

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

УДК 796.035 (063)

П78

Оргкомітет конференції:

Керівник оргкомітету:

Ольга Жданова – професор кафедри фітнесу і рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Члени оргкомітету:

Любов Чеховська – завідувачка кафедри фітнесу і рекреації, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

Мирослава Данилевич – доктор педагогічних наук, професор кафедри фітнесу і рекреації;

Ірина Грибовська – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фітнесу і рекреації;

Уляна Шевців – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу і рекреації;

Вікторія Іваночко – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу і рекреації;

Ростислав Турка – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу і рекреації;

Наталія Грибовська – викладач кафедри фітнесу і рекреації;

Ірина Свістельник – директор бібліотеки, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Софія Галан – старший лаборант кафедри фітнесу і рекреації

*Рекомендовано до друку вченою радою Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
(протокол №7 від 25.04.2024 року)*

П78 Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення :

матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції (10–11 травня 2024 року, м. Львів)/ за заг. ред. Л. Чеховської. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. – 336 с.

ISBN 978-617-8135-10-2

До збірника включено матеріали, що стосуються історичних, соціально-економічних аспектів рекреаційної і туристичної діяльності, проблем розвитку рекреаційно-туристичних зон, територій, об'єктів; «Спорту для всіх» в Україні та за кордоном; змісту рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення; проблем оздоровчого фітнесу та адаптивної фізичної культури; питань підготовки фахівців.

УДК 796.035(063)

ISBN 978-617-8135-10-2

© Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, 2024

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ: ІСТОРИЧНІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ

<i>Мирослав Дутчак, Галина Пуцятіна</i> Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності в розвитку людського капіталу	12
<i>Тетяна Курчаба, Максим Свищ</i> Здоров'я людини як соціально-культурний феномен (аналіз в умовах війни)	15
<i>Тарас Мусікевич, Мирослава Данилевич</i> Рекреаційна діяльність як важливий засіб збереження здоров'я населення України в умовах війни.....	19
<i>Сергій Сергеев</i> Удосконалення системи фізичної рекреації в контексті сталого розвитку	22
<i>Роман Хім'як</i> Фізкультурно-оздоровчі заходи як чинник залучення населення до рухової активності	25
<i>Іван Коркуна, Степан Мацюк, Юрій Маркевич</i> Використання інформаційних потоків у системі управління підприємством	28
<i>Володимир Ковалишин, Євген Скворцов</i> Соціально-економічні аспекти розвитку рекреаційно-туристичної діяльності в Україні	33
<i>Fabiane Morello Stella, Andrii Holod</i> Enhancing regional tourism through interdisciplinary collaboration: a case study of western Paran	36
<i>Дмитро Петришин, Наталія Павленчик</i> Стратегії сталого розвитку в управлінні туристичними підприємствами	38

<i>Malgorzata Urszula Kaszowska</i> Członkowie honorowi towarzystwa gimnastycznego „Sokół” w Łańcucie w latach 1891–1939.....	41
<i>Ольга Романчук, Оксана Никига, Ростислав Коваль</i> Жіль Пудловський: французький журналіст, письменник і гастрономічний критик.....	44
<i>Андрій Петрук, Андрій Арабський, Микола Костинюк</i> Ретроспективний аналіз змісту настанов із фізичної підготовки: проблеми й шляхи їх розв’язання.....	47
<i>Олег Первачук</i> Використання інноваційних засобів фізичної рекреації в тренувальному процесі з рукопашного бою.....	54
<i>Дарія Писаренко, Ольга Бас</i> Сучасний погляд на фізичну терапію у разі адгезивного капсуліту (аналіз літератури).....	57

РОЗДІЛ II

РЕКРЕАЦІЙНІ ТА ТУРИСТИЧНІ ЗОНИ, ТЕРИТОРІЇ, ОБ’ЄКТИ. СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ

<i>Наталія Пангелова, Борис Пангелов, Владислав Рубан</i> Розвиток подорожей на теренах Київської Русі.....	61
<i>Наталія Недовіз, Катерина Моспан</i> Здоров’я в подорожах: роль фізичної активності й культурного сприйняття в туризмі.....	64
<i>Наталія Бондарчук</i> Актуальні питання організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в територіальних громадах.....	67
<i>Олена Шинкарьова, Олена Отравенко</i> Оздоровчий вплив дозвіллево-рекреаційної активності.....	71
<i>Максим Журило, Василь Ткачек</i> Аналіз реформування сфери туризму з використання програми розвитку на прикладі Львівської міської територіальної громади.....	75

<i>Павло Кучер, Мирослава Данилевич, Лідія Тимошенко</i>	
Природні заповідні території як передумова розвитку рекреації в Рівненській області.....	77
<i>Olha Zhdanova, Maryana Luzna, Iryna Romanchuk</i>	
Turystyka przygodowa.....	80
<i>Діана Цесьців</i>	
Сфера рекреаційних і туристичних послуг як пріоритетний напрямок відновлення економіки	83
<i>Анастасія Бондар, Ірина Петренко, Чень Дундун</i>	
Спортивні івенти як складова рекреаційної діяльності	86
<i>Аліса Захаріна, Євгенія Захаріна, Інна Чередниченко</i>	
Особливості розвитку спортивного туризму на сучасному етапі	90
<i>Остан Найда, Ольга Тесля, Марія Паска</i>	
Особливості технології союзів оздоровчого призначення для закладів ресторанного господарства	93
<i>В'ячеслав Чирка, Ольга Тесля, Марія Паска</i>	
Використання пряно-ароматичної сировини в технології м'ясних страв для закладів ресторанного господарства	95
<i>Ірина Оленіч, Володимир Холявка</i>	
Сучасний стан фізкультурно-оздоровчої та туристичної роботи (на прикладі Львівської області).....	98
<i>Damian Kowalski, Dariusz Skalski</i>	
Agresja u uczniów a jej eliminowanie zajęciami z kultury fizycznej	104

РОЗДІЛ III

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

<i>Тетяна Синиця, Сергій Синиця</i>	
Особливості організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення із застосуванням засобів оздоровчого фітнесу.....	111

<i>Надія Ковальчук, Аліна Гаєрилюк</i>	
Динаміка фізичного стану учнів 1 класу групи продовженого дня під впливом цілеспрямованих вправ фізичної культури.....	114
<i>Ольга Ображей</i>	
Вплив занять аквафітнесом на фізичне здоров'я дітей молодшого шкільного віку	117
<i>Ростислав Турка, Мар'ян Пітин</i>	
Особливості використання асинхронних форм проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми 9–10 років	119
<i>Юлія Павлова</i>	
Особливості використання української версії протоколу сарп-2 для оцінювання грамотності у фізичній культурі й рухової активності дітей віком 8–12 років	122
<i>Іван Гуль, Віктор Мончук</i>	
Маркетингові інформаційні технології як засіб залучення дітей 5–7 класів до занять легкою атлетикою	124
<i>Алла Соловей, Марта Ярошик, Олена Ханікянц</i>	
Вплив рекреаційно-оздоровчих занять велотуризмом на функціональні показники дітей 12–13 років	128
<i>Paulina Kreft</i>	
Analiza porównawcza pływania kraulem metoda tradycyjną, a metodą total immersion zawodniczek w wieku juniorskim na 1500 m stylem dowolnym.....	131
<i>Вікторія Тулайдан</i>	
Калланетика як фітнес-програма оздоровчого фітнесу для студентської молоді: сутність і характеристика	135
<i>Роман Райтер</i>	
Динаміка навантаження при виконанні загально-розвиваючих вправ із набивними м'ячами.....	139
<i>Liubov Yerakova, Mariana Kropta, Viktoria Primasiuk</i>	
The influence of personal strength fitness training on the lifestyle factors of youth studying in the field of information technologies	142

<i>Ольга Кожанова, Сергій Пітенко, Ксенія Літвінова</i> Особливості використання засобів «outdoor activity» з особами другого періоду зрілого віку в оздоровчому фітнесі	145
<i>Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Наталія Грибовська</i> Вплив занять рекреаційними іграми на психоемоційний стан осіб другого періоду зрілого віку	149
<i>Tatiana Poliszczuk, Agata Palka</i> Rekreacyjno-zdrowotne zachowania jako składowa stylu życia kobiet systematycznie uprawiających fitness	152
<i>Уляна Шевців, Вероніка Завійська, Ігор Блащак</i> Мотиви, що спонукають жінок до занять оздоровчим фітнесом	155
<i>Мар'яна Ріпак, Галина Маланчук, Ігор Ріпак</i> Інтереси жінок у самоосвіті з питань організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять	158
<i>Ірина Якимович, Федір Музика, Ірина Свістельник</i> Вплив занять флай-стретчингом на фізичне здоров'я	162
<i>Уляна Шевців, Поліна Меленюк</i> Функціональне тренування в системі фізичного вдосконалення людини	164
<i>Krithika Kuttappa, Mohammed Yaseen</i> Systematized review of video based exercise in elderly population	167
<i>Людмила Рибак, Олег Рибак, Карл Банковський</i> Організація рекреаційних занять для осіб похилого віку	172
<i>Olena Andrieieva, Anna Hakman, Anna Volosiuk</i> Jakość życia i stan psycho-emocjonalny kobiet w okresie wczesnej dorosłości, jako osób wewnętrznie przemieszczonych	175
<i>Наталія Бєлікова, Світлана Індіка, Софія Ойович</i> Аналіз взаємозв'язку фізичної активності та якості життя внутрішньо переміщених осіб	179
<i>Богдан Виноградський</i> Кваліфікаційні ознаки стрільби з лука як форми рекреаційної активності населення	182

