціальних, професійних та особистісних потреб. Важливе значення для розбудови неформальної освіти Швеції має діяльність міжнародних організацій, спрямованих на створення нових моделей освіти. Дослідниця наголошує, що основний метод діяльності міжнародних організацій – це дебати, які ведуть до досягнення розуміння на основі поваги та збереження власної думки [5, с. 23-24].

Схожі тенденції розкриває у своєму дослідженні В. Давидова щодо організації неформальної освіти в Швеції. Для визначення неформальної освіти застосовується термін фолкбілднінг та реалізується громадськими рухами та організаціями, гуртками для дорослих, навчальними асоціаціями, народними вищими школами. Найпоширенішою організаційною формою неформальної освіти в Швеції є навчальні гуртки – товариські середовища для спільного проведення занять з певного предмету або галузі знань, де учасники дізнаються щось нове, обговорюють проблеми, приходять до консенсусу та втілюють це в життя [7, с. 2-3]. Навчання у гуртках засноване на критично-креативному пізнанні проблеми із застосуванням наступних методів: метод вулика, зміна складу груп, майстерня майбутнього, метод портфоліо, проєктів, брейнстормінгу та рольових ігор [5].

Неформальна освіта у Королівстві Швеції забезпечується 9 навчальними асоціаціями, що були створені різними громадськими організаціями і рухами та 148 народними вищими школами. Неформальна освіта Швеції пройшла тривалий шлях розвитку від просвітницьких та читацьких гуртків, від публічних бібліотек до народних вищих шкіл та навчальних асоціацій Королівства Швеції, основою яких є навчальні гуртки для молоді.

Народні вищі школи – загальнодоступні заклади неформального навчання в Швеції, за зміст та філософську концепцію якої ми маємо завдячувати М. Грюндтвігу. Основу його педагогічної концепції складають оригінальне відношення до історії, критичного відношення до процесу навчання, а також обґрунтування в ході навчання особливої ролі спільного життя та діяльності учасників школи. Шведи назвали таке навчання народним, добровільним, незалежним від формальних освітніх установ. Народні вищі школи

стали рівноправними на ряду з формальною освітою та вечірніми школами, від яких вони відрізняються незалежними світоглядними позиціями і автономністю у вирішенні завдань [1, с. 38-46]. А навчання у привітному та відкритому середовищі, тісна співпраця з іншими студентами та працівниками заохочують до особистісного росту та розвитку. Той факт, що народні вищі школи є незалежними вони включають інноваційність, педагогіку проблемно-орієнтовного навчання та робота в малих групах та забезпечують їх популярність в шведському суспільстві.

Неформальна освіта Королівства Швеції забезпечується громадськими організаціями, які активно залучені до процесу оптимізації позашкільної освіти. Це добровільні об'єднаннями громадян, що виникають згідно із видами діяльності з метою задоволення й захисту своїх багатогранних інтересів та запитів і діють відповідно до завдань і цілей, які закріплено у їх статутах.

Існування неурядових екологічних організацій, таких як: «Залишимо Швецію чистою» та екологічна школа Skogsmulle забезпечує реалізацію змісту екологічної діяльності для учнів середнього ступеня навчання в неформальній освіті Швеції. З метою поширення знань про сталий розвиток та екологічне виховання серед дітей та молоді, фонд запроваджує програму Еко-шкіл при підтримці Фонду Екологічного Навчання. Еко-школи мають за мету озброїти дітей знаннями про сталий розвиток та бути частиною сталого розвитку країни, формуючи прихильність до сталого розвитку та організовуючи їм веселе та орієнтоване на позитивну діяльність навчання.

Напевно в кожній країні світу є розповсюдженою діяльність такого позашкільного закладу, як літній табір. І Швеція не є виключенням. На території Швеції функціонує відомий табір Нордтреф. Табір Нордтреф має екологічну спрямованість, оскільки розташований в заповіднику, який охороняється Екологічним законом та має певні правила поведінки в Нордтрефі [11].

Королівство Швеція – відома в усьому світі організацією Шкіл природи, які сповідують екологічне навчання як головну мету розвитку особистості. Завдяки екологічному навчанню в Школах природи учні самостійно підходять до процесу навчання протягом життя та навчання сталого розвитку. Емоційний взаємозв'язок з природою вважається важливим кроком до формування екологічної свідомості учнів.

Перша Школа природи була відкрита Шведським міністерством з охорони природи в Скараліді (Skäralid) в 1982 році. Головна мета Шведського міністерства з

охорони природи на національному рівні – створення щонайменше однієї Школи природи в кожному муніципальному районі [10].

В шведській освітній системі окремо виділяється позашкільна освіта дітей, яка включає дошкільне навчання та догляд за дітьми після школи або під час канікул. Догляд за дітьми після школи або під час канікул організовується дозвіллевими центрами та дозвіллевими центрами на природі для дітей до 12 років.

Дозвіллеві центри регулюються шведським актом про навчання. Як зазначається в Акті про Навчання, дозвіллевий центр – навчальні групові види діяльності для дітей на частину дня, коли вони не в школі або знаходяться на канікулах. Дозвіллевий центр може існувати як самостійна організація, але в основному він співпрацює з школою. Більшість дозвіллевих центрів працюють цілий рік та денні години роботи пристосовуються до режиму роботи чи навчання батьків, або до потреб дітей. В основному дозвіллеві центри працюють з 7 годин ранку до 6 годин вечора.

В акті обумовлюється, що групи дітей мають бути певної кількості та певного складу. Програми складаються згідно потреб кожної дитини та персонал повинен мати необхідну кваліфікацію, щоб відповідати потребам кожної дитини та мати хорошу навчальну діяльність. Дозвіллеві центри мають використовувати національну програму, затверджену парламентом, однаково як для дошкільних закладів, так і для обов'язкової школи. Орган, який забезпечує догляд за дітьми шкільного віку несе відповідальність за те, що персонал центру планує, реалізує та оцінює діяльність центру.

Згідно з актом про навчання дозвіллеві центри мають запропонувати дітям якісний відпочинок та види діяльності, які відповідають всебічному розвитку дитини. Щоб досягти цього, потрібно мати безпечне, веселе та стимулююче середовище та зосереджуватися на грі, креативності та фізичній активності. Всі види діяльності повинні організовуватися згідно з віком, розвитком, потребами, інтересами та досвідом дитини.

Як правило, персонал школи та дозвіллевого центру працюють у тісному зв'язку, щоб дати вашій дитині можливість розширити його чи її здібності та знання протягом дня. Дозвіллевий центр доповнює школу двома компонентами:

1) виходячи з часової категорії – приймати дітей в позашкільний час та під час канікул. Догляд за школярами повинен організовуватися таким чином, щоб батьки могли поєднувати батьківство з роботою та навчанням.

2) виходячи з змісту – давати дітям досвід та знання, які, в деякій мірі, відрізняються від тих, які вони отримують в школі.

Кожна дитина має свою думку, яку вона повинна висловлювати в ході організації дозвілля в дозвіллевому центрі. Висловлюючи свої думки, діти розуміють, що таке демократія. Тому персонал дозвіллевого центру підтримує та заохочує дітей висловлювати свої думки щодо організації видів діяльності в дозвіллевому центрі.

Іншою формою організації позашкільного виховання дітей є сімейний догляд за дітьми. Це альтернативна форма служби догляду за дітьми, яка є виправданою лише для невеликих за кількістю груп дітей. В службі сімейного догляду за дітьми один дорослий доглядає за дітьми. Групи в таких закладах – маленькі та діти в них різної вікової категорії, і діяльність, як правило, організовується в будинку того, хто доглядає за дітьми. Іноді сімейні няні кооперуються з іншими нянями в сільській місцевості та організовують групову діяльність. Як і дозвіллеві центри, сімейний догляд за дітьми відбувається після школи або в період канікул. Ці служби також працюють цілий рік, з 8 ранку до 6 вечора. Але такий вид догляду не є популярним серед населення Королівства Швеції.

Близькою до дозвіллевого центру формою позашкільної діяльності є відкриті дозвіллеві центри. Поняття «відкритий дозвіллевий центр» з'явилося в Законі про Навчання в 1995 році та затверджено як альтернатива дозвіллевому центру для дітей від 10 до 12 років. Відкриті дозвіллеві центри не пропонують того ж догляду та нагляду що й дозвіллеві центри або сімейні служби позашкільної діяльності, але натомість види діяльності більш адаптовані до потреб дітей віком від 10 до 12 років.

Відкриті дозвіллеві центри можуть бути організовані разом з дозвіллевими центрами або з асоціаціями такими як, спортивні клуби. Єдина відмінність між дозвіллевим центром та відкритим дозвіллевим центром в тому, що в останньому запис не обов'язковий [9, р. 3].

Варто зазначити, що влада Королівства Швеції контролює Національне відомство зі здоров'я та добробуту в питанні розробки рекомендацій для програм дозвіллевих центрів. Ця програма визначає основні принципи розвитку дитини та ставить завдання всебічного розвитку та догляд за ними є невід'ємною частиною освітнього процесу. В дозвіллевих центрах учнів середнього ступеня навчання мають озброїти загальними відомостями з історії, культури та суспільства.

Тому, організовуючи заняття, педагоги використовують різні форми роботи: читання та слухання розповідей, різні види ігор та вправи, різноманітні види творчої діяльності.

В Швеції неформальну освіту пропонують як муніципальні (державні) школи, так і приватні. Неформальна освіта в Королівстві Швеції є платною, але кожен муніципалітет представляє пільги для найбільш вразливих соціальних груп населення. Неформальна освіта в Королівстві Швеції представлена також такими термінами «клубом вільного часу» та «дім вільного часу», які направлені на доповнення дошкільних та шкільних занять, дати можливість батькам поєднати свої обов'язки з роботою або навчанням.

Послуги неформальної освіти пропонують також приватні загальноосвітні школи, в яких позашкільна освіта представлена спортивними школами, які приватні школи самі відкривають, тоді як в державних (муніципальних) школах представлені музичні, танцювальні школи та школи мистецтв.

Творча школа включає в себе заняття по образотворчому мистецтву, створення кераміки, гра на музичальних інструментах, складання віршів та пісень, хороше мистецтво, а також танцювальні та театральні заняття. Приватна неформальна освіта в Королівстві Швеції представлена в основному в галузі спорту. Багато спортивних клубів відкривають власні комерційні школи для навчання дітей спорту. В спортивній школі представлені основні типи групової активності, а кожен учень при вступі до школи має представляти місцеву команду з обраного напрямку.

Дискусія

Теоретичний аналіз літератури свідчить, що неформальна освіта Королівства Швеції є важливою складовою її освітньої системи та є тривалим історичним процесом. Неформальна освіта у скандинавських країнах є предметом дослідження скандинавських педагогів: Л. Арвідсон (L. Arvidson), Г. Блід (H. Blid), Г. Блумквіст (H. Blomqvist), І. Йохансон (I. Johansson), С. Ларсон (S. Larsson), В. Густавсон (B. Gustavsson), О. Ольсон (O. Olsson), Т. Персон (T. Persson) та ін.

Аналіз вітчизняних наукових досліджень свідчить про наявність праць комперативного характеру, спрямованих на порівняння освітніх систем України та Королівства Швеції. Так, В. Давидовою проведено дослідження з неформальної освіти дорослих у навчальних гуртках Швеції.

Важливим є результати дослідження О. Огієнко, яка досліджувала тенденції розвитку освіти дорослих у скандинавських країнах.

Заслужують уваги теоретичний аналіз праць, присвячених розвитку неформальної освіти інших європейських країн: Л. Сігаєвої, О. Шапочкіної, Н. Лавриненко, С. Сисоєвої, А. Збруєвої, О. Сухомлинської та ін.

За даними 2016 року в Королівстві Швеції існувало 96 музикальних шкіл і 187 творчих, лише в 7 комунах із 290 не було ані музичної, ані культурної школи. Натомість творчі школи представлені в 283 комунах із 290 [3, с. 14]. Ці дані свідчать про те, що неформальна освіта в Королівстві Швеції в своєму розвитку знаходиться на високому рівні. Кожен муніципалітет зацікавлений існуванні та функціонуванні закладів позашкільної освіти та здійснює належне фінансування.

Висновки

Неформальна освіта в Швеції має помітний вплив на формування та розвиток особистості. Неформальна освіта в Швеції постійно розвивається як за рахунок держави, так і завдяки ініціативності самої молоді. Залучення значної частини молоді до неформальної освіти обумовлене її орієнтованістю на потреби та запити громадян.

Позашкільна освіта є частиною неформальної освіти та посідає значне місце в освітній системі Швеції. Розмаїття як державних, так і приватних організацій свідчить про те, що держава приділяє достатньо уваги позашкільній освіті дітей. Досвід неформальної освіти Швеції з її різноманітністю методів навчання варто запозичувати як інноваційний на практиці.

Конфлікт інтересів. Авторка заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Веремейчик Г. Малинина, М. Народные высшие школы в Швеции: вчера, сегодня, завтра. АДУКАТАР. 2007. № 1 (11). 38-46. URL: http://www.aducatar.net-Aducatar_11_pages_38-46. Veremeichik, G., Malinina M. (2007), "Narodnye vysshye shkoly v Shvetsyi: vchera, segodnya, zavtra" [Folk high schools in Sweden: yesterday, today, tomorrow]. ADUKATAR 1 (11), p. 38–46. [In Russia].
2. Давидова В. Неформальна освіта дорослих у навчальних гуртках Швеції : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.01 Київський національний університет імені Т. Шевченка, Київ, 2008, 20 с. Davydova, V. (2008), "Neformalna osvita doroslyh u navchalnyh gurtkah Shvetsyi" [Non-formal education in Swedish study circles]: abstract of the dissertation for the sciences degree of cand. of pedagogical sciences:13.00.01 Kyiv national university named by T. Shevchenko. Kyiv. 20 p. [In Ukraine].
3. Жулябина Н. Дополнительное образование детей за рубежом: понимание, политика, регулирование. М. : НУИ ВШЭ, 2017. 41 с. Zhulyabina, N. (2017), *Dopolnitelnoe obrazovanie detei za ruvezhom: ponimanie, politika, regulirovanie* [Out-of – school egucation of children abroad: understanding, policy, regulation]. NUI VShE, Moscow, 41 p. [In Russia].
4. Митина А. Дополнительное образование взрослых за рубежом: концептуальное становление и развитие: автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.01 Волгоградский гос. пед. университет. Волгоград, 2005, 42 с. Mytyna, A. (2005), "Dopolnitelnoe obrazovanie za rubezhom: kontseptualnoe stanovleniye i razvitie" [Out-of-school education abroad: conceptual becoming and development]: abstract of the dissertation for the sciences of PhD: 13.00.01 Volgograd. 42 p. [In Russia].
5. Огієнко О. Тенденції розвитку освіти дорослих у Скандинавських країнах (друга половина ХХ століття) : автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.01 Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих АПН України. Київ, 2010. 41 с. Ogienko, O. (2010), "Tendentsyi rozvytku osvity doroslyh u Skandynavskyyh kraynah" [The Tendencies of development of adult education in Scandinavian countries]: abstract of the dissertation for the sciences of PhD: 13.00.01 The Institute of pedagogical education and education of adults APS of Ukraine, Kyiv. 41 p. [In Ukraine].
6. Сігаєва Л. Розвиток освіти дорослих: Шведський досвід. *Theory and methods of educational management*, 2014 № 2 (14). URL: <http://www.umo.edu.ua> Sigaeva, L. (2014), "Rozvytok osvity doroslyh: Shvedskyy dosvid" [The development of adult education: Swedish experience]. *Theories and methods of educational management*, 2 (14). Retrieved from: <http://www.umo.edu.ua> [In Ukraine].
7. Фалегард Л. (2007). Учебный кружок: важность партнерства. АДУКАТАР, 2007. № 1 (11), с. 2-3. URL: http://www.aducatar.net-Aducatar_11_pages_2-3. Falegard, L. (2007). "Uchebnyi kruzhok: vazhnost partnerstva" [Study circle: the importance of partnership]. ADUKATAR 1 (11), p. 2-3. [In Russia].
8. *A Memorandum on Lifelong Learning* (2000). Brussel. Retrieved from: http://arhiv.acs.si/dokumenti/Memorandum_on_Lifelong_Learning.pdf.
9. *Employment developments in childcare services for school-age children. Sweden. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions* (1999). Retrieved from: www.oecd.org/education/school/2534972.pdf.
10. *Fältbiologerna – Nature & Youth Sweden*. Retrieved from: <http://www.faltbiologerna.se/english>.
11. Nordtreff. *Campbook*. (2011). Retrieved from: <http://www.askimspeidergruppe.no/downloads/nordtreff/Campbook%20Nordtreff%202011.pdf>.
12. *Popular Education (Folkbildning) from an International Perspective*. Retrieved from: <http://www.populareducation.co.za>
13. *The Swedish Higher Education Act* (2013). Retrieved from: <http://english.hsv.se/lawsandregulations/the-swedish-higher-education-act.4.516b99123700c42b07ffe3956.html>

Надійшла до друку 16.10.2020

ВАЛЕРІЙ ЛОБАНОВСЬКИЙ ЯК ПЕДАГОГ

I. Коляда

Національний педагогічний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ, Україна

кореспондент-автор – I. Коляда: kolyada.i.a.1968@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2020-19.23-30

Статтю присвячено педагогічним напрямкам діяльності видатного українського тренера Валерія Лобановського. *Мета дослідження* – висвітлити одну з граней феномену видатного українського футболіста, тренера Валерія Васильовича Лобановського, а саме його особистості як педагога. *Матеріал і методи дослідження*. Мінімізації суб'єктивних поглядів і суджень сприяло використання різних джерел інформації, але передусім літературних і документальних. Використали також критичний підхід до вибору наявних джерел інформації: відбір відбувалося після їх пошуку у базі даних Scopus, SPORT Discus, Web of Science; обирали джерела, зміст яких стосувався діяльності Валерія Лобановського. Під час пошуку використовували такі ключові слова: педагогічна діяльність, футбольний тренер, спортивна кібернетика, моделі гри, а також відповідні їм аббревіатури й комбінації. Враховували також часовий аспект появи інформації з певної тематики. Аналогічно відбувалося безпосереднє вивчення друкованих літературних джерел, зокрема інформації статей журналів про списки використаної літератури. Так було обрано понад 50 джерел інформації, після цього проведено останній огляд та виокремлено 28 джерел інформації, матеріал яких було опрацьовано за допомогою адекватних загальнонаукових методів, зокрема аналізу і синтезу, систематизації, узагальнення. *Результати*. У статті акцентується увага на передових тактико-методичних та педагогічних прийомах, які застосовував Валерій Лобановський у своїй професійній діяльності. Використання таких прийомів дозволило йому стати одним із творців сучасної системи підготовки футболістів та увійти до плеяди найбільш видатних тренерів, які змінили історію футболу. Один із результатів його діяльності, як педагога, виховання трьох володарів золотого м'яча від France Football. *Висновки*. Валерій Лобановський – один з найбільш авторитетних футбольних тренерів світу та основоположник методико-педагогічних ідей, які забезпечили трансформацію футбольних методик до реалій та викликів сучасності. Він є непересічною людиною з душевними устремліннями, харизмою характеру, педантичним дотриманням вироблених норм поведінки та вимогливістю щодо цього від своїх вихованців, науково вивіреною підходом до врахування кожної дрібниці під час організації футбольної гри.

Ключові слова: Валерій Лобановський, педагогічна діяльність, футбольний тренер, спортивна кібернетика, модель гри.

Koliada I. Valeriy Lobanovskyi as an educator

Abstract. The article is devoted to the pedagogical directions of the activity of the outstanding Ukrainian coach Valeriy Lobanovskyi. The purpose of the study is to highlight the facets of the phenomenon of the outstanding Ukrainian football player, coach Valeriy Vasilyevich Lobanovskyi, namely his personality as an educator. *Material and research methods.* The use of various sources of information, but primarily literary and documentary, helped to minimize subjective views and judgments. We also used a critical approach to the choice of available sources of information: the selection took place after their search in the database Scopus, SPORT Discus, Web of Science; chose sources whose content concerned the activities of Valeriy Lobanovskyi. *The following keywords were used in the search:* pedagogical activity, football coach, sports cybernetics, game models, as well as corresponding abbreviations and combinations. The time aspect of the appearance of information on a certain topic was also taken into account. Similarly, there was a direct study of printed literature sources, including information from journal articles on lists of used literature. Thus, more than 50 sources of information were selected, after which the last review was conducted and 28 sources of information were identified, the material of which was processed using adequate general scientific methods, including analysis and synthesis, systematization, generalization. *Results.* The article focuses on the advanced tactical and methodological and pedagogical techniques used by Valeriy Lobanovskyi in his professional activity. The use of such techniques allowed him to become one of the creators of the modern system of football training and enter the constellation of the most outstanding coaches who changed the history of football. One of the results of his work as a teacher was the upbringing of three Golden Ball winners from France Football. *Conclusions.* Valeriy Lobanovskyi is one of the most authoritative football coaches in the world and the founder of methodological and pedagogical ideas that have ensured the transformation of football methods to the realities and challenges of today. He is an extraordinary person with emotional aspirations, the charisma of character, meticulous adherence to the developed norms of behavior and demanding in this regard from his students, a scientifically proven approach to taking into account every detail when organizing a football game.

Key words: Valeriy Lobanovskyi, pedagogical activity, football coach, sports cybernetics, game model.

Вступ

*«Бути тренером значно складніше, ніж гравцем.
На полі тикеруєш лише м'ячем,
а біля бровки ти керуєш людьми»*

Валерій Лобановський

Сучасні виклики, що постають перед українським суціумом, вимагають звернення до аналізів історії для вирішення проблем суціально-політичного та громадського життя України. Перед науковцями стоїть одне з головних завдань, яке продиктоване часом та історичними трансформаціями, а саме пошук об'єднуючих постатей для української нації.

До переліку останніх цілком заслужено належить відомий український футболіст, а згодом один із найпрогресивніших тренерів світового футболу, педагог Валерій Васильович Лобановський. Адже його професійна діяльність завжди була відзначена високим професіоналізмом, прагненням до інновацій, впровадження наукових підходів до організації тренувального процесу та управління в організації футбольної гри. Саме такі риси є визначальними і для діяльності педагога. Тому вивченням різних аспектів тренерської діяльності, зокрема й педагогічної, Валерія Васильовича Лобановського є назрілим та актуальним завданням для наукової спільноти.

Матеріал і методи дослідження

Мета дослідження – висвітлити одну з граней феномену видатного українського футболіста, тренера Валерія Васильовича Лобановського, зокрема його особистості як педагога.

Досягнення мети забезпечувалося використанням комплексу адекватних загальнонаукових методів дослідження. Зокрема, було обрано розповідь, оскільки вона дозволяє більш різнобічно охарактеризувати відносно широке коло питань. Проте, для мінімізації суб'єктивних поглядів і суджень було використано різні джерела інформації, але передусім літературні та документальні. При цьому, використали критичний підхід до вибору наявних джерел інформації. Формування кола літературних джерел відбувалося після їх пошуку у таких базах даних: Scopus, SPORT Discus, Web of Science. Ураховували інформацію джерел, що були пов'язані з різними аспектами діяльності В. В. Лобановського. Під час пошуку використовували такі ключові слова: педагогічна діяльність, футбольний тренер, спортивна кібернетика, моделі гри, а також відповідні їм аббревіатури й комбінації. Враховували також часовий аспект появи інформації з певної тематики. Аналогічно відбувалося безпосереднє вивчення друкованих літературних джерел, зокрема інформації статей журналів про списки використаної літератури. Так було обрано понад 50 джерел інформації, після цього проведено останній огляд та виокремлено 28 джерел інформації, матеріал яких було опрацьовано за допомогою загальнонаукових методів, зокрема аналізу і синтезу, систематизації, узагальнення.

Результати дослідження

Деякі аспекти професійної тренерської діяльності Валерія Васильовича Лобановського (надалі В. Лобановського) як педагога в процесі підготовки спортивної команди з футболу розкрито у біографічних дослідженнях Д. Аркадьєва [1], А. Горбунова [2], А. Франкова [3], В. Цяпки [4], В. Щербачова [5]. Однак цілісного дослідження діяльності В. Лобановського як педагога ще не створено, що й становить наукову новизну дослідження.

7 травня 2002 року під час чергової календарної гри чемпіонату України з футболу у м. Запоріжжі з місцевим «Металургом» В. Лобановському стало зле. Тренера було госпіталізовано з діагнозом «інсульт» та прооперовано, стан здоров'я був оцінений як критичний. Преса, яка регулярно слідувала за станом здоров'я Лобановського, писала, що надія на одужання ще є, але Валерій Васильович свій «останній матч» вже відіграв. Його серце зупинилося 13 травня 2002 року

о 20:35 [6]. Він помирає саме в той день, коли його команда народилася, адже саме 13 травня в далекому 1927 року було засновано футбольний клуб (ФК) «Динамо Київ», з якою пов'язані найбільші успіхи В. Лобановського як гравця, так і тренера.

Характеризуючи особистість Валерія Васильовича почесний віцепрезидент УЄФА Г. Суркіс відзначав, що він завжди був системний, послідовний, інтелегентний, талановитий, ні на хвилину не зупинявся в професійному зростанні і роботі над самим собою, завжди ставив перед собою найвищі завдання. Вмів підібрати виконавців під свій стиль гри і добре їх вмотивувати. Небагато із його одноклубників були готовими на таку колосальну працю, яку він виконував з великою любов'ю [7]. Ось далеко не повний перелік педагогічно-професійних якостей, якими відзначався тренер Валерій Васильович Лобановський.

Народився майбутній видатний футболіст, тренер та педагог Валерій Лобановський 6 січня 1939 р. у сім'ї Олександри Максимівни та Василя Михайловича Лобко-Лобановських в м. Києві. Досить цікавими за походженням та соціальним статусом були їхні родини. Його мама, Олександра Максимівна, походила з сім'ї «комуністів-революціонерів». Її рідний брат, Олександр Максимович Бойченко – генеральний секретар ЦК комітету спілки молоді (комсомолу) України (1930-1932 рр.) та письменник, був прикутий до ліжка тяжкою хворобою – анкліозом. А батько, Василь Миколайович, походив з родини зовсім іншого «протилежного табору». Він – нащадок польського графського роду. Так, згідно родинної версії, поки що не підтвердженою документально видатний тренер походив з давнього роду Лобко-Лобановських. Це був славний рід, відомий ще за архівними документами XVIII століття. Пращури, Петро і Яків, служили в Стародубському полку. Яків мав чин сотника, його ім'я було внесено до Новгород-Сіверської дворянської родовідної книги. У подальшому гілка поділилася, обравши проживанням Київ і Слобожанщину. Один з його дядьків, Іван Михайлович був відомим київським педіатром, а інший – Володимир Михайлович – спочатку викладач в харківському університеті, а потім військовий в Білорусі. Жили «революціонерка» та «граф» на окраїні міста, дружньо і безмежно поважаючи один одного, виховуючи обох дітей (*прим. авт.* у Валерія Лобановського був старший брат – Євген) в суворості та справедливості [8].

Закінчивши досить в ранньому віці, як для професійного футболіста, спортивну кар'єру, В. Лобановський розпочав тренерську діяльність. А остання, як

відомо, вимагає опанування людиною не лише спортивної майстерності, а й професійної педагогічної підготовки. На посаді тренера Валерій Васильович пропрацював тридцять три роки. І постійно намагався випереджати час. Впроваджувати на практиці сучасні науково-педагогічні методики, що в значній мірі змінять розвиток футболу, В. Лобановський розпочне відразу ставши тренером дніпропетровського «Дніпра». Втім все ж таки, найбільшого успіху в цьому нелегому процесі він досягне з київським клубом «Динамо», перетворивши його на один з провідних та найтитулованіших європейських футбольних клубів. Тріумфальне сходження з рідним київським «Динамо» до вершин світового футболу Валерій Васильович розпочне зі своїм давнім товаришем Олегом Базилевичем, у якому він побачить ідейного сподвижника готового повністю зануритися в улюблену справу і який також не був обділений педагогічними талантами.

У методико-тактичній та педагогічній діяльності В. Лобановського, на наш погляд, можна виділити два напрямки: 1) впровадження наукового підходу в підготовку футбольної команди; 2) особистісний психолого-педагогічний підхід до спортсмена як до індивідуальності.

З самого початку тренерської діяльності у дніпровському «Дніпрі» В. Лобановський піднімав питання про створення траєкторії розвитку не лише для одного певного гравця, а й для всієї команди. Він практично відразу поставив під сумнів тезис що «чим більше тренувань, тим краще грає команда». Валерій Васильович часто повторював, що «порядок б'є клас», тобто при правильному режимі тренувань важливіше повністю розкрити потенціал гравця та зіграність команди, аніж намагатися зібрати колекцію із суперпрофесіоналів. Саме використання новаторських ідей дозволило дніпровській команді увійти до числа лідерів радянського футболу. А вже після переходу у 1973 році до ФК «Динамо» Київ фактично впровадив науково-методичний компонент у підготовку спортсменів футбольного клубу. На роботу до свого тренерського штабу Лобановський запросив в клуб кандидата наук із Київського інституту фізкультури Анатолія Зеленцова (належав до наукової школи Валентина Петровського із Київського інституту фізкультури) на спеціально впроваджену для нього посаду керівника наукової групи чи, як жартували у команді, «тренера по науковій роботі» [9], який допомагав В. Лобановському упроваджувати науковий підхід до тренувань, який застосовували у футбольних клубах Європи. Принцип полягав у ретельному, розрахованому до дрібниць

плані підготовки футболістів. Система будувалася на інтенсивних вправах, завдяки яким гравці отримували досвід важких навантажень. Це давало їм можливість долати втому під час матчів і бути сильнішими за суперників. Такий підхід засвідчував прагнення тренера до організації підготовки футболістів на наукових засадах, на виробленню системних форм, методів, прийомів організації тренерської діяльності при підготовці гравців-футболістів.

Анатолій Зеленцов був безпомилково допитливим у своєму аналізі. Він стверджував, що команда ніколи не програє матч, якщо кількість важливих моментів, в яких вона допустить помилки, не перевищить 18%. Спільна робота науковця та Валерія Васильовича мала наслідком створення вироблення нової поведінкової моделі футболістів під час гри, яка передбачала інноваційність стилю гри, якому були притаманні як стрімко-організовані контратаки, так і відточені маневри без м'яча, що включало переосмислення та використання досвіду моделі «тотального футболу», який застосовувала збірна Нідерландів під опікою тренера Рінуса Міхелса [10].