<i>Ярослав Свищ, Віктор Мончук</i> Обґрунтування потреби застосування фітнес-програм для підвищення рівня здоров'я населення (на прикладі «Tabata», «НІТ»)	185
<i>Ольга Пазичук, Ростислав Грибовський, Марія Пазичук</i> Визначення харчових нутрієнтів у меню-розгортках юних регбістів	188
<i>Кирило Пономаренко</i> Рекреаційна діяльність як профілактика емоційного вигорання спортсменів-волейболістів.....	191
<i>Марія Сибіль, Уляна Шевців, Лілія Гула</i> Енергозабезпечення організму спортсменів-ватерполістів під час фізичного навантаження.....	194
<i>Майя Зубаль, Андрій Гадай</i> Роль національних бойових мистецтв в сучасному українському суспільстві та системі національного виховання	198
<i>Максим Бабич, Мар'ян Ковальчук, Андрій Мандюк</i> Рухові навички й фізичні якості курсантів спеціальності «Артилерійська розвідка»	200
<i>Dariusz Skalski, Damian Kowalski, Bogdan Kindzer</i> Kultura fizyczna w kontekście wychowania wczesnoszkolnego.	204
<i>Павло Чеховський</i> Шкільна ліга – регбі-5: стан й особливості проведення	210

РОЗДІЛ IV

СПОРТ ДЛЯ ВСІХ В УКРАЇНІ ТА ЗАРУБІЖЖІ. АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

<i>Ольга Жданова, Андрій Дубів, Любов Чеховська</i> «Спорт для всіх» у міжнародному контексті.....	213
<i>Роман Хім'як, Мар'яна Лужна</i> Спорт як засіб відновлення для ветеранів: стан і перспективи розвитку на Львівщині	216

<i>Jolanta Krystyna Tomporowska</i>	
Акtywność fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce	219
<i>Антон Юмаєв, Олександр Василик</i>	
Характеристика діяльності мережі фітнес-клубів «BRONX FITNESSHUB»	223
<i>Іван Каратник, Тетяна Куцериб</i>	
Ейрбадмінтон як вид спорту для всіх	228
<i>Наталія Середа, Інна Бабійчук</i>	
Організаційні аспекти розвитку спортивного клубу аматорського бігу	230
<i>Марта Ярошик, Марія Фоменко, Марія Ярошик</i>	
Мотиваційний та оздоровчий потенціал «Street Workout» у системі фізичного виховання школярів	233
<i>Віра Тимракевич, Катерина Моспан</i>	
Спортивні заходи як засіб соціальної інтеграції в Україні та країнах Європи	236
<i>Людмила Шуба, Вікторія Шуба, Наталія Корж</i>	
Адаптивний спорт та його перспективи	239
<i>Сергій Шинкарьов, Ірина Янович</i>	
Сучасні засоби адаптивної фізичної культури	241
<i>Артур Хачатрян</i>	
Оптимізація фізичної реабілітації військовослужбовців	244
<i>Олександр Кранін, Юлія Паришкура</i>	
Пошук методів відновлення й адаптація психоемоційного функціонування під час воєнного стану	247
<i>Христина Лібович, Надія Лібович, Лідія Бітківська</i>	
Фізичне виховання студентів в умовах військового стану. Перша психологічна допомога	250
<i>Наталія Жарська, Віра Будзин, Марта Ільків</i>	
Сучасні тренажери у програмі фізкультурно-спортивної реабілітації.....	252
<i>Ярослав Сардак, Олег Іванько</i>	
Порівняльна характеристика методу schroth та ізометричних коригувальних навантажень для лікування ідіопатичного сколіозу у підлітків 12–16 років	255

<i>Христина Лібович, Надія Лібович</i>	
Рухливі ігри як засіб психологічного розвантаження	258
<i>Катерина Коваленко, Наталія Ковальова, Тарас Блістів</i>	
Особливості корекції психоемоційних станів дітей дошкільного віку із затримкою психоемоційного розвитку засобами адаптивної фізичної рекреації.....	261
<i>Владислав Кологойда, Владислав Циганок</i>	
Принципи фізичної реабілітації спортсменів із травмами колінного суглоба.....	264
<i>Юлія Сніжско, Олександр Дуда</i>	
Фізкультурно-спортивна реабілітація людей з інвалідністю	268
<i>Євген Курта, Євгенія Захаріна, Наталія Корж</i>	
Аналіз причин булінгу й девіантної поведінки серед підлітків	270
<i>Людмила Шуба, Віктор Шуба, Ганна Омок</i>	
Розвиток адаптивного спорту у Канаді.....	274
<i>Роксолана Тимочко-Волошин, Наталія Параняк, Віра Гаццишин, Юрій Борецький</i>	
Скелетні м'язи людини як ендокринний орган.....	276
<i>Ірина Гложик, Віра Гаццишин, Роксоляна Тимочко-Волошин, Наталія Параняк</i>	
Лактат як ефektor життєво необхідних регуляторних механізмів	279
<i>Віра Гаццишин, Роксолана Тимочко-Волошин, Наталія Параняк, Юрій Борецький</i>	
Міокіни – регулятори адаптації до фізичних навантажень....	281

РОЗДІЛ V

ПІДГОТОВКА КАДРІВ З ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ, ТУРИЗМУ, ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОЇ СПРАВИ

<i>Вадим Степанюк, Ірина Кенцицька, Петро Мартин</i>	
Якість фізкультурно-оздоровчих послуг в системі вищої освіти.....	284

<i>Ольга Афтімічук</i>	
Кардіофітнес як освітня компонента	287
<i>Жанна Сотник, Ярослав Кравчук, Ірина Вовнянко</i>	
Формування професійних компетентностей бакалаврів фізичної культури і спорту до проведення спортивно- оздоровчої роботи та фізкультурно-спортивної реабілітації.....	291
<i>Лідія Завацька, Оксана Ільків, Вадим Коваль</i>	
Підготовка фахівців з адаптивної фізичної культури у реалізації завдань безбар'єрності	295
<i>Вікторія Гуцуляк, Максим Сеник</i>	
Вплив корпоративної культури на ефективність розвитку кадрів у сучасних спортивних організаціях	299
<i>Наталія Павленчик, Христина Баранівська</i>	
Роль концепції досвіду працівника в сучасному HR-менеджменті	302
<i>Віталій Жабчик</i>	
Красназнавчо-туристична діяльність і національно-патріотичне виховання здобувачів освіти (на прикладі Сарненського педагогічного фахового коледжу РДГУ).....	306
<i>Марія Паска, Наталія Петришин</i>	
Особливості підготовки фахівців сфери обслуговування: освітня програма «Крафтові технології та інновації сфери гостинності».....	309
<i>Bernard Marek Motylewski, Oleg Rybak</i>	
Interdyscyplinarność w szkoleniu ratowników wodnych.....	312
Автори статей XIV міжнародної науково-практичної конференції «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення»	317

РОЗДІЛ 1

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ: ІСТОРИЧНІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ

УДК 796.012.3:379.8

СИСТЕМА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ В РОЗВИТКУ ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ

Мирослав Дутчак¹, Галина Путятіна²

*¹Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

*²Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків, Україна*

Постановка проблеми. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності (СОРРА) виступає не тільки засобом проведення вільного часу або поліпшення фізичної форми, й інструментом залучення туристів, інвесторів і конкуренції регіонів. В останні роки багато регіонів прийшли до розуміння важливості системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності як ключового елемента місцевих стратегій соціально-економічного розвитку. Відповідно до основних положень стратегії людського розвитку, прогрес всебічного людського розвитку передбачає нарощування можливостей людини через підвищення її потенціалу для реалізації в усіх сферах життєдіяльності. Регулярні заняття руховою активністю сприяють зниженню негативного впливу різних чинників: рівня захворюваності впливу шкідливих звичок, підвищенню рівня стресостійкості й уникненню проявів асоціальної поведінки, реалізації та розвитку людини у всіх сферах суспільства [5].

Мета дослідження – обґрунтувати ключові аргументи щодо розвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в контексті людського розвитку.

Результати дослідження. Державна політика щодо розвитку людського капіталу України передбачає розбудову безпечного й інклюзивного середовища, розширення можливостей і потреб людини, обернення її капіталу на повноцінний економічний суб'єкт.

Стратегічними цілями людського розвитку: поліпшення медико-демографічної ситуації в Україні; розбудова освіченого, добросесного, інклюзивного й інноваційного суспільства, у якому кожен громадянин має рівні можливості для навчання й розвитку, а наука є складником економічного зростання; формування всебічно розвиненої людини, патріота України, сприяння духовному розвитку й створенню можливостей для творчого самовираження й самореалізації в культурному та спортивному напрямі; підвищення рівня життя, активізація зайнятості й забезпечення соціальної підтримки населення; забезпечення рівних прав і можливостей жінок і чоловіків у всіх сферах життя суспільства й упровадження найліпших європейських стандартів гендерної рівності.

Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності відіграє ключову роль у кожній із визначених стратегічних цілей через розв'язання оперативних завдань, а саме: інтенсивний розвиток системи освіти й науки; розвиток спортивних талантів у регіонах (формування фізичного, емоційного, інтелектуального й соціального розвитку молодого покоління); інституційна соціально відповідальна співпраця всіх елементів СОРРА; вплив СОРРА в місцевому розвитку й розвитку зайнятості населення (однак це питання потребує додаткового детального вивчення, збору й аналізу даних). Програми розвитку місцевої економіки й зайнятості повинні містити інноваційні ідеї та практичні рішення щодо побудови інклюзивного й

стійкого середовища з якісними робочими місцями за рахунок використання соціальної економіки, підприємництва, зайнятості, а також навичок, набутих безпосередньо в процесі оздоровчо-рекреаційної рухової активності [1, 2, 3, 4].

Висновок. Серед актуальних проблем розвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в контексті людського розвитку слід зазначити такі: створення сучасної системи зайнятості; визнання професійних кваліфікацій; розвиток інфраструктури; розвиток наукових дослідження; збір, аналіз та обробка бази даних СОПРА.

Список використаних джерел

1. Дутчак М. Сучасна концепція кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С.124–129.

2. Дутчак М., Путятіна Г. Інституційні особливості системи зайнятості у сфері спорту в Європейському Союзі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 63–71. DOI: <https://doi.org/10.32652>

3. Дутчак М., Путятіна Г. Політика зайнятості як актуальна проблема розвитку української системи оздоровчого фітнесу. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : зб. матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. С.228–236.

4. Стратегія діяльності федерації роботодавців України у сфері освіти і розвитку людського капіталу. URL: <https://fru.ua/ua/media-center/analytics>.

5. Стратегія людського розвитку : Указ Президента України від 2 червня 2021 року № 225/2021.

УДК 613.8:316.722

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ
ЯК СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНИЙ ФЕНОМЕН
(аналіз в умовах війни)

Тетяна Курчаба, Максим Свищ

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

Актуальність. Суспільство створює сприятливі умови для життєдіяльності людини, дає можливість підвищувати духовний і культурний рівень особистісного розвитку, проте одночасно виникають і несприятливі умови для життя й здоров'я людини, коли існують чинники, що призводять до виснаження нервової системи людини, що створює в суспільстві соціально обумовлені хвороби. Стан здоров'я визначають застосуванням організму людини до умов проживання в природному й соціальному середовищі одночасно. Тож здоров'я та його ціннісне розуміння – це щоденна культура особистості, що формувалася протягом історії розвитку суспільства. У зв'язку з погіршенням стану здоров'я населення, розуміння сучасною людиною цінності здорового способу життя, особливо в умовах стресу, яким є війна, діяльність, що спрямована на формування культури здоров'я особистості набуває великого соціально-культурного значення.

Мета дослідження – розкрити сутність поняття «здоров'я людини» як соціально-культурного феномену в умовах війни.

Результати дослідження. Від початку повномасштабного вторгнення проблема збереження здоров'я не лише в прямому розумінні значення цього слова набуває важливого значення. Соціальне суспільство провокує підвищення культурного морального рівня особистості, проте одночасно створюються чинники, що призводять до нервового виснаження.

У межах аксіологічної основи здоров'я визначають аксіологію людського тіла [3]. У сучасній аксіології здорового способу життя вирізняють дві тенденції:

- та, що характеризує суб'єктивну особливість цінностей;
- сприйняття цінностей такими, що визначаються їх соціальною значущістю.

Отже, можемо вважати аксіологічні проблеми здорового способу життя потребою в задоволенні власних потреб і, відповідно, затребуваністю суспільства на сучасному етапі. Для реалізації цих потреб потрібні засоби, що містять елементи ментального, організаційного й матеріально-технічного характеру. Після цього формується ціннісне ставлення для, отримання ефекту як чинника виконання своїх функцій. Вказані складники є в контексті виконання важливих соціально значущих завдань. Отже, здоровий спосіб життя – це вид культурної діяльності, що облагороджує і суспільство, і особистість.

Існує багато визначень поняття «здоров'я», які описують пристосування організму до природних умов і є результатом взаємодії людини й природи. Здоровий спосіб життя – це сукупність форм і способів щоденної культури особистості, які є основою для виконання різних соціальних функцій (біологічних, соціальних, захисних тощо).

Здоров'я суспільства й індивіда є показником, що визначає рівень розвитку конкретного суспільства. У контексті війни й загального зниження здоров'я, зокрема і психологічного, більшість людей (78%) усвідомлює потребу в здоровому способі життя. Проте традиції, суспільства не завжди відповідають сучасним вимогам.

Перші наукові теорії про здоров'я зародилися ще в Афінах [2]. Наприклад, Гіппократ здоровий спосіб життя визначав гармонією, що досягається профілактикою (спосіб життя, поря року, вік, звички, будова тіла), вважав визначальним фізичний аспект здоров'я. Демокрит наголошував на пріоритеті

духовного аспекту. Аристотель наголошував на потребі починати виховання з турботи про тіло, виховання якого виховує дух. Римські філософи Цицерон і Гелен наголошували на гігієнічних заходах для збереження здоров'я. В античний період закладають основи управління процесами формування здорового способу життя. Рішення проблем, пов'язаних із формуванням здоров'я вбачали в контексті фізичного виховання.

Українська тіловиховна традиція XI–XVIII ст. пов'язана з військово-фізичною підготовкою.

На важливість тіловиховання вказував професор Б.І.Лончина, який наголошував: «Тіловиховання – це постійне і всебічне плекання тіла, без якихось спеціальних аспірацій на спортовий рекорд. Тіловиховання має зробити людину здоровою, загартованою, зручною, бистрою, має зробити її тіло гарним і відпорним на недуги, має виплекати тіло за допомогою руху і вправ [1]».

Поняття здоров'я є основою практично всіх виховних систем. Необхідність у витривалих і мужніх громадянах для захисту Батьківщини обумовлена і сучасною потребою суспільства.

Попри важливість формування ціннісного розуміння здоров'я, на сучасному етапі лише 13% дітей можна назвати здоровими, 30–40% мають різноманітні хронічні захворювання. На думку сучасних учених рівень і якість здоров'я молоді залежить на 20–40% від екології, 15–20% від генетики, 30–50% способу життя, 10% якості медичної допомоги. Дослідження показало, що принципів здорового способу життя дотримується незначна частина опитаних респондентів 18%. Серед опитаної молоді низька орієнтація на збереження й зміцнення здоров'я [4,5]. Тож спортивна активність сучасної молоді людини, незважаючи на стан війн, й якому суспільство перебуває понад два роки, є ще досить низькою.

Існує пряма залежність здоров'я людини від позитивного психофізіологічного стану. Погіршення психофізіологічного

стану впливає на можливість якісно навчатися, що призводить до негативних суспільно-соціальних наслідків. За даними ВОЗ, якість життя й здоров'я людини залежить насамперед від способу життя – 75%. Отже, спосіб життя – основа здоров'я і доброго психофізіологічного стану людини.

На сучасному етапі українського суспільства набуває актуальності ідея особистої відповідальності за стан свого здоров'я.

Висновок. Отже, важливим соціальним завданням сучасного українського суспільства для спортивної галузі, соціології, філософії, психології, медицини й гуманітарних дисциплін, для окремого індивіда й для суспільства загалом є формування потреби особистості в здоровому способі життя. Важливо не тільки пізнавати світ, а й удосконалювати себе. Діяльність зі становлення культури здоров'я особистості набуває великого суспільного значення, оскільки її предмет, мета й головний результат – розвиток людини.