В. Лобановський був чудовим математиком і був буквально одержимий технічним прогресом, який швидкими темпами поширювався Радянським Союзом у 1960-х роках минулого століття. Кілька років він провів в Київському політехнічному інституті, де, вивчаючи функціонування систем опалення, прийшов до ідеї про доцільність використання наукового методу і аналізу в футболі. Одним з висновків, які зробив для себе В. Лобановський, був той, що в командній грі продуктивність кожної системи (команди) є більшою, ніж сума віддачі окремих її елементів (гравців). Футбол можна проаналізувати чисельно, і його потрібно було сфокусувати на колективному компоненті, відсунувши на задній план індивідуальність. Продовжуючи впровадження наукового підходу в підготовку спортивної команди, Валерій Лобановський у 1970-х почне співпрацювати з найбільш технологічною установою СРСР – Інститутом кібернетики АН УРСР, що знаходилася у м. Києві. Так, у січні 1976 року відбулася перша робоча зустріч В. Лобановського та академіка Віктора Глушкова, влаштована Борисом Вознесенським. Тривала вона близько 3-5 годин. До речі, Віктор Глушков дуже любив футбол, а в Інституті кібернетики можна було часто спостерігати як в обідню перерву вчені азартно ганяли м'яча. Вчений-кібернетик легко розумів професійні питання футбольного тренера В. Лобановського, який напівсерйозно перепитував спільних знайомих, чи

не працював вчений тренером. То й же Борис Воскресенський був твердо переконаний, що ідеї теорії моделювання футбольної гри були запропоновані Віктором Глушковым – це «виїзна» і «домашня» моделі гри. Втім, як слушно відзначають науковці В. Глушкова і С. Жабін, необхідно зробити важливе уточнення: співпраця В. Лобановського і В. Глушкова мала швидше формат робочих консультацій та допомоги експертів-ентузіастів, ніж офіційної спільної роботи академічного інституту і наукового центру футбольного клубу. Тому було декілька причин і, мабуть, найважливішою була небезпека взаємного ризику. Наприклад, В. Лобановський неодноразово ставав тренером футбольної збірної СРСР, але з хиткими позиціями – провальний виступ на міжнародних змаганнях був приводом для його звільнення з посади. Натомість, у Віктора Глушкова в спробах лобіювання проекту ЗДАС вистачало своїх супротивників в керівних радянських органах. Упродовж 1970-1980 рр. таке неформальне співробітництво охоплювало розробку таких напрямків: 1) розробка технічних систем управління і моніторингу гри, 2) розробка професійної футбольної статистики, 3) підвищення ефективності тренувань гравців шляхом моделювання, 4) моделювання тактики і стратегії футбольної гри, 5) розвиток спортивної медицини (психофізіології) [11].

Сам Валерій Васильович описав у своїй книзі «Безкінечний матч» становлення цієї системи так. Переслідування та нерозуміння, з якими мають справу новатори у футболі, – тема для наукового світу не нова. Розглядаючи сучасні тренування у ракурсі трьох аспектів – стратегічний, тактико-технічний і психофункціональний, – і, прекрасно усвідомлюючи, що завдання організації управління футбольною грою пов'язані з новою науковою дисципліною – спортивною кібернетикою. Анатолій Михайлович Зеленцов на собі відчув, як болісно важко прокласти дорогу цим новим ідеям, реалізувати їх. Багато вчених, тренери, футболісти до них ще не готові, і я переконаний, що кандидат педагогічних наук Зеленцов, займаючись моделюванням тренувань у футболі, питаннями управління грою, випередив час [12].

У той же час складались легенди про навантаження на тренуваннях та дисциплінарні вимоги Валерія Лобановського до своїх вихованців. Дійсно, якщо спортсмен не міг втримати себе в поведінкових нормах, означених наставником, то у нього було обмаль шансів впоратися з навантаженнями, що пропонувалися. Згідно з його твердженням, ідеальних команд, у яких одночасно грають на полі одні зірки,

не існує. В залежності від вродженого таланту одним випадає філігранна робота на футбольному полі, а іншим – чорнова. Однак і ті, і інші в рівній мірі тренеру потрібні. Валерій Васильович вмів досягти результату, коли на полі поряд із видатними гравцями знаходилися футболісти з відносно скромними можливостями. Проте вони максимально використовувалися [13]. Такий підхід засвідчує, що одну грань педагогічного таланту тренера В. Лобановського – це вміння використовувати потенціал кожного гравця, забезпечивши футболісту можливість для самореалізації, формуванню у гравця почуття самодостатності, віри у власні сили, корисності. У цій моделі управління організації підготовки футболіста тренер В. Лобановський виявив риси справжнього педагога – вірити в особистість вихованця і створювати умови для максимальної реалізації ним своїх задатків та здібностей.

За спогадами тих, кому пощастило працювати пліч-о-пліч з Валерієм Лобановським, його досвід нехай би навіть узагальнений у багатьох лекціях, залишався все одно неповторний. Якими оригінальними у своїй творчості є геніальні митці – композитори, літератори, артисти, художники... Тренерська геніальність Лобановського полягала насамперед в умінні зрозуміло (але не плутати зі спрощенням) пояснити футболістові завдання, які він має реалізувати під час гри, чітко сформулювати мету та окреслити програму підготовки до реалізації цих завдань. Саме через те система, в основі якої лежала бездоганна функціональна підготовка спортсмена з належним коефіцієнтом корисної дії та яку справедливо називають «системою Лобановського», працювала лише в нього. Тільки Валерій Васильович вмів домогтися того рівня самовіддачі від конкретного гравця і команди в цілому, який був важливим для досягнення певної мети [14]. У цьому є ще одна феноменальність видатного педагога – це вміння виробити власну, унікальну, неповторну на іншу модель організації навчання, запропонувати власні, осмислені та апробовані, форми, прийоми та методи навчання.

Тренер – педагог В. Лобановський виробив правила життя, які є визначальним для характеристики його педагогічного кредо – особистісний підхід до своїх вихованців: «Тренер повинен свято пам'ятати, не забувати ні на мить, що працює з людьми, які в значній мірі роблять з нього тренера. А люди на відміну від роботів мають душу, часто досить вразливу, іноді – норовливу. Тренер, безумовно, повинен досконально розбиратися в футбольній справі, але це одна сторона медалі. Інша – тренер зобов'язаний однаково добре

розуміти і душу гри, і душу людей». «Справжній тренер зобов'язаний уважно стежити за сучасними світовими тенденціями, постійно дізнаватися щось нове, а не використовувати з сезону в сезон одні і ті ж напрацювання». Придивлятися до гравців, намагався їх зрозуміти, прийняти їх такими, як вони є: їх характери, настрої, запити, вникнути в сімейні та особисті справи, копався часом навіть в таких дрібницях, які, здавалося б, зовсім ніякого відношення до футболу не мають.

Тренер повинен вчитися все життя. Якщо зачерствів, перестав вчитися – значить, перестав бути тренером [15].

Педагога – тренера В. Лобановського вирізняли ще ряд рис – це постійна робота над собою, підвищенням свого професійного і освітнього рівня, порядність і стриманість, повага до особистості іншого. «Завжди хотів учитися чогось нового. Для цього завжди знаходив час. Був освіченою, культурною, доброзичливою, порядною людиною. При цьому не сприймав, коли його не так розуміли чи перекручували, але не переходив на особисті образи. Уникав публічних негативних висловів про інших. Він досконало знав усіх гравців та їхні можливості. Хороший тренер – це тактик, психолог, селекціонер. Саме ці чесноти ввібрав у себе Валерій Лобановський. Уміння згуртувати спортсменів в єдиний колектив, налаштувати їх, обрати правильну тактику, змінювати гру команди під час матчу» [16].

Як справжнім педагогом ним керувала мрія про ідеальну гру й вічне вдосконалення. Тренер – педагог В. Лобановський хотів, щоб його команди показували світу гармонію розуму і пристрасті, фантазії і точного розрахунку, залізної волі й вишуканості. У найкращі дні, коли Лобановському вдавалося пояснити цю формулу своїм гравцям, а вони були здатні її реалізувати, на полі народжувалися шедеври.

В. Лобановський цінував індивідуальність, але вважав, що вона повинна підкорятися інтересам команди. Він припускався помилок, а потім ретельно аналізував їх, щоб ніколи не повторювати. Вирішував завдання тут і зараз, але при цьому завжди думав про майбутнє футболу. Його називали «футбольним ученим» і визнавали, що система підготовки гравців від Лобановського – прогресивне слово в історії гри. Тренер жорстко дотримував своїх принципів і вважав, що поступитися ними – найбільша зрада в професії. Він був учителем і водночас невгамовним учнем, який завжди прагнув нових знань, часом не шкодуючи себе [17].

«Футбол і театр мають дуже багато спільного, – вважав метр українського театру Богдан Ступка. – Між театром і футболом є дуже багато подібного. Правила

є, традиції є, канони є і так далі. Але притаманні і там і там: творчість, імпровізація... Футбол має бути артистичним. Це ж гра !.. Це імпровізація !.. Там, де нема артистизму, – футбол не цікавий. Нема артистизму в спектаклі – спектакль не цікавий!» [18].

Тренер – педагог В. Лобановський прагнув виховати не тільки спортсмена – гравця, що витримував би тільки максимальні фізичні навантаження, але і сформувати духовний світ особистості футболіста, якому сьогодні необхідно грати футбольну гру, а завтра бути батьком власних дітей, наставником нового покоління футболістів. Людина високої культури та інтелігентності, ерудованості, широкого світогляду, духовності, яким і має бути справжній педагог, Валерій Васильович у своїй моделі підготовки особистості – гравця значну увагу приділяв духовному зростанню особистості своїх вихованців, прагнучи забезпечити гармонійність їхнього розвитку, яка б включала фізичну досконалість та сприйняття і розуміння світу прекрасного. І у цьому контексті він важливе місце відводив театральному мистецтву. В. Лобановський був переконаний, що «люди мають ходити на стадіон, театри порожні бути не можуть! Не можуть артисти і актори грати в порожньому театрі» [19]. Гравцям і тренерському складу київського клубу «Динамо» давали абонементи в театр Російської драми та в Оперний театр. Лобановський дуже любив влаштовувати для команди заходи на кшталт походів в кіно або екскурсії всякі.

«Лобановський любив мистецтво і починаючи з 1973 року традиційно проводив свою зимову відпустку в Ленінграді, де нерідко, син О. Борисова (відомий актор театру і кіно, знаменитий Свирид Петрович Голохвастов із фільму «За двома зайцями» та інженер Гарін), Юра проводив для гостя з сонячної України екскурсії, водив в театр і т.д. Починаючи з 1973-го року він кожну зиму приїжджає в Ленінград на канікули. Приїжджає «вдосконалюватися»... вдень його Юра освічував в частині музеїв, потім у них партія в шахи, увечері – обов'язкове відвідування БДТ (Мета – переглянути весь репертуар – давно перевиконана.

В той день, коли в БДТ вихідний, йде в МАЛЕГОТ слухати «Євгенія Онегіна»... У свій перший приїзд просить посприяти команді «Динамо» потрапити на виставу «Три мішка бур'янистої пшениці». Дістає календар ігор на наступний сезон і бронює двадцять п'ять місць за півроку вперед. Мені це приємно, але все ж таки сумніваюся: чи потрібно це всій команді? Вистава важка, довга, у них заболять ноги і... вони програють «Зеніту»...

«Все буде по програмі, – була відповідь, яку можна було передбачити. – Ми в цей день дамо на ноги навантаження менше». Через півроку точно в призначений день команда в строгих костюмах і краватках, коли глядачі вже розташувалися на місцях, з'являється в партері.

(З костюмами – абсолютне божевілля! У нього є один, «щасливий», який в день гри йому привозять з хімчистки. Він одягає його в шість годин і прямує на гру. Якщо гра програється, все одно наступного разу – той самий костюм, з тієї ж хімчистки.)

У залі оплески. Ще б пак – чемпіон країни і володар Кубка кубків у повному складі! Антракт затягують на півгодини: у команди – режим, вона вечеряє за лаштунками. Випадково чую репліку одного з гравців: «Ну і кому це потрібно? Тренера (наголос, звичайно, на «а») хочуть показати свою освіченість!» Переказую це Лобановському. Він сміється: «А що ти хотів? Все зрозуміти з першого разу їм важко. Треба буде ще раз зводити в наступному році. (У слові «зрозуміти» вперто робить наголос на «о». Скільки я не натякав...)

Зате Веремєєв, – продовжував він, – після вистави попросив дозволу не автобусом до готелю добиратися, а пішки. Спектакль його так вразив, що він не захотів ні з ким розмовляти. Всю ніч не спав, і в грі з «Зенітом» після першого тайму я його замінив» [20]. «Лобановський дуже любив влаштовувати для команди заходи на кшталт походів в кіно або театр, екскурсії всякі. Він був людиною інтелігентною і ерудованою, прагнув і прищепити підопічним потяг до прекрасного. Так ось, перед грою з «Динамо» ми пішли всією командою на фільм «Вершник без голови...» (зі спогадів воротаря дніпровського «Дніпра» Леоніда Колтуна) [21].

«Людина жива стільки, як довго про неї пам'ятають», – твердить народна мудрість. У педагогіці В. Лобановського важливе місце займало виховання історичної пам'яті, шанобливого ставлення до діячів минулого, бо тільки усвідомлення того факту, що ти є частиною цього культурного простору, на його глибоке переконання має допомогти у вихованні почуття співпереживати, розуміння цінності людського життя. «Періодично возив на кладовища. Особливо на Новодівочий в Москві, коли ми приїжджали туди грати з місцевими командами. Знали його як свої п'ять пальців, самі могли проводити екскурсії. Навіщо нас туди водили? Ну ось була така традиція – вшанувати пам'ять знаменитих діячів культури і мистецтва, покласти квіти до їх могил», – згадував воротар дніпровського «Дніпра» Леонід Колтун [22].

Нападник «Дніпра» Василь Лябик [23] пригадував, що у кожному місті є свої визначні місця: що ти побачиш з вікна автобуса?; кожне місто має свою родзинку. Я вдячний В. Лобановському за те, що майже всюди він організовував нам екскурсію. Інакше вийшли б з готелю, потоптали стежечку і назад в номер. А він водив нас на відомі кладовища, музеї, театри. З ним я, наприклад, відвідав Піскарьовське і Новодівоче кладовища, Хатинь, Большой театр, Стрийський парк у Львові.

Дискусія

Настанови В. Лобановського зробили підопічних не тільки футболістами, а й людьми. Він показав правильний шлях до здорового і самостійного життя, якому також потрібно навчатися. Педагог – тренер В. Лобановський своїм прикладом самовідданого служіння справі переконував навіть не фанатів та вболівальників футболу в тому, що ніколи не треба падати духом, а необхідно йти до своєї мети шляхом роботи над собою. У моєму житті, як і в житті багатьох футболістів «Динамо» того покоління, Валерій Лобановський, безумовно, відіграв велику роль. Коли він повертався в Київ, ми розуміли – приходить тренер, якому вже нічого і нікому не потрібно доводити. Методи його роботи ніхто з нас не ставив під сумнів, всі знали, що це дає результат. Команда відразу повірила в тренера, розуміючи, що легко не буде», – згадував легендарний воротар збірної України та київського «Динамо» Олександр Шовковський [24].

Особисто для мене, як для гравця, він зіграв величезну роль. І фахівці, і гравці, які були щасливчиками, що працювали з Лобановським, отримали чудові наукові та тренерські знання, досвід. Цей тренер майже повністю змінив мене. З його приходом, моє розуміння професіонального футболу змінилося. Він виховав багато гарних якостей в мені, які допомогли мені в майбутньому, коли я переїхав до Італії, коли я був в Англії, і протягом усієї моєї кар'єри. Перш за все, кар'єра футболіста складається з професіоналізму. Величезного професіоналізму. Не лише на футбольному полі, а й у житті. Це означає, що ти повинен постійно турбуватися про себе. Протягом кар'єри, чим серйозніше ти до цього ставитимешся, тим довше ти гратимеш. Звичайно, концентрація є обов'язковою умовою тренувального процесу. Слухати, перш за все, що тобі говорить тренер. Вивчати психологію та різноманітні тактичні схеми для свого всебічного розвитку. І звісно, удосконалюватися як людина, тому що футбольна освіта – це одне, але життєві знання та обізнаність, здатність підтримати

будь-яку розмову, розуміння життя – це надзвичайно важливий процес. Це дуже допомагає у майбутньому. Особливо знання мов, здатність адаптуватися до різноманітних ситуацій, розуміння ментальності інших країн – це великий досвід, який я накопичував протягом всієї своєї кар’єри. Все це допомогло мені розкрити своє життя зовсім по-іншому», – відмічав А. Шевченко [25].

Застосований В. Лобановським науково-педагогічний підхід дозволив досягнути вагомих результатів у організації підготовки гравців та організації проведення самої гри на футбольних полях різних країн. Зокрема, провідний оглядач сайту ESPN SoccerNet Норман Хаббард визначив найбільш успішних тренерів в історії світового футболу, взявши за критерій – кількість завойованих трофеїв. Високу четверту позицію в цьому рейтингу займає Валерій Лобановський (28 трофеїв – 8 чемпіонств СРСР, 6 Кубків СРСР, 3 Суперкубка СРСР, 2 Кубка володарів кубків, 1 Суперкубок УЄФА, 5 – чемпіонств України, 3 – Кубка України), поступаючись лише Серу Алексу Фергюсону з «Манчестер Юнайтед» (47 трофеїв) і ще двом шотландським тренерам: Уїллу Мейлі та Біллу Страту – по 30 трофеїв [26].

Окрім того, В. Лобановський, як тренер, виховав трьох володарів (1975 рік – Олег Блохін; 1986 рік – Ігор Беланов; 2004 рік – Андрій Шевченко) найпрестижнішої нагороди серед професійних футболістів – «Золотий м’яч» France Football. Сам тренер був удостоєний найвищою державною нагородою «Герой України», а

також «Рубіновим орденом» УЄФА та орденом ФІФА «За заслуги» за внесок у розвиток футболу [27].

Він був одним з найвеличніших тренерів на планеті і він залишив важливий слід в історії світового футболу. Я пишаюся, що він був українцем, – заявив А. Шевченко [28].

Висновки

Валерій Лобановський – один з найбільш авторитетних футбольних тренерів світу та основоположник методико-педагогічних ідей, які забезпечили трансформацію футбольних методик до реалій та викликів сучасності. Його педагогічний талант, осмислена і розроблена модель підготовки гравця, організація самої гри перетворюють київське «Динамо» в провідний європейський футбольний клуб, а у декількох поколіннях своїх вихованців він зуміє виховати менталітет переможців.

Вирізняє особистість В. Лобановського, як непересічної людини з душевними устремліннями, харизмою характеру, що педантично дотримується вироблених норм поведінки та вимагає цього від своїх вихованців, науково вивірених підхід до дрібниць в організації футбольної гри. Успішність педагога виявляється в успіхах його учнів, що своїми здобутками мають перевершити свого наставника. У цьому сенсі В. Лобановський – успішний педагог. Він виховав трьох володарів «Золотого м’яча» від France Football, здобувши визнання світової футбольної спільноти.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Аркадьєв Д. Ера Лобановського. М.: Вид-во «АСТ», 2009. 416 с. Arkadyev, D. (2009), *Era Lobanovskogo* [The era of Lobanovsky]. AST, Moscow. 416 p. [in Russia].
2. Горбунов А. Лобановский. М.: Молодая гвардия, 2018. 599 с. Gorbunov, A. (2018), *Lobanovskiy* [Lobanovsky]. Young Guard, Moscow. 599 p. [in Russia].
3. Франков А., Харитонов Д. Лобановський. Післямова. М.: Вид-во «АСТ», 2002. 74 с. Frankov, A., Haritonov, D. (2002), *Lobanovskiy. Pislyamova* [Lobanovsky. Epilogue]. AST, Moscow. 416 p. [in Russia].
4. Цяпка В. Валерій Лобановський. Харків: «Фолио», 2010. 100 с. Tsyapka, V. (2010), *Valeriy Lobanovskiy* [Valery Lobanovsky]. Folio, Kharkiv. 100 p. [in Russia].
5. Щербачов В. Лобановський. Наука перемагати. Київ: «Саміт – Книга», 2019. 159 с. Scherbachov, V. (2019), *Lobanovskiy. Nauka peremahaty* [Lobanovsky. The science of winning]. Summit – Book, Kyiv. 159 p. [in Ukraine].
6. Не стало Валерія Лобановського. *Хрещатик*. 2002. № 68. С. 1. "Ne stalo Valeriya Lobanovskogo" [Valery Lobanovsky passed away] (2002). *Khreshchatyk*, 68, p. 1. [in Ukraine].
7. Лобановский В. Сборник статей и документов. Київ: «ЛИЧНОСТИ», 2009. С. 14. *Lobanovskiy V.* (2009), *Sbornik statey i dokumentov* [Collection of articles and documents]. PERSONALITIES, Kyiv. p. 14. [in Russia].
8. Горбунов А. Лобановский. М.: Молодая гвардия, 2018. С. 11. Gorbunov, A. (2018), *Lobanovskiy* [Lobanovsky]. Young Guard, Moscow. p. 11. [in Russia].
9. Глушкова В., Жабін С. Гра швидкості й фантазії. Спортивна кібернетика і київське «Динамо». *Спільне*. URL: <https://commons.com.ua/> Glushkova, V., Zhabin, S., "Hra shvydkosti y fantazyi. Sportyvna kibernetika i kyivske «Dynamo»" [Game of speed and fantasy. Sports cybernetics and Dynamo Kyiv]. *Common*. Retrieved from: <https://commons.com.ua/>. [in Ukraine].
10. Спеддінг Дж. Валерій Лобановський. Науковець. *90 min* (перек. з англ. «Футбольний клуб»). URL: http://www.fcdynamo.kiev.ua/allnews/news/valeriy_lobanovskiy_naukovets Spedding, J. "Valeriy Lobanovskiy. Naukovets" [Valery Lobanovsky. Scientist]. *90 min*. Retrieved from: http://www.fcdynamo.kiev.ua/allnews/news/valeriy_lobanovskiy_naukovets. [in Ukraine].
11. Глушкова В., Жабін С. Гра швидкості й фантазії. Спортивна кібернетика і київське «Динамо». *Спільне*. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://commons.com.ua/> Glushkova, V., Zhabin, S., "Hra shvydkosti y fantazyi. Sportyvna kibernetika i kyivske «Dynamo»" [Game of speed and fantasy. Sports cybernetics and Dynamo Kyiv]. *Common*. Retrieved from: <https://commons.com.ua/>. [in Ukraine].

12. Лобановский В. Бесконечный матч. М. : Физкультура и спорт, 1989. С. 44-45.
Lobanovsky, V. (1989), *Beskonechnyy match* [Endless match]. Physical culture and sport, Moscow. Pp. 44-45. [in Russia].
13. Браницький Г. Той, хто постійно прагнув до знань і ділився надбаним. Голос України. 2019. № 15. С. 6-7.
Branitsky, G. (2019), "Той, khto postiyno prahnuv do znan' i dilyvsya nadbanym" [He who constantly sought knowledge and shared what he gained]. *Voice of Ukraine*, 15, pp. 6-7. [in Ukraine].
14. Лобановский В. Сборник статей и документов. Київ : «ЛИЧНОСТИ», 2009. С. 3-5.
Lobanovskiy V. (2009), *Sbornik statey i dokumentov* [Collection of articles and documents]. PERSONALITIES, Kyiv. Pp. 3-5. [in Russia].
15. Валерій Лобановський. Правила життя. URL: <https://1927.kiev.ua/news/>
Valeriy Lobanovskyy. Pravyla zhyttya [Valery Lobanovsky. Rules of life]. Retrieved from: <https://1927.kiev.ua/news/>. [in Ukraine].
16. Лобановський досконало знав гравців та їхні можливості. URL: <https://gazeta.ua/articles/sports-newspaper/>.
"Lobanovskyy doskonalo znava hravtsiv ta yikhni mozhlyvosti" [Lobanovsky knew the players and their capabilities]. Retrieved from: <https://gazeta.ua/articles/sports-newspaper/>. [in Ukraine].
17. Панасов І. Валерій Лобановський. Київ : «Агенція «ІПІО», 2019. С. 122.
Panasov, I. (2019), *Valeriy Lobanovskyy* [Valery Lobanovsky]. ІПІО Агенсу, Kyiv, P. 122. [in Ukraine].
18. Із інтерв'ю Б. Ступки: "Футбол і театр мають дуже багато спільного". URL: <https://www.dw.com/uk/>.
Iz interv'yu B. Stupky: "Futbol i teatr mayut' duzhe bahato spil'noho" [From an interview with B. Stupka: "Football and theater have a lot in common"]. Retrieved from: <https://www.dw.com/uk/>. [in Ukraine].
19. Із прес-конференції В. Лобановського. URL: <https://footballhub.com.ua/>
Iz pres-konferentsiyi V. Lobanovskoho [From the press conference of V. Lobanovsky]. Retrieved from: <https://footballhub.com.ua/>. [in Ukraine].
20. Із «Щоденника О. Борисова». URL: <https://nv.ua/ukr/>.
Iz "Shchodennyka O. Borysova" [From the "Diary of O. Borisov"]. Retrieved from: <https://nv.ua/ukr/>. [in Ukraine].
21. URL: <https://nv.ua/ukr/> Retrieved from: <https://nv.ua/ukr/> [in Ukraine].
22. URL: <https://nv.ua/ukr/> Retrieved from: <https://nv.ua/ukr/> [in Ukraine].
23. Із інтерв'ю В. Лябика. URL: <https://football.ua/>
Iz interv'yu V. Lyabyka [From an interview with V. Lyabik]. Retrieved from: <https://football.ua/> [in Ukraine].
24. URL: <https://uazmi.org/> Retrieved from: <https://uazmi.org/> [in Ukraine].
25. Із інтерв'ю Андрія Шевченка: «Ми бачимо позитивні зміни в грі нашої збірної». URL: <https://zik.ua/news/2016/06/10>.
Iz interv'yu Andriya Shevchenka: "My bachymo pozytyvni zminy v hri nashoyi zbirnoyi" [From an interview with Andriy Shevchenko: «We see positive changes in the game of our national team»]. Retrieved from: <https://zik.ua/news/2016/06/10> [in Ukraine].
26. Чернобай І. Історія розвитку футболу. Львів : ЛДУФК, 2016. С. 256.
Chornobay, I. (2016), *Istoriya rozvytku futbolu* [History of football development]. LDUFK, Lviv. P. 256. [in Ukraine].
27. Чернобай І. Історія розвитку футболу. Львів : ЛДУФК, 2016. С. 256-257.
Chornobay, I. (2016), *Istoriya rozvytku futbolu* [History of football development]. LDUFK, Lviv. pp. 256-257. [in Ukraine].
28. Із інтерв'ю Андрія Шевченка: «Ми бачимо позитивні зміни в грі нашої збірної». URL: <https://zik.ua/news/2016/06/10>
Iz interv'yu Andriya Shevchenka: "My bachymo pozytyvni zminy v hri nashoyi zbirnoyi" [From an interview with Andriy Shevchenko: «We see positive changes in the game of our national team»]. Retrieved from: <https://zik.ua/news/2016/06/10> [in Ukraine].

Надійшла до друку 26.11.2020

ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ДЗЮДО, НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В. Мазур¹, В. Кучер², А. Петров¹, О. Скавронський¹, М. Чистякова¹,
В. Марчук¹, Д. Марчук¹, Б. Макачук³

¹ Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна

² Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець, Україна

³ Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий Ріг, Україна

кореспондент-автор – В. Мазур: mazur.vasyl@kpnpu.edu.ua

doi: 10.32626/2309-8082.2020.19.31-35

У статті розглядаються методичні особливості вдосконалення рухових якостей спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі попередньої базової підготовки. Аналіз літератури свідчить, що одним із якісних шляхів удосконалення тренувального процесу юних спортсменів є правильно розроблена програма всебічної фізичної підготовки. Особлива увага приділяється тим руховим якостям, які мають важливе значення для успішної тренувальної та змагальної діяльності в дзюдо. *Мета дослідження* – визначити шляхи вдосконалення рухових якостей спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі попередньої базової підготовки. *Методи*: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, документальний метод (вивчення планів та щоденників тренувань тощо); педагогічний експеримент. *Результати*. На основі аналізу наукової та методичної літератури, спираючись на досвід провідних тренерів з дзюдо, ми розробили програму підготовки юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Підібрані навантаження відповідали функціональним можливостям організму юних спортсменів і були спрямовані на вплив систематизованих засобів тренування для розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості, координаційних здібностей і, як результат, досягати значних показників фізичної підготовленості. *Висновки*. Розробили модель тренувальних занять із дзюдо для спортсменів які знаходяться на етапі попередньої базової підготовки. Проведений педагогічний експеримент продемонстрував, що розроблені комплекси спеціальних вправ для розвитку рухових якостей дозволяють значно підвищити рівень фізичної підготовленості юних спортсменів.

Ключові слова: дзюдо, рухові якості, фізична підготовленість, етап базової підготовки.

Вступ

Сучасна система підготовки спортсмена – складна система з багатьма чинниками, містить у собі мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови, які спрямовані на забезпечення досягнення вихованцями найвищих спортивних показників [5; 6]. Основною підсистемою підготовки спортсмена є спортивне тренування.

Фахівці в галузі сучасної теорії та методики спортивної підготовки [5; 8] розглядають тренувальний процес як цілісний процес, який забезпечується:

1) взаємозв'язком різних сторін підготовки спортсменів в процесі тренувального процесу, певні складові якого взаємопов'язані між собою і взаємозалежні;

2) співвідношенням параметрів тренувального навантаження;

Mazur V., Kucher V., Petrov A., Skavronsky O., Chistyakova M., Marchuk V., Marchuk D., Makarchuk B. Improving the motor skills of judo athletes at the stage of initial basic training

Abstract. In the article the methodical features of development of motor abilities of Judo wrestlers the initial training stage. The analysis of the literature shows that one of the qualitative ways to improve the training process of young athletes is a properly designed program of comprehensive physical training. Particular attention is paid to those motor skills that are important for successful training and competitive activities in judo. *Aim* – determine ways to improve physical quality of Judo wrestlers the initial training stage. *Methods*: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, documentary method (the study of protocols and diaries of training process, etc.); pedagogical testing. *Results*. Analysis of scientific and methodological literature, based on the experience of leading judo coaches, we have developed a training program for young athletes at the stage of preliminary basic training. The selected loads corresponded to the functional capabilities of the body of young athletes and were aimed at the impact of systematized training tools for the development of speed and strength, endurance, coordination skills and, as a result, to achieve significant indicators of physical preparedness. *Conclusions*. We have developed a model of judo training sessions for athletes who are at the stage of preliminary basic training. The conducted pedagogical experiment showed that the developed complexes of special exercises for the development of motor skills can significantly increase the level of physical preparedness of young athletes.

Key words: judo, motor capacities, physical preparedness, the initial training stage.

3) певною послідовністю різних ланок тренувального процесу.

У спортивній підготовці слід виділити ряд відносно самостійних її сторін, видів, що мають істотні ознаки, що відрізняють їх один від одного: технічні, тактичні, фізичні, психологічні, теоретичні. Слід враховувати, що кожен вид спортивної підготовки залежить від інших видів, визначається ними й, своєю чергою, впливає на них. Так, рівень розвитку рухових якостей значною мірою визначає техніко-тактичну підготовленість борця, стиль і характер перебігу сутички [2; 6].

Дзюдо на сучасному етапі розвитку відрізняється високими вимогами до тренувального процесу і змагальних навантажень. Внаслідок цього ключовими характеристиками підготовленості спортсменів, що спеціалізуються в дзюдо, є швидкісно-силові можли-

вості, спеціальна витривалість і здатність до подолання високого темпу сутички та збереження результативності [1; 7; 9]. Описані вимоги до організму складають основу прояву так званих рухових якостей – швидкості, витривалості, сили й гнучкості. Особлива увага розвитку яких надається на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження

Мета дослідження – визначити шляхи вдосконалення рухових якостей спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі попередньої базової підготовки.

У дослідженні брали участь 12 юних спортсменів 10-11 років ДЮСШ м. Кам’янця-Подільського, які спеціалізуються в боротьбі дзюдо. Було використано такі методи: аналіз та узагальнення наукових, методичних, документальних (навчальні плани, щоденники тренувань тощо) джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики [10, с. 92-93; с. 165-166].

Аналіз спеціальної та науково-методичної літератури мав на меті виявлення сучасних тенденцій розвитку рухових якостей дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки. Розроблена методика 6-місячного педагогічного експерименту передбачала реалізацію поставленої мети – визначення ефективності розробленої нами тренувальної програми, спрямованої на розвиток рухових якостей шляхом застосування специфічних для дзюдо тренувальних засобів. Тренувальні заняття проводились 6 разів на тиждень протягом 2 годин кожне.

Для розробки програми підготовки юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки ми використовували складнокоординатні, силові та швидкісні вправи у формі гри (30 хв на кожному занятті). Підібрані навантаження відповідали функціональним можливостям організму юних спортсменів.

Таблиця 1 – Структура мікроциклу, спрямованого на вдосконалення рухових якостей дзюдоїстів 8–11 років на етапі початкової базової підготовки

Дні тижня	Спрямованість занять	Величина навантаження
Понеділок	Розвиток швидкості і сили	Середня
Вівторок	Розвиток швидкості і спритності	Середня
Середа	Колове тренування	Висока
Четвер	Розвиток спритності і сили	Середня
П’ятниця	Розвиток витривалості	Максимальна
Субота	Відвідування лазні, масаж	Низька
Неділя	Активний відпочинок	Дуже низька

Орієнтовне тренувальне навантаження кожного дня складалося з розвитку певної якості, або комбінації декількох із них, та мало свою специфіку й спрямованість (табл. 1). На наступні тижневі мікроцикли план навчально-тренувальних занять складався за тією ж схемою.

Зміст навантажень у розробленому нами мікроциклі включав таке. Кожного понеділка ми рекомендуємо послідовне нарощування роботи. Вважаємо, що переважна спрямованість цього заняття – систематизовані засоби тренування для розвитку швидкісно-силових якостей, це створить функціональні передумови для наступного дня. Характер поставлених завдань припускав цього заняття планувати тренувальне навантаження середньої величини. Інтенсивність – від низької до субмаксимальної. Спортсмени переважно виконували вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки на основі оптимального поєднання загальнопідготовчих і спеціальнопідготовчих вправ з переважним розвитком швидкісно-силових якостей (згинання-розгинання рук в упорі лежачи з різних вихідних положень, підйоми на канат на швидкість, вистрибування вгору тощо). Для тренування швидкісно-силових якостей ми застосовували завдання з великою кількістю коротких повторень, які виконують із максимальною швидкістю, і тривалими паузами відпочинку у такій послідовності – прискорення не більше як 5-10 с, відновлення від 40 с до 2 хв. Вправи виконувались після завдань вивчення елементів техніки дзюдо. В кінці основної частини виконували вправи динамічного характеру, які викликають граничну або близьку до неї напругу м’язів (підтягування на перекладині хватом зверху, піднімання прямих ніг до перекладини з положення вису, піднімання тулуба з положення лежачи на спині тощо). Не застосовували вправи, що вимагають великих м’язових напружень і натужування, які супроводжуються тривалою затримкою дихання.

Другий день мікроциклу збігається з вівторком. В цей день ми пропонуємо основний акцент тренування змістити на розвиток спритності, також доцільно розвивати швидкісні можливості.

Швидкість відіграє важливу роль у дзюдо, оскільки є складовою рухів у сутичці й виступає одним з найбільш важливих факторів ефективного проведення технічного прийому [1]. Для досягнення максимальної ефективності в розвитку швидкості застосовані в комплексі вправи треба підбирати з урахуванням таких вимог:

- 1) брати до уваги біомеханічні параметри технічних дій боротьби;

2) відносна простота і добра засвоюваність техніки тренувальних вправ;

3) наблизений до максимального темп виконання вправ; щоб тривалість виконання однієї вправи не перевищувала 10–15 с; зі зменшенням темпу і швидкості руху тренування треба припиняти;

4) час відпочинку між вправами (або серіями однієї вправи) забезпечує практично повне відновлення організму.

Орієнтовний план заняття включав. Розминку з різними елементами легкої атлетики, з елементами добре розучених гімнастичних і акробатичних вправ, перебігання через гімнастичний обруч, вправи з прискореннями. На початку основної частини заняття для розвитку спритності використовували рухові ігри дзюдо з несподівано змінними ситуаціями. Далі удосконалення техніко-тактичної майстерності в партері (4 періоди по 5 хв). Закінчувалась основна частина тренувального заняття загальною фізичною підготовкою (жим штанги лежачи: 40%, 10 разів, 3 підходи, підймання тулуба з положення лежачи на спині, виконати по 40 разів у 3 підходах, згинання розгинання рук в упорі лежачі, виконати 25 разів у 3 підходах. Відпочинок активний — вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість, вис на перекладині).

Принципи складання тренувальних завдань у середу повинні мати найвиразніший індивідуальний характер. Доцільно використовувати вправи переважно з середніми й великими навантаженнями. Під час таких тренувань ми використовували змагальний, повторний (з інтервалами відпочинку до повного відновлення) методи та метод колового тренування.

Основна частина тренувального заняття складалась з боротьби у стойці з напівопором. Друга частина основної частини була спрямована на завдання загальної й спеціальної фізичної підготовки (колове тренування). У доборі комплексу вправ дотримувались такої послідовності, щоб вправи з великим навантаженням чергувались із вправами, у яких навантаження було незначне. Також забезпечували чергування навантаження переважно для м'язів ніг, рук, спини, живота, загального впливу. Спортсменам надавався час на виконання вправ на станціях по 20 с, на перехід з однієї станції на іншу 3–5 с. Відпочинок між колами — 5–7 хвилин. Більш як 4–6 станцій не пропонувалося.

На I станції стрибки й перекиди, стрибки через перешкоди, вправи зі скалкою. На II другій станції виконували вправи на розвиток рівноваги, зокрема різні ігри з виведенням із рівноваги, вправи в самострахуванні, рухливі ігри. На III станції виконували забі-

гання та переходи на борцівському мості. На IV станції — лазіння по канату без допомоги ніг (20 с). На завершальній V станції дзюдоїсти застосовували статичні вправи з фіксуванням положення тіла впродовж 20 с для розвитку гнучкості.

Кожної п'ятниці ми планували заняття зі значним навантаженнями з акцентом на розвиток витривалості під час роботи аеробного характеру.

Етап попередньої базової підготовки передбачає поступову адаптацію організму дзюдоїстів до наступних тренувальних навантажень, що вимагають прояву витривалості [3]. Найбільш ефективними для розвитку загальної витривалості є тривалі вправи циклічного характеру (біг, плавання, ходьба на лижах), ациклічні вправи (підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибки, присідання). Високий рівень розвитку витривалості забезпечує дзюдоїсту високий темп проведення поєдинків з будь-яким суперником. Для завдань розвитку витривалості під час роботи аеробного характеру використовували рівномірний та ігровий методи.

По суботах спортсменам надавався відпочинок, відвідування парної лазні та відновлювальний масаж. Навантаження низьке. У неділю — обов'язково активний відпочинок.

До початку і після закінчення експерименту здійснювалося тестування рухових якостей з використанням спеціальних тестів, що відповідають критеріям інформативності та надійності. Ефективність розробленої методики оцінювалася за зміною результатів фізичної підготовленості спортсменів на початку та закінченні 6-місячного педагогічного експерименту.

Результати дослідження

Наприкінці педагогічного експерименту одержали дані про результативність виконання спортсменами пропонованих тестів. При використанні експериментальної програми результати спортсменів у більшості тестів виявилися вірогідно вищими ($p < 0,01$), ніж на початку експерименту (табл. 2).

Зокрема, найбільш суттєві зміни показників фізичної підготовленості відбулись за результатами тесту жиму штанги лежачи (м'язова сила) — результат покращився на 54,71 % ($p < 0,01$). Значним покращенням, а саме у межах 25,3 % відзначалася координація у 3-разовому виконанню вправи: переверот назад через голову, забігання ногами навколо голови у правий або лівий бік, у межах 16,82 % — швидкісно-силова складова в тесті лазіння по канату ($p < 0,01$), а також показник швидкості за результатами бігу на дистанції 30 м (13,44 %, $p < 0,05$).

Таблиця 2 – Зміна показників фізичної підготовленості юних спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, упродовж експерименту (n=12)

№ з/п	Показник фізичної підготовленості	На початку $\bar{x} \pm m$	Наприкінці $\bar{x} \pm m$	Статистична значущість		%
				t	p	
1.	Жим штанги лежачи (40 % власної ваги спортсмена), к-сть	3,93±0,04	6,08±0,04	9,3	<0,01	54,71
2.	Лазіння по канату 5 м, с	6,18±0,04	5,29±0,02	4,7	<0,01	16,82
3.	Нахил тулуба із положення сидячи, см	12,33±1,24	12,7±1,24	1,4	>0,05	3,0
4.	Виконання кидків партнера за 20 с, к-сть	10,83±0,1	11,41±0,09	2,4	<0,05	5,36
5.	3-разове виконання вправи: переверот назад через голову, забігання ногами навколо голови у правий або лівий бік, с	1,58±0,06	1,98±0,06	2,9	<0,01	25,3
6.	Біг 30 м, с	6,33±0,06	5,58±0,04	3,8	<0,01	13,44

Статистично значущих змін зазнали також вияви координації у тесті виконання кидків партнера за 20 с (5,36 %, $p < 0,05$). Зміна показників у тесті на гнучкість (нахил тулуба із положення сидячи) виявилися статистично не значущими $p > 0,05$.

Отже, результати проведеного експерименту наочно продемонстрували високу результативність цілеспрямованого розвитку рухових якостей на основі включення в тренувальний процес комплексів відповідних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. Планування в кожному з занять 6-місячного педагогічного експерименту 30-хвилинних програм з використанням таких вправ дозволило спортсменам вірогідно покращити результати.

Дискусія

Аналіз спеціальної наукової літератури з досліджуваних питань свідчить про актуальність даної проблематики, постійний пошук розв'язання питання забезпечення всебічної фізичної підготовки спортсменів, яка може бути використана тренером на різних етапах багаторічного вдосконалення. У доступній літературі [1-4; 8] з вищезазначеної проблеми розглянуто питання з підготовки дзюдоїстів, а також дослідження провідних фахівців (Малинський І., 2001; Бойко В.Ф., Данько Г. В., 2004; Закорко І. П., Журавель О. В., Логвиненко Ю. В., Сверділ Є. В., Каліфський А. М., 2010; Г. В. Коробейніков, 2005; С. В. Латишев, 2010) спрямовані на вивчення і модернізацію тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, тоді як проблема вдосконалення фізичної підготовленості юних спортсменів, які спеціалізуються в дзюдо, на початкових етапах на сьогодні залишається актуальною і потребує поглибленого вивчення.

Авторами [1; 2] зазначається, що у плануванні навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів особлива увага приділяється технічній підготовці, а

робота над розвитком рухових якостей, ігнорується в надії, що питання фізичної підготовки успішно вирішуються в процесі вивчення технічних дій і участі спортсменів у тренувальних і змагальних сутичках. Результати досліджень [7; 8] свідчать, що без наявності відповідного рівня розвитку рухових якостей безглуздо говорити про навчання і реалізації прийомів і рухових дій. Результати цих досліджень мають практичну та теоретичну значущість, окремі положення підтверджуються нашими дослідженнями.

Ураховуючи дані літературних джерел та власний досвід дійшли висновку, що на етапі попередньої базової підготовки необхідно досягати максимально гармонійного розвитку всіх рухових якостей, запобігати форсуванню навчально-тренувального процесу, особливо в дитячо-юнацькому віці.

Висновки

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що важливе місце в системі управління підготовкою юних спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, відводиться фізичній підготовленості, вдосконаленням якої з урахуванням особливостей чітко означеного етапу багаторічної підготовки є найважливішою передумовою підвищення ефективності підготовки.

З метою вдосконалення рухових якостей спортсменам рекомендовано виконувати вправи дзюдо з використанням складнокоординаційних, силових та швидкісних вправ і рухових дій у формі гри.

Проведений педагогічний експеримент продемонстрував, що розроблені комплекси спеціальних вправ для розвитку рухових якостей дозволяють значно підвищити рівень фізичної підготовленості юних спортсменів.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: навч. посібник. Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с.
Bekas O. O., Palamarchuk YU.H. (2014), *Dzyudo. Fizychna pidhotovka yunyh sport-smeniv* [Judo. Physical training of young athletes] VNTU, SOC. Vinnytsia. 152 p. [in Ukraine].
2. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. Київ : Олімп. л-ра, 2004. 223 с.
Boiko V. F., Dan'ko G. V. (2004), *Fizicheskaya podgotovka bortsov* [Physical training of fighters]. Olimpiyskaya literatura, Kyiv. 223 p. [in Russian].
3. Закорко І. П., Журавель О. В., Логвиненко Ю. В., Свєрдїл Є. В., Калїфський А. М. Спеціальна фізична підготовка : навч.-метод. комплекс. Київ : Знання України, 2010. 51 с.
Zakorko, I. P., Zhuravel, O. V., Logvinenko, Yu. V., Sverdil, E. V., Kalifsky, A. M. (2010), *Spetsial'na fizychna pidhotovka* [Special physical training]. Knowledge of Ukraine, Kyiv. 51 p. [in Ukraine].
4. Малинський І. Функціональна підготовленість борців: Методическі рекомендації. Київ : Науковий світ, 2001. 43 с.
Malinskiy, I. (2001), *Funktsional'naya podgotovlennost' bortsov* [Functional fitness of fighters]. Naukoviy svit, Kyiv. 43 p. [in Russian].
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник. Киев : Олімп. л-ра, 2004. 808 с.
Platonov, V. N. (2004), *Systema podhotovky sportsmenov v olymпыiskom sporte. Obshchaia teoriya y ee praktycheskiye prylozheniya* [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]. Olymпыiskaia lyteratura, Kyiv. 808 p. [in Russian].
6. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Київ : Олімп. л-ра, 2017. 656 с.
Platonov V. N. (2017), *Dvigatel'nyye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov* [Motor qualities and physical preparation of athletes]. Olymпыiskaia lyteratura, Kyiv. 656 p. [in Russian].
7. Спиридонов Е. А. Совершенствование координационных способностей при смене вида единоборств. [автореферат]. Алматы: Казахская государственная академия спорта и туризма; 2006. 30 с
Spiridonov Ye.A. (2006), *Sovershenstvovaniye koordinatsionnykh sposobnostey pri smene vida yedinoborstv* [Coordination capacity improvement during change of single combat type]: abstract of the dissertation. Kazakhskaya gosudarstvennaya akademiya sporta i turizma. Almaty. 30 p. [in Russian].
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика и организация тренировок. Учебное пособие в 4 кн. Москва: Советский спорт; 1998. Кн. 3, Методика подготовки; 400 с.
Tumanyan G.S. (1998), *Sportivnaya bor'ba: teoriya, metodika i organizatsiya trenirovki* [Sports wrestling: theory, methods and organization of training]. Sovetskiy sport, Moskva. 400 p. [in Russian].
9. Шахлина Л. Я.-Г., Чистякова М. А. Особенности адаптации организма спортсменок к нагрузкам в спорте. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Вип. 11. С. 377-384.
Shakhlina, L.YA.-H., Chistyakova, M.A. (2018), "Osobennosti adaptatsii organizma sportsmenok k nagruzkam v sporte" [Features of adaptation of the body of athletes to the stress in sports]. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University: Physical education, sports and human health*, 11, pp. 377-384. [in Russian].
10. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП Видавництво «Оіюм», 2012. 280 с.
Shiyan, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2012), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]. PE Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky, 280 p. [in Ukraine].

Надійшла до друку 05.12.2020

РЕАЛІЗАЦІЯ КЛАСИФІКАЦІЙНИХ НОРМАТИВІВ СПОРТСМЕНАМИ В КЛАСИЧНОМУ ДВОБОРСТВІ

С. Романчук, В. Андрейчук, О. Лесько, І. Романів, Ю. Бобко,
П. Поцілуйко, І. Лотоцький, М. Шпалов, С. Барашевський

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна

кореспондент-автор – В. Андрейчук: andreychuk77@ukr.net

doi: 10.32626/2309-8082.2020-19.36-42

У статті представлено аналіз кращих результатів спортсменів-гирьовиків за період з 2016 по 2019 роки за ваговими категоріями. Результати порівняли з кваліфікаційною таблицею та рекордами світу. Аналіз літератури свідчить, що одним із якісних шляхів удосконалення тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів є правильно розроблена програма підготовки спортсменів на даному етапі підготовки. На сьогодні нема оптимальної методики підготовки висококваліфікованих гирьовиків. *Мета даної роботи* – дослідити співвідношення виконання нормативів спортивної класифікації в класичному двоборстві. Проаналізувати кращі результати спортсменів-гирьовиків з виконання нормативів майстра спорту України та майстра спорту України міжнародного класу в класичному двоборстві за період з 2016 по 2019 роки за ваговими категоріями та порівняти дані результати. Дослідити рекорди світу за ваговими категоріями та порівняти з кращими результатами українських спортсменів. *Методи*: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, документальний метод (вивчення та аналіз протоколів змагань). *Результати роботи*. Дослідження проводилося за 2016–2019 роки. У дослідженні взяли участь спортсмени-гирьовики (чоловіки віком 18–40 років) збірних команд областей України різних вагових категорій: до 63 кг, до 68 кг, до 73 кг, до 78 кг, до 85 кг, до 95 кг, понад 95 кг. Було проаналізовано протоколи офіційних всеукраїнських змагань із гирьового спорту для дослідження виконання нормативів МСУ та МСУМК в класичному двоборстві та виявити кращі результати спортсменів за ваговими категоріями. Дослідити рекорди світу за ваговими категоріями та порівняли з кращими результатами українських спортсменів. *Висновки*. Проаналізували кращі результати спортсменів-гирьовиків з виконання класифікаційних нормативів в класичному двоборстві за період з 2016 по 2019 роки за ваговими категоріями. Аналіз показав, що результати в усіх вагових категоріях переважають нормативи МСУМК (окрім вагової категорії до 63 кг). Кращі результати зростають за ваговими категоріями до результату вагової категорії до 85 кг (225 підйомів) є найвищим, потім у важчих вагових категоріях до 95 та понад 95 кг результати знизились і є менші ніж у ваговій категорії до 85 кг. Дослідити рекорди світу за ваговими категоріями та порівняти з кращими результатами українських спортсменів. При цьому у всіх вагових категоріях кращі результати українських спортсменів є нижчими від світових досягнень. Найбільшу різницю між вищими досягненнями світу зафіксовано у ваговій категорії до 63 кг та у ваговій категорії понад 95 кг.

Аналіз наукової та методичної літератури показав, що на сьогодні недостатньо досліджено проблему нових більш ефективних засобів та методів підготовки висококваліфікованих гирьовиків.

Ключові слова: гирьовий спорт, поштовх гир за довгим циклом, класичне двоборство, класифікаційні нормативи, спортсмен.

Romanchuk S., Andreychuk V., Lesko O., Romaniv I., Bobko Yu., Potsiluiko P., Lototskiy I., Shpalov M., Barashevskii S. Classification standards realization by classic kettlebell biathlon athletes

Abstract. Introduction. The analysis of weightlifters best results for 2016-2019 according to the weight categories is revealed in the article. The results are compared to both qualification table and the world records. Literature review shows that correct training program for the professional athlete preparation is one of the important ways of their training process improvement. There is a lack of optimal training program for the preparation of professional weightlifters for today. Aim of the survey is to find out the correlation of classification standards realization in classic double-event, to analyze the best weightlifter results on the master and international master levels of Ukraine in classic double-event for 2016-2019 in different weight categories and compare them in between, to investigate the world records in different weight categories and compare them to the best results of Ukrainian athletes. Survey methods are as follows: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, documentary method (the study of protocols and reports of competitions). Results. The survey was conducted in the years of 2016-2019. Weightlifter athletes (18-40 years old males) from regional teams of Ukraine in different weight categories (up to 63 kg, 68 kg, 73 kg, 78 kg, 85 kg, 95 kg, and over 95 kg) took part in the survey. The official protocols of national kettlebell lifting competitions were analyzed to investigate the realization of master and international master level of Ukraine standards in classic double-event and to find out the best results in different weight categories. The world records for different weight categories were compared to the best results of Ukrainian athletes. *Conclusions.* The best weightlifter results on the master and international master levels of Ukraine classification standards realization in classic kettlebell biathlon for the period of 2016-2019 in different weight categories were analyzed. The analysis gives us the opportunity to say that results for all the weight categories prevail the international master level of Ukraine classification standards except of up to 63 kg one. So, the best of them are increasing from 63 kg weight category to 85 one (225 pushes), and decreasing then towards over 95 kg weight category. The world records for all weight categories are higher than the best results of Ukrainian athletes. The largest differences between the world and Ukrainian results are noticed for the weight categories over 95 and up to 63 kg. The analysis of scientific and methodological literature revealed the lack of research interest to the problem of elaboration of new more effective approaches and methods of professional weightlifters preparation nowadays.

Keywords: kettlebell lifting, weight push over a long cycle, classic kettlebell biathlon, classification standards, athlete.

Вступ

Гирьовий спорт у останні роки набув суттєвого розвитку та став популярним не тільки в нашій державі, а й у багатьох країнах Європи та США. Сьогодні через простоту, доступність, легкість організації даного виду спорту проводиться велика кількість спортивних заходів різного масштабу [3; 6]. З гирьового спорту проводяться змагання найвищого рівня (чемпіонати й Кубки України та світу), що підкреслює рівень розвитку гирьового спорту [1; 4]. Але, незважаючи на це, в Україні недостатня кількість наукових досліджень з проблем гирьового спорту. Спортсмени та тренери застосовують програми підготовки у класичному двоборстві застарілі, що є недостатньо ефективними. Ми хочемо провести аналіз кращих спортивних результатів у класичному двоборстві та дослідити їхній кваліфікаційний рівень з виконання нормативів майстра спорту України (МСУ) та майстра спорту України міжнародного класу (МСУМК) за ваговими категоріями та порівняти дані результати.

У роботах авторів [1; 3; 6] вказано, що у класичному двоборстві для досягнення високих результатів перспективним напрямом є розвиток загальної фізичної витривалості та на її базі спеціальної витривалості до роботи з гирями. Першочерговим завданням для спортсменів легких і середніх вагових категорій є розвиток силових якостей та витривалості, а у важких – витривалості, при цьому вимоги до силових якостей знижуються.

Матеріал і методи дослідження

Мета дослідження – встановити співвідношення виконання нормативів спортивної класифікації в класичному двоборстві за ваговими категоріями.

Завдання, що забезпечували досягнення такої мети, передбачали:

1. Проаналізувати кращі результати спортсменів-гирьовиків з виконання нормативів майстра спорту України (МСУ) та майстра спорту України міжнародного

класу (МСУМК) в класичному двоборстві за період з 2016 по 2019 роки за ваговими категоріями та порівняти дані результати.

2. Дослідити рекорди світу за ваговими категоріями та порівняти з кращими результатами українських спортсменів.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, документальний метод (вивчення та аналіз протоколів змагань) [2; 10].

Організація дослідження. Реалізація відбувалась протягом 2016–2019 років. У дослідженні взяли участь спортсмени-гирьовики (чоловіки віком 18–40 років) збірних команд областей України різних вагових категорій: до 63 кг, до 68 кг, до 73 кг, до 78 кг, до 85кг, до 95 кг, понад 95 кг. Було проаналізовано протоколи офіційних всеукраїнських змагань із гирьового спорту для дослідження рівня спортивної кваліфікації українських спортсменів, виконання ними нормативів МСУ та МСУМК в класичному двоборстві, виявити кращі результати спортсменів за ваговими категоріями. Дослідили рекорди світу за ваговими категоріями та порівняли з кращим результатом показаним українськими спортсменами протягом року.

Результати дослідження

Важливим мотиваційним чинником для кожного спортсмена є виконання нормативу майстра спорту України міжнародного класу та перемога на чемпіонаті світу [1; 4].

На рисунку 1 представлено аналіз виконання гирьовиками України нормативів МСУ та МСУМК у класичному двоборстві за 2016–2019 роки показав, що за досліджуваний період у ваговій категоріях до 63 кг всі чотири спортсмени показали результати нормативу МСУ, до нормативу МСУМК найближче не дотягнув 5,5 підйомів в 2017 році, та найбільше не вистачило 11 підйомів у 2019 році. Тобто, за чотири роки ніхто не показав результат МСУМК.

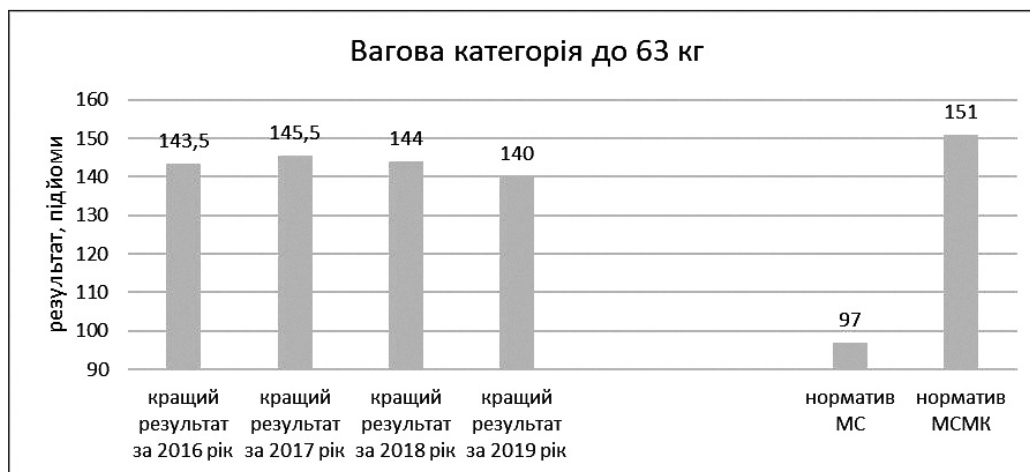


Рис. 1 Зміни кращих результатів у спортсменів вагової категорії до 63 кг за 2016-2019 роки порівняно з класифікаційними вимогами МСУ та МСУМК (підйоми)

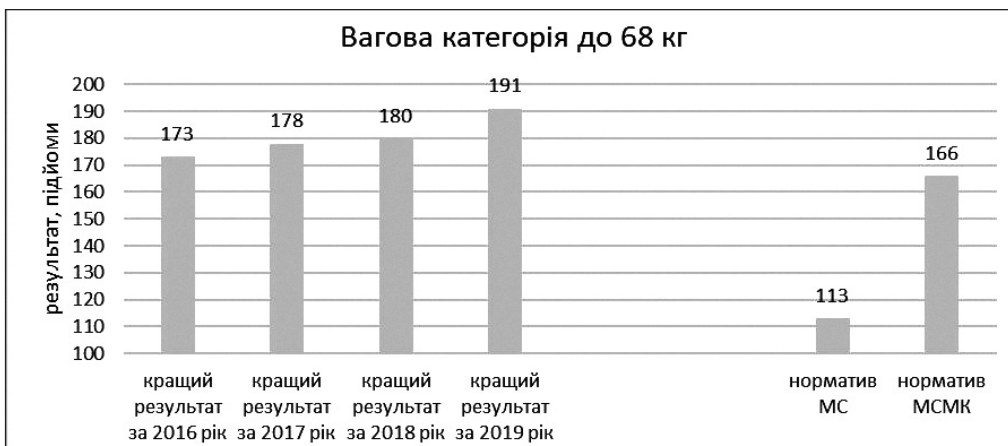


Рис. 2 Зміни кращих результатів у спортсменів вагової категорії до 68 кг за 2016-2019 роки порівняно з класифікаційними вимогами МСУ та МСУМК (підйоми)

На рисунку 2 представлено вагову категорію до 68 кг по одному кращому результату за рік, всі спортсмени цієї вагової категорії показали результат нормативу МСУМК. З кожним наступним роком є приріст результату, у 2016 р. на 7 підйомів вище нормативу МСУМК, у 2017 р. на 12 підйомів, у 2018 – на 14, у 2019 р. – на 25 підйомів.

На рисунку 3 представлено вагову категорію до 73 кг, всі спортсмени показали результат вищий нормативу МСУМК, у 2016 році на 0,5 підйомів вищий нормативу МСУМК, у 2017 на 23 підйоми, у 2018 на 45 підйомів, у 2019 році на 40 підйомів.

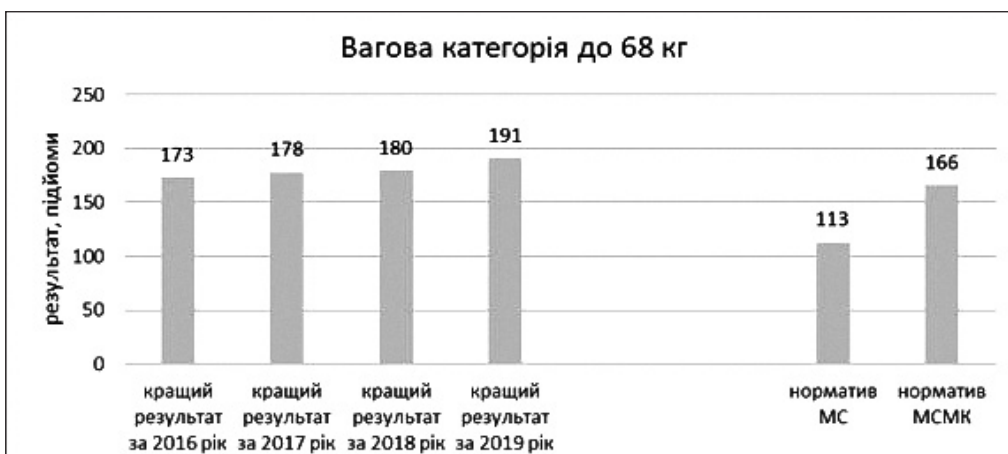


Рис. 3 Зміни кращих результатів у спортсменів вагової категорії до 73 кг за 2016-2019 роки порівняно з класифікаційними вимогами МСУ та МСУМК (підйоми)

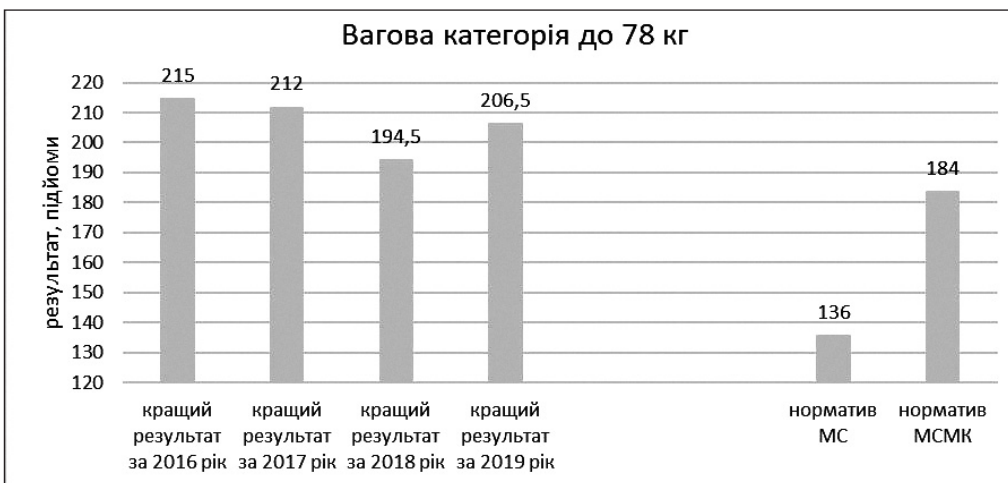


Рис. 4 Зміни кращих результатів у спортсменів вагової категорії до 78 кг за 2016-2019 роки порівняно з класифікаційними вимогами МСУ та МСУМК (підйоми)

На рисунку 4 представлено вагову категорію до 78 кг, всі спортсмени показали норматив МСУМК, у 2016 році результат перевищив норматив МСУМК на 36 підйомів, у 2017 на 28 підйомів, у 2018 на 10,5 підйомів, у 2019 році на 22,5 підйомів.

На рисунку 5 представлено вагову категорію до 85 кг, всі спортсмени показали норматив МСУМК, у 2016 році результат перевищив на 30 підйомів норматив МСУМК, у 2017 на 35 підйомів, у 2018 на 32 підйоми, у 2019 році на 34,5 підйоми.