Список використаних джерел

1. Праці професора Богдана-Івана Лончини. Том I: Український мирянин ХХ століття – Львів: Свічадо, 2010. – 256.
2. Remijsen S. *The End of Greek Athletics in Late Antiquity*. Cambridge : Cambridge University Press, 2015.
3. Грищенко Н. Соціально-філософські аспекти здоров'я та здорового способу життя. *Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави : тези доп. міжнар. наук.-практ. конф.* Харків : ХНУВС, 2018. С. 304–305.
4. Санжаровська Н., Іваночко В., Грибовська Н. Ставлення жінок молодого віку до оздоровчої рухової активності. *Молода спортивна наука України : зб. тез доп.* Львів, 2021. Вип. 25. С.42–43.
5. Хім'як Р. Стан залучення населення Львівщини до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої та спортивної діяльності населення: зб. матеріалів XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (7–8 жовтня 2022 р., м. Львів)*. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. С.31–35.

УДК 379.8:613.8:355.01(477)

РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ
В УМОВАХ ВІЙНИ

Тарас Мусікевич, Мирослава Данилевич

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

Актуальність. Інтегральним показником соціально-економічного й духовного розвитку суспільства слугує стан здоров'я нації. Процеси, що відбуваються в українському суспільстві, позначаються негативними явищами на життєдіяльності людей, – зниженням тривалості життя, скороченням рухової активності, підвищенням рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотним зменшенням фінансової забезпеченості, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя, депопуляризацією фізичної культури поміж населення (О. Андрєєва, 2020–2023; I. Pavlova, 2023; Е. Лібанова, 2023).

Нині в Україні, звісно, багато викликів: карантинні обмеження в період епідемії COVID-19, збройна агресія Російської Федерації, потреба жити й працювати в умовах воєнного стану, масова вимушена міграція, зруйновані будинки, установи, підприємства і, як наслідок, постійний стрес, який негативно впливає на фізичне і ментальне здоров'я населення України [3].

Ефективним способом розв'язання зазначеної проблеми є оздоровчо-рекреаційна діяльність (О. Андрєєва, А. Гакман, 2021–2023; М. Дутчак, 2020–2022; А. Альошина, 2020 та ін.).

Мета дослідження – обґрунтувати важливість рекреаційної діяльності як засобу збереження здоров'я населення в умовах війни в Україні.

Результати досліджень. Повномасштабне вторгнення Росії в Україну докорінно змінило звичний устрій мирного

життя, спричинивши стрес і тривогу за майбутнє своєї родини і країни.

Соціологічне дослідження осіб віком 18–60 років, проведене в містах України наприкінці 2022 року показало, що 41% опитаних оцінили свій стан ментального здоров'я як задовільний, тоді як половина (51%) визначили його як середній; понад третина респондентів декларують відчуття ними останнім часом напруженості (42%) й втоми (41%); 71% опитаних відчували останнім часом стрес або сильну знервованість; серед причин стресу найчастіше називають війну (72%) й фінансові труднощі (44%); Відчуття стресу частіше проявляють жінки та люди 25–34 років, найбільша частка опитаних відчували останнім часом такі негативні стани, як тривожність, напруження (50%), поганий настрій (45%), погіршення сну (41%) й роздратування і злість (38%). [1].

Загальнонаціональне опитування, яке провів фонд «Демократичні ініціативи» спільно із соціологічною службою Центру Разумкова в грудні 2023 року встановило, що війна впливає на повсякденне життя абсолютної більшості населення – 95%, із яких 61% називає цей вплив визначальним. Такі оцінки характерні для всіх регіонів України, але найбільше для сходу, де війна має кардинальний вплив на повсякденне життя 68% населення.

Під час війни неможливо усунути джерело стресу, але можна спробувати ним керувати. За онлайн-опитуванням Американської асоціації тривоги й депресії майже 14% людей у США використовують систематичні фізичні навантаження для боротьби зі стресом. Учені виявили, що регулярні заняття аеробними вправами знижують загальний рівень напруження, поліпшують і стабілізують настрій, поліпшують сон і підвищують самооцінку. Систематична рухова активність допомагає підвищити пильність та концентрацію, а також поліпшити когнітивну функцію.

Систематична рекреаційна діяльність дає змогу ефективно боротися зі стресом, оскільки сприяє зниженню рівня гормонів адреналіну й кортизолу, які відповідають за фізіологічну реакцію на стрес; стимулює вироблення ендорфінів – нейро-медіаторів, що слугують природними знеболювальними засобами й сприяють поліпшенню настрою; допомагає людині відволіктися від нав'язливих думок [2].

Регулярна рекреаційна діяльність, наприклад йога, фітнес, біг, скандинавська ходьба, їзда на велосипеді, спортивні ігри або прогулянки на свіжому повітрі, знижує рівень стресу й знімає напруження. Вона сприяє вивільненню ендорфінів і поліпшенню загального самопочуття.

Висновок. Отже, систематична рекреаційна діяльність допомагає успішно долати хронічний стрес, спричинений війною, який виснажує організм людини й знижує здатність зосередитися. Ефективними засобами рекреації слугують вправи аеробного характеру на свіжому повітрі, використання яких поліпшує настрій, сон, апетит, когнітивну функцію; допомагає позбутися м'язового напруження; підвищує працездатність й загальне самооцінювання.

Список використаних джерел

1. Особливості ментального здоров'я під час повномасштабної війни. Опитування Gradus research company за підтримки МОЗ України. 2023. URL: https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research_Mental_Health_Report_full_version.pdf (дата звернення: 21.02.2024).

2. Кулікова О. В., Мокрякова М. І. Розвиток гіподинамії в умовах війни. *Актуальні питання профілактичної медицини : матеріали наук.-практ. конф., присвяч. 95-річчю із дня народження Ю. Кундієва* (м. Харків, 24 жовтня 2022 р.) / ред. кол. : В.О. Коробчанський, О.І. Герасименко, Ю.О. Олійник та ін. Харків : ХНМУ, 2022. С. 20–22.

3. Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang SX. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*. 2023. Vol. 69(4). P. 957–966. doi:10.1177/00207640221143919.

УДК 796.035

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В КОНТЕКСТІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ

Сергій Сергєєв

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро, Україна*

Актуальність. Не викликає сумнівів, що фізична рекреація – важливий складник здорового способу життя. Значна кількість людей в Україні постраждала унаслідок війни й потребує фізичного й психічного відновлення, що актуалізує потребу удосконалення й розвитку системи фізичної рекреації.

До численних переваг фізичної активності для здоров'я більш активні суспільства можуть отримати додаткову віддачу від інвестицій, включно зі зменшенням використання вичерпного палива, чистішим повітрям і менш завантаженим й безпечнішими дорогами. Ці результати взаємопов'язані з досягненням спільних цілей, політичних пріоритетів й амбіцій Порядку денного сталого розвитку до 2030 року [1].

Мета дослідження – запропонувати шляхи удосконалення системи фізичної рекреації в контексті сталого розвитку.

Результати дослідження. На думку С.В. Левцова, «рекреація в умовах глобального світового розвитку набуває дедалі більш вагомої ролі, є провідною формою економічного зростання багатьох країн і поліпшення життя мешканців

територіальних громад» [2]. Стратегія розвитку фізичної рекреації – важливий елемент соціально-економічного розвитку будь-якої країни. Закордонні країни демонструють успішні приклади впровадження й розвитку стратегій, спрямованих на підвищення рівня фізичної активності своїх громадян та створення сприятливих умов для здорового способу життя.

Новий глобальний план дій ВООЗ щодо сприяння фізичній активності є відповіддю на запити країн про оновлені рекомендації та системи ефективних і здійснених політичних дій про підвищення фізичної активності на всіх рівнях. Вона також відповідає на запити про глобальне лідерство й посилення регіональної та національної координації, а також на потребу реагування всього суспільства для досягнення зміни парадигми і підтримки, і оцінювання всіх людей, які регулярно активні, відповідно до здібностей і протягом усього життєвого шляху.

Фізична рекреація може і повинна бути інтегрована в умови, в яких люди живуть, працюють і розважаються. Ходьба та їзда на велосипеді – ключові засоби пересування, які дають змогу щодня займатися регулярно фізичною активністю, але їхня роль і популярність у багатьох країнах зменшується. Спорт і фізична рекреація можуть сприяти фізичній активності людям будь-якого віку й здібностей. У глобальному масштабі він може бути ключовим рушієм туризму, зайнятості й інфраструктури, а також може допомагати в гуманітарних програмах, сприяючи розвиткові громад і соціальній інтеграції [3]. Фізична активність важлива для будь-якого віку. Активні ігри й відпочинок важливі для раннього дитинства, а також для здорового росту та розвитку дітей і підлітків. Якісне фізичне виховання й сприятливе шкільне середовище можуть забезпечити фізичну й здорову грамотність для тривалого здорового, активного способу життя.