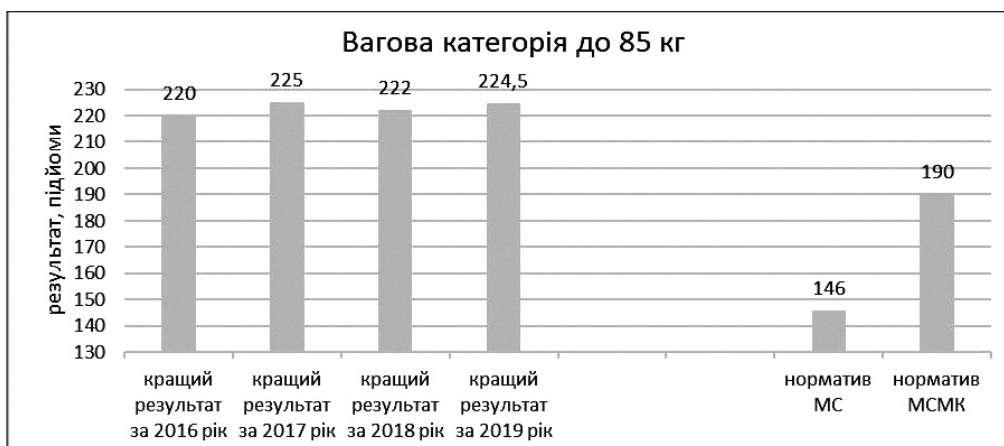


Рис. 5 Зміни кращих результатів у спортсменів вагової категорії до 85 кг за 2016-2019 роки порівняно з класифікаційними вимогами МСУ та МСУМК (підйоми)

На рисунку 6 представлено вагову категорію до 95 кг, всі спортсмени показали норматив МСУМК, у 2016 році результат дорівнює рівно нормативу МСУМК, у 2017 на 14,5 підйомів вище, у 2018 на 15 підйомів, у 2019 році на 15,5 підйоми.

На рисунку 7 представлено вагову категорію понад 95 кг, всі спортсмени показали норматив МСУМК, у 2016 р. результат дорівнює рівно нормативу МСУМК, у 2017 на 7,5 підйомів вище, у 2018 на 10 підйомів, у 2019 році на 16,5 підйомів.

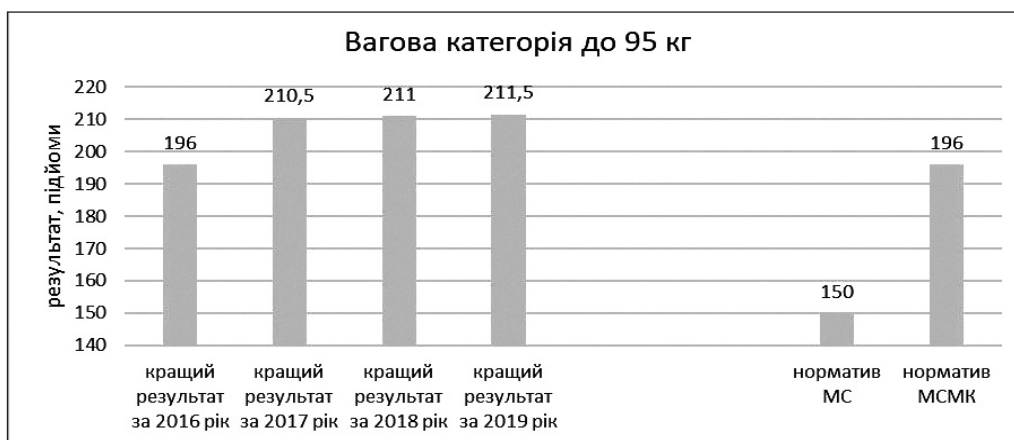


Рис. 6 Зміни кращих результатів у спортсменів вагової категорії до 95 кг за 2016-2019 роки порівняно з класифікаційними вимогами МСУ та МСУМК (підйоми)

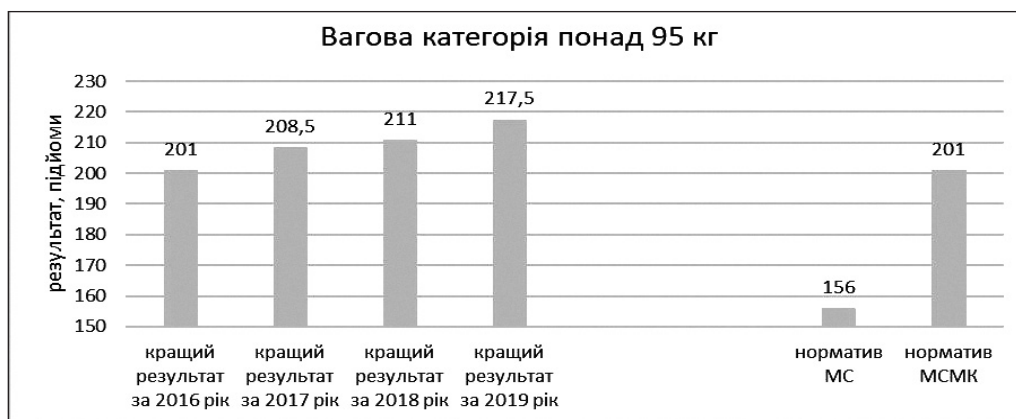


Рис. 7 Зміни кращих результатів у спортсменів вагової категорії понад 95 кг за 2016-2019 роки порівняно з класифікаційними вимогами МСУ та МСУМК (підйоми)

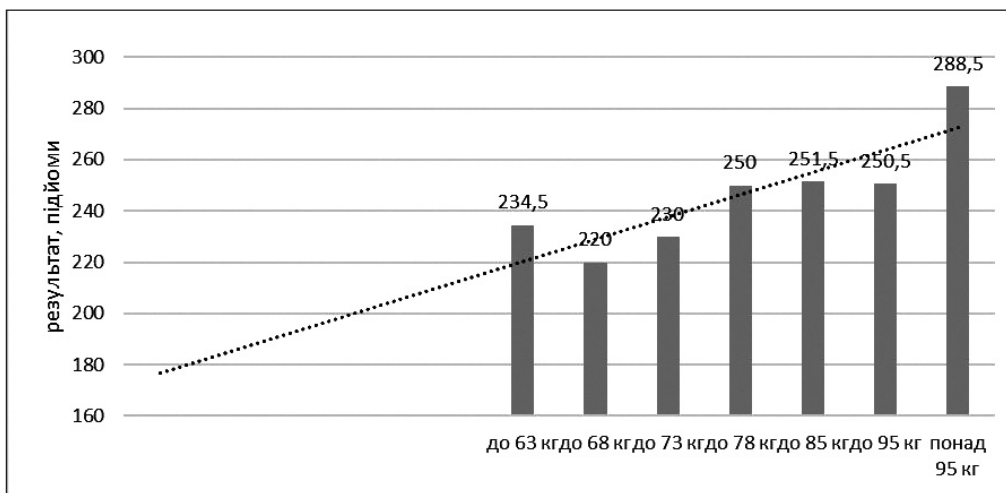


Рис. 8 Рекорди світу спортсменів у класичному двоборстві за ваговими категоріями станом на 2020 рік

На рисунку 8 представлено рекорди світу станом на 2020 рік, у всіх вагових категоріях спортсмени значно переважають нормативи МСУМК.

При цьому, в усіх вагових категоріях кращі результати українських спортсменів є нижчими від світових досягнень. Найбільшу різницю між вищими досягненнями світу зафіксовано у ваговій категорії до 63 кг (кращий результат 2019 року 140 підйомів (див. рис.1), рекорд світу – 234,5 підйомів (див. рис. 8), тобто різниця становить 94,5 підйомів). Крім цього, суттєву розбіжність встановлено у ваговій категорії понад 95 кг, а саме: кращий результат 2019 р. становить 217,5 підйомів (див. рис. 7), рекорд світу – 288,5 підйомів (див. рис. 8), а різниця між цими результатами – 71 підйом. Зазначене засвідчує недостатню ефективність підготовки висококваліфікованих українських спортсменів, особливо у найлегшій і найважчій вагових категоріях, в демонстрації найвищого результату.

Дискусія

Важливим мотиваційним чинником для кожного спортсмена є виконання нормативу майстра спорту України міжнародного класу та перемога на чемпіонаті світу [1; 3; 5]. Між ваговими категоріями від 63 кг до 85 кг різниця власної маси тіла спортсменів становить 5 кг, між ваговою категорією 85 і 95 кг – 10 кг, вагова категорія понад 95 кг найсильніші спортсмени цієї вагової категорії мають власну вагу, в середньому, близько 110 кг (різниця 15 кг). Спортсмени з важчою власною вагою мають слабші результати ніж їхні суперники. Аналіз наукової та методичної літератури показав, що у двоборстві з підвищенням вагової категорії зростають вимоги до розвитку витривалості, при цьому вимоги до силових якостей знижуються [3; 5]. У гирьовому спорті для висококваліфікованих спортсменів в першу чергу необхідно удосконалювати спеціальну витривалість до роботи з гирями.

Аналіз кращих результатів офіційних змагань з 2016 по 2019 рік в класичному двоборстві за ваговими категоріями порівняно з класифікаційними нормативами МСУ та МСУМК показав, що результати в усіх вагових категоріях переважають нормативи МСУМК (окрім вагової категорії до 63 кг). Кращі результати зростають за ваговими категоріями до результату вагової категорії до 85 кг (225 підйомів) є найвищим (див. рис. 5), потім у важких вагових категоріях до 95 (див. рис. 6) та понад 95 кг результати знизились (див. рис. 7).

У працях професорів Грибана Г.П., Пронтенка К. В., Романчука С. В. та інших дослідників зазначається, що має місце незначна залежність результатів у двоборстві від маси тіла спортсмена, а саме: з підвищенням вагової категорії результати гирьовиків зростають до вагової категорії 85 кг, а далі стабілізуються або знижуються [3; 6].

Група вчених робить висновки, що для досягнення високих показників у двоборстві необхідно розвивати загальну та спеціальну витривалість [3; 5; 8]. Проведені дослідження свідчать, що кращі результати українських спортсменів в класичному двоборстві порівняно з рекордами світу є недостатньо високі, що свідчить про необхідність вдосконалення спортивної підготовки. Їхні спортивні результати та вік передбачає етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Дослідження робіт провідних вчених у галузі спорту дозволяє стверджувати, що етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей передбачає досягнення максимальних результатів [7; 9]. На цьому етапі знаходять можливості для подальшого підвищення майстерності і зростання спортивних результатів. Основною особливістю підготовки спортсменів є підвищення результативності за рахунок якісних сторін системи спортивної підготовки.

Обсяг тренувальної роботи і змагальної діяльності або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної підготовки, або можуть бути трохи підвищені на (5-10 %) або понижені. Основне завдання етапу – знайти приховані резерви організму спортсмена в різних сторонах його підготовленості (фізичній, техніко-тактичній, психологічній) і забезпечити їх прояв в тренувальній і змагальній діяльності. Зазначене сприяє покращенню функціональних можливостей основних систем організму [15-17].

Водночас, особлива увага повинна звертатися на знаходження резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості, тобто в тих сторонах майстерності, результативність в яких багато в чому визначається досвідом спортсмена, знанням сильних і слабких сторін основних суперників [15-17]. Останнє стосується різних видів спорту з ациклічним змістом змагальної діяльності [11-14].

Дослідження свідчать, що окрім необхідних професійних навичок спортсмени-гирьовики досягають високого рівня фізичної та психологічної готовності.

Висновки

1. Аналіз кращих результатів спортсменів-гирьовиків із виконання нормативів майстра спорту України та майстра спорту України міжнародного класу в класичному двоборстві за період з 2016 по 2019 рр. показав,

що результати в усіх вагових категоріях переважають нормативи МСУМК (окрім вагової категорії до 63 кг). Кращі результати зростають за ваговими категоріями до результату вагової категорії до 85 кг (225 підйомів) є найвищим, потім у важчих вагових категоріях до 95 та понад 95 кг результати знизались.

2. Дослідили рекорди світу за ваговими категоріями та порівняли з кращими результатами українських спортсменів. При цьому у всіх вагових категоріях кращі результати українських спортсменів є нижчими від світових досягнень. Найбільшу різницю між вищими досягненнями світу зафіксовано у ваговій категорії до 63 кг та у ваговій категорії понад 95 кг.

Аналіз наукової та методичної літератури показав, що на сьогодні недостатньо досліджено проблему нових більш ефективних засобів та методів підготовки висококваліфікованих гирьовиків, їх розвитку фізичних якостей та спеціальних рухових здібностей.

Перспективи подальших досліджень полягають проаналізувати кращі результати спортсменів-гирьовиків з виконання нормативів майстра спорту України та майстра спорту України міжнародного класу у поштовху гир за довгим циклом.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посібник. Львів : Тріада плюс, 2007. 500 с.
Andreychuk, V. Ya. (2007), *Metodychni osnovy hyrovoho sportu* [Methodical bases of kettlebell sports]. Triada plus, Lviv, 500 p. [in Ukraine].
2. Галаманчук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський : Рута, 2019. 150 с.
Galamanzhuk, L. L., Iedynak, G. A. (2019), *Osnovy naukovykh doslidzhen'* [Fundamentals of scientific research]. Ruta Printing House LLC, Kamianets-Podilskyi, 150 p. [in Ukraine].
3. Грибан Г. П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посібник. Житомир : Вид-во «Рута», 2014. 400 с.
Hryban, H. P. (2014), *Hyrovyy sport u vyshchyykh navchalnykh zakladakh* [Weightlifting in higher education]. Vyd-vo «Ruta», Zhytomyr, 400 p. [in Ukraine].
4. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву. М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Федер. Гирьового спорту України / підгот. Ю. В. Щербина. Київ, 2010. 52 с.
Hyrovyy sport : Navch. prohr. dlia dyt.-yunats. shk., spetsializ. dyt.-yunats. shk. olimp. rezervu [Weightlifting] (2010). Kyiv, 52 p. [in Ukraine].
5. Пронтенко К. В., Андрейчук В. Я., Пронтенко В. В., Романів І. В. Підготовка спортсменів у поштовху гир за довгим циклом: навч.-метод. посібник. Львів: Ліга-Прес, 2016. 228 с.
Prontenko, K. V., Andreychuk, V. Ya., Prontenko, V. V., Romaniv, I. V. (2016), *Pidhotovka sportsmeniv u poshtovkhu hyr za dovyhm tsyklom* [Training athletes to push the weights over a long cycle]. Liha-Pres, Lviv, 228 p. [in Ukraine].
6. Пронтенко К. В., Романчук С. В., Андрейчук В. Я., Романів І. В., Лесько О. М., Панькевич Я. А. Особливості тренувального процесу спортсменів-гирьовиків різної кваліфікації у поштовху гир за довгим циклом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 11 (105) 18. С. 121–125.
Prontenko K. V., Romanchuk S. V., Andreychuk V. Ya., Romaniv I. V., Lesko O. M., Pankevych Ya. A. (2018), "Osoblyvosti trenuvalnoho protsesu sportsmeniv-hyrovyyiv riznoi kvalifikatsii u poshtovkhu hyr za dovyhm tsyklom" [Features of the training process of weightlifters of different qualifications in weightlifting over a long cycle]. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), Issue11(105) 18, pp.121–125. [in Ukraine].
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
Platonov, V. N. (2004), *Systema podhotovky sportsmenov v olymпыiskom sporte. Obshchaia teoriya y ee prakticheskye prylozheniya* [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]. Olympyskaia lyteratura, Kyiv, 808 p. [in Russia].
8. Романчук С. В. та ін. Фізичне виховання у військових підрозділах : навч. посібник. Львів, 2014. 540 с.
Romanchuk S. V. ta in. (2014), *Fyzichne vykhovannia u viiskovykh pidrozdilakh* [Physical education in military units]. Lviv, 540 p. [in Ukraine].

9. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М. : Известия, 2001. 334 с.
Matveev, L. P. (2001), *Obshchaia teoriia sporta u ee prykladnye aspekty* [General sport theory and its applied aspects]. Yzvestiya, Moskva, 334 p. [in Russia].
10. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Видавництво «Оіюм», 2012. 280 с.
Shiyan, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2012), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]. PE Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky, 280 p. [in Ukraine].
11. Iedynak, G., Romanchuk, S., Sliusarchuk, V., Mazur, V., Matsuk L., Kljus, O., Bozhuk, M., Oderov, A., Klymovych, V., Lototskiy, I. and Ovcharuk, I. (2020). The Effect of Training in Military Pentathlon on the Physiological Characteristics of Academy Cadets. *Sport Mont* 18, 3-7. doi 10.26773/smj.201007
12. Koryahin V., Iedynak G., Blavt O., Galamandjuk L., Ludovyk T., Stadnyk V., Bezgrebelnaya E., Korol A., Gavrilenko M. (2019). The main aspects of the implementation of technical and physical training of basketball players. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 19 (Suppl. issue 2), 358-362, doi:10.7752/jpes.2019.s2053
13. Iedynak G., Galamandjuk L., Koryahin V., Blavt O., Mazur V., Mysiv V., Prozar M., Guska M., Nosko Yu., Kubay G., Gurtova T. (2019). Locomotor activities of the professional futsal players during competitions. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 19 (Suppl. issue 3), 813-818, doi:10.7752/jpes.2019.s3116
14. Marzec A., Iedynak G., Koryahin V., Galamandjuk L., Blavt O., Yurchyshyn Y., Prozar M., Guska M., Chudyk A., Voloshyn V. (2019). Analysis of the energy expenditures by Ukrainian professional futsal players during the preparation and participation in competitions. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 19 (issue 2), 1139-1144, 10.7752/jpes.2019.02165
15. Prontenko K., Griban G., Bloschchynskiy I., Boyko D., Loiko O., Andreychuk V., Novitska I., Tkachenko P. Development of power qualities of cadets of Ukrainian higher military educational institutions during kettlebell lifting training. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2019; 11 (3): 27–38. doi: 10.29359/BJHPA.11.3.04.
16. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V., Tkachenko P., Kostyuk Yu., Zhukovskyi Ye. Kettlebell lifting as a means of physical training cadets in Higher Military Educational Institution // *Journal of Physical Education and Sport*. 2017, 17 (4). pp. 2685–2689. doi:10.7752/jpes.2017.04310.
17. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Bezpaliiy S., Bondarenko V., Andreychuk V., Tkachenko P. Correlation analysis of readiness indicators of athletes and their competitive results in kettlebell sport. // Published online: October 31, 2017. (Accepted for publication September 30, 2017. DOI:10.7752/jpes.2017.s4217

Надійшла до друку 28.10.2020

ВПЛИВ ЗАСОБІВ БОКСУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВОГО КОЛЕДЖУ

С. Романчук¹, О. Лойко¹, В. Афонін¹, В. Добровольський²,
В. Суспо³, О. Боярчук⁴, А. Васянович⁵, І. Фіщук⁵, Т. Людовик^{1,6}

¹ Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна

² Київський Національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна

³ Управління підготовки Командування Сухопутних військ Збройних сил України, м. Київ, Україна

⁴ Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова, м. Житомир, Україна

⁵ Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

⁶ Національний Університет «Львівська Політехніка» м. Львів, Україна

кореспондент-автор – О. Лойко: Oloyko1964@ukr.net

doi: 10.32626/2309-8082.2020-19.43-48

Фізична підготовленість військовослужбовців може бути критерієм готовності до навантажень різного характеру, а загалом може бути критерієм ефективності процесу фізичного виховання у військових закладах вищої освіти. Встановлено, що існує мала кількість досліджень щодо використання у військовому коледжі із застосуванням елементів у фізичній підготовці окремих видів спорту (боротьби, рукопашного бою, гирьового спорту тощо). Метою дослідження є обґрунтування застосування засобів боксу у фізичній підготовці курсантів військового коледжу для удосконалення їхньої фізичної підготовленості.

Розроблено зміст програми занять боксом у спортивній секції. У дослідженні взяли участь курсанти 1-го курсу (n=50) Військового коледжу сержантського складу Національної академії сухопутних військ (м. Львів), яких було розподілено на експериментальну (ЕГ, n=25) та контрольну (КГ, n=25) групи. Віковий діапазон досліджуваних був однаковим (17-24 роки). Експеримент проводився у три етапи. Перший етап – початок першого семестру. Другий етап – кінець першого семестру. Третій етап – кінець другого семестру. Перед початком експерименту визначено рівень їх фізичної підготовленості. Курсанти експериментальної групи займалися у секції академії з боксу, курсанти контрольної групи – за традиційною системою фізичної підготовки у військових закладах вищої освіти. Аналіз розвитку фізичних якостей курсантів проводився за такими вправами: підтягування, біг 100 метрів, біг 3000 метрів. Встановлено, що рівень розвитку фізичних якостей у курсантів, які під час спортивно-масової роботи займалися у секції боксу, є достовірно вищим (p<0,05) ніж у курсантів, які займалися за традиційною системою фізичної підготовки. Заняття боксом ефективніші щодо покращення фізичної підготовленості курсантів і можуть бути рекомендовані до використання у процесі фізичної підготовки військових закладів вищої освіти.

Ключові слова: бокс, додаткові заняття, курсант, фізична підготовка.

Romanchuk S., Loiko O., Afonin V., Dobrovolskyi V., Suspo V., Boyarchuk O., Vasianovych A., Fishchuk I., Luidovyk T. The influence of boxing on the physical fitness of cadets military college

Abstract. Physical fitness of servicemen can be criterion of readiness for different kinds of activities, and in general can be a criterion for the effectiveness of the process of physical education in military institution of higher education. It has been established that there is a small amount of research on the use of elements of physical training from certain sports (wrestling, hand-to-hand combat, weightlifting, etc.) in a military college. The purpose of the study is to justify the use of boxing in physical training of military cadets in order to improve their physical fitness.

The content of the boxing program in the sports section has been developed. The study involved first-year cadets (n=50) from College of National Army Academy named after Hetman P. Sahaidachnyi (Lviv), which were divided into experimental (EG, n=25) and control (CG, n=25) groups. The age range of the subjects was the same (17-24 years). The experiment was conducted in three stages. The first stage is the beginning of the first semester. The second stage is the end of the first semester. The third stage is the end of the second semester. The level of their physical fitness was determined before the start of the experiment. Experimental group cadets studied in the section of the boxing academy, control group cadets – according to the traditional system of physical training in military institution of higher education. Development analysis of physical qualities of cadets was carried out on the following exercises: pull-ups, running 100 meters, running 3000 meters. It is established that the level of physical development of cadets who during sports activities were engaged in boxing section, is credibly (p<0.05) higher than the cadets who were engaged in traditional system of physical training.

Boxing classes are more effective in improving physical activity preparedness of cadets and can be recommended for use in the process of physical training in military institution of higher education.

Key words: boxing, additional classes, cadet, physical training.

Вступ

Особливості сучасної бойової діяльності Збройних Сил України вимагають від військовослужбовців високого рівня фізичної підготовленості та військово-прикладних навичок, тому постає необхідність більш якісної підготовки курсантів – майбутніх командирів різної ланки до подальшої професійної діяльності. Науковці [10; 12] зазначають, що сьогодні прогресивні зміни форм бойового застосування підрозділів та збільшення чисельності військовослужбовців Збройних

Сил України створили нагальну проблему всебічного реформування процесу навчання та виховання курсантів – майбутніх командирів різної ланки – від сержанта до офіцера, адже жоден підрозділ не може ефективно функціонувати без якісного керівництва.

Підвищення фізичної підготовленості курсантів є одним із першочергових завдань фізичного виховання у навчальних закладах України. В той же час сучасні методики фізичної підготовки не задовольняють природну біологічну потребу студентської молоді в руховій

активності. Окрім того, причини низької фізичної підготовленості курсантів та погіршення стану їхнього здоров'я закладені ще на попередньому етапі розвитку дитини у сім'ї, школі, коледжі тощо.

Фізична підготовленість є важливою характеристикою стану здоров'я та інтегральним показником фізичної активності курсантів. Розвиток її компонентів, а саме фізичних якостей, вказує на адаптаційні спроможності організму до фізичних навантажень. Сучасні вимоги до високого рівня фізичної підготовленості курсантів військового коледжу спричинені необхідністю виконання в майбутньому своїх обов'язків в обраній галузі професійної діяльності [8].

Водночас, нерозв'язаною проблемою залишається питання розроблення технології фізичної культури у військових коледжах, яка могла б забезпечити можливість обґрунтування діяльності викладачів з гарантованим досягненням запланованого результату. Зазначене дає підстави стверджувати про потребу модернізації відомих і пошуку нових наукових підходів до фізичної підготовки курсантів військового коледжу [4].

Останнім часом значно скоротилася фізична активність курсантів, що в підсумку призводить до зниження їх функціональних можливостей. Інтелектуальна праця без фізичного навантаження негативно позначається на працездатності організму [12]. Без відповідної рухової активності значно знижується рівень фізичної підготовленості курсантів. Нині у навчальних закладах нашої країни кількість студентів, які мають низький рівень психофізичного стану (низький рівень розвитку фізичної підготовленості, функціональних можливостей, недостатній фізичний розвиток і незначні відхилення в стані здоров'я), складає 65-68 % від загальної кількості тих, хто займається [5]. Зазначені негативні тенденції викликають необхідність пошуку різноманітних дієвих заходів, спрямованих на оптимізацію фізичного стану курсантів.

Зусилля медичної науки та охорони здоров'я, спрямовані на пошук більш досконалих методів діагностики й лікування, не призвели до істотного покращення психофізичного стану молоді [8; 9]. На думку фахівців [1; 5; 6], найбільш перспективним, доступним й ефективним напрямом покращення фізичного стану є впровадження фізичної культури як провідного компонента здорового способу життя [1; 2; 6].

Фізичне виховання – невід'ємна частина навчання й професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців у вищих навчальних закладах, й воно спрямоване на зміцнення здоров'я курсантів та їх підготовку до високопродуктивної професійної діяльності. Але, незважаючи на масове використання фізичного виховання в навчальному процесі, несприятливі тенденції, про які було сказано вище, не зникають, а в низці випадків збільшуються [11].

Отже, виникає необхідність застосування засобів, спрямованих на покращення фізичного стану та фізичної підготовленості курсантів [12]. Для розв'язання цих завдань необхідно шукати нові, більш досконалі форми й методи організації форм фізичної підготовки, а також виявлення невикористаних можливостей. Найважливішими державними завданнями є оздоровлення населення, підвищення рівня психофізичного стану громадян, покращення працездатності [2; 3; 7]. У курсантів відбувається значне зниження рівня фізичної та функціональної підготовленості, що пов'язано з великою завантаженістю навчальним навантаженням, браком вільного часу й т.д. Саме в цьому періоді необхідно використовувати заходи, спрямовані на оптимізацію фізичного стану молоді. Для цього запропоновано та апробовано цілеспрямоване, систематизоване використання засобів боксу за розробленою програмою в навчальному процесі з курсантами, як альтернативу стандартним навчально-тренувальним заняттям зі спортивно-масової роботи, для досягнення більш високого результату в можливостях систем організму, але передусім розвитку фізичних якостей курсантів на початковому етапі навчання у військовому коледжі. Недостатнє вивчення означеного питання зумовлює необхідність проведення досліджень, спрямованих на розв'язання цієї проблеми.

Матеріали і методи дослідження

Мета дослідження – порівняти показники фізичної підготовленості курсантів, які займаються за стандартним планом спортивно-масової роботи та експериментальним змістом для секції боксу у вільний від навчання час. Досягнення мети забезпечували використанням комплексу адекватних методів дослідження. Зокрема, із загальнонаукових методів було використано теоретичний аналіз, узагальнення інформації наукової, методичної літератури та інтернету для вивчення стану розробленості проблеми фізичного виховання курсантів військового коледжу. Педагогічне спостереження використовували для з'ясування стану реалізації фізичної підготовки курсантів у різних формах організації занять [14; 15]. Педагогічний експеримент було використано для вивчення ефективності розробленої програми, що передбачала застосування засобів боксу в позаурочних формах фізичного виховання курсантів військового коледжу. Для опрацювання одержаних емпіричних даних використовували методи адекватні математичної статистики [14; 15].

У дослідженні узяли участь 50 курсантів. Віковий діапазон досліджуваних однаковий – 17-19 років. До початку експерименту визначали рівень фізичної підготовленості. Для цього використано стандартні тести, що застосовуються на кафедрі фізичного

виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту як контрольні нормативи з фізичної підготовки: біг 100 м; біг 3000 м; підтягування на перекладині. Педагогічний експеримент передбачав використання розробленої програми використання засобів боксу для курсантів першого року навчання. Тривалість експерименту – один навчальний рік. Для проведення дослідження сформували експериментальну групу (ЕГ) з 25 курсантів військового коледжу першого року навчання, які бажали займатися боксом. Контрольну групу (КГ) утворили з інших 25 курсантів-однолітків того самого військового коледжу; протягом експерименту ці курсанти займалися спортивно-масовою роботою згідно розробленого плану на навчальний рік. Курсанти ЕГ у позанавчальний час займалися у спортивній секції з боксу; ці курсанти раніше ніколи не займалися цим видом спорту. Експеримент проводився у три етапи: перший етап – початок першого семестру, другий етап – кінець першого семестру, третій етап – кінець другого семестру. Кількість навчальних годин під час дослідження було однаковим – 170 годин в кожній дослідній групі, що зумовлювалося вимогами Міністерства оборони України до спортивно-масової роботи впродовж навчального року у вищих військових навчальних закладах. Для ЕГ було розроблено зміст навчально-тренувального процесу, а саме: робочу навчальну програму, конспекти занять. Робоча навчальна програма виходила зі 170 годин, протягом яких упродовж навчального року реалізується зазначена фізична активність, та складалася з трьох частин. Перша частина – методико-практична (6 годин), друга – навчально-тренувальна (148 годин), третя – контрольна (16 годин). Методико-практична частина була спрямована на оволодіння методикою підбору фізичних вправ, складання комплексів загально розвивальних і спеціальних вправ для проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття, формування вміння здійснювати контроль і самоконтроль у процесі занять, страхівку й самострахівку, оволодіння навичками суддівства змагань.

Окрему увагу приділено організаційно-методичним прийомам навчання і тренування. Деякими з основних були: 1) групове вивчення визначеної рухової дії під спільну команду тренера в одношеренговому строю (без партнера); 2) групове вивчення визначеної рухової дії під спільну команду тренера в двошеренговому строю (з партнером); 3) самостійне вивчення визначеної рухової дії за завданням тренера у парах, що вільно пересуваються залом (майданчиком); 4) умовний бій з чітко визначеними вузькими завданнями; 5) умовний бій з чітко визначеними декількома завданнями техніко-тактичного змісту; 6) вільний бій (бій без обмежень дій партнерів, але у відповідності до чинних правил).

На методико-практичну частину було скеровано шість навчальних годин, з яких чотири – в першому, решту дві – в другому навчальних семестрах.

Навчально-тренувальну частину реалізовували протягом 148 годин, а спрямовували її на підвищення рівня фізичної підготовленості, оволодіння руховими діями, основами техніки та участі у спортивно-масових заходах. Зокрема зміст передбачав: техніку боксу (бойова стійка, пересування рингом, бойові дистанції, удари, захист, контрудари, серії ударів і захисту від них), тактику бою (наступальні й оборонні дії, умови бою на різних дистанціях, тактичну організацію бою) та вправи, спрямовані на освоєння цієї техніки й тактики (загальнорозвиваючі, спортивно-допоміжні, спеціальні, у тому числі імітаційні, вправи із боксерськими снарядами, бойові вправи з партнером). Навчально-тренувальна частина структурно складалася з шести тем, кожна з яких має декілька підтем:

1. Основні положення боксера (1.1. Бойове положення кулака. 1.2. Бойова стійка. 1.3. Пересування боксера рингом. 1.4. Бойові дистанції: дальня, середня, ближня. 1.5. Загальні відомості про атакуючі удари, захист і контрудари);

2. Прямі удари (2.1. Атаки прямими ударами лівою й правою руками в голову та корпус. 2.2. Захист від прямих атакувальних ударів: підставкою, ухилинням, відбиванням, відходом. 2.3. Прямі контрудари в поєднанні із захистом: підставкою, ухилинням, відбиванням та відходом від прямих атакувальних ударів. 2.4. Атаки й контратаки подвійними прямими ударами);

3. Бокові удари (3.1. Атаки боковими ударами лівою та правою руками в голову і корпус. 3.2. Захист від бокових ударів. 3.3. Прямі та бічні контрудари в поєднанні із захистом різними способами від бічних атакувальних ударів. 3.4. Атаки і контратаки з комбінацій подвійних прямих і бічних ударів);

4. Удари низу (4.1. Атаки ударами низу лівою та правою рукою в голову і корпус. 4.2. Захист від ударів низу: підставкою та доглядом. 4.3. Застосування різних контрударів у поєднанні із захистом: підставкою та відходом від атакувальних ударів низу. 4.4. Атаки й контратаки серіями різних ударів);

5. Бій на різних дистанціях (5.1. Ведення бою на дальній дистанції: нанесення прямих і бокових ударів із кроком уперед різної сили залежно від тактичного задуму; особливості захисту від цих ударів і проведення контрударів; вивчення прийомів маневрування для збереження дальньої дистанції. 5.2. Ведення бою на середній дистанції: особливості зближення, атак, захисту й контратак; утримання дистанції та вихід з неї. 5.3. Ближній бій: входження в ближній бій, ведення бою й вихід із нього);

6. Підготовка до змагань (6.1. Навчання початківців-боксерів готуватися до змагань. 6.2. Удосконалення вивчених технічних прийомів. 6.3. Відпрацювання вміння користуватись у вільному бою засвоєним комплексом технічних прийомів, поєднувати окремі види захистів і ударів в атаках та контратаках). Для вирішення поставлених завдань використовувалися всі

види фізичних вправ, зокрема підготовчі, підвідні та основні.

Результати дослідження

Одержані дані, що стосувалися результатів курсантів дослідних груп на початку та наприкінці навчального року, свідчили про існування певних особливостей їх вияву та зміни (табл. 1).

Таблиця 1 – Зміна у показниках фізичної підготовленості курсантів дослідних груп на етапах навчального року

Етап дослідження	ЕГ (n=25)			КГ (n=25)			Достовірність різниці	
	\bar{x}_1	S_1	$\pm m_1$	\bar{x}_2	S_2	$\pm m_2$	t	p
Швидкісні якості (біг на 100 м, с)								
I	14,88	0,69	0,07	14,77	0,49	0,05	1,30	p>0,05
II	14,66	0,61	0,06	14,65	0,72	0,07	0,16	p>0,05
III	14,47	0,69	0,07	14,57	0,68	0,07	0,98	p>0,05
I-II	t=2,33; p<0,05			t=1,37; p>0,05				
I-III	t=4,06; p<0,001			t=1,29; p>0,05				
Силові якості (підтягування на перекладині, к-сть повторень)								
I	9,09	1,78	0,18	8,97	2,17	0,22	0,05	p>0,05
II	12,09	1,39	0,14	9,71	1,76	0,18	1,31	p>0,05
III	13,34	1,49	0,15	10,33	1,45	0,15	1,97	p<0,05
I-II	t=1,33; p>0,05			t=0,27; p>0,05				
I-III	t=1,83; p>0,05			t=0,52; p>0,05				
Аеробна витривалість (біг на 3000 м, с)								
I	799,92	16,04	7,96	799,20	16,26	7,59	0,07	p>0,05
II	765,72	37,01	8,81	787,80	35,00	8,62	1,79	p>0,05
III	765,72	12,94	6,74	781,20	36,20	8,73	1,40	p>0,05
I-II	t=2,88; p<0,01			t=0,99; p>0,05				
I-III	t=3,28; p<0,01			t=1,56; p>0,05				

Дані таблиці свідчать, що динаміка в обох дослідних групах є позитивною. Проте, в експериментальній групі позитивний приріст швидкості, що був достовірною значущим, спостерігаємо наприкінці другого (p<0,05) та третього (p<0,001) етапів. У контрольній групі такий позитивний результат виявлено тільки наприкінці третього етапу (p<0,05).

Позитивний, але недостовірний приріст м'язової сили спостерігається в обох групах, що свідчить тільки про відповідну тенденцію у стані розвитку цієї фізичної якості. Статистично значуща розбіжність між ними на рівні p<0,05 спостерігається лише наприкінці третього етапу.

Що стосується аеробної витривалості, то позитивний приріст результату у відповідному тесті протягом усього експерименту спостерігався тільки в ЕГ, а саме на рівні 33,2 с або 4,3 % (p<0,01).

Дискусія

У військовому коледжі курсанти займаються фізичною підготовкою на навчальних заняттях згідно з робочою програмою з фізичного виховання один раз та три рази спортивно-масовою роботою на тиждень. Як варіант, замість спортивно-масової роботи, їм пропонується займатися певним видом спорту безпосередньо у спортивній секції закладу вищої освіти під керівництвом тренерів-викладачів, зокрема, наприклад, таким видом спорту, як бокс.

Боксом може займатися будь-яка людина, яка не має протипоказань щодо цього виду спорту. Слід зауважити, що людей, не здатних до боксу, немає. Серед боксерів міжнародного рівня трапляються швидкі й відносно повільні, високі та маленькі, м'язисті й субтильні. У боксі недолік одних фізичних якостей і антропометричних параметрів може з успіхом компенсуватись іншими. Бокс є цілком доступним

видом спорту, тому що не передбачає будь-яких обмежень щодо початкових можливостей тих, хто ним займається. Проте, цей вид спорту є ефективним засобом різнобічного фізичного розвитку й фізичної підготовленості [2; 3]. Боксери мають пропорційну статуру з розвинутою мускулатурою. У процесі занять боксом під впливом тренувальних навантажень зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості, особливо швидкість, швидкісно-силові якості, сила, точність і координація рухів, та, як наслідок, активізуються всі основні життєво важливі функції [4]. Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових і психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дає змогу розглядати бокс не тільки як вид спорту, але і як потужний засіб фізичного виховання й удосконалення особистості молоді [4; 5]. Виграшне становище боксу щодо інших видів спорту полягає, по-перше, у комплексному розвитку рухових якостей. Якщо в циклічних видах спорту головним може бути якась одна фізична якість (наприклад, у бігуна-марафонця або велосипедиста – аеробна витривалість), то у боксерів усі фізичні якості повинні бути достатньо розвиненими.

По-друге, виховання рухових якостей у боксі взаємопов'язане та взаємозалежне. Наприклад, розвиток координації в цьому виді спорту потрібно розглядати не тільки з погляду раціональності та правильності рухів або дій загалом, але й швидкості виконання, для чого потрібні відповідний імпульс, достатня сила м'язового скорочення, тобто певна потужність залученої в дію групи м'язів.

Одержані дані підтверджують вищезазначене, адже у курсантів експериментальної групи (займалася боксом під час фізичної активності у вільний від навчання час) відбулися більш вагомі позитивні зміни, ніж у контрольній групі, яка використовувала традиційні організацію і зміст такої активності.

Висновки

1. На сучасному етапі існує незначна кількість досліджень, спрямованих на вивчення ефективності використаних у фізичному вихованні курсантів військового коледжу елементів окремих видів спорту (боротьби, рукопашного бою, гирьового спорту тощо). Це дало підстави виокремити науково-практичне завдання, пов'язане з удосконаленням фізичної підготовленості курсантів військового коледжу шляхом введення в її зміст засобів боксу.

2. Експериментальна перевірка застосування засобів боксу у фізичному вихованні курсантів військового коледжу з метою удосконалення фізичної підготовленості засвідчила позитивні зміни. Динаміка результатів у бігу на 100 м в ЕГ і КГ має позитивний характер, але у перших між значенням на початку та наприкінці експерименту різниця складає 0,41 с, що є достовірно значущим ($p < 0,001$), тоді як у КГ зміна на рівні 0,2 с статистично недостовірна ($p > 0,05$). У підтягуванні в ЕГ та КГ характер зміни показника позитивний, але в ЕГ розбіжність між значеннями на початку та наприкінці експерименту становить 4,34 повторень ($p < 0,05$), тоді як у КГ – тільки 1,26 повторень ($p > 0,05$), тобто позитивний вплив засобів боксу на силову підготовленість курсантів. Динаміка показника бігу на 3000 м у ЕГ та КГ має позитивний характер: зміна у показнику перших становить 34,2 с ($p < 0,01$), тоді як у других – тільки 18 с ($p > 0,05$); застосування засобів боксу є ефективним у поліпшенні аеробної витривалості курсантів.

Перспективи подальших досліджень повинні передбачати визначення ефективності використання засобів боксу для вдосконалення професійно-орієнтованої підготовленості курсантів закладів вищої військової освіти.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

- Атилов А. А. Азбука бокса. Харьков : Фенікс, 2009. 64с. Atilov A.A. (2009), *Azbuka boksa* [Boxing ABC]. Feniks, Kharkiv, 64 p. [in Russian].
- Атилов А. А. Школа боксу для початківців. Харків : Фенікс, 2007. 224 с. [in Ukraine]. Atilov, A. A. (2009), *Shkola boksa dlya pochatkivtsiv* [Boxing school for beginners]. Feniks, Kharkiv, 224 p. [in Ukraine].
- Бабенко О. П., Черних Ю. О. Концептуальні засади подальшого розвитку системи військової освіти у Збройних Силах України. *Військова освіта*; 2012; 1(25). С. 206. Babenko, O. P., Chernykh, Yu. O. (2012), "Kontseptualni zasady podal'shoho rozvytku systemy viyskovoyi osvity u Zbroynykh Sylakh Ukrainy" [Conceptual principles of further development of the military education system in the Armed Forces of Ukraine]. *Military education*, 1(25), pp. 206. [in Ukraine].
- Бесарабчук Г. В. Роль соціально-психологічних чинників у формуванні потреби військових лицестів до фізкультурно-спортивного самовдосконалення в процесі позаурочної роботи. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2013. 6. С. 50-57. Besarabchuk, H. V. (2013), "Rolsotsial'no-psykholohichnykh chynnykiv u formuvanni potreby viyskovykh litseyistiv do fizkul'turno-sportyvnoho samovdoskonalennya v protsesi pozaurochnoyi roboty" [The role of socio-psychological factors in the formation of the need of military lyceum students for physical culture and sports self-improvement in the process of extracurricular activities]. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi National University Ivan Ogienko University. Series: Physical education, sports and human health*, 6, pp. 50-57. [in Ukraine].
- Вацеба О. М., Козіброцький С. П. Характерні тенденції формування навчальних програм з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів (за результатами історико-методологічного аналізу програмного забезпечення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищій школі України). В : Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колект. моногр. Львів : Українські технології, 2005. С. 95-110.

- Vatseba, O. M., Kozibrotskyy, S. P. (2005), Kharakterni tendentsiyi formuvannya navchalnykh prohram z fizychnoho vykhovannya dlya studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv (za rezul'tatamy istoriko-metodolohichnoho analizu prohramnoho zabezpechennya navchalnoyi dystsypliny „Fizychno vykhovannya” u vyshchii shkoli Ukrainy) [Characteristic tendencies of formation of educational programs on physical education for students of higher educational institutions (according to the results of historical and methodological analysis of the software of the educational discipline «Physical Education» in the higher school of Ukraine)]. In: *Actual problems of the theory and methods of physical education*. Ukrainian Technologies, Lviv. pp. 95-110. [in Ukraine].
6. Вихор В. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів. Олімпійський і професійний спорт. 2012. № 3 (19). С. 319-323.
- Vykhor, V. (2012), “Rozvytok spetsialnoyi vytryvalosti u bokseriv” [Development of special endurance in boxers]. *Olympic and professional sports*. № 3 (19). pp. 319-323. [in Ukraine].
7. Гайдамак І. І., Остьянов В. М. Бокс. Навчання і тренування. Київ : Олімпійська література, 2001. 236 с.
- Haydamak, I. I., Ostyanov, V. M. *Boks. Navchannya i trenuvannya* [Boxing. Training and coaching]. Olimpiyska literatura, Kyiv. 236 p. [in Ukraine].
8. Єдинак Г. А., Рощук О. С., Мисів В. М. та ін. Методика фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП С. І. Пантюк, В. С. Мошинський; 2003. 196 с.
- Iedynak, G. A., Roshchuk, O. S., Mysiv, V. M. ta in. (2003), *Metodyka fizychnoho vykhovannya v litseyakh z posylenoyu viyskovo-fizychnoyu pidhotovkoyu* [Methods of physical education in lyceums with enhanced military and physical training]. PP S. I. Pantyuk, V. S. Moshynskyy, Kamyanets-Podilskyy, 196 p. [in Ukraine].
9. Єдинак Г. А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2001. № 4. С. 91-94.
- Iedynak, G. A. (2001), “Henetychni markery i suchasni tendentsiyi fizychnoho vykhovannya” [Genetic markers and current trends in physical education]. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*, 4, pp. 91-94. [in Ukraine].
10. Єднак В. Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу : автореферат дис... канд. пед. наук. 13.00.04 Укр. держ. ун-т фіз. виховання і спорту. Київ, 1997. 20 с.
- Yednak, V. D. (1997), “Vdoskonalennya normatyvnykh osnov fizychnoho vykhovannya studentiv hrup zahalnoyi fizychnoyi pidhotovky osnovnoho viddilennya vuzu” [Improving the normative bases of physical education of students of general physical training groups of the main department of the university]: abstract of the dissertation for the sciences degree of cand. pedagogical sciences : 13.00.04 Ukrainian state University of phys. education and sports. Kyiv. 20 p. [in Ukraine].
11. Ільницький І, Окопний А. Актуальні напрями дослідження з удосконалення фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою. Спортивна наука України. 2017. № 4 (80). С. 3–9. Режим доступу: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/623/603>
- Ilnytskyi, I., Okopnyi, A. (2017), “Aktualni napryamy doslidzhennya z udoskonalennya fizychnoho vykhovannya v litseyakh iz posylenoyu viyskovo-fizychnoyu pidhotovkoyu. Sportyvna nauka Ukrainy” [Current areas of research to improve physical education in lyceums with enhanced military and physical training]. *Sports science of Ukraine*, 4(80). pp. 3-9. <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/623/603> [in Ukraine].
12. Романчук С. В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 Львівський держ. інститут фізичної культури. Львів, 2006. 22 с.
- Romanchuk, S. V. (2006), “Formuvannya motyvatsiyi do zanyat fizychnoyu pidhotovkoyu i sportom kursantiv tekhnichnykh viyskovykh navchalnykh zakladiv” [Formation of motivation for physical training and sports of cadets of technical military educational institutions] : abstract of the dissertation for the sciences degree of cand. sciences in phys. education and sports: 24.00.02 Lviv State Institute of Physical Culture. Lviv. 20 p. [in Ukraine].
13. Романчук С. В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : дис.... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 Львівський держ. у-тет фізичної культури. Львів, 2013. 540 с.
- Romanchuk S. V. “Teoretyko-metodolohichni zasady fizychnoyi pidhotovky kursantiv viyskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viysk Zbroynykh syl Ukrainy” [Theoretical and methodological principles of physical training of cadets of military educational institutions of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine]: the dissertation for the sciences degree of doctor sciences in phys. education and sports: 24.00.02 Lviv State University of Physical Culture. Lviv. 40 p. [in Ukraine].
14. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський : Рута, 2019. 150 с.
- Galamanzhuk, L. L., Iedynak, G. A. (2019), *Osnovy naukovykh doslidzhen'* [Fundamentals of scientific research]. Ruta Printing House LLC, Kamianets-Podilskyy, 150 p. [in Ukraine].
15. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : Рута, 2012. 280 с.
- Shiyan, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2012), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports], PE Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky. 280 p. [in Ukraine].

ЗНАЧЕНИЕ СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ

О. Самолюк, Т. Романюк, А. Шеметов

Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко, г. Тирасполь, Молдова

корреспондент-автор – О. Самолюк: ms.samolyuk@inbox.ru

doi: 10.32626/2309-8082.2020-19.49-53

Проведено исследование, направленное на сравнительный анализ эффективности применения статических и динамических упражнений для развития активной гибкости. Изучение данных литературных источников позволило определить, что при развитии гибкости особое внимание необходимо уделить проявлению силовых способностей, поскольку в большинстве движений человека используется активная гибкость. Стало известно, что упражнения, направленные на развитие гибкости и выполняемые активным методом являются наиболее предпочтительными, поскольку позволяют оптимально включать в работу мышцы-антагонисты, делают процесс тренировки более осознанным. В эксперименте, проходившем в условиях карантина по COVID-19 и обеспечивающем ему относительно высокий уровень чистоты, приняли участие студентки Приднестровского государственного университета им. Т. Г. Шевченко. В однородных группах по показателям развития гибкости групп мышц задней поверхности бедра и голени были использованы однотипные по своей структуре упражнения, но выполняемые различным способом. В группе № 1 применялись статические наклоны, в группе № 2 – динамические наклоны. Основным условием при выполнении упражнений было исключение самозахватов, помощи партнера, оборудования или инвентаря, минимизация воздействия силы инерции (активные махи) или помощи массы собственного тела при необходимости включения во время выполнения заданной силы мышц, разгибающих позвоночник, и мышц передней поверхности бедра, голени и стопы. Контрольным упражнением выступал наклон вперед из положения седа. Продолжительность эксперимента – 21 день. В результате эксперимента выяснилось, что при трехразовых занятиях на протяжении трех недель, в которых используются упражнения на растягивание мышц задней поверхности бедра и голени, однотипные по своей структуре и по задействованным группам мышц в случае, если они выполняются активным способом, достигается одинаковый эффект, как при динамическом, так и при статическом методе. Проведенное исследование при участии 20 испытуемых демонстрирует, что в некоторых случаях динамические и статические упражнения, направленные на растягивание групп мышц задней поверхности бедра и голени, одинаково эффективны при условии выполнения их активным методом.

Ключевые слова: гибкость, сила, мышцы, активные и пассивные упражнения, динамические и статические упражнения, развитие.

Самолюк О., Романюк Т., Шеметов, О.
Значення статичних і динамічних вправ для розвитку активної гнучкості

Анотація. Проведено дослідження, спрямоване на порівняльний аналіз ефективності застосування статичних і динамічних вправ для розвитку активної гнучкості. Вивчення даних літературних джерел дозволило визначити, що при виконанні вправ на розтягування особливу увагу необхідно приділити прояву силових здібностей, оскільки в більшості рухів людини використовується активна гнучкість. Стало відомо, що вправи, спрямовані на розвиток гнучкості і виконувани активним методом, є найкращими, оскільки дозволяють оптимально включати в роботу м'язи-антагоністи, роблять процес тренування більш усвідомленим. В експерименті, що проходив в умовах карантину по COVID-19 і забезпечував йому відносно високий рівень чистоти, взяли участь студентки Придністровського державного університету ім. Т. Г. Шевченка. В однорідних групах за показниками розвитку гнучкості задньої поверхні стегна і гомілки були використані однотипні за своєю структурою вправи, але виконувались різним способом. У групі № 1 застосовувалися статичні нахили, в групі № 2 – динамічні нахили. Основною умовою при виконанні вправ було виключення самозахватів, допомоги партнера, устаткування або інвентарю, мінімізація впливу сили інерції (активні махи) або допомоги маси власного тіла при обов'язковому включенні під час виконання завдань сили м'язів, що розгинають хребет, і м'язів передньої поверхні стегна і гомілки. Контрольною вправою виступав нахил вперед з положення сидячи. Тривалість експерименту – 21 днів. В результаті експерименту з'ясувалося, що триразові заняття протягом трьох тижнів, в ході яких використовуються вправи на розтягування м'язів задньої поверхні стегна і гомілки, однотипні за своєю структурою, і виконувани активним способом, приносять ідентичний результат при застосуванні як динамічних, так і статичних рухів. Проведене дослідження за участю 20 респондентів демонструє, що в деяких випадках статичні і динамічні вправи, спрямовані на розвиток активної гнучкості, однаково ефективні.

Ключові слова: гнучкість, сила, м'язи, активні і пасивні вправи, динамічні та статичні вправи, розвиток.

Samolyuk O., Romanyuk T. Shemetov A.
The importance of static and dynamic exercises for the development of active flexibility

Abstract. The research aimed at comparative analysis of the effectiveness of static and dynamic exercises for the development of active flexibility. The study of these literary sources made it possible to determine, that during stretching it's necessary to pay special attention to the manifestation of strength abilities, as active flexibility is used in most human movements. It learned, that the exercises, which promote flexibility and perform by the active method, are most preferred (exercises that are flexible and active), as they allow optimal inclusion of antagonist muscles in the work, make the training process more conscious. Students of the Pridnestrovian State University named after T.G. Shevchenko took part in the experiment during quarantine (COVID-19) with a relatively high purity. In similar groups in terms of the development of hamstrings and shin flexibility were used the same structural exercises, but performed in a different way. The first group used static inclines, the second – dynamic inclines. The main condition for performing the exercises was the exclusion of self-grabbing, the help of a partner, equipment or inventory, the minimization of inertia force effect (active swings) or the help of one's body weight with the binding inclusion of the muscles strength during the exercises, that extend the spine and the muscles of the front of the thigh and lower leg. The control exercise was bent over press from the sitting position. The experiment lasted 21 days. As a result of the experiment, it turned out that three-time classes (exercises) for three weeks, during such exercises are used to stretch of hamstrings and shin, which have the same structure and performed in an active way, bring identical results, when using both dynamic and static movements. With the participation of 20 subjects demonstrates this research, that in some cases static and dynamic exercises, aimed at development of active flexibility, are equally effective.

Keywords: flexibility, strength, muscles, active and passive exercises, development.

Введение

Оптимальный уровень подвижности в суставах необходим человеку в быту, трудовой деятельности. В соответствии с задачами формируют специальную гибкость в спорте, искусстве, профессионально-прикладной подготовке. Подходы к развитию гибкости в балетной школе, у-шу, йоге принципиально отличаются друг от друга, что связано, во многом, с устоявшимися традициями [4; 11]. Для многих людей высокие показатели гибкости являются желаемым результатом занятий физическими упражнениями. Благодаря современной фитнес-индустрии и оздоровительной физической культуре становятся доступными самые разнообразные упражнения и их сочетания, не только с разной степенью эффективности, но и безопасности. Также на волне бурного развития интернета возрастает активность людей в направлении физического совершенствования, что неизбежно приводит к увеличению числа экспериментов над собой в погоне за высокими показателями двигательных способностей, в том числе гибкости [2; 5]. В данном контексте важным является изучение механизмов проявления гибкости и методов ее развития. Использование экспериментальных данных может помочь в определении степени эффективности различных подходов к формированию подвижности в суставах, тем самым оптимизируя процесс физической подготовки.

Материалы и методы исследования

Цель исследования – сравнительный анализ эффективности статических и динамических упражнений при выполнении движений на растягивание активным методом.

Участники исследования: студентки Приднестровского государственного университета им. Т. Г. Шевченко (ПГУ), возраст 19-21 год. Участницы эксперимента были ознакомлены с целью исследования, дали личное согласие на обработку своих данных, имели право прекратить участие в исследовании по своему желанию. В свою очередь исследовательская группа несет ответственность за неразглашение личных данных испытуемых, а результаты будут использованы только в научных целях. Применяемые в ходе эксперимента упражнения были направлены на физическое совершенствование студенток; была проведена беседа по предотвращению травм.

Организация исследования. На первом этапе проводился анализ и синтез данных литературных источников по теме исследования, в ходе которого изучались вопросы теории и методики развития гибкости (февраль 2020 г.). Затем был произведен опрос студенток ПГУ им. Т.Г. Шевченко относительно желания принять участие в эксперименте. После первичного тестирования уровня развития гибкости, студентки были распределены на две однородные экспериментальные группы.

Педагогический эксперимент протекал в условиях карантина по COVID-19 с 23 марта по 12 апреля 2020 г. Участницы выполняли задание в домашних условиях с последующим видеоотчетом. Группа №1 выполняла задания для развития гибкости, используя статические упражнения. Группа №2 выполняла упражнения динамического характера.

Статистический анализ. Для контроля над уровнем развития гибкости использовался тест – наклон вперед из положения седа (см) [8]. Для обработки полученных результатов производились расчеты среднего арифметического значения (\bar{x}), стандартного отклонения средней арифметической (S), ошибки средней (m) с последующим вычислением t-критерия Стьюдента. Полученное значение сравнивалось с табличным коэффициентом достоверности (p), граничный уровень – не менее 0,05.

Результаты исследования

Как качество гибкость представляет собой подвижность отдельных звеньев тела по отношению друг к другу. Если же говорить о двигательных способностях, то проявление гибкости – это способность выполнять движения с определенной амплитудой [6].

Классификация средств развития гибкости указывает на наличие пассивных статических и пассивных динамических упражнений при использовании массы собственного тела, самозахвата, помощи партнера. Список можно дополнить различным инвентарем и оборудованием. Благодаря проведенным исследованиям известно, что статические пассивные упражнения менее эффективны, нежели динамические пассивные упражнения несмотря на то, что нагрузка, получаемая при выполнении первых, выше. Активные упражнения на гибкость, в свою очередь, могут выполняться, как с отягощением, так и без него в виде медленных, пружинящих или маховых движений. В классификацию активных упражнений на гибкость вошли также статические упражнения. Считается, что статические упражнения, выполненные активным методом, более эффективны, чем статические пассивные упражнения на гибкость [6].

Известно, что результат пассивных упражнений на гибкость всегда выше, чем у упражнений, выполненных активным способом. Разницу между результатами пассивной и активной гибкости принято считать резервом гибкости. Отсюда предположение о том, что чем выше пассивная гибкость, тем перспективнее будут занятия по развитию активной гибкости. Однако, при выполнении любых бытовых движений, движений, необходимых в трудовой деятельности, движений в спорте и некоторых видах искусства, человек сталкивается с необходимостью проявлять активную гибкость, что делает практическое назначение активной гибкости выше, нежели у пассивной, а

упражнения, выполняемые активным способом – более важными [6].

Для проявления активной гибкости необходимо максимальное включение силы мышц. В большинстве случаев – это сила мышц-антагонистов (выполняющих противоположную нагрузку тем мышцам, которые растягиваются в результате активного движения). Таким образом, рассматривая механизм проявления активной гибкости, можно уточнить, что это сознательное движение, состоящее из противодействия мышц-антагонистов [1].

Чаще всего целенаправленному растягиванию подвергаются мышцы, отличающиеся чрезмерным укорочением. Действительно, укороченная мышца способна создать серьезное сопротивление и сделать сустав или группу суставов максимально малоподвижным. Так, например, укорочение мышц груди нередко сопровождают сутулость. Укороченные мышцы спины наблюдаются при лордозе и т.д. Тем не менее, изучая подобные примеры, можно убедиться, что люди, у которых наблюдалось укорочение мышц, в большинстве своем вовсе не развивают их силу. Процесс укорочения мышц растянут во времени и связан скорее с систематическим пренебрежением физическими упражнениями определенной направленности, в результате которого мышца начинает укорачиваться по причине своей слабости [10].

В процессе растягивания одной группы мышц необходимо учитывать функционирование опорно-двигательного аппарата человека в целом. Так, растягивание укороченных грудных мышц не приведет к тонусу ослабленных мышц спины (ромбовидная мышца, мышца, выпрямляющая позвоночник), а следовательно, мало изменит ситуацию при нарушении осанки. Наблюдая «верхушку айсберга» в виде сутулости и укороченных мышц груди, малоэффективным будет растягивание данных мышц [7]. В согласии с этим принципом выполняется коррекция ряда отклонений в опорно-двигательном аппарате (уменьшение тонуса одной группы мышц решается не с помощью растягивания данных мышц, а за счет увеличения тонуса мышц-антагонистов и т.д.). Таким образом, принимая решение растягивать ту или иную группу мышц (например, при желании научиться делать шпагат), необходимо помнить о том, что причина невысоких темпов развития гибкости часто лежит в низком уровне развития силы мышц-антагонистов [1].

Также повышенный тонус мышц может быть связан с низкими показателями силы мышц-синергистов. Другими словами, «стремясь помочь» своему синергисту, мышца приобретает тонус.

Ярким примером тому служит мышечный дисбаланс в виде увеличения поясничного лордоза при слабости мышц живота и ягодиц, сопровождающих

передний наклон таза. И снова для улучшения показателей гибкости необходимо уделить внимание развитию силы [1].

Ограничение подвижности в тазобедренном суставе также вытекает из отсутствия должного развития силы и гибкости мышц туловища и нижних конечностей. Особое внимание заслуживает приведение бедра – важное движение, наравне с другими, обеспечивающее качество ходьбы [1; 7]. При фиксации бедра сгибание поясничной части позвоночника происходит за счет работы подвздошно-поясничной мышцы и малой поясничной мышцы. Недостаточное развитие мышц передней поверхности бедра и поясницы значительно снижает показатели наклона вперед [3; 7; 9].

Учитывая вышесказанное, для исследования были отобраны упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе (наклон вперед), требующие мышечных усилий, т.е. выполненные активным способом. До начала эксперимента в группе №1 средний показатель в контрольном упражнении (наклон вперед в положении сед) был равен 14,3 см при стандартном отклонении – 3,05 см и квадратичном отклонении – 0,96 см. В группе № 2 средний показатель в наклоне вперед равнялся 14,5 см, стандартное отклонение – 2,54 см, квадратичное отклонение – 0,8 см (таб. 1).

Таблица 1 – Результаты группы № 1 и № 2 в наклоне вперед из положения седа до начала эксперимента, с

Группа	\bar{x}	S	m	t	p
№ 1 (n=10)	14,3	3,05	0,96	0,2	> 0,05
№ 2 (n=10)	14,5	2,54	0,8		

П р и м е ч а н и е Различия достоверны при t=2,1 на уровне 0,05, при t= 2,88 – 0,01

По условиям эксперимента группа № 1 (n=10) выполняла упражнения на гибкость, используя статические упражнения, которые осуществлялись активным методом. Также активным методом, только используя динамические упражнения, выполняли задания студентки группы № 2 (n=10). Упражнения по своему виду в обеих группах были идентичны и были направлены на развитие гибкости задней группы мышц бедра и голени. Это движение в тазобедренном суставе (наклоны) в следующих положениях: 1. сед; 2. стойка на одной, другая на опоре прямая; 3. сед ноги врозь.

Основным требованием было выполнение упражнений с использованием активной гибкости, исключая самозахваты, помощь партнера, оборудования или инвентаря, минимизируя воздействие силы инерции (активные махи) или помощь массы собственного тела. Участницы эксперимента также были инструктированы о необходимости включения во время выполнения заданий силы мышц поясницы, мышцы,

разгибающей позвоночник, и мышц передней поверхности бедра, голени и стопы.

В условиях карантина участницы эксперимента находились в максимально схожих внешних условиях ограничения двигательной активности и использовали для развития гибкости задней поверхности бедра и голени только предложенные им упражнения.

Также было не рекомендовано применять на свое усмотрение силовые упражнения. Девушки занимались в режиме онлайн. Упражнение № 1 выполнялось утром, упражнение № 2 – середине дня, упражнение № 3 – вечером. Продолжительность выполнения каждого упражнения – 2 минуты. Длительность эксперимента – 21 день (табл. 2).