Також важливо, щоб дорослі могли бути фізично активними. Незалежно від того працюють вони чи ні, люди похилого

віку, зокрема, можуть отримати користь від регулярної фізичної активності, щоб підтримувати фізичне, психічне й соціальне здоров'я та сприяти здоровому старінню.

Інвестиції в політику, спрямовану на заохочення фізичної рекреації, можуть безпосередньо сприяти реалізації програм. Цілі сталого розвитку (ЦСР) до 2030 року. Політичні дії щодо фізичної рекреації мають багаторазові переваги для здоров'я, соціальні й економічні переваги та безпосередньо сприятимуть досягненню: ЦСР3 (міцне здоров'я й благополуччя), а також інших цілей, зокрема ЦСР2 (припинення всіх форм недоїдання); ЦСР 4 (якісна освіта); ЦСР 5 (гендерна рівність); ЦСР8 (гідна праця й економічне зростання), ЦСР9 (промисловість, інновації та інфраструктура); ЦСР10 (зменшення нерівності); ЦСР 11 (сталий розвиток міст і громад); ЦСР12 (відповідальне виробництво й споживання); ЦСР13 (боротьба зі зміною клімату); ЦСР15 (життя на суші); ЦСР16 (мир, справедливість і сильні інститути) та ЦСР17 (партнерство) [3].

Ефективні національні дії, спрямовані на зміну поточних тенденцій і зменшення диспропорцій у фізичній активності, вимагають «системного» підходу зі стратегічним поєднанням «висхідних» політичних дій, спрямованих на поліпшення соціальних, культурних, економічних й екологічних факторів, що підтримують фізичну активність, у поєднанні з індивідуально сфокусованими (освітніми й інформаційними) підходами.

Висновок. На часі підготовка плану дій щодо відновлення системи фізичної рекреації, що потребує обґрунтованої стратегії, яка має запроваджуватися і на рівні окремих громад залежно від їх рекреаційного потенціалу, і в напрямі роботи із цільовими категоріями населення – дітьми, пораненими бійцями, травмованими особами серед мирного населення й іншими постраждалими від війни українців. Моральний та емоційний потенціал заходів фізичної рекреації – потужний засіб збільшення згуртованості й консолідації суспільства та

є ефективним інструментом посттравматичного психічного та фізичного розвитку.

Список використаних джерел

1. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. Resolution of the United Nations General Assembly 2015.

2. Левцов С. В. Зарубіжний досвід організації надання рекреаційних послуг та його імплементація в Україні. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2015. № 9. URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=889>

3. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. World Health Organization 2018. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

УДК 796.035:796.012.3

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ ЯК ЧИННИК ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Роман Хім'як

*Управління молоді та спорту Львівської обласної військової
адміністрації, м. Львів, Україна*

Актуальність. Створення у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності й здорового способу життя для формування здоров'я громадян у пріоритеті і є найвищою соціальною цінністю в державі. Фізкультурно-оздоровчі заходи – невід'ємний чинник залучення населення до рухової активності й організації дозвілля людей.

Мета дослідження – охарактеризувати заходи залучення населення до рухової активності.

Результати дослідження. Упродовж 2023 року у Львівській області було проведено 252 фізкультурно-оздоровчі заходи (у 2022–147, у 2021–372), зокрема майже 40 заходів за участю внутрішньо переміщених осіб. Зі поміж наймасштабніших соціально-спортивних проєктів цього року реалізовано: «Спортивні ігри Львівщини» – змагання серед збірних команд територіальних громад – (17 видів спорту, понад 8,5 тисяч учасників із 47 громад області), «Біжу за Героя України» (понад 300 учасників), «Ти зможеш, якщо зміг я» – проєкт для дітей і підлітків, які опинилися в скрутних життєвих обставинах (12 заходів для орієнтовно 600 дітей-вихованців будинків дитини, шкіл інтернатів, ДБСТ та ін.), «Молодіжні Ігри Львівщини» (8 видів спорту, майже 3 тис. учасників із 25 громад), «Спортивні канікули» (15 заходів, приблизно 1200 дітей, серед яких ВПО), «Схід і захід разом!» (орієнтовно 80 учасників у складі 4 їх команд Львівської, Івано-Франківської та Донецької областей).

За підсумками впровадження соціального проєкту «Активні парки – локації здорової України», що входить у загальнонаціональну програму Президента України, Львівська область посіла третє місце серед 22 областей України та м. Києва. До реалізації проєкту було залучено 80 координаторів із 46 територіальних громадах області, які упродовж року тричі на тиждень проводили заняття з рухової активності. Розмір субвенції з державного бюджету для оплати роботи координаторів становить понад 4,6 млн грн, касові видатки виконання програми становлять 99,3%.

«Молодий тренер року» – це одна зі стратегічно важливих ініціатив Управління молоді та спорту Львівської ОДА. Ми надзвичайно багато втрачаємо під час війни, одна з найскладніших втрат у довготривалій перспективі – втрата людського капіталу. Тож ця премія – це не про «роздати», а про інвестицію в найцінніший ресурс – людський. У молодих і амбітних, які люблять свою справу і можуть створити величезну додану

вартість, якщо відчуватимуть підтримку й визнання своєї роботи. Грошові винагороди у розмірі 36 тис. грн виплачено 50 тренерам, яких конкурсна комісія визначила переможцями цього року. Це представники 22 олімпійських та неолімпійських видів спорту з усіх куточків Львівщини.

Уперше забезпечено проведення 5,2 тис загальних і поглиблених медичних оглядів вихованців 15 обласних закладів фізичного виховання й спорту, зокрема осіб з інвалідністю, що становить майже 67% контингенту учнів.

Спортсмени збірної команди Львівської області 2023 року взяли участь у 21 виді програми XVIII літньої Універсиади України та посіли перше командне місце (17199,9 очка, 2 місце – м. Київ 10157,4 очка, 3 місце – Харківська обл. – 2479,5 очка). Львівська область – це єдина область, яка взяла участь у всіх видах програми.

Висновок. Фізкультурно-оздоровчі заходи спрямовані на підвищення рівня залучення населення України до оздоровчо-рекреаційної рухової активності і, як наслідок, до поліпшення рівня здоров'я українців. Фізкультурно-оздоровчі заходи – дієвий чинник залучення населення до рухової активності.

Список використаних джерел

1. Жданова О., Чеховська Л. Форми залучення населення до рухової активності. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*: матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів : ЛДУФК, 2014. С. 208–214.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – привіт спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ПОТОКІВ У СИСТЕМІ УПРАВЛІННЯ ПІДПРИЄМСТВОМ

Іван Коркуна, Степан Мацюк, Юрій Маркевич

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

Актуальність. Запровадження систем оперативного менеджменту в ефективності роботи підприємства, використання оптимізаційних процедур абсолютно пов'язано з використанням інформаційного простору організації, її структура й склад визначається інформаційним ресурсом – інформацією. Основним завданням у цьому сегменті управління є ефективне й раціональне використання інформації.

У законі України «Про інформацію» визначено, що інформація – це будь-які відомості та/або дані, які можуть бути збережені на матеріальних носіях або відображені в електронному вигляді [1].

Мета дослідження – розкрити використання інформаційних потоків у системі управління підприємством.

Результати дослідження. Інформаційні потоки становлять собою сукупність повідомлень, які об'єктивно відображають розвиток процесів у господарській діяльності й передаються по каналах зв'язку для здійснення оперативного управління. У системі управління головним сегментом є цінність інформації, яка характеризується такими властивостями, а саме:

- регулярністю надходження;
- повнотою її об'єму та є достатнім для схвалення рішення;
- достатністю – її взаємна відповідність до об'єктивної реальності;
- корисністю – отриманий ефект від використання інформації перевищує затрати на її отримання;

- зрозумілістю – коли інформація зрозуміла без розшифровки;
- своєчасністю – отримана інформація надходить в потрібний момент, коли треба проводити аналіз діяльності;
- релевантністю – коли інформація допомагає в ухваленні рішення.

Коли інформація недостатня або просто відсутня, можливість ухвалення необґрунтованих управлінських рішень у разі несвоєчасного отримання інформації, то можливі випадки схвалення малоефективних, малоякісних управлінських рішень, що впливає на ефективність функціонування відповідно економічного суб'єкта цілому.

Поширення використання інформації потребує чіткого визначення характерних рис та особливостей групування інформаційних потоків за кваліфікаційними знаками, для розуміння механізму управління ними на підприємствах [3].

Розглянемо поняття «інформація» з багатозначних позицій (рис. 1).