Таблица 2 – Упражнения для развития гибкости, выполняемые в рамках эксперимента

№ п/п	Задания для 1-й группы (упражнения статического характера)	Доз-ка	Задания для 2-й группы (упражнения динамического характера)	Доз-ка
1	И.П. – сед; 1 – наклон вперед (удержание);	2 мин	И.П. – сед; 1 – наклон вперед; 2 – И.П.	60 раз
2	И.П. – стойка на левой, правая на опоре прямая 1 – наклон к правой (удержание)	1 мин	И.П. – стойка на левой, правая на опоре прямая 1 – наклон к правой; 2 – И.П.	30 раз
	И.П. – стойка на правой, левая на опоре прямая 1 – наклон к левой (удержание)	1 мин	И.П. – стойка на правой, левая на опоре прямая 1 – наклон к левой; 2 – И.П.	30 раз
3	И.П. – сед ноги врозь; 1 – наклон к правой (удержание)	1 мин	И.П. – сед ноги врозь, 1 – наклон к правой; 2 – наклон к левой.	30 раз
	И.П. – сед ноги врозь; 1 – наклон к левой (удержание)	1 мин	И.П. – сед ноги врозь; 1 – наклон к правой; 2 – наклон к левой.	30 раз

Спустя три недели был осуществлен повторный контроль результатов в наклоне вперед из положения седа у всех участников эксперимента. Среднее значение результата в контрольном упражнении у студентов группы № 1 составило 18,1 см при стандартном отклонении 2,92 см и квадратичном отклонении – 0,92 см. В группе № 2 средний показатель наклона вперед был улучшен немного больше и равнялся 19,6 см при стандартном отклонении от среднего значения – 2,75 см и квадратичном отклонении – 0,87 см.

Не обнаружено статистически достоверной разницы между средне групповыми показателями наклона вперед из положения седа – $t=1,2$ при коридоре достоверности 2,1-2,88 (табл. 3).

Таблица 3 – Результаты группы № 1 и № 2 в наклоне вперед из положения седа после завершения эксперимента, с

Группа	\bar{x}	S	m	t	p
№ 1 (n=10)	18,1	2,92	0,92	1,2	> 0,05
№ 2 (n=10)	19,6	2,75	0,87		

Примечание Различия достоверны при $t=2,1$ на уровне 0,05, при $t=2,88$ – 0,01

Дискуссия

Отталкиваясь от данных в области теории и методики физической культуры, а также преследуя цель изучения механизмов развития гибкости, важно учитывать взаимообусловленность проявления силовых способностей и гибкости человека. Сила выступает в роли основополагающего физического качества, необходимого для выполнения любого движения (противодействие силе притяжения, атмосферному

давлению, силе трения), а значит необходима при проявлении всех остальных двигательных качеств, в том числе гибкости.

Примером служат проверенные временем традиции в развитии гибкости в у-шу (активные статодинамические упражнения), йоге (активные статические упражнения), калланетике (модернизированные асаны из йоги) и приносящие сравнительно быстрый эффект в деле увеличения подвижности в суставах у людей, начинающих заниматься в самом разном возрасте. В данном контексте выполнение активных упражнений на гибкость видится наиболее органичным способом добиться результатов на пути к физическому совершенствованию.

Использование пассивных упражнений остается целесообразным в физическом воспитании дошкольников и младших школьников, детском спорте, когда сложно добиться максимальной осознанности при выполнении заданий на гибкость.

Особое внимание заслуживает подвижность в тазобедренном суставе, ограничение которой в кокой-либо плоскости влечет за собой серьезные проблемы со здоровьем человека. Так, сгибание в тазобедренном суставе осуществляется благодаря проявлению силы и гибкости сразу нескольких групп мышц туловища и нижних конечностей, влияет на качество ходьбы и других движений человека. Результаты наклона туловища вперед являются важным показателем подвижности тазобедренного сустава.

Проведенное исследование позволило создать максимально идентичные условия для испытуемых, когда практически отсутствовали различия в образе жизни и двигательной активности участников экспе-

римента. В результате эксперимента выяснилось, что при использовании упражнений в растягивании, однотипных по своей структуре и по задействованным группам мышц в случае, если они выполняются активным методом, достигается одинаковый эффект, как при динамическом, так и при статическом методе.

Полученные опытные данные 20 испытуемых демонстрирует, что в некоторых случаях динамические и статические упражнения, направленные на растягивание задней группы мышц бедра и голени, одинаково эффективны при условии выполнения их активным методом.

Исследование нуждается в продолжении с увеличением числа участников эксперимента. Также возможно проведение подобного исследования с внесением вариации в выполняемые упражнения на гибкость с целью изучения механизмов развития активной гибкости при движении в других суставах.

Выводы

1. При планировании и организации занятий, направленных на развитие подвижности в суставах,

необходимо сделать акцент на использовании активных движений (исключая самозахваты, помощь партнера, оборудования или инвентаря, минимизируя воздействие силы инерции (активные махи) или помощь массы собственного тела), используя силу мышц-антагонистов, что позволяет сделать процесс занятий более осознанным.

2. Эксперимент показал, что в случае использования активного метода (исключая самозахваты, помощь партнера, оборудования или инвентаря, минимизируя воздействие силы инерции (активные махи) или помощь массы собственного тела) не наблюдается достоверного различия между динамическими или статическими упражнениями, направленными на развитие гибкости задней поверхности бедра и голени у девушек в возрасте 19-21 год.

3. Существует необходимость в дальнейшем исследовании механизмов развития активной гибкости с увеличением числа испытуемых и внесением разнообразия в используемые упражнения.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Источники и литература

1. Васильева, Л. Ф. Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц. М. : Эксмо, 2018. 304 с. Vasilyeva, L.F. (2018), *Prikladnaya kineziologiya. Vosstanovlenie tonusa i funktsii skeletnykh myshc* [Applied Kinesiology. Restoring the tone and functions of skeletal muscles]. Eksmo, Moskva. 304 p. [in Russia].
2. Горбунова Ю.В. Панина О.В., Шишкина Т.Г. Стретчинг и его влияние на развитие мышечной системы человека. *Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России*: материалы IV Междунар. межвуз., учеб.-метод. и науч.-практ. конф. Саратов, 2016. С. 103-106. Gorbunova, Y. V. Panina, O. V., Shishkina, T. G. (2016), «Stretching and its impact on the development of the human muscular system». *Current problems and prospects for the development of physical culture and sports in the higher education institutions of the Ministry of Agriculture of Russia: materials IV Internar. inter-study.-method. and teaching.-practical. conf. Saratov*, pp. 103-106. [in Russia].
3. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика : учебник для вузов. М. : Сов. спорт, 2005. 600 с. Dvorkin, L.S. (2005), *Tyazhelaya atletika* [Weightlifting: textbook for universities]. Sov. Sports. Moskva. 600 p. [in Russia].
4. Каминофф Л, Мэтьюс Э. Анатомия йоги. Минск : «Попурри», 2012, 320 с. Kaminoff, L, Matthews, E. (2012), *Anatomiya jogi* [Yoga Anatomy]. Popurri, Minsk, 320 p. [in Russia].
5. Костина Е. А. Стретчинг – один из путей привлечения молодежи к занятиям физической культурой. *Физическое воспитание и спорт*. 2015. № 9. С. 237-238. Kostina, E. A. (2015), «Stretching – odin iz putey privlecheniya molodozhi k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy» [Stretching is one of the ways to attract young people to physical education]. *Physical education and sports*. No 9. pp. 237-238. [in Russia].
6. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. М. : Сов. спорт, 2004. 464 с. Kuramshin, Yu. F. (2004), *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and method of physical culture]. Sov. Sports, Moskva. 464 p. [in Russia].
7. Лазарев И. А. Биомеханогенез нарушений осанки и патологии нижнечелюстного сустава. *Здоров'я України 21 сторіччя*. № 21 (442), 2018. С. 26-27. Lazarev, I. A. (2018), «Biomekhanogenez narushenij osanki i patologii nizhnechelyustnogo sustava» [Biomechanogenes disorders of posture and pathology of the lower jaw joint]. *Health of Ukraine for the 21st Century*. 21 (442). pp. 26-27. [in Russia].
8. Мальцева И. Г. Методика тестирования и оценки уровня общей физической подготовленности студентов вузов: учебно-метод. пособие. Орел, 2014. 40 с. Maltseva, I. G. (2014) *Metodika testirovaniya i ocenki urovnya obshchey fizicheskoy podgotovlennosti studentov vuzov* [The method of testing and assessing the level of overall physical fitness of university students: educational method]. Orel, 40 p. [in Russia].
9. Прохорова Е. С. Коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у пациентов с пателлофemorальным болевым синдромом: дисс. ... канд. мед. наук: 14.03.11. М., 2018. 99 с. Prokhorova, E. S. (2018), «Korrekcija funkcional'nyh narushenij oporno-dvigatel'nogo apparata u pacientov s patellofemoral'nym boleвым sindromom» [Correction of functional disorders of the musculoskeletal system in patients with patellofemoral pain syndrome]: dissertation for the sciences degree of cand: 14.03.11. M. 99 p. [in Russia].
10. Стефаниди А. В. Мышечно-фасциальные болевые синдромы (клинические варианты, механизмы развития, лечение): дисс. док. мед. наук: 14.00.13. С-Пб, 2009. 216 с. Stefanidi, A. V. (2009), «Myshechno-fascial'nye boleвыe sindromы (klinicheskie varianty, mekhanizmy razvitiya, lechenie)» [Muscle-fascial pain syndromes (clinical variants, development mechanisms, treatment)]: the doctor's thesis. Medical. 14.00.13. St.-Pb. 216 p. [in Russia].
11. Татаренко Н. А. Анатомия стретчинга. М. : Эксмо. 2017. 224 с. Tatarenko, N.A. (2017), *Anatomiya stretchinga* [Anatomy of stretching]. Eksmo, M. 224 p. [in Russia].

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ – МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НА ЕТАПАХ НАВЧАННЯ У ВІЙСЬКОВИХ АКАДЕМІЯХ

В. Слюсарчук

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів, Україна

кореспондент-автор – В. Слюсарчук: Slysar4ykv@ukr.net

doi: 10.32626/2309-8082.2020-19.54-60

Вивчали ефективність чинного змісту фізичного виховання дівчат – майбутніх офіцерів у формуванні одного з важливих компонентів їхньої готовності до професійної діяльності, а саме фізичної підготовленості. У зв'язку з цим визначили *мету дослідження*: вивчити зміни у показниках загальної фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів протягом навчання у військових академіях. Для досягнення мети було використано адекватні методи дослідження, зокрема аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення, педагогічне тестування і педагогічний експеримент, що відбувся на констатувальному етапі дослідження та був лонгітудинальним за організацією. Одержані дані опрацьовували адекватними методами математичної статистики. У дослідженні взяло участь 108 дівчат, вік яких із початком дослідження становив 17–18 років. У цих дівчат протягом усього періоду навчання у військових академіях вивчали показники рухових якостей. Для цього було використано тести, що відповідали чинним метрологічним вимогам. *Результати*. Зміни у показниках рухових якостей дівчат протягом навчання погіршуються щорічно, а основна особливість пов'язана зі специфікою розвитку кожної досліджуваної рухової якості. *Висновки*. Наявний стан фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів зумовлює необхідність коригувати зміст фізичного виховання, його організацію та способи реалізації.

Ключові слова: фізична підготовленість, дівчата, майбутні офіцери, щорічна динаміка.

Slusarchuk, V. General physical fitness of girls – future officers at stages of training in military academies

Abstract. We studied effectiveness of the current content of physical education of girls – future officers in the formation of important component of their readiness for professional activity, namely physical fitness. In this regard, the *purpose of the study* was determined: to study changes in the indicators of general physical fitness of girls – future officers during their studies at military academies. To achieve this goal, adequate research methods were used, including analysis, synthesis, systematization, generalization, pedagogical testing and pedagogical experiment, which took place at ascertaining stage of the study and was longitudinal in organization. The obtained data were processed by adequate methods of mathematical statistics. The study involved 108 girls, whose age at the beginning of the study was 17–18 years. We observed motor skills throughout their studies at military academies. For this purpose, tests that correlated the current metrological requirements were used. *Results.* Changes in the indicators of motor skills of girls during training deteriorate annually, and the main feature is related to the specifics of the development of each studied motor quality. During the first year of study, the girls improved state of development of all the studied motor skills, except for speed and explosive power. These motor qualities were marked by negative and positive trends, respectively, as the increase was statistically insignificant. Only girls' muscle strength and flexibility improved during the second year of study, and girls' muscle strength improved during the third year, but with a static deterioration in endurance, speed, and coordination in cyclic locomotion. During the fourth year of training, only aerobic endurance improved, and static strength endurance, speed, explosive power of the muscles of the lower extremities, coordination in cyclic locomotions deteriorated. *Conclusions.* Current state of physical fitness of girls – future officers necessitates the need to adjust the content of physical education, its organization and methods of implementation.

Key words: physical fitness, girls, future officers, annual dynamics.

Вступ

У структурі професійного становлення військовослужбовців і майбутніх офіцерів будь-якого воєнізованого формування України одне з провідних місць продовжує посідати фізична підготовка [1; 15; 20; 21]. Повністю це стосується дівчат – майбутніх офіцерів [5; 6; 14], а підтверджує зазначене інформація Наставови з фізичної підготовки [10, с. 3]: основна мета фізичної підготовки військовослужбовців-жінок є формування і розвиток якостей, що забезпечують високий рівень індивідуальної військово-професійної майстерності сучасного воїна (миттєва оцінка ситуації, швидкість, точність і маневреність дій, фізична і розумова витривалість).

Під час навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти, яким є військова академія, розвиток і формування фізичної підготовленості, деяких інших характеристик дівчат – майбутніх офіцерів значною мірою зумовлені станом розробленості й реалізації організаційних засад, змісту їхньої фізичної активності взагалі та фізичного виховання у визначених формах зокрема [12; 20; 22].

Аналіз наявних даних свідчить, що фізична підготовленість військовослужбовців-жінок різних вікових груп є низьким, адже понад 50 % виявляє незадовільний стан, а розвиток швидкісних якостей і витривалості третьої, четвертої та п'ятої вікових груп не відповідають нормативу на оцінку «задовільно» [3, с. 15].

Крім цього, абітурієнтки військових академій мають гранично низькі показники при порівнянні з вимогами державних документів [6, с. 108-109]. Підтверджують зазначене дані про регресію результатів. Так, у бігу на 1000 м упродовж останніх десяти років вони знизились, у середньому, на 39,7 с, з яких на 25,5 с – упродовж останніх п'яти років. У бігу на 100 м результати погіршилися на 1,19 с, з яких на 0,3 с упродовж останніх п'яти років; комплексної силової вправи – погіршилися на 5,4 повторних максимуми, з них на 3,2 – протягом останніх 5 років.

З іншого боку, нормативи оцінки фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів не мотивує їх підвищувати рівень розвитку рухових якостей, а одна з основних причин – більш високі вимоги до цієї підготовленості при вступі до військової академії, порівняно з вимогами протягом навчання.

Крім цього, на сучасному етапі загальній фізичній підготовленості під час навчання у військовій академії приділяється незначна увага [9]. Наявні дані свідчать, що загальна витривалість, м'язова сила, швидкісні якості поліпшуються протягом перших двох років навчання та відзначаються тенденцією до погіршення в подальшому. Але при цьому значення цих показників на початку і наприкінці навчання у військовій академії практично не відрізняються, тобто протягом навчання залишаються на досягнутому рівні [3; 6; 12]. Такі дані стосуються дівчат – майбутніх офіцерів Збройних сил України та засвідчують недостатню ефективність їхньої фізичної активності у поліпшенні загальної фізичної підготовленості для успішної професійної діяльності. Щодо аналогічних даних, але одержаних у дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників, то вони стосуються тільки першого року навчання. Такі дані засвідчують відсутність суттєвої розбіжності в розвитку рухових якостей означених категорій майбутніх офіцерів на початку та наприкінці навчального року [18]. Зазначене свідчить про необхідність продовження досліджень в означеному науковому напрямі.

Матеріал і методи дослідження

Дослідження було спрямоване на вивчення змін у показниках загальної фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів протягом навчання у військових академіях. Досягнення мети досягали використанням комплексу адекватних методів дослідження [19; 23]. Із загальнонаукових методів такими були аналіз, синтез, систематизація, узагальнення, які використовували для опрацювання різних джерел інформації. Із педагогічних методів використовували педагогічний експеримент і педагогічне тестування. Перший передбачав реалізацію констатувального етапу експерименту, організований лонгітюдиналь-

ним методом. Педагогічне тестування передбачало використання тестів, які рекомендували документальні джерела (Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, 1995) та спеціальна література [8; 9; 19] для оцінювання загальної фізичної підготовленості (ЗФП). Для вивчення рухових якостей було використано такі тести: динамометрію кисті провідної руки (стан розвитку сили м'язів-згиначів кисті такої руки); вис на зігнутих руках хватом знизу (статична силова витривалість м'язів-згиначів плеча); біг 30 м з високого старту (швидкісні якості); стрибок у довжину з місця (вибухова сила м'язів нижніх кінцівок); нахил уперед сидячи (рухливість у поперековому відділі хребта); човниковий біг 4×9 м (координація у циклічних локомоціях), 12-хвилинний біг на максимальну відстань (тест Купера – аеробна витривалість). Усі використані прилади були сертифіковані метрологічним контролем. Одержані емпіричні дані опрацьовували адекватними методами математичної статистики, а саме для встановлення основних одномірних статистик, перевірки характеру розподілу даних кожного показника у досліджуваній вибірці (λ -критерій Колмогорова-Смірнова [19, с. 178]), розбіжності двох середніх за t -критерієм Стьюдента (гранична межа, щонайменше $\alpha=0,05$).

Організація дослідження передбачала таке: було задіяно 108 дівчат 17-18 років із яких 54 розпочали навчання у Національній академії державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, інших 54 – у Національній академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. Тестування проводили протягом першого-другого місяців кожного року навчання дівчат у військовій академії. Тестування відбувалось у вільний від навчання час у формі змагань. Під час проведення дослідження враховували вимоги Гельсінської декларації про етичні засади медичних досліджень, що відбуваються за участі людей (WMA (World Medicine Association) Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects, 2013). Протокол дослідження було затверджено комісією з етики Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Результати дослідження

Використання протягом першого року навчання чинних організації та змісту фізичного виховання зумовило зміну в усіх досліджуваних показниках ЗФП дівчат – майбутніх офіцерів. Проте, такі зміни були неоднаковими в кількісному виразі. Тому їх розглядали як статистично значущі та такі, що відображають тільки певну тенденцію, а саме позитивну чи негативну (табл. 1).

Таблиця 1 – Зміни у загальній фізичній підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів протягом першого року навчання у ВА, (n=108)

Показник рухової якості	На початку		Наприкінці		Зміна значення ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)		Достовірність розбіжності (t)
	\bar{x}_1	m	\bar{x}_2	m	в абс. велич.	у %	
Біг 30 м, с	6,8	0,06	7,02	0,06	0,22	-3,2	2,59*
Динамометрія кисті провідної руки, кг	22,6	0,3	24,0	0,38	1,4	5,8	2,92**
Стрибок у довжину з місця, см	181,1	1,01	183,7	1,2	2,6	1,4	1,66
Нахил уперед сидячи, см	12,3	0,27	15,5	0,33	3,2	20,6	7,44***
Човниковий біг 4x9 м, с	11,67	0,04	11,1	0,05	-0,57	5,1	9,5***
12-хвилинний біг, м	1882,6	13,9	2047,9	19,62	165,3	8,1	6,88***
Вис на зігнутих руках, с	15,95	0,58	17,73	0,6	1,78	10,0	21,2***

Примітка: Значення t-критичного для пов'язаних вибірок при n=108: на рівні p <0,05 – 1,98, на рівні p <0,01 – 2,63, на рівні p <0,001 – 3,39; позначено «*» – p<0,05; «**» – p<0,01; «***» – p<0,001

Ураховуючи зазначене одержані дані свідчили, що в дівчат поліпшився стан розвитку всіх досліджуваних рухових якостей, за винятком двох. Ними були швидкісні якості, які погіршились, у середньому, на 3,2 % (p <0,05) та вибухова сила, зміна якої відзначалася тільки позитивною тенденцією, оскільки приріст склав 2,6 см або 1,4 % (p >0,05).

Що стосується інших рухових якостей, то тут відзначаємо таке. Найбільшим було поліпшення гнучкості та статичної силової витривалості, приріст яких за результатом бігу на 30 м та вису на зігнутих руках становив відповідно 20,6 % (p <0,05) та 10 % (p <0,001).

Аеробна витривалість дівчат протягом навчального року за результатом виконання тесту Купера поліпшилась збільшилась, у середньому, на 8,1 %, досягнувши наприкінці навчального року значення на рівні 2047,9±19,62 м (p <0,001).

Розвиток м'язової сили дівчат, яку оцінювали за результатом динамометрії кисті, була дещо меншою, але також достовірно значущою: значення показника збільшилося з 22,6±0,3 кг на початку до 24±0,38 кг наприкінці навчального року; приріст становив, у середньому, 1,4 кг або 5,8 % (p <0,01).

Координація у циклічних локомоціях, стан розвитку якої оцінювали за результатом човникового бігу 4x9 м, поліпшилась, у середньому, на 0,57 с або 5,1 % (p <0,01).

Протягом наступного року навчання у військових академіях результати дівчат продовжували змінюватись. У найбільш загальному вигляді відзначаємо, що суттєвою (статистично значущою) зміною відзначалися показники м'язової сили та гнучкості дівчат (табл. 2).

Таблиця 2 – Зміни у показниках загальної фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів протягом другого року навчання у ВА, (n=108)

Показник рухової якості	На початку		Наприкінці		Зміна значення ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)		Достовірність розбіжності (t)
	\bar{x}_1	m	\bar{x}_2	m	в абс. велич.	у %	
Біг 30 м, с	7,02	0,06	7,01	0,05	-0,01	0,1	0,13
Динамометрія кисті провідної руки, кг	24,0	0,38	25,8	0,43	1,8	7,0	3,16**
Стрибок у довжину з місця, см	183,7	1,2	186,2	1,29	2,5	1,3	1,42
Нахил уперед сидячи, см	15,5	0,33	17,6	0,3	2,1	11,9	4,67***
Човниковий біг 4x9 м, с	11,1	0,05	11,0	0,06	-0,1	0,9	1,26
12-хвилинний біг, м	2047,9	19,62	2057,1	18,79	9,2	0,4	0,34
Вис на зігнутих руках, с	17,73	0,6	19,13	0,78	1,4	7,3	1,43

Примітка: Значення t-критичного для пов'язаних вибірок при n=108: на рівні p <0,05 – 1,98, на рівні p <0,01 – 2,63, на рівні p <0,001 – 3,39; позначено «*» – p<0,05; «**» – p<0,01; «***» – p<0,001

Так, в обох випадках зміна була позитивною: зміна в показнику першої зазначеної рухової якості становила 7 % ($p < 0,01$), у показнику другої якості – 11,9 % ($p < 0,001$).

Розвиток усіх інших досліджуваних рухових якостей відзначався тільки певною тенденцією. При цьому, в усіх показниках тенденція була позитивною, а приріст знаходився в межах 0,1-7,3 % ($p > 0,05$).

Якщо порівняти результати, одержані протягом першого та другого років навчання тих самих дівчат – майбутніх офіцерів, то тут відзначаємо значну розбіжність. Зокрема, у найбільш загальному вигляді протягом першого року навчання відбулося поліпшення 6 із 7 досліджуваних рухових якостей, тоді як протягом

другого року навчання – тільки 2 із 7. Іншими словами, протягом першого року навчання досягнення дівчат були вагомішими, ніж протягом другого року.

Зміна у показниках фізичної підготовленості тих самих дівчат протягом третього року навчання у військових академіях відзначалася певними особливостями. Передусім, значно збільшилася кількість рухових якостей, значення яких змінювались із негативною тенденцією (табл. 3). Зокрема, за результатом вису на зігнутих руках відбулося погіршення статичної силової витривалості на 22 %, за результатом бігу 30 м – швидкісних якостей на 6,3 %, за результатом човникового бігу – координації у циклічних локомоціях на 5,2 % ($p < 0,001$).

Таблиця 3 – Зміни у показниках загальної фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів протягом третього року навчання у ВА, (n=108)

Показник рухової якості	На початку		Наприкінці		Зміна значення ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)		Достовірність розбіжності (t)
	\bar{x}_1	m	\bar{x}_2	m	в абс. велич.	у %	
Біг 30 м, с	7,01	0,05	7,48	0,07	0,47	- 6,3	5,22***
Динамометрія кисті провідної руки, кг	25,8	0,43	27,9	0,41	2,1	7,5	3,56**
Стрибок у довжину з місця, см	186,2	1,29	188,4	1,27	2,2	1,2	1,22
Нахил уперед сидячи, см	17,6	0,3	17,4	0,28	- 0,2	- 1,1	0,49
Човниковий біг 4x9 м, с	11,0	0,06	11,6	0,07	0,6	- 5,2	6,52***
12-хвилинний біг, м	2057,1	18,79	2021,7	18,25	- 35,4	- 1,8	1,35
Вис на зігнутих руках, с	19,13	0,78	15,68	0,48	- 3,45	- 22,0	3,77**

Примітка: Значення t-критичного для пов'язаних вибірок при n=108: на рівні $p < 0,05$ – 1,98, на рівні $p < 0,01$ – 2,63, на рівні $p < 0,001$ – 3,39; позначено «*» – $p < 0,05$; «**» – $p < 0,01$; «***» – $p < 0,001$

При цьому, на 7,5 % поліпшилася м'язова сила ($p < 0,001$), а решта рухових якостей відзначалася тільки певною тенденцією. Зокрема, позитивною вона була у стані розвитку вибухової сили м'язів нижніх кінцівок (приріст 1,2 %; $p > 0,05$), але негативною – гнучкості (зменшення значення показника на 1,1 %; $p > 0,05$) та аеробної витривалості (зменшення значення на 1,8 %; $p > 0,05$).

Якщо порівнювати результати дівчат, одержані протягом другого та третього років навчання, то тут відзначаємо значну розбіжність: загалом відбулося відповідно поліпшення двох та однієї рухової якості з усіх 7 досліджуваних, тоді як погіршення – жодної та однієї якості. Іншими словами, протягом другого року навчання досягнення дівчат були вагомішими, ніж протягом третього року.

Використання дівчатами – майбутніми офіцерами чинних організації і змісту фізичного виховання протягом четвертого року навчання зумовило суттєву зміну в більшості показників рухових якостей.

Виняток становив стан розвитку м'язової сили та гнучкості, що відзначалися негативною тенденцією (табл. 4). При цьому, рухові якості, зміна у показниках яких була статистично значущою, відзначалися негативним результатом, за винятком аеробної витривалості, що поліпшилася на 6 % ($p < 0,001$).

Найбільшим було погіршення статичної силової витривалості, – її негативна зміна становила 18,7 % ($p < 0,001$). Погіршення швидкісних якостей склало 3,9 %, вибухової сили м'язів нижніх кінцівок – 3,5 %, координації у циклічних локомоціях – 2,4 % ($p < 0,01$).

Порівнюючи результати змін у показниках фізичної підготовленості дівчат, одержані протягом третього і четвертого років навчання у військовій академії, відзначили відсутність їхньої розбіжності.

Так, у перший і другий зазначені періоди поліпшилося по одній руховій якості, погіршилося – по чотири рухових якості, решта дві відзначалися певною тенденцією.

Таблиця 4 – Зміни у показниках загальної фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів протягом четвертого року навчання у ВА, (n=108)

Показник рухової якості	На початку		Наприкінці		Зміна значення ($\bar{X}_1 - \bar{X}_2$)		Достовірність розбіжності (t)
	\bar{X}_1	m	\bar{X}_2	m	в абс. велич.	у %	
Біг 30 м, с	7,48	0,07	7,78	0,05	0,3	- 3,9	3,49**
Динамометрія кисті провідної руки, кг	27,9	0,41	27,3	0,43	- 0,6	- 2,2	1,02
Стрибок у довжину з місця, см	188,4	1,27	182,1	1,31	- 6,3	- 3,5	3,46**
Нахил уперед сидячи, см	17,4	0,28	16,8	0,27	- 0,6	- 3,6	1,54
Човниковий біг 4x9 м, с	11,6	0,07	11,88	0,06	0,28	- 2,4	3,11**
12-хвилинний біг, м	2021,7	18,25	2151,1	15,85	129,4	6,0	5,35***
Вис на зігнутих руках, с	15,68	0,48	13,21	0,5	- 2,47	- 18,7	3,58**

П р и м і т к а Значення t-критичного для пов'язаних вибірок при n=108: на рівні p <0,05 – 1,98, на рівні p <0,01 – 2,63, на рівні p <0,001 – 3,39; позначено «*» – p<0,05; «**» – p<0,01; «***» – p<0,001

Дискусія

Фізична підготовленість офіцерів будь-якого воєнізованого формування в Україні на сучасному етапі залишається одним із визначальних компонентів готовності до якісної професійної діяльності [1; 15; 20; 21]. Повною мірою це стосується підготовки дівчат – майбутніх офіцерів у військових академіях [5; 6; 14; 16]. При цьому, дані вивчення досвіду фізичної підготовки жінок-військовослужбовців в арміях, передусім країн Північноатлантичного альянсу, свідчать, що основними є два підходи до організації, формування змісту і реалізації цього педагогічного процесу. Один із таких підходів передбачає здійснення фізичної підготовки спільно з чоловіками, а відмінності пов'язані тільки з нормативами оцінки та обмеженнями у використанні деяких фізичних вправ.

Основу іншого підходу до фізичної підготовки становлять адекватні, але водночас, специфічні засоби, методи, а також виразні організаційні особливості [6, с. 16].

Не зупиняючись на аналізі означених підходів зазначаємо таке: сьогодні дівчата, які розпочинають навчання у військовій академії, відзначаються відмінною від необхідного фізичною підготовленістю; такий рівень не сприяє досягненню високого результату навчальної діяльності взагалі та фізичному вихованню зокрема. Останнє значною мірою стосується поліпшення психофізіологічних характеристик, розумової працездатності, стану здоров'я, передусім фізичного й психічного.

Такий висновок підкріплюється даними, що свідчать про суттєвий позитивний вплив фізичного виховання на означені характеристики військовослужбовців, майбутніх та чинних офіцерів різних родів військ збройних сил, інших воєнізованих формувань [1; 15].

У нашому випадку одержані результати пов'язували з недоліками у фізичному вихованні, що реалізовувалось під час навчання дівчат у старшій школі. Першочергово до цих недоліків віднесли відсутність належної уваги до формування мотивації дівчат систематично здійснювати фізичну активність у вільний від навчання час. Інші недоліки пов'язували з необов'язковим характером тестового контролю за фізичною підготовленістю та заниженими нормативами її оцінки, хоча така система нормативів й контролю продовжує залишатися важливим засобом оптимізації параметрів розвивальних навантажень і стимулювання дівчат до фізичної активності [12; 22].

Водночас, система контролю забезпечує можливість визначити поточні можливості індивіда та, виходячи з цього, запропонувати йому оптимальні параметри фізичного навантаження, що особливо важливе у випадку використання їх тільки під час обов'язкової форми занять фізичними вправами [2; 17]. Крім цього, знання своїх поточних можливостей є одним із потужних чинників стимулювання індивіда до фізичної активності у різних формах її організації [4; 9; 18].

З іншого боку, дотепер відсутня належна увага дослідників до питання щодо вдосконалення нормативів оцінки фізичної підготовленості для вікової категорії дівчат, які навчаються у закладі вищої освіти. Так, не враховуються сучасні наукові положення про оцінювання фізичної підготовленості, а наявна система контролю за розвитком рухових якостей не сприяє корекції поточних параметрів навантажень, реалізації й успішному вирішенню визначених державою виховних та оздоровчих завдань [17, с. 6].

Отже, потрібно враховувати відмінну від необхідної фізичну підготовленість дівчат – майбутніх офіцерів, які розпочали навчання у військових

академіях, під час занять фізичним вихованням та реалізації інших форм фізичної активності. У зв'язку з означеним станом фізичної підготовленості необхідно оптимізувати організацію, зміст фізичного виховання та вдосконалити підходи до його реалізації протягом усього періоду навчання.