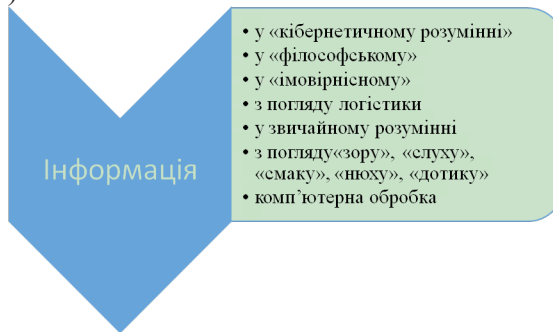


Рис.1. Поняття інформації

1. У «кібернетичному» розумінні інформацію переважно використовують у системі керуючого сигналу, траса передачі якого відбувається лініями зв'язку.

2. У «філософському» розумінні інформація має тісний зв'язок із такими поняттями як відображення й взаємодія.

3. У «імовірнісному» розумінні інформація об'єднує відомості про об'єкти й явища навколишнього середовища, їхній стан, параметри й властивості, які мінімізують наявний ступінь невизначеності та неповноти знань.

4. З погляду логістики інформаційний потік – це повний збір даних про матеріальний потік, його обробку, передачу й систематизацію з наступною віддачею готової інформації або сукупність циркулюючих у логічній системі між геологічною системою й зовнішнім середовищем повідомлень, для управління й контролю за логічними операціями.

5. У «звичайному» розумінні інформацію застосовують як синонім до відповідних слів, а саме: значення, відомості, повідомлення, обізнаність.

6. До особистості людини відомості, повідомлення й знання, які сприймають із навколишнього світу – це органи чуття (зір, слух, нюх, смак, дотик).

7. Відносно комп'ютерної обробки інформацію розуміють як відповідну послідовність символів (цифр, букв, звуків), що мають відповідний зміст і подані до комп'ютера в зрозумілому вигляді.

У світі тепер характерного значення набирає постійне збільшення потоку інформації, що має суперечливість, це означає, що більший обсяг інформації, то більшою стає можливість використання корисної дії частини для ухвалення управлінського рішення. Згідно із законом Парето, якщо інформація збільшується у двічі, її корисність становить не більше ніж 20%, а 80% залишкові – не має корисності.

Отже, для ефективного використання в ухваленні раціональних управлінських рішень займає пошук ефективних алгоритмів, виділення корисної частини інформації.

У інформаційному потоці важливе значення займає координація правильного спрямування інформації. Управління інформаційними ресурсами здійснюється в таких основних напрямках, а саме:

- розвитку й підтримки інформаційної системи управління організацією;
- відбір і виявлення головних джерел інформації;
- аналіз інформації, ухвалення організаційних рішень;
- розробка прогнозів та альтернатив роботи підприємства;
- збір й обробка інформації;
- ухвалення управлінських рішень для виконання стратегічних планів;
- формування та постійне оновлення бази даних, підприємницьких ідей і пов'язаними з ними ризиками. [2]

Отримання додаткових переваг у діяльності підприємства можливо в активному використанні інформаційного ресурсу в системі управління підприємством. Ядро інформаційного забезпечення становлять такі чинники:

- постійний збір інформації;
- обробка, оновлення;
- збереження й підготовка даних про виробництво/діяльність;
- результати діяльності;
- тенденції розвитку;
- закономірності й перспективи розвитку бізнесу;
- статистичні й фінансові дані.

Варто зауважити, що кількість і якість інформації визначає загалом ефективність усієї системи управління підприємством. Для того щоб інформація була корисною, вона повинна володіти такими характеристиками (рис.2).

- точність – інформацію отримано без помилок;
- можливість перевірки інформації – два фахівці стверджують ту саму інформацію незалежно один від одного, тоді проходить процес верифікації;
- своєчасність – інформація отримана у момент її потреби;
- актуальність – потреба в цей період;



Рис. 2. Ключові властивості інформації

- зрозумілість – інформація подана якісно й зрозуміло;
- повнота – інформація містить усі важливі відомості для споживача.

Для ефективного управління організацію виробництва, підвищення її ефективності треба не тільки наявну інформацію з відповідними даними, але використовувати сучасні методи, технології та засоби пошуку, для обробки та їх використання в ухваленні управлінського рішення. Інформаційний потік характеризується такими параметрами:

- джерелом виникнення;
- напрямом руху потоку;
- періодичністю;
- видом існування;
- швидкістю передачі й приймання;
- інтенсивністю потоку тощо [4].

Висновок. Тепер у період диджиталізації з'являються нові якісні вимоги щодо інформаційного забезпечення діяльності підприємства, що допомагає підвищити результати господарської діяльності підприємства.

Список використаних джерел

1. Про інформацію : Закон України від 02.10.92 N 2657-ХІІ.

2. Інформаційні потоки в системі управління організацією.
URL: https://confer-dsum.ucoz.ua/_fr/0/7120405.pdf

3. Іванова О. М. Характеристика та класифікація інформаційних потоків підприємств. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 13. С. 18–22.

4. Устенко А. О., Василик І. І. Методи дослідження інформаційних потоків підприємств. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Економічні науки*. 2014. Вип. 9(2). С. 218–222.

УДК 338.48:379.8(477)

СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РЕКРЕАЦІЙНО-ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ

Володимир Ковалишин, Євген Скворцов

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

Актуальність. Питанням розвитку рекреації та внутрішнього туризму в Україні останніми роками приділяється дедалі більше уваги, що пов'язано з обмеженнями щодо можливості подорожей закордон і збільшенням інвестицій й розвиток місцевої туристично-рекреаційної інфраструктури, особливо в західних областях України. До цього процесу активно залучені суб'єкти підприємницької діяльності, що представляють державний сектор економіки, який теж враховує важливі суспільні інтереси, і значно більшою мірою представники приватного сектору, які орієнтовані на максимізацію власних доходів. Урахування соціально-економічних аспектів туризму й рекреації є важливим чинником у разі планування стратегії подальшого розвитку туристичної галузі України.

Тенденції та зміни в рекреації і туризмі на сучасному етапі розвитку України досліджували В.С. Кучеренко та М.Г. Бут

відзначали суттєвий вплив бойових дій, що тривають на території України, та потребу запозичити світовий досвід організації туристичної та рекреаційної діяльності в умовах війни [1].

І. С Каленюк, Т. М. Котенко досліджуючи соціальні аспекти туризму, підкреслювали, що розвиток рекреації та туризму є невід'ємним складником і виступає важливим пріоритетом соціально-економічного розвитку в Україні, суттєво впливає на розширення можливостей людського розвитку, розв'язання соціальних проблем населення, зокрема забезпечення оздоровлення й відпочинку населення, та проведення змістовного дозвілля [2, с.176].

Мета дослідження – дослідити соціально-економічні аспекти розвитку рекреаційної-туристичної діяльності в Україні.

Результати дослідження. Аналізуючи питання ефективного забезпечення функціонування туристичної галузі в Україні, треба зважати на соціально-економічні аспекти, які суттєво впливають на розвиток туризму й рекреації, зокрема такі як важливість підвищення добробуту населення, спорудження туристичної інфраструктури, залучення місцевих громад у туристичну й рекреаційну діяльність, створення додаткових робочих місць тощо. Соціально-економічні аспекти є достатньо динамічними й мають властивість змінюватися під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, що значною мірою можна спостерігати в Україні в останні кілька років.

Аналіз розвитку туризму в Карпатському регіоні дав змогу виявити значну зацікавленість місцевих громад у наданні послуг, які безпосередньо й опосередковано пов'язані з туризмом, а проведена в Україні реформа щодо децентралізації влади активізувала процеси ухвалення рішень на місцевому рівні й забезпечила значно більше залучення органів місцевого самоврядування в регіональні соціально-економічні процеси. Зокрема, регіональна стратегія розвитку Закарпатської області на 2021–2027 роки передбачає активний розвиток туризму й

рекреації, як одних з основних бюджетонаповнювальних видів діяльності, які до того ж значно менше негативно впливають на довкілля, що є однією з умов розвитку бізнесу в Закарпатті [3]. Такі стратегії впроваджують також в інших західних областях України, роблять акцент на ефективному використанні рекреаційно-туристичного потенціалу.

Висновок. Популяризації розвитку туризму й рекреації в Україні сприяють такі чинники як підвищення соціальної свідомості населення, турботи про власне здоров'я та, зокрема, психоемоційний стан, зростання поведінкової культури населення, які формувалися під впливом збільшення доходів громадян у роки, що передували повномасштабній війні і досвіду, набутого в результаті туристичних подорожей українських громадян і перебування за кордоном. Подальший розвиток туризму вбачаємо в гармонійному поєднанні соціально-економічних й екологічних пріоритетів розвитку України та, зокрема, її найбільш туристично й рекреаційно привабливих регіонів.