Висновки

1. На сучасному етапі недостатньо досліджена проблема стану фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів на різних етапах навчання у певній військовій академії.

2. Зміни у показниках рухових якостей дівчат – майбутніх офіцерів протягом навчання відзначається тенденцією, що полягає у погіршенні фізичної підготовленості з кожним новим роком навчання у військовій академії. Основна особливість усього пе-

ріоду – специфіка зміни у показнику кожної досліджуваної рухової якості.

3. Наявний стан фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів зумовлює необхідність коригувати параметри навантажень, певною мірою – зміст фізичного виховання, а також його організацію та способи реалізації для підвищення ефективності цього педагогічного процесу у вирішенні визначених завдань.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення педагогічної концепції, реалізація якої сприятиме підвищенню ефективності фізичної активності дівчат – майбутніх офіцерів у досягненні високого рівня показників, що характеризують їхню готовність до професійної діяльності.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Література та джерела

- Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО : навч.-метод. посібник. Львів : ЛВІ, 2005. 115 с.
Anokhin, Ye. D. (2005), *Fizychnapidhotovkavarmiyakhprovidnykhkrayin NATO* [Physical training in the armies of leading NATO countries]. LVI, Lviv, 115 p. [in Ukraine].
- Єдинак Г. А., Плахтій П. Д., Яценюк Ю. П. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський : Абетка, 2000. 284 с.
Arifev, V. G., Iedynak, G. A. (2002), *Fizychna kul'tura v shkoli (molodomu spetsialistu)* [Physical education at school (young specialist)]. Alphabet-Nova, Kamianets-Podilskyi, 384 p. [in Ukraine].
- Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних сил України в системі професійної діяльності : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 Львівський держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2010. 20 с.
Boyarchuk, O. M. (2010), *"Fizychna pidhotovka zhinochoho kontynhentu Zbroynykh syl Ukrainy v systemi profesiynoi diyal'nosti"* [Physical training of the female contingent of the Armed Forces of Ukraine in the system of professional activity] : abstract of the dissertation for the sciences degree of cand. in phys. education and sports: 24.00.02 Lviv State University of Physical Culture. Ivano-Frankivsk. Lviv, 20 p. [in Ukraine].
- Воронетський В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом : навч. посібник. Кам-Под. : Рута, 2017. 120 с.
Voronetskiy, V. B., Iedynak, G. A. (2017), *Orhanizatsiya i metodyka zanyat' studentok pauerliftyntinom* [Organization and methodology of powerlifting students' training]. Ruta, Kamianets-Podilskyi, 120 p. [in Ukraine].
- Деркач О. В. Про посилення гендерного чинника в Державній Прикордонній Службі України. Реалізація гендерної політики на сучасному етапі розвитку суспільства: стан, проблеми, перспективи : тези доповідей Міжнародної конф. (25 квітня 2018). Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2018. С. 97-100.
Derkach, O. V. (2018), *"Pro posylennya gendernoho chynnyka v Derzhavniy Prykordonniiy Sluzhbi Ukrainy"* [Gender Enhancement in the State Border Guard Service of Ukraine]. *Implementation of gender policy at the present stage of society development: state, problems, prospects*. Abstracts of International Conf. (April 25, 2018). NaDPS Publishing House Khmelnytsky, pp. 97-100, [in Ukraine].
- Добровольський В. Б. Удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 Військовий інститут Київського нац. у-ту імені Тараса Шевченка. Київ, 2018. 230 с.
Dobrovolsky, V. B. (2018), *"Udoskonalennya fizychnoyi pidhotovky kursantiv-zhinok vyshchykh viys'kovykh navchal'nykh zakladiv"* [Improvement of physical training of female cadets at higher military educational establishments]: dissertation for the sciences degree of cand. in phys. education and sports: 24.00.02 Military Institute of Kyiv Nat. in the name of T. Shevchenko. Kyiv, 230 p. [in Ukraine].
- Костюкевич В. М. Спортивна метрологія : навч. посібник. Вінниця : «Вінниця», 2001. 183 с.
Kostyukevich, V. M. (2001), *Sportyvna metrolohiya* [Sports metrology]. "Vinnytsia", Vinnytsia, 183 p. [in Ukraine].
- Круцевич Т. Ю., М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібник. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
Krutsevich, T. Yu., Vorobyov, M. I., Bezverkhnya, G. V. (2011), *Kontrol' u fizychnomu vykhovanni ditey, pidlitkiv i molodi* [Control in the physical education of children, adolescents and young people]. Olymp. l-ra, Kyiv, 224 p. [in Ukraine].
- Єдинак Г. А., Приступа Є. Н. До питання про вдосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил України. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : матер. V Міжнар. наук.-практ. конф., м. Луцьк, 27–29 вересня, 2012. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 276–280.
Kubai, G. V., Misyv, V. M., Iedynak, G. A. (2016), *Zaluchennya studentiv medychnoho koledzhu do rukhovoyi aktyvnosti* [Involvement of medical college students in motor activity]. Printing House Ruta, Kamianets-Podilskyi, 160 p. [in Ukraine].
- Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2014). Київ : Міністерство оборони України, 2014. 158 с.
Nastanova z fizychnoyi pidhotovky u Zbroynykh Sylakh Ukrainy (NFP-2014) [Physical Training Manual in the Armed Forces of Ukraine (NFP-2014)]. Ministry of Defense of Ukraine, Kyiv. 158 p. [in Ukraine].

11. Носко М. О., С. В. Гаркуша, І. А. Бріжата. Метрологічний контроль у фізичному вихованні і спорті : навч. посібник. Київ : «МП Леся», 2012. 264 с.
Nosko, M. O., Garkusha, S. V., Brizhat, I. A. (2012), *Metrolohichnyy kontrol' u fizychnomu vykhovanni i sporti* [Metrological Control in Physical Education and Sport]. MP Lesya, Kyiv, 264 p. [in Ukraine].
12. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців-жінок : навч.-метод. посібник. За ред. Л. М. Кізло, І. А. Боринського, С. Романчука. Київ : УФП ЗСУ, 2008. 136 с.
Osoblyvosti fizychnoyi pidhotovky viys'kovosluzhbovtiv-zhinok (2008), [Features of physical training of women servicemen]. Red. L.M. Kizlo, I.A. Boryns'koho, S. V. Romanchuka. UFP ZSU, Kyiv, 136 p. [in Ukraine].
13. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : монографія. Germany : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2013. 289 с.
Romanenko, V. A. (2013), *Dyahnostyka dvyhatel'nykh sposobnostey* [Diagnosis of motor abilities]. LAP LAMBERT Academic Publishing, Germany, 289 p. [in Russia].
14. Романчук С. В., Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України : навч.-метод. посібник. Житомир : ЖВІ НАУ, 2008. 160 с.
Romanchuk, S. V., Boyarchuk, O. M. (2008), *Fizychna pidhotovka zhinochoho kontynhentu Zbroynykh Syl Ukrayiny. Zhytomyr* [Physical training of the female contingent of the Armed Forces of Ukraine]. ZHVI NAU, Zhytomyr, 160 p. [in Ukraine].
15. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : монографія. Львів : АСВ, 2012. 367 с.
Romanchuk, S. V. (2012), *Fizychna pidhotovka kursantiv viys'kovykh navchal'nykh zakladiv Sukhoputnykh viys'k Zbroynykh syl Ukrayiny* [Physical training of cadets of military educational establishments of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine]. ACS, Lviv, 367 p. [in Ukraine].
16. Селіванова О. В. Формування професійної готовності курсантів-дівчат до прикордонної служби : дис... канд. пед. наук : 13.00.04 Національна академія держ. прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2006. 196 с.
Selivanova, O. V. (2006), *Formuvannya profesiynoi hotovnosti kursantiv-divchat do prykordonnoyi sluzhby* [Formation of professional readiness of cadets-girls for border service]: dissertation for the sciences degree of cand. of pedagogical sciences: 13.00.04 National Academy of State of the Border Guard Service of Ukraine. Bohdan Khmelnytsky. Khmelnytsky, 196 p. [in Ukraine].
17. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 392 с.
Sergienko, V. M. (2015), *Systema kontrolyu rukhovyykh zdibnostey student-s'koyi molodi: teoriya i metodolohiya fizychnoho vykhovannya* [The system of control of motor abilities of student youth: theory and methodology of physical education]. SS SSU named after AS Makarenko, Sumy, 392 p. [in Ukraine].
18. Сцісловський С. В., Єдинак Г. А., Василюк В. В. Організація та методика розвивальних занять з фізичної культури для старшокласників : навч. посібник. Кам-Под. : Рута, 2017. 123 с.
Stsislovsky, S. V., Iedynak, G. A., Vasyluniuk, V. V. (2017), *Orhanizatsiya ta metodyka rozvyval'nykh zanyat' z fizychnoyi kul'tury dlya starshoklasnykiv* [Organization and methodology of developmental training in physical culture for high school students]. Ruta, Kamianets-Podilskyi, 123 p. [in Ukraine].
19. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : Рута, 2012. 280 с.
Shiyan, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2012), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports], PE Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky. 280 p. [in Ukraine].
20. Duncan, A. G. (2016). *The military education of junior officers in the Edwardian Army*. Birmingham: History Department College of Arts and Law University.
21. Melnykov, A., Iedynak, G., Galamandjuk, L., Blavt, O., Duditska, O., Koryagin, V., Balatska, L., Mazur, V. (2018). Factors that influence change in cadets' physical preparation during the first half of study at the military academy. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 781-786. doi:10.7752/jpes.2018.02115
22. Sliusarchuk, V., Iedynak, G. (2015). Physical education of future woman-officers of the state border service for formation of readiness to physical self-development at academy education as a pedagogical problem. *J of Education, Health and Sport*, 5(7), 690-698. doi: http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2539671
23. Vincent, W. J. (2005). *Statistic in kinesiology, 3rd ed.* Champaign IL: Human Kinetics, Inc.

Надійшла до друку 21.11.2020

ВПЛИВ МАСАЖУ НА ПОКАЗНИКИ БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ ЗРІЛИХ ТА ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ

Д. Совтисік

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна

кореспондент-автор – Д. Совтисік: sovtysik@kpnu.edu.ua

doi: 10.32626/2309-8082.2020-19.61-64

Внаслідок підвищення загальної тривалості життя і старіння суспільства росте кількість захворювань, інвалідність та смертність, що створює серйозну медико-соціальну проблему. Тому активно ведеться пошук ефективних і безпечних для організму способів зниження біологічного віку та сповільнення процесів старіння. Фізична активність може компенсувати вплив старіння на само-ефективність. Масаж за своїм впливом на організм близький до фізичних навантажень, сприяє покращенню самопочуття, кровообігу, обміну речовин, відтоку лімфи і дренажу тканин. Він є ефективним і практично безпечним методом терапії, ніж лікарські препарати. Масаж володіє значним профілактичним потенціалом і є одним з перспективних немедикаментозних засобів зниження біологічного віку та профілактики передчасного старіння. *Мета роботи.* Оцінити ефективність використання різних видів масажу для зниження біологічного віку у відносно здорових осіб від 30 до 69 років. *Методи дослідження.* В дослідженні брали участь 78 чоловік (67 жінок і 11 чоловік), які були поділені на три групи. Проводився курс масажу з 10 процедур через день комірцевої зони і грудного відділу спини з метою профілактики передчасного старіння та зниження біологічного віку. Крімомасаж проводився з допомогою кріопакетів, і вакуумний масаж проводився на апараті Cerri (Італія). В контрольну групу входили пацієнти, які не отримували масаж. До і після терапії проводилось визначення ряду показників – біомаркерів старіння і біологічного віку. *Результати роботи.* Було показано, що кріомасаж і вакуумний масаж ефективно покращують ряд біомаркерів старіння: знижують систолічний, діастолічний і пульсовий артеріальний тиск, підвищують життєву ємність легень і час затримки дихання на видиху, покращують почуття рівноваги, підвищують самооцінку власного здоров'я, покращують концентрацію уваги. *Висновки.* Обидва види масажу комірцевої зони сприяють зниженню біологічного віку та профілактиці передчасного старіння у досліджуваних пацієнтів, на відміну від контрольної групи.

Ключові слова: види масажу, біологічний вік, старіння.

Sovtysik D. Influence of massage on indicators of biological age of mature and elderly people

As the overall life expectancy and aging of society increase, the number of diseases, disabilities and mortality increases, which creates a serious medical and social problem. Therefore, the search for effective and safe for the body ways to reduce biological age and slow down the aging process. Physical activity can compensate for the effects of aging on self-efficacy. Massage in its effect on the body is close to physical activity, improves well-being, blood circulation, metabolism, lymph outflow and tissue drainage. It is an more effective and practically safe method of therapy than drugs. Massage has significant preventive potential and is one of the promising non-drug means of reducing biological age and prevention of premature aging. The purpose of the work. Evaluate the effectiveness of using different types of massage to reduce biological age in relatively healthy people from 30 to 69 years. Research methods. The study involved 78 people (67 women and 11 men), who were divided into three groups. A course of massage of 10 procedures every other day of the neck area and thoracic back was performed in order to prevent premature aging and reduce biological age. Cryomassage was performed with the help of cryopackets, and vacuum massage was performed on a Cerri device (Italy). The control group included patients who did not receive massage. Before and after therapy, a number of indicators were determined – biomarkers of aging and biological age. Results of work. Cryomassage and vacuum massage have been shown to effectively improve a number of biomarkers of aging: lower systolic, diastolic and pulse blood pressure, increase lung vital capacity and expiratory respiration time, improve balance, improve self-esteem and improve self-esteem. Conclusions. Both types of neck massage contribute to the reduction of biological age and prevention of premature aging in the studied patients, in contrast to the control group.

Key words: types of massage, biological age, aging.

Вступ

Протягом останніх десятиліть активно ведеться пошук ефективних та безпечних для організму способів зниження БВ, сповільнення процесів старіння. В результаті проведених досліджень було показано, що фізична активність може компенсувати вплив старіння на самоефективність, тобто люди старшого віку можуть успішніше уникнути збільшення маси тіла, якщо стають фізично активнішими [5; 6]. Проте більшість людей через ряд причин не займаються фізичною культурою і спортом.

Масаж за своїм впливом на організм близький до фізичних навантажень, і переважна кількість людей готова регулярно проходити курс масажу для покращення самопочуття, покращення кровообігу, обміну

речовин, відтоку лімфи і дренажу тканин. При цьому, масаж є не тільки ефективним, але і практично безпечним методом терапії, ніж лікарські геропро-тективні препарати. Масаж володіє значним про-філактичним потенціалом і є одним з перспективних немедикаментозних засобів зниження БВ та профі-лактики передчасного старіння. Наприклад, в дос-лідженні [9] навіть однократна процедура 45-хви-линного шведського масажу в практично здорових людей від 18 до 45 років призводила до помітних біо-логічних ефектів, зміни в рівнях окситоцина, аргінін-вазопресина, адренкортикотропного гормону (АКТГ), кортизола, лімфоцитів, маркерів та рівнів цитокінів. В теперішній час також активно досліджується вплив низьких температур для профілактики старіння.

Досліджуються як загальні впливи на організм низьких температур, так і різні варіанти місцевої кріотерапії, в тому числі і кріомасаж. Ефективність послідовної дії тепла-холоду зумовлена тим, що при знятті холодого подразника в судинах відновлюється кровотік. Інтенсифікації цього процесу сприяє тепло.

Таким чином, до тканин поступає кров, багата киснем, а м'язи переходять в розслаблений стан [10]. Холод проявляє також знеболювальну дію, стимулює імунну систему. Іншим перспективним напрямком для профілактики старіння є вакуумний масаж. Через шкірно-нервові, нейрогуморальні і вісцеромоторні рефлексії відбувається лікувально-профілактичний вплив як у локальних ділянках м'яких тканин [10], так і опосередкований, в різних органах і системах цілісного організму. Вакуумний масаж володіє потужною детоксифікуючою дією, активує імунну систему організму, сприяє морфофункціональному оновленню м'яких тканин та організму в цілому, попереджує розвиток атеросклерозу судин [10], ішемічної хвороби серця, новоутворень, усуває наслідок стресу, зменшує об'єм і масу тіла за рахунок активізації обмінно-регуляторних процесів [10].

Матеріал та методи дослідження

Мета роботи. Оцінка ефективності впливу різних видів масажу на зниження БВ.

Завдання дослідження: а) визначити до і після терапії показники – біомаркери старіння і біологічного віку; б) оцінити ефективність впливу різних видів масажу на біомаркери старіння та біологічний вік.

Організація дослідження. Під спостереженням знаходились 78 осіб (67 жінок і 11 чоловіків) у віці від 30 до 69 років. Середній вік складав $44 \pm 1,4$ роки. Розподіл за віковими групами був таким: 30-44 роки – 45 (57,6 %) чоловік, 45-59 років – 27 (34,6 %) чоловік, старші 60 років – 6 (7,7 %) чоловік. Всі обстежувані на час дослідження не пред'являли скарг на самопочуття. Із дослідження виключались особи, які мали в анамнезі інфаркти міокарда, інсульти, онкологічні захворювання, ті, котрі на момент обстеження мали гострі захворювання чи загострення хронічних.

Методи дослідження. В комплекс методів обстеження була включена оцінка маркерів БВ: антропометричних показників (визначення зросту, маси тіла, індекс маси тіла ІМТ), функціональних показників серцево-судинної і дихальної систем (артеріальний тиск систолічний (АТС), діастолічний (АТД) і пульсовий (АТП), життєва ємність легень (ЖЄЛ), час затримки дихання (ЗД) на видиху), акомодатії кришталика (АК) – визначали методом проксиметрії найближчу точку ясного бачення кожного ока в сантиметрах з допомогою міліметрової лінійки з тест-об'єктом – кільцем Ландольта, що відповідає гостроті зору $0,7 - 0,8$;

статичного балансування (СБ) – визначали часом стояння на лівій нозі, без взуття з закритими очима і руками, опущеними вздовж тулуба, враховували кращий результат із трьох, проведених з інтервалом 1-2 хв. Проводились також тести: самооцінки рівня здоров'я (СРЗ) з оцінкою в балах і тест на увагу Векслера (1955) – одинадцятий субтест – «кодування». Піддослідні виконують завдання, в якому десять цифр (від 0 до 9) закодовані певними символами. Оцінка визначалась числом правильно зашифрованих цифр [8]. Для визначення БВ використовувалась методика В. Войтенка [4] за формулами: чоловіків – $26,985 + 0,215 \times \text{АТС} - 0,149 \times \text{ЗДВ} - 0,151 \times \text{СБ} + 0,723 \times \text{СРЗ}$; жінок – $1,463 + 0,415 \times \text{АТП} - 0,141 \times \text{СБ} + 0,248 \times \text{МТ} + 0,694 \times \text{СРЗ}$.

Всі обстежувані методом рандомізації були розподілені на три групи. Перша група (29 чоловік) отримувала кріомасаж спини і комірцевої зони. Друга група (26 чоловік) отримувала вакуумний масаж спини і комірцевої зони. Третя група, контрольна (23 чоловіки) не отримувала терапії. Кріотерапія комірцевої зони спини проводилась з допомогою двох кріопакетів (об'ємом 250 мл). Процедура проводилась до легкого почервоніння шкіри, тривалість кріомасажу була 5-10 хв. Курс кріомасажу включав 10 процедур з періодичністю через день.

Вакуумний масаж комірцевої зони проводився на апараті Cerrі (Італія), вакуум 10 кПа, насадкою-дзвоном з діаметром 65 мм лабільним методом ковзання зі швидкістю 1-3 см/с. Тривалість процедури – 10-12 хв по 5-6 хв на кожну сторону. Курс вакуумного масажу включав 10 процедур з періодичністю через день.

Статистична обробка результатів досліджень проводилась на комп'ютері з використанням пакета прикладних програм: Statistica 6.1 for Windows. Визначались середні величини варіаційного ряду (середня арифметична, середнє квадратичне відхилення – S , середня похибка – m), використовувався розносний метод з вичисленням t -критерія залежних вибірок за Стюdentом-Фішером. Відмінності між двома середніми величинами вважались вірогідними при значенні $p < 0,05$.

Результати дослідження

При дослідженні маркерів БВ (табл. 1) було виявлено наступне: АТС вірогідно ($p < 0,05$) знижувався в обох терапевтичних групах, в групі контролю зниження АТС не є вірогідним. АТД знижувався у всіх групах, але вірогідне ($p < 0,05$) зниження помітним було тільки в групах вакуум-масажу і кріомасажу. АТП знижувався у всіх групах, але вірогідно ($p < 0,05$) тільки в групах кріо- та вакуум-масажу: з $45,38 \pm 2,36$ до $41,41 \pm 1,38$ мм рт.ст. і з $43,35 \pm 1,71$ до $41,0 \pm 1,8$ мм рт.ст. відповідно.

Таблиця 1 – Динаміка показників маркерів біологічного віку

Показник	1-а група кріомасаж (n=26)		2-а група вакуум-масаж (n=26)		3-а група контрольна (n=23)	
	до лікування	після лікування	до лікування	після лікування	до лікування	після лікування
АТС, мм рт. ст	120,79±3,36	111,03±2,82*	120,38±3,05	113,27±3,19*	123,50±3,21	123,30±3,57
АТД, мм рт. ст	78,17±3,03	72,72±1,46*	77,81±1,70	72,27±1,64*	79,40±1,86	77,40±1,67
АТП, мм рт. ст	45,38±2,36	41,41±1,38*	43,35±1,71	41,00±1,80*	43,70±1,70	45,20±2,08
ЖЄЛ, мл	1843,10±99,13	2037,93±100,50*	2240,38±125,21	2284,62±122,28	2358,60±93,02	2341,40±92,6

Отримані результати, можливо, пов'язані зі зниженням м'язового тону, судинного тону, зниження загального рівня гормонів стресу [8]. В групі контролю відмічалась недостовірною тенденція до підвищення АТП. ЖЄЛ вірогідно ($p < 0,05$) підвищувалась в терапевтичній групі кріомасажу і невірогідно знижувалась в групі контролю. Можливо, даний ефект, може бути пов'язаний з загальним зниженням м'язового тону грудної клітки, в тому числі і м'язів діафрагми, і покращенням кровообігу органів грудної клітки. Час ЗД на видиху збільшувався в обох терапевтичних групах, але вірогідно ($p < 0,05$) тільки в групі пацієнтів, котрі отримували вакуумний масаж. В той же час в групі контролю відмічалось недостовірне ($p > 0,05$) зменшення часу ЗД на видиху з $24,7 \pm 0,67$ до $24,1 \pm 0,64$ с. АК невірогідно ($p > 0,05$) збільшувалась у всіх терапевтичних групах та невірогідно ($p > 0,05$) зменшувалась у групі контролю.

Час СБ вірогідно ($p < 0,05$) збільшувався в терапевтичних групах і невірогідно ($p > 0,05$) – в групі контролю. Ймовірно, покращення показника пов'язано з посиленням кровообігу спинного і головного мозку, покращенням живлення і постачання клітин киснем.

При дослідженні СРЗ було виявлено вірогідне ($p < 0,05$) покращення показників в обох терапевтичних групах та невірогідна динаміка в групі контролю. Відмічалось також вірогідне ($p < 0,05$) покращення показників уваги за тестом Векслера у всіх групах терапії, тоді як в групі контролю вірогідних змін не виявлено.

Аналіз отриманих показників БВ виявив вірогідне ($p < 0,05$) зниження БВ в обох терапевтичних групах: в групі кріомасажу з $36,67 \pm 1,53$ до $32,37 \pm 1,4$ року, в групі вакуумного масажу – з $36,71 \pm 1,4$ до $33,89 \pm 1,36$ року. В групі контролю відмічається невірогідне ($p > 0,05$) підвищення БВ з $36,6 \pm 1,49$ до $37,2 \pm 1,51$ року. Показник відхилення БВ від вихідного також вірогідно ($p < 0,05$) змінюється в 1-й і 2-й групах терапії і невірогідно ($p > 0,05$) в групі контролю. Так, в групі кріомасажу зниження БВ відбувається на 11,7 %, в групі вакуумного масажу – на 6,4 %, в групі контролю відмічається підвищення БВ на 1,6 %.

Дискусія

Внаслідок підвищення загальної тривалості життя і старіння як кількість захворювань пов'язаних з віковими змінами, так і інвалідність та смертність від цих захворювань, що представляє собою серйозну медико-соціальну проблему в зв'язку з величезними затратами на лікування і реабілітацію пацієнтів похилого віку [3; 6; 9]. Враховуючи демографічне становище та його вплив на економіку, особливої актуальності набуває пошук та розробка заходів щодо забезпечення, збереження здоров'я, підвищення працездатності, збільшення активності життя літніх людей [2].

Все це визначає необхідність раннього виявлення вікових дисфункцій організму та пошук ефективних методів сповільнення процесів старіння. В останні роки здійснюється активний пошук методів найбільш раннього виявлення ознак старіння організму. Введення поняття «біологічний вік» (БВ) пояснюється тим, що календарний (хронологічний) вік не є достатнім критерієм стану здоров'я та працездатності людини. БВ – це показник рівня зношування структури і функції певного елемента організму, групи елементів та організму в цілому, що виражається в одиницях часу. Оцінка БВ необхідна для судження про здоров'я і про ефективність можливих заходів із сповільнення темпів старіння та продовження активного життя [4].

Існування великої кількості методик визначення БВ говорить про відсутність в теперішній час єдиного підходу до його вимірювання. Разом з тим термін «біомаркер старіння» міцно ввійшов в геронтологічну літературу. Під ним розуміють «біологічний параметр організму, який або один, або в поєднанні з іншими параметрами при відсутності хвороби краще передбачає функціональну здатність в деякому віддаленому віці, ніж хронологічний вік».

Узагальнюючи інформативність існуючих методів оцінки БВ вітчизняні [1; 3; 7] та зарубіжні [12; 13] вчені зазначають, що нині відсутній «золотий індекс» для оцінки темпів старіння і БВ, незважаючи на значну кількість існуючих тестових моделей, які ґрунтуються на вивченні фізичних, фізіологічних і біохімічних

параметрів організму та їх факторному аналізі. Хоча виявлено, що різні органи старіють з різною швидкістю, адже важлива роль у процесі старіння належить генетичним факторам [9; 13]. Автори також зазначають, що різні способи оцінки БВ мають свої переваги і недоліки. Кожен дослідник повинен обрати найприйнятніший спосіб залежно від кількості обстежуваних, мети експерименту та ін. Інформативність багатьох «батареї тестів» оцінки БВ практично однакова [3].

Висновки

Обидва види масажу комірцевої зони – крио- і вакуумний – призводять до покращення показника БВ, порівнюючи з контролем. При цьому, кріомасаж ефективніше знижує біологічний вік та сприяє профілактиці передчасного старіння у досліджуваних пацієнтів, на відміну від контрольної групи.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Апанасенко Г. Л., Бушуєв Ю. В., Волгіна Л. М. Інформативність різних методів оцінки рівня здоров'я дітей і підлітків. Стратегія формування здорового способу життя. Матеріали конференції. К., 2000. С.152-155.
Apanasenko, G. L., Buchuev, Yu.V. & Volgina, L. M. (2000). Informatyvnist riznykh metodiv otsinky rivnia zdorovia ditei i pidlitkiv. [Informativeness of different methods of assessing the level of health of children and adolescents]. *Strategia formuvannia zdorovogo sposobu zytтя. Materialy konferentsii*. K., pp. 152-155. [Ukraine]
2. Бакалюк Т. Г. Ефективність дієтичної корекції в комплексі реабілітаційних заходів у хворих літнього та старечого віку на остеоартроз. Науково-практична конференція “Здоров'я, харчування, довголіття.” Київ. Проблеми старення і долголетия. Научно-практический журнал. 2016. Т. 25. № 1. С.133-147.
Bakaliuk, T. G. (2016). Efektivnist dietychnoi korektsii v kompleksi reabilitatsiinykh zahodiv u hvorykh litnogo i starechogo viku na osteoartroz [Efficacy of dietary correction in a complex of rehabilitation activities in elderly patients with osteoarthritis]. *Naukovo-praktychna konferentsia "Zdorovia, harchuvannia, dovgolettia". Problemy starenia i dolgoletia*. Nauchno-prakticheskii jurnal. K., t. 21, pp. 133-147. [Ukraine].
3. Бубало Н. М., Балан Г. М. Біологічний вік – інтегральний показник стану здоров'я працівників сільського господарства, які перенесли гострі та хронічні інтоксикації пестицидами. Український журнал сучасних проблем токсикології. 2017. №3 (79). С. 64-72.
Bubalo, N. M. & Balan, G. M. (2017). Biologichnyi vik – integralnyi pokaznyk stanu zdorovia pratsivnykiv silskogo gospodarstva, yakі perenesly gostri ta hronichni intoksykatsii pestytsydamy [Biological age is an integral indicator of the health status of agricultural workers who acute and chronic intoxication with pesticides]. *Ukrainskyi jurnal suchasnykh problem toksykologii*, no. 3 (79), pp. 64-72. [Ukraine].
4. Войтенко В. П. Методика определения биологического возраста человека. Вопросы геронтологии. 1989. № 11. С. 9-16.
Voitenko, V. P. (1989). Metodika opredelenia biologicheskogo vozrasta cheloveka [Method for determining the biological age of a person]. *Voprosy gerontologii*, no.11, pp. 9-16. [Ukraine].
5. Копко І. Є., Філь В. М. Оцінка рівня індивідуального здоров'я студентської молоді з використанням інтегральних показників. Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 20. Біологія. 2013. Вип. 5. С. 240-245.
Kopko, I. E. & Fil, F. M. (2013). Otsinka rivnia indyvidualnogo zdorovia studentskoi molodi z vykorystanniam integralnykh pokaznykiv [Assessing the level of individual health students with integrated indicators]. *Naukovyi chasopys natsionalnogo pedagogichnogo universytetu im. M. P. Dragomanova*. Seria 20. Biologia. Vyp.5, pp. 240-245. [Ukraine].
6. Лошицька Т. І. Біологічний вік та темпи старіння організму студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХД ПІ. 2000. № 7. С. 50-52.
Loshytska, T. I. (2000). Biologichnyi vik ta tempy starinnia organizmu studentiv [Biological age and health of student youth]. *Pedagogika, psykholohia ta medyko-biologichni problem fizychnogo vyhovannia i sportu*. Kharkiv, KhDPI, no.7, pp. 50-52. [Ukraine].
7. Присяжнюк С. І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді. К., 2010. С. 304.
Prysajnyuk, S. I. (2010). *Biologichnyi vik ta zdorovia studentskoi molodi* [Biological age and health of student youth]. K., p. 304. [Ukraine].
8. Шешунов І. В. Биологический возраст как интегральный показатель влияния условий труда на здоровье рабочих. Гигиена и санитария. 2011. № 4. С. 51-53.
Sheshunov, I. V. (2011). Biologicheskii vozrast kak integralnyi pokazatel vliianiia uslovii truda na zdorovierabochih [Biological age as an integral indicator of the impact of working conditions on workers' health]. *Gigiena i sanitaria*, no. 4, pp. 51-53. [Russia].
9. Хаммад Е. В. Биомаркеры старения: от функции к молекулярной биологии. Геронтология. Научно-практический журнал. 2017. Т. 5. № 1. С. 81-94.
Hammad, E. V. (2017). Biomarkery starenia: ot funktsii k molekuliarnoi biologii [Biomarkers of aging: From function to molecular biology]. *Gerontologia*, t. 5, no.1, pp. 81-94.
10. Ashraf J., Ahmad S., Cho I. Recent advances in detection of AGEs: Immunochemical, bioanalytical and biochemical approaches. / IUBMB Life. 2015. № 67 (12). P. 897-913.
Ashraf, J., Ahmad, S. & Cho, I. (2015). Recent advances in detection of AGEs: Immunochemical, bioanalytical and biochemical approaches. *IUBMB Life*, no. 67(12), 897-913.
11. Ben-Avraham D. Epigenetic genom-wide association methylation in agityng and longevity. Epigenomics. 2012. V. 4. № 5. P. 503-509.
Ben-Avraham, D. (2012). Epigenetic genom-wide association methylation in agityng and longevity. *Epigenomics*, vyp.4, № 5, pp. 503-509.
12. Jia L., Zhang W., Chen X. Common methods of biological age estimation. Clinical interventions in aging. 2017. V. 12. P. 759.
Jia, L., Zhang, W. & Chen, X. (2017). Common methods of biological age estimation. *Clinical interventions in aging*, vyp.12, 759 p.
13. Milot E., Morissette-Tomas V., Li Q. Trajectories of physiological dis regulation predicts mortality and health outcomes in a consistent manner across three populations. Mechanisms of ageing and development. 2014. V. 141. P. 56-63.
Milot, E., Morissette-Tomas V. & Li, Q. (2014). Trajectories of physiological dis regulation predicts mortality and health outcomes in a consistent manner across three populations. *Mechanisms of ageing and development*, vyp. 141, pp. 56-63.