Список використаних джерел

1. Кучеренко В. С., Бут М. Г., Фокін С. П. Напрямки і тенденції розвитку рекреації і туризму в Україні на сучасному етапі. *Інфраструктура ринку*. 2023. № 72. С. 192–198. URL: <http://www.market-infr.od.ua/uk/72-2023>
2. Каленюк І. С., Котенко Т. М. Соціальні аспекти розвитку рекреації і туризму як значущого сегменту світового господарства: теоретико-методологічні засади. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Міжнародні економічні відносини та світове господарство*. 2015. № 3. С. 172–176.
3. Регіональна стратегія розвитку Закарпатської області на період 2021–2027 років. URL: <https://carpathia.gov.ua/storage/app/sites/21/Economics/201001-1840p.pdf>

UDC 338.48(81)

ENHANCING REGIONAL TOURISM THROUGH
INTERDISCIPLINARY COLLABORATION:
A CASE STUDY OF WESTERN PARANÁ

Fabiane Morello Stella¹, Andrii Holod²

¹Western Paraná State University, Foz do Iguaçu, Brazil

*²Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, Lviv,
Ukraine*

Topicality. Tourism has emerged as a sector with significant potential for growth both within the country and internationally. To harness this potential, efforts to enhance the industry should start locally, in towns and smaller regions.

Purpose of work – to reveal the essence of regional tourism through interdisciplinary cooperation.

Work results. Interdisciplinary approaches are crucial for analyzing and realizing the potential exponential benefits of rural tourism ventures and regional development, primarily through collaborations between towns in Western Paraná [1]. It's vital to show regional tourism leaders that cooperation can yield substantial benefits, including extended stays by tourists and exposure to a broader audience.

In places like Foz do Iguaçu, tourists can book tours through tourism offices, agencies, or guides. The presence of one of the world's wonders in Foz do Iguaçu naturally attracts tourists, simplifying the marketing efforts from a tourism perspective.

This scenario presents a mutually beneficial relationship in regional tourism development, with partnerships between Foz do Iguaçu and nearby towns. On the one hand, a city that hosts a global wonder automatically attracts visitors. On the other hand, surrounding smaller towns offer unique natural beauty and a quieter atmosphere that appeals to those seeking less crowded, charming destinations.

Specifically, towns such as Santa Terezinha de Itaipu, São Miguel do Iguaçu, Medianeira, and Matelândia host various attractions, both rural and urban, that draw tourists to explore local cultures, savor traditional foods, embark on adventures, or relax in rural settings. These experiences, often outside the typical tourist routine, can evoke fond memories and feelings.

Despite these attractions, there's a lack of cohesive action among regional tourism stakeholders, which hampers the development of a unified tourism front. This disconnection, whether due to individualism, accessibility issues, or communication barriers, prevents regional tourism from thriving, which could otherwise extend the average tourist stay and benefit the entire region.

The concept of a tourism cluster among Foz do Iguaçu and neighboring municipalities suggests a strategy for sustainable regional development through integrating and planning these areas, creating a network of relationships that highlight tourism's environmental and economic impacts.

This initiative is inspired by the untapped tourist potential of these towns, which currently see only a fraction of the visitors that flock to Foz do Iguaçu. By integrating their efforts, these towns could transform into a thriving tourism hub, akin to other successful regions in the country, focusing on nature-related attractions [2]. This development could ensure economic and social growth for the involved towns without sacrificing their heritage, prioritizing rural experiences, traditions, comfort, and rich narratives shared around a fire or wood stove.

Conclusions. This research highlights the immense possibilities for regional action to strengthen diverse forms of tourism. It underscores the importance of adopting interdisciplinary methods in research to foster connections among various tourism types in the region, such as rural, religious, shopping, and experiential tourism, which all share the common goal of enhancing the tourism experience.

References

1. Cury M. et al. Territories and tourism on the western border of Paraná: a look at Barracão and Foz do Iguaçu. URL: <https://www.anptur.org.br/anais/anais/files/5/185.pdf>
2. Rosa S., Anjos F. Competitiveness of nature-based tourist destinations: study in national parks in Brazil. URL: <https://www.revistas.usp.br/rta/article/view/191544/188323>

УДК 334.716

СТРАТЕГІЇ СТАЛОГО РОЗВИТКУ В УПРАВЛІННІ ТУРИСТИЧНИМИ ПІДПРИЄМСТВАМИ

Дмитро Петришин, Наталія Павленчик

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

Актуальність. Управління туристичними підприємствами може і повинно бути зорієнтоване на сталий розвиток. Ураховуючи, що стратегій сталого розвитку багато, ми б хотіли розділити їх на чотири групи сталості за екологічними, соціальними, культурними та економічними ознаками [3].

Мета дослідження – дослідити стратегії розвитку в управлінні туристичним підприємством.

Результати дослідження. Проаналізуємо основні стратегії, які варто застосовувати або запроваджувати на туристичних підприємствах відносно цих ознак.

Екологічна сталість:

- зменшення впливу на довкілля завдяки ефективному використанню ресурсів та енергії;
- запровадження програми утилізації відходів і переробки відходів для зменшення екологічного сліду;

- збільшення використання альтернативних джерел енергії, таких як сонячна або вітрова енергія;
- залучення до програм збереження природи й охорони біорізноманіття.

Загалом, екологічна сталість в управлінні туристичними підприємствами не лише сприяє збереженню природних ресурсів та охороні довкілля, а й може стати джерелом конкурентної переваги й позитивного сприйняття споживачами [2].

Соціальна сталість:

- забезпечення сприятливих умов праці для працівників і розвиток їхнього потенціалу завдяки навчанню й розвитку;
- підтримка місцевих спільнот через сприяння їхньому розвитку й залучення до туристичної діяльності;
- створення програм корпоративної соціальної відповідальності, спрямованих на поліпшення якості життя місцевих жителів;

Соціальна сталість в управлінні туристичними підприємствами включає містить забезпечення взаємовигідних відносин між підприємствами, працівниками й місцевими спільнотами, сприяючи створенню сталого й гармонійного середовища для всіх зацікавлених сторін [2].

Культурна сталість:

- заохочення збереження й пропаганди місцевої культури та традицій серед туристів;
- підтримка мистецьких і культурних подій, які відображають дух й ідентичність місцевих спільнот;
- розвиток екскурсійних програм, спрямованих на ознайомлення туристів з історією, культурою й традиціями регіону.

Культурна сталість в управлінні туристичними підприємствами сприяє збереженню й розвитку культурної

спадщини регіону, взаєморозумінню між туристами та місцевими жителями й створює унікальний і цінний туристичний продукт [1].

Економічна сталість:

- удосконалення управління фінансами й оптимізація бізнес-процесів для забезпечення довгострокової прибутковості.
- підтримка місцевих виробників і постачальників, сприяння розвитку місцевої економіки.
- розроблення нових продуктів і послуг, спрямованих на залучення сталої аудиторії та стимулювання туристичного попиту.

Висновок. Загалом, економічна сталість в управлінні туристичними підприємствами допомагає забезпечити стійкий розвиток галузі й підтримує загальний економічний добробут регіону [1].

Ці стратегії можуть допомогти туристичним підприємствам підтримувати стале та відповідальне управління, зберегти природні ресурси й сприяти розвитку місцевих спільнот, одночасно забезпечуючи економічну прибутковість.

Список використаних джерел

1. Butler R.W. The evolution of tourism and tourism research. *Journal of Travel Research*. 2016. Vol. 45(2). P. 115126.
2. Dwyer L., Forsyth P., Dwyer W. Economic evaluation of special events: The case of the World Masters Games. *Tourism Management*. 2022. Vol. 31(1). P. 47–57.
3. Ritchie J. R., Crouch G. I. The competitive destination: A sustainable tourism perspective. Cabi, 2019.

UDC 930.24:796(477.83/.86)

CZŁONKOWIE HONOROWI TOWARZYSTWA
GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ” W ŁAŃCUCIE
W LATACH 1891-1939

Małgorzata Urszula Kaszowska

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu

im. Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk, Polska

Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej

im. Iwana Boberskiego, Lwów, Ukraina

Wprowadzenie. Towarzystwo Gimnastyczne «Sokół» w Łańcucie zostało zawiązane w 1891 roku jako filia macierzy lwowskiej. Wszystkie towarzystwa sokole posiadały osobowość prawną i posługiwały się statutami zatwierdzonymi przez Namiestnictwo. Pierwszy statut zatwierdzony został reskryptem Wysokiego c.k. Namiestnictwa we Lwowie 23 stycznia 1891 roku, obwieszczonym reskryptem Świetnego c.k. Starostwa w Łańcucie z dnia 14 lutego 1891 roku [1]. Statut regulował zadania, strukturę organizacyjną i sposób działania towarzystwa.

Celem niniejszej publikacji jest rzetelne przedstawienie sylwetek osób, które uzyskały tytuł honorowego członka Towarzystwa Gimnastycznego «Sokół» w Łańcucie w latach 1891-1939.