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'ЯОРІЄНТОВАНОГО СВІТОГЛЯДУ

О. Матвійчук

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна

кореспондент-автор – О. Матвійчук: matviichuko82@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2020-19.65-69

В статті розглянуто поняття про цінності та ціннісні орієнтації. Проаналізовано літературні джерела з питання вивчення ціннісних орієнтацій у формуванні здоров'яорієнтованого світогляду людини для розуміння їх місця у розвитку особистості. Описано, що ціннісні орієнтації постають складним, багатокомпонентним, ієрархічно організованим структурним утворенням з двома блоками детермінації: один включає фактори соціалізації особистості, інший – пов'язаний з різномірними властивостями її інтегральної індивідуальності. Визначено ціннісні орієнтації фахівців та майбутніх фахівців галузі природничих наук, їх відношення до власного здоров'я. Зазначено, що у здобувачів освіти наявна відсутність потреби у збереженні власного здоров'я, невисокий рейтинг здоров'я в системі цінностей. Це говорить про необхідність формування у майбутніх фахівців ціннісного ставлення до здорового способу життя в процесі їх професійної підготовки, обґрунтовує актуальність і значимість для практики оздоровлення освітнього процесу, дослідження світогляду формування культури здоров'я, що включає: методологію з провідними положеннями і принципами організації педагогічної освіти для розвитку особистості здобувача освіти суб'єктом культури здоров'я; теорію, в основі якої знаходяться стійкі і повторювані зв'язки структурних компонентів педагогічного процесу, спрямованого на формування у майбутніх фахівців індивідуального світоглядного образу культури здоров'я і розгортання, згідно з ним, здоров'ярозвиваючого освітнього процесу; технологію, яка охоплює механізми культурного розвитку здобувачів освіти при самовизначенні інваріанту світоглядних структур здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, цінності, ціннісні орієнтації, здоров'яорієнтований світогляд, світогляд.

Matviichuk O. Value orientations as a component of health of oriented worldview

Abstract. The concept of values and value orientations is considered in the article. Literary sources on the study of value orientations in the formation of a healthy worldview of a person to understand their place in the development of personality are analyzed. It is described that value orientations appear as a complex, multicomponent, hierarchically organized structural formation with two blocks of determination: one includes the factors of socialization of the individual, the other – associated with different levels of its integral personality. The value orientations of specialists and future specialists in the field of natural sciences, their attitude to their own health are determined. It is noted that students have no need to maintain their own health, low health rating in the value system. This indicates the need for future professionals to form a valued attitude to a healthy lifestyle in the process of their training, justifies the relevance and importance for the practice of improving the educational process, research worldview of health culture, including: methodology with leading principles and principles of pedagogical education for the development of the personality of the student as a subject of health culture; the theory, which is based on stable and recurring links of the structural components of the pedagogical process, aimed at forming an individual worldview image of the culture of health and the development of future professionals, according to it, health-promoting educational process; technology that covers the mechanisms of cultural development of students in self-determination of the invariance of worldviews of a healthy lifestyle.

Key words: health, values, value orientations, health oriented worldview, worldview.

Вступ

На сьогодні здоров'я є необхідною умовою успішності людини, запорукою її майбутнього. Зрозуміти причини зниження рівня здоров'я неможливо без вивчення їх під світоглядним кутом, вдивляючись в образи культури здоров'я фахівця, що обумовлено як масштабом процесу, так і потребою в адекватній для його пізнання методології. До важливих чинників, що визначають необхідність філософсько-культурологічного підходу до проблеми освіти та здоров'я, належать деформації у ціннісній сфері розвитку особистості. Визначення ціннісних орієнтацій особистості лежить в основі ціннісного відношення до чогось і визначає життєвий сенс та здоров'яорієнтований світогляд людини.

Матеріал і методи дослідження

Мета дослідження полягала у визначенні ціннісних орієнтацій фахівців та майбутніх фахівців галузі природничих наук, їх відношення до власного здоров'я. Для досягнення поставленої мети було використано

комплекс адекватних методів дослідження [9; с. 20]. Зокрема, для вивчення ціннісних орієнтацій у формуванні здоров'яорієнтованого світогляду людини в розумінні місця ціннісних орієнтацій у розвитку особистості використовували аналіз джерел інформації. При цьому, для зменшення суб'єктивних думок та суджень використовували літературні, документальні джерела інформації й критичний підхід до їхнього вибору. Останнє забезпечували пошуком джерел інформації у базі Scopus, Web of Science, Google Scholar. Ураховували інформацію джерел, що стосувалися ціннісних характеристик у формуванні здоров'яорієнтованого світогляду людини та встановленні їхнього місця в її розвитку. Під час пошуку джерел інформації використовували ключові слова, зокрема здоров'я, цінності, ціннісні орієнтації, здоров'яорієнтований світогляд. До уваги брали також часовий аспект появи інформації, що відповідає досліджуваній проблемі, у загальному доступі. Так спочатку було виокремлено понад 55 джерел інформації, потім –

проведено остаточний відбір 22 джерел інформації, матеріал яких було опрацьовано за допомогою загальнонаукових методів, зокрема аналізу, синтезу, систематизації, узагальнення.

Для визначення ціннісних орієнтацій особистості студентів була використана методика М. Рокича [20, с. 108] в адаптації А. Гоштаутаса, А. Семенова, В. Ядова [22]. Методика містить 18 головних життєвих цінностей, що актуальні для сучасної людини; залежно від результатів оцінювання кожної цінності у балах вони розподіляються за шкалою значущості в ієрархічній структурі ціннісних орієнтацій та ті чи інші цілі діяльності. Цінності, що розташовані в нижній частині ієрархічної піраміди, свідчать про низьку значущість цілей для респондента. Цінності, згруповані всередині структури, малоінформативні, для них характерним є зміна свого рейтингового міста залежно від способу життя й умов життєдіяльності людини. У дослідженні взяли участь: 30 фахівців, які працюють в галузі природничих наук протягом 5-10 років; 120 здобувачів вищої освіти, що є студентами закладу вищої освіти, котрий здійснює підготовку майбутніх фахівців в означеній галузі, вік яких знаходився у межах 17-20 років. Одержані дані опрацьовували адекватним методом математичної статистики, враховуючи відмінний від нормального характер розподілу даних у вибірці.

Результати дослідження

Характеризуючи підходи до визначення специфіки та змісту цінностей, слід зазначити розташування їх між крайнощами суб'єктивно-релятивістських і об'єктивно-абсолютістських концепцій. В рамках першої – цінності виводяться з біопсихологічної природи людини як «результати» її бажань і потреб. В традиціях другої – стверджується об'єктивність і абсолютність цінності як ідеальної сутності. До складу цінності включаються власне буття, переживання, значення і ідеал з вектором цілеспрямованості від першого до останнього. Цінності виражають людський вимір культури, втілюють в собі ставлення до форм буття, як структурний компонент світогляду, за допомогою якого все духовне різноманіття життя стягнуто «до розуму, почуттів і волі людини» [10, с. 108].

Людина, яка прийняла загальнолюдські цінності, усвідомила їх як особистісні і керується ними у своїй практичній діяльності, є культурною людиною. Розуміння сутності цінності в її значущості, а не фактичності; явищі в культурі і її блага, як множинній цінності. Звертаючись до педагогічної аксіології, підкреслимо положення, що відображають успішність розвитку студента з системою ціннісно-змістового ставлення до здоров'я [14, с. 348].

Перше наводить на необхідну умову сприйняття цінності, як особистої значущості, досвід переживання, емоційного визнання, а не тільки розуміння і раціонального її засвоєння. Друге враховує відміну цінності по самій її суті від знань і набуття її значущості в міжсуб'єктивних відносинах з іншим способом розпредметнення як процесу духовного спілкування, при якому відбувається залучення іншого до тих чи інших цінностей. Третє положення свідчить про те, що цінності людина опановує самостійно, а не засвоює їх у готовому вигляді.

Цінності, як відомо, складають основу ціннісних орієнтацій. Останні, на думку більшості дослідників, мають значення суб'єктивного механізму при управлінні поведінкою людини. У ситуації громадського та індивідуального підходу і невизначеності в ціннісних характеристиках життя їх дослідження набуває особливої актуальності [1, с. 3].

Будучи складним соціально-психологічним феноменом, ціннісні орієнтації відображають спрямованість і зміст активності людини. Будучи складовою частиною системи відносин суб'єкта до світу і власної індивідуальності в ньому, вони визначають зміст і вектор розвитку особистісних позицій, поведінки і вчинків людини. З позиції системного підходу ціннісні орієнтації постають складним, багатокомпонентним, ієрархічно організованим структурним утворенням з двома блоками детермінації: один включає фактори соціалізації особистості, інший – пов'язаний з різнорівневими властивостями її інтегральної індивідуальності – феномена. У своїй концепції вчені акцентують увагу на системотвірну роль ціннісних орієнтацій, пізнання яких дозволяє охарактеризувати систему ціннісного ставлення людини до життя, включаючи її проблемні сторони, які пов'язані з безпекою і здоров'ям. Концепція знайшла продовження у роботах, де показаний зв'язок цінностей людини «з уявленням про сенс життя, яка є одночасно і підставою розвитку особистості, і його результатом» [10, с.126].

«Сенс життя» як ціннісний спосіб узагальнення і визначення мети, в якому людина висловлює своєрідне почуття власної суб'єктності та можливості творчості життя. Прагнення знайти сенс власного існування – це головна мотиваційна сила в людині, яка веде його у напрямку до бажаного для себе образу досконалості [15, с. 85].

Майбутній фахівець, який навчається в закладі вищої освіти – це людина з частково сформованим світоглядом та відношенням до навколишньої дійсності, з несформованою до кінця індивідуальною системою цінностей, яка вибудована в певній ієрархічній послідовності. В період навчання у закладі вищої

освіти розкриваються здібності та задатки особистості, відбувається найбільший активний розвиток моральних та естетичних якостей, становлення та стабілізація характеру, інтересів, розвиваються сенсорні та психомоторні функції, спостерігається найбільша пластичність та переключення в освіті навиків, в основному завершується соматичне і досягає оптимуму психофізичний розвиток. Це визначає, з одного боку, наявність високих потенційних можливостей майбутніх фахівців, а з іншої – необхідність максимальної реалізації цих можливостей у процесі навчання. Яким саме фахівцем стане людина, залежить не тільки від того, як вона вчиться, але й від всієї цілісності буття, рівня сформованості ціннісних орієнтацій. Будь-які високоморальні принципи, найсучасніші знання залишаться мертвим вантажем, якщо вони не реалізуються в способі життя людини. З огляду на те, що ціннісні орієнтації є компонентом здоров'я-орієнтованого світогляду, нам було цікаво дізнатися особливості ціннісних орієнтацій фахівців та майбутніх фахівців галузі природничі науки, їх відношення до власного здоров'я.

Дані, отримані у вибірці зі 150 респондентів, було вивчено й опрацьовано методами математичної статистики. Виявили, що ієрархія цінностей вибудувалася таким чином:

- 1 – матеріально забезпечене життя;
- 2 – наявність гарних і вірних друзів;
- 3 – здоров'я;
- 4 – впевненість у собі;
- 5 – щасливе сімейне життя;
- 6 – активна життєдіяльність;
- 7 – любов;
- 8 – цікава робота;
- 9 – свобода як незалежність в судженнях та вчинках;
- 10 – життєва мудрість;
- 11 – розвиток;
- 12 – продуктивне життя;
- 13 – суспільне визнання;
- 14 – пізнання;
- 15 – розваги;
- 16 – творчість;
- 17 – щастя інших;
- 18 – краса природи та мистецтво.

Аналіз даного дослідження цінностей майбутніх фахівців показав, що в ієрархії цінностей здобувачів освіти такі цінність як «здоров'я», явно не домінує, хоча і входить в ієрархічне ядро цінностей більшості респондентів. В системі термінальних цінностей найбільш високий ранг значимості займають «матеріально забезпечене життя», «наявність гарних і вірних друзів». Такі цінності, як «краса природи та мистецтва», «щастя

інших», «творчість», «пізнання», «суспільне визнання», займають останні міста.

Аналіз цінностей майбутніх фахівців показав, що в ієрархії цінностей здобувачів освіти такі цінність як «здоров'я», явно не домінує, хоча і входить в ієрархічне ядро цінностей більшості респондентів. У системі термінальних цінностей найбільш високий ранг значимості займають «матеріально забезпечене життя», «наявність гарних і вірних друзів». Такі цінності, як «краса природи та мистецтва», «щастя інших», «творчість», «пізнання», «суспільне визнання», займають останні міста.

У підсумку виявили, що 47 % фахівців поставили «здоров'я» на третє місце, 35 % – на четверте місце, решта 18 % – на п'яте.

Дискусія

Результати даного пілотажного дослідження говорять про те, що необхідно посилити професійну підготовку за допомогою впровадження методів та форм, які повинні бути спрямовані на формування здоров'яорієнтованого світогляду.

Проведене дослідження підтверджує ряд думок фахівців, які присвятили свої роботи проблемі формування ціннісних орієнтацій особистості, тобто фахівці різних напрямів: психологи, педагоги, соціологи, філософи такі як О. Лазурський, В. М'ясищев, О. Леонтьєв, К. Абульханова-Славська, О. Здравомислов, В. Тугарінов, О. Асмолов, С. Рубінштейн, А. Маслоу та ін.

Важливим може стати у подальшому дослідженні формування еколого-валеологічних ціннісних орієнтацій, які розглядали у своїх роботах Ю. Бойчук та С. Зіоменко [2, с.7]. Здоров'я в системі ціннісних пріоритетів студентів педагогічного закладу вищої освіти розглядали в роботах Т. Кириченко [13, с. 22]. Різні аспекти формування здоров'я й здорового способу життя, культури здоров'я, валеологічного виховання дітей та молоді розглядали Ю. Бойчук [4, с. 141; 5, с. 180; 6, с. 29], С. Волкова, М. Гончаренко, В. Горашук, Л. Дрожик [11, с. 29], О. Дубогай, Г. Єдинак [8, с. 29], О. Жабокрицька, С. Жевага, С. Закопайло, В. Зданюк [12, с. 47], С. Свириденко, А. Скоробогатов, С. Страшко, В. Сухіна, І. Сущева, А. Турчак, Н. Хоменко, А. Царенко, І. Щербак [19, с. 137], В. Язловецький, Г. Яцук, N. Zavydivska, O. Zavydivska, O. Khanikiants [21, с. 15] та ін. Один із висновків дослідників полягає у тому, що формування здоров'яорієнтованого світогляду неможливе без створення здоров'язберігаючого та еколого-орієнтованого освітніх середовищ при підготовці майбутніх фахівців галузі природничих наук. У зв'язку з цим Ю. Бойчук [3, с. 153], І. Щербак [7, с. 32; 17, с. 293; 18, с. 476; 16, с. 46] надають важливого значення створенню здоров'язберігаючого середовища.

Що стосується сутності феномену здоров'я, ціннісного ставлення до нього, відповідної культури та теоретико-методологічних засад вивчали Г. Апанасенко, В. Бобрицька, В. Горашук, Г. Нікіфоров, С. Омельченко, В. Оржеховська та ін. Але при цьому практично невивченим залишаються важливі аспекти впливу ціннісних орієнтацій на формування здоров'яорієнтованого світогляду людини. У зв'язку з цим відзначаємо, що одержані нами дані засвідчують незадовільний стан ціннісного ставлення молоді до власного здоров'я. Зокрема, у здобувачів вищої освіти відсутня потреба у збереженні власного здоров'я, невисокий рейтинг здоров'я в системі ціннісних орієнтацій.

Зазначене засвідчує необхідність формування у фахівців та майбутніх фахівців галузі природничих наук ціннісного ставлення до здорового способу життя в процесі їх професійної підготовки, обґрунтовує актуальність і значимість для практики оздоровлення освітнього процесу дослідження світогляду формування культури здоров'я, що включає: методологію з провідними положеннями і принципами організації педа-

гогічної освіти для розвитку особистості здобувача освіти суб'єктом культури здоров'я; теорію, в основі якої знаходяться стійкі і повторювані зв'язки структурних компонентів педагогічного процесу, спрямованого на формування у фахівців та майбутніх фахівців галузі природничих наук індивідуального світоглядного образу культури здоров'я і розгортання згідно з ним здоров'ярозвиваючого освітнього процесу; технологію, яка охоплює механізми культурного розвитку здобувачів освіти при самовизначенні інваріанту світоглядних структур здорового способу життя.

Висновки

1. Особистісна відповідальність залежить від свідомості людини, змісту її ціннісних орієнтацій.
2. Ціннісно-змістова сфера – вищий рівень структури особистості, відповідальний за її розвиток.
3. Саме ціннісно-змістова сфера визначає здоров'яорієнтований світогляд та спосіб життя людини, тим самим опосередковано впливає на стан здоров'я.

Конфлікт інтересів. Авторка заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Берегова Г. Д. Ціннісні орієнтації у новому світогляді сучасної особистості. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2013. № 4. С. 3-8.
Berehova, H. D. (2018), «Tsinnisni oriientatsii u novomu svitohliadi suchasnoi osobystosti» [Value orientations in the new of modern man]. *Bulletin of the National Academy of Management of Culture and Arts*, No 4, pp. 3-8. [in Ukraine].
2. Бойчук Ю. Д., Зіоменко С. К. Формування еколого-валеологічних ціннісних орієнтацій в процесі виховання майбутнього вчителя. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2004. № 19. С. 7-12.
Boichuk, Yu. D., Ziomenko, S. K. (2004), «Formuvannia ekolohovaleolohichnykh tsinnisnykh oriientatsii v protsesi vykhovannia maibutnoho vchytelia» [Formation of ecological and valeological value orientations in the process of educating future teachers]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, No 19, pp. 7-12. [in Ukraine].
3. Бойчук, Ю. Д. Створення здоров'язберігаючого освітнього середовища як проблема сучасної освіти. *Наук. записки Кіровоградського держ. ун-ту імені В. Винниченка. Серія: Педагогічні науки*. 2009. Вип. 77. Ч. 2. 153-158.
Boichuk, Yu. D. (2009), «Stvorennia zdoroviazberihaiuchoho osvitnoho seredovyshtcha yak problema suchasnoi osvity» [Creating a healthy educational environment as a problem of modern education]. *Science. notes of the Kirovograd state. ped. V. Vynnychenko University. Series: Pedagogical sciences*, Issue 77, Ch. 2, pp. 153-158. [in Ukraine].
4. Бойчук, Ю. Д., Авдєєнко І. М., Турчинов А. В. Педагогічні умови розвитку культури здоров'я студентів в освітньому середовищі вищого навчального закладу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 9. 141-149.
Boichuk, Yu. D., Avdieienko, I. M., Turchynov, A. V. (2015), «Pedagogichni umovy rozvytku kultury zdorovia studentiv v osvitnomu seredovyshtchi vyshchoho navchalnoho zakladu» [Pedagogical conditions for the development of student health culture in the educational environment of higher education]. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, No 9. pp. 141-149. [in Ukraine].
5. Бойчук Ю. Д., Турчинов А. В. Сутність здоров'язберезувальної компетентності в контексті валеологічної парадигми. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2015. Вип. 48-49. С. 180-186.
Boichuk, Yu. D., Turchynov, A. V. (2015), «Sutnist zdoroviazberezhuvalnoi kompetentnosti v konteksti valeolohichnoi paradyhmy» [The essence of health competence in the context of the valeological paradigm]. *Problems of engineering and pedagogical education*, Issue 48-49, pp. 180-186. [in Ukraine].
6. Бойчук Ю. Д., Мухіна О. Ю. Мотиваційно-ціннісний компонент еколого-валеологічної культури майбутнього вчителя. *Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки*. 2010. Вип. 191. Ч. III. С. 29-35.
Boichuk, Yu. D., Mukhina, O. Yu. (2010), «Motyvatsiino-tsinnisnyi komponent ekolohovaleolohichnoi kultury maibutnoho vchytelia» [Motivational and value component of the ecological and valeological culture of the future teacher]. *Bulletin of Cherkasy University. Series: Pedagogical sciences*, Issue 191, Ch. III, pp. 29-35. [in Ukraine].
7. Бойчук Ю. Д., Щербак І. М. Теоретико-методичні аспекти підготовки майбутніх учителів природничих спеціальностей до створення еколого-орієнтованого освітнього середовища : монографія. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2015. 100 с.
Boichuk, Yu., Shcherbak I. (2015), *Teoretyko-metodychni aspekty pidhotovky maibutnih uchyteliv pryrodnychkykh spetsialnostei do stvorennia ekoloho-oriientovanoho osvitnoho seredovyshtcha* [Theoretical and methodological aspects of training future teachers of natural sciences to create an environmentally friendly educational environment]. KhNPU name G. S. Skovorody, Kharkiv. 100 p. [in Ukraine].
8. Бойчук Ю., Єдинак Г., Галаманжук Л., Ключ О., Скавронські О. Дослідження інтересу студенток до розвитку фізичних якостей педагогічними засобами і методами. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 13. С. 29-33. doi: 10.32626/2227-6246.2019-13.29-33

- Boychuk, Yu., Iedynak, G., Galamanzhuk, L., Klyus, O., Skavronsky, O. (2019), «Doslidzhennya interesu studentok do rozvytku fizychnykh yakostey pedahohichnymy zasobamy i metodamy» [Research of students' interest in the development of physical qualities by pedagogical means and methods]. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University. Physical Education, Sports and Human Health*, Vol. 13, pp. 29-33. doi: 10.32626/2227-6246.2019-13.29-33 [in Ukraine].
9. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський : Рута, 2019. 150 с. Galamanzhuk, L. L., Iedynak, G. A. (2019), *Osnovy naukovykh doslidzhen'* [Fundamentals of scientific research]. Ruta Printing House LLC, Kamianets-Podilskyi, 150 p. [in Ukraine].
10. Данильян О. Г., Тараненко В. М. Філософія : підручник. Харків : Право, 2012. 312 с. Danylian, O. H., Taranenko, V. M. (2012), *Filosofiya* [Philosophy]. Pravo, Kharkiv. 312 p. [in Ukraine].
11. Дрожик Л. В., Щербак І. М. Інтегрований підхід до формування еколого-валеологічної компетентності майбутнього вчителя. Актуальні проблеми державного управління педагогіки та психології. 2015. Вип. 1 (12). Т. 3. С. 29-32. Drozhyk, L. V., Shcherbak, I. M. (2015), «Intehrovanyi pidkhid do formuvannia ekoloho-valeolohichnoi kompetentnosti maibutnoho vchytelia» [An integrated approach to the formation of ecological and valeological competence of the future teacher]. *Aktualni problemy derzhavnoho upravlinnia pedahohiky ta psykholohii*, Issue 1 (12), Vol. 3, pp. 29-32. [in Ukraine].
12. Зданюк В. Мотивація як складова готовності фізичних терапевтів до реалізації здоров'язберігаючих технологій. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Вип. 15. С. 47-50. doi: 10.32626/2309-8082.2019-15.47-50 Zdanyuk, V. (2019), «Motyvatsiya yak skladova hotovnosti fizychnykh terapevtiv do realizatsiyi zdorov'azberihayuchykh tekhnolohiy» [Motivation as a component of readiness of physical therapists to implement health-preserving technologies]. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University. Physical Education, Sports and Human Health*, Vol. 15, pp. 47-50. doi: 10.32626/2309-8082.2019-15.47-50 [in Ukraine].
13. Кириченко Т. Г. Здоров'я в системі ціннісних пріоритетів студентів педагогічного закладу вищої освіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Вип. 12. С. 22-27. doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.22-27 Kirichenko, T. G. (2019), «Zdorov'ya v systemi tsinnisnykh priorytetiv studentiv pedahohichnoho zakladu vyshchoyi osvity» [Health in the system of value priorities of students of pedagogical institution of higher education]. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University. Physical Education, Sports and Human Health*, Vol. 12, pp. 22-27. doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.22-27 [in Ukraine].
14. Матвієнко О. В., Мороз Д. В. Ціннісне ставлення до здоров'я як педагогічна категорія. Молодий вчений. 2018. № 1(1). С. 348-353. Matviienko, O. V., Moroz, D. V. (2018), «Tsinnisne stavlennia do zdorovia yak pedahohichna katehoriia» [Value attitude to health as a pedagogical aspect]. *Molodyi vchenyi*, No 1(1), pp. 348-353. [in Ukraine].
15. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України; Абрис, 2002. 742 с. *Filosofskiy entsyklopedychnyi slovnyk* [Philosophical encyclopedic dictionary] (2002) / V. I. Shynkaruk (hol. redkol.) ta in. Instytut filosofii imeni Hryhoriia Skovorody NAN Ukrainy; Abrys, Kyiv. 742 p. [in Ukraine].
16. Щербак І. М. Показники та педагогічні основи створення еколого-орієнтованого освітнього середовища в загальноосвітній школі. Молодь і ринок. 2015. № 8 (127). С. 46-51. Shcherbak, I. M. (2015), «Pokaznyky ta pedahohichni osnovy stvorennia ekoloho-orientovanoho osvitnoho seredovyscha v zahalnoosvitnii shkoli» [Indicators and pedagogical bases of creating an ecologically-oriented educational environment in a secondary school]. *Youth and the market*, No 8 (127), pp. 46-51. [in Ukraine].
17. Щербак І. М. Підготовка майбутніх учителів до створення еколого-орієнтованого освітнього середовища як основи здоров'язбереження учнів : структура і функції. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. С. 293-296. Shcherbak, I. M. (2015), «Pidhotovka maibutnikh uchyteliv do stvorennia ekoloho-orientovanoho osvitnoho seredovyscha yak osnovy zdorov'язberezhennia uchniv : struktura i funktsii» [Preparing future teachers to create an environmentally friendly educational environment as a basis for student health: structure and functions]. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. T.G. Shevchenko. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports*, Issue 192, pp. 293-296. [in Ukraine].
18. Щербак І. М. Еколого-орієнтоване освітнє середовище та роль якісної підготовки майбутнього вчителя для його створення. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. 2015. Вип. 12 (55). Ч. 1. С. 476-485. Shcherbak, I. M. (2015), «Ekoloho-orientovane osvitnie seredovysche ta rol yakisnoi pidhotovky maibutnoho vchytelia dlia yoho stvorennia» [Ecologically-oriented educational environment and the role of quality training of future teachers for its creation]. *Update the content, forms and methods of teaching and education in educational institutions*, Issue 12(55), Part 1, pp. 476-485. [in Ukraine].
19. Щербак І. М., Дрожик Л. В. Підготовка майбутніх учителів до створення еколого-валеологічного освітнього середовища як основи здоров'язбереження учнів. Молодь і ринок. 2019. № 3 (170). С. 137-140. Shcherbak, I. M., Drozhyk, L. V. (2019), «Pidhotovka maibutnikh uchyteliv do stvorennia ekoloho-valeolohichnoho osvitnoho seredovyscha yak osnovy zdorov'язberezhennia uchniv» [Preparing future teachers for an ecological and valeological educational environment as a basis for student health preservation]. *Youth and the market*, No 3 (170), pp. 137-140. [in Ukraine].
20. Rokeach, M. (1972). *Believes, attitudes and values*. San Francisco: Jossey-Bac Co.
21. Zavydivska, N., Zavydivska, O., Khanikiants, O. (2019). Features of free time pedagogy in the conditions of health preserving study of student. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University. Physical Education, Sports and Human Health*, Vol. 13, pp. 15-22. doi: 10.32626/2227-6246.2019-13.15-22
22. URL: <https://psycabi.net/testy/320-metodika-rokicha-tsennostnye-orientatsii-test-miltona-rokicha-issledovanie-tsennostnykh-orientatsij-m-rokicha-oprosnik-tsennosti-po-rokichu> – Дата звернення: 02.11.20 p.

НАШІ АВТОРИ

Андрейчук В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна.

Афонін В., кандидат педагогічних наук, професор, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна.

Банах В. І., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, м. Кременець, Україна.

Барашевський С., старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна.

Бобко Ю., доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна.

Боярчук О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова, м. Житомир, Україна.

Васянович А., студент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського; м. Львів, Україна.

Воронцов А. І., аспірант, Запорізький Національний Університет, м. Запоріжжя, Україна.

Добровольський В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, начальник факультету післядипломної освіти військового інституту, Київський Національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна.

Колодько І. М., аспірантка, Інститут проблем виховання НАПН України, м. Київ, Україна.

Коляда І. А., доктор історичних наук, професор, професор кафедри методики навчання суспільних дисциплін і гендерної освіти, Національний педагогічний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ, Україна.

Кучер В. В., кандидат філологічних наук, доцент кафедри іноземних мов і методик їх навчання, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець, Україна.

Лесько О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна.

Лойко О., кандидат історичних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна.

Лотоцький І., викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна.

Людвик Т., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, доцент кафедри фізичного виховання Національного Університету «Львівська Політехніка», м. Львів, Україна.

- Мазур В. Й.**, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
- Макарчук Б. Ю.**, викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету, м. Кривий Ріг, Україна.
- Марчук Д. В.**, асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
- Марчук В. М.**, старший викладач Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, заслужений тренер України зі спортивної акробатики, суддя міжнародної категорії, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
- Матвійчук О. М.**, аспірантка кафедри початкової і професійної освіти, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна.
- Петров А. О.**, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри спорту та спортивних ігор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
- Поцілуйко П.**, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна.
- Романів І.**, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна.
- Романчук С.**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна.
- Романюк Т.**, доцент, Придністровський державний університет ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Молдова.
- Самолук О.**, старший викладач, Придністровський державний університет ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Молдова.
- Скавронський О. П.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
- Слюсарчук В. В.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, докторант кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів, Україна.
- Совтисік Д. Д.**, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та методико-біологічних основ фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
- Суспо В.**, начальник відділу фізичної підготовки управління підготовки Командування Сухопутних військ Збройних сил України, м. Київ, Україна.
- Фіщук І.**, аспірант, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна.
- Чистякова М. О.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
- Шеметов А.**, доцент, Придністровський державний університет ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Молдова.
- Шпалов М.**, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна.

Наукове видання

ВІСНИК

**Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка**

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Збірник наукових праць
випуск 19, 2020**

*Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти матеріали,
що не відповідають вимогам до фахових видань або вносити корективи*

За зміст і достовірність інформації відповідальність несуть автор та співавтори

Формат 60x84/8. Ум. друк. арк. 8,37.
Тираж 300 пр. Зам. № 61.

Підписано до друку 28.12.2020 р.

Видання та друк ФОП Панькова А. С.
вул. Симона Петлюри, 30б, м. Кам'янець-Подільський, 32302.
Тел.: (03849) 3 90 06, (067) 381 29 43.
E-mail: aksiomaprint@ukr.net
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6561 від 28.12.2018 р.