Metody: dokonano analizy statutów, aktów notarialnych, korespondencji urzędowej, rękopisów sprawozdań z badanego okresu, fotografii oraz materiałów znajdujących się w bibliotekach i archiwach państwowych.

Wyniki. Na podstawie zatwierdzonego statutu 8 marca 1891 zwołano pierwsze Walne Zgromadzenie, podczas którego nastąpił wybór pierwszych władz łańcuckiego gniazda. Statut – poza określeniem ustroju, sposobu działania określał też organizację. Towarzystwo składało się z członków: zwyczajnych, honorowych i założycieli. Członkiem zwyczajnym lub założycielem mógł być

każdy nieposzlakowanej czci. Członków zwyczajnych i założycieli przyjmował Wydział na przedstawienie przynajmniej jednego z członków Towarzystwa. Członkowie ci zobowiązywali się własnoręcznym podpisem w księdze członków do przestrzegania postanowień statutu. Członkom zwyczajnym przysługiwało prawo udziału w Walnych Zgromadzeniach, prawo zabierania głosu, stawiania wniosków, głosowania, wyboru i wybieralności i prawo bezpłatnego udziału w ćwiczeniach gimnastycznych, zabawach, wycieczkach, korzystania z przyrządów gimnastycznych, biblioteki i z tego wszystkiego, co proponowało Towarzystwo. Członkiem honorowym Towarzystwo mogło mianować osoby zasłużone w kraju lub dla dobra spraw Towarzystwa. Mianowało ich Walne Zgromadzenie na wniosek Wydziału. Członkom honorowym przysługiwały prawa członków zwyczajnych bez odpowiadającego tym prawom obowiązku zasilania funduszy Towarzystwa [2]. Na przestrzeni 48 lat działalności gniazda w Łańcucie Walne Zgromadzenie przyznało zaledwie 5 tytułów członka honorowego (Tabl.1).

Tabela 1

Lista honorowych członków Towarzystwa Gimnastycznego
«Sokół» w Łańcucie w latach 1891–1939

Lp.	Imię i nazwisko członka honorowego	Status społeczny/zawód	Lata życia członka honorowego	Data nadania tytułu przez TG „Sokół” w Łańcucie
1	Hr. Roman Alfred Maria Potocki [3]	Darczyńca ziemi pod budowę sokolni, hrabia, III ordynat łańcucki, poseł na Sejm Krajowy Galicji od 1883, austriacki szambelan, dziedziczny członek Izby Panów od 1890, tajny radca od 1898	16.12.1851- 24.09.1915	8 marca 1891
2	Kornel Ujejski [4]	polski poeta, publicysta społeczny, ostatni wielki poeta romantyzmu	12.09.1823- 19.09.1897	wrzesień 1893

3	Dr Walenty Szpunar [5]	współzałożyciel i pierwszy prezes Towarzystwa Gimnastycznego «Sokół» w Łańcucie, adwokat krajowy	8.08.1853-30.09.1928	27 marca 1899
4	Filip Sanbra Kahane [6]	Współzałożyciel i wieloletni prezes Towarzystwa Gimnastycznego «Sokół» w Łańcucie, powstaniec styczniowy, pełnomocnik ordynacji Potockich	27.02.1838-20.11.1915	5 kwietnia 1908
5	Dr Aleksander Małczyński [7]	prezes Dzielnicy Małopolskiej, redaktor Przewodnika Gimnastycznego «Sokół», lekarz	1858-1934	28 września 1932

Wnioski. Nadanie tytułu honorowego członka stanowiło wyjątkowe wyróżnienie dla osób za ich szczególne osiągnięcia, wkład i zaangażowanie w rozwój działalności samego łańcuckiego stowarzyszenia (np. tytuł nadany Walentemu Szpunarowi, Filipowi Sanbra Kahane czy hr. Romanowi Alferdowi Potockiemu) lub ojczyzny (np. nadanie honorowego członkostwa Kornelowi Ujejskiemu oraz Aleksandrowi Małczyńskiemu). To nie tylko zaszczyt, ale także niebywała odpowiedzialność za kontynuowanie tradycji i wyznawanych wartości. Z powodu skąpego zasobu źródeł archiwalnych i braku sprawozdań z lat 1899-1914 należy nadal kontynuować kwerendę, szczególnie wśród żyjących potomków łańcuckich Sokołów, aby uzupełnić ewentualne braki.

Piśmiennictwo

1. Archiwum Państwowe Okręgu Lwowskiego, Reskrypt Wysokiego c.k. Namiestnictwa we Lwowie z dnia 23 stycznia 1891 roku, P1, on 53, mp 7018, s. 66

2. Archiwum Państwowe Okręgu Lwowskiego, Pierwszy Statut Towarzystwa Gimnastycznego «Sokół» w Łańcucie jako filii

Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” we Lwowie – rękopis, P1, on 53, mp 7018, s. 47-48

3. Przewodnik Gimnastyczny «Sokół», (1891), nr 5, s. 40

4. Przewodnik Gimnastyczny «Sokół» (1893), nr 10, s. 144

5. Szul T.J. (2000), Zarys dziejów «Gniazda Sokolego» w Łańcucie, Łańcut, s. 20.

6. Akt nadania tytułu Honorowego Członka, Łańcut, (1908), dokument w zbiorach prywatnych potomków rodziny Kahane

7. Protokół z Walnego Zgromadzenia, 28.09.1932, [w:] Księga protokołów z zebrań 1928-1934, Muzeum Zamek w Łańcucie, s. 4

УДК 641/642

ЖІЛЬ ПУДЛОВСЬКИЙ: ФРАНЦУЗЬКИЙ ЖУРНАЛІСТ, ПИСЬМЕННИК І ГАСТРОНОМІЧНИЙ КРИТИК

Ольга Романчук, Оксана Никига, Ростислав Коваль

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

Актуальність. Відомий французький журналіст, письменник, літературний і гастрономічний критик польського походження Жіль Пудловський (Gilles Pudlowski) народився 15 листопада 1950 року в місті Мец (Франція). Його батько був з Лодзя, мати – із Замостя. З 1959 року почав активно сповідувати іудаїзм. Навчався в Інституті політичних досліджень у Парижі, працював у виданні «Quotidien de Paris» у Philippe Tesson, згодом у «Літературні новини» («Les Nouvelles littéraires») [1; 4]. Жан-Франсуа Кан (Jean-François Kahn), який очолював цей журнал, зробив його відповідальним за сторінки, що стосувалися літератури, а також доручив вести гастрономічну колонку. Крістіан Мійо (Christian Millau) [3] помітив Жіля 1979 року й запропонував співпрацювати з «Gault & Millau»: «У цій роботі люди вмюють або їсти, або писати, рідко і те, й інше,

а іноді – жодне з них. Якщо ви вмієте робити обидві речі, ви обов'язково досягнете успіху» [1; 4].

Мета дослідження – дослідити діяльність Жіль Пудловського як журналіста, письменника і гастрономічного критика.

Результати дослідження. Жіль Пудловський працював колумністом для «Le Point» від 1986 до 2014 року. Він узяв на себе відповідальність за сторінки, які були присвячені туризму, а згодом і гастрономії. Водночас він керував літературною рубрикою. Від 1990 до 2016 року Жіль Пудловський провадив щотижневу колонку у «Dernières Nouvelles d'Alsace», від 1992 до 2015 року – у «Républicain lorrain», оскільки «сам походив з Лотарингії, однак у душі залишається ельзасцем». Для журналів «Saveurs» та «Cuisine et Vins de France» робив великі репортажі про регіони Франції та кухарів Європи й світу. Він також є головним редактором блогу «Les Pieds dans le plat», у якому розповідає про улюблені страви, ресторани й кухарів, а також представляє власні книги. Ж. Пудловський писав для «Paris Match», «Panorama du Médecin», «Parcours», «Le Figaro», «Cuisine TV», «France Inter», «Bon Voyage», «Air France Madame». Він співпрацював також із журналом «Service Littéraire» [1; 4].

У журналі «Cuisine et Vins de France» Жіль Пудловський заснував розділ «тарілки» («assiettes»), присуджуючи від однієї до трьох тарілок добрим ресторанам, «каструлю» («marmite») – за гарне співвідношення ціна / якість, «розбиту тарілку» («assiette cassée») – тим місцям, які його розчарували. Усе це зробило з нього справжнього «Зорро критики» («Zorro de la critique») [1; 4].

Після кількох спроб (зокрема, «52 week-ends autour de Paris» та «Le Guide de l'Alsace heureuse»), Жіль Пудловський 1989 року створив власний путівник для гурманів. Спочатку це був «Le Guide Pudlowski des villes gourmandes» (видавництво «Albin Michel»). Daniel Picouly сказав йому: «Скорочуючи своє ім'я, ти стаєш великим» [4]. Путівник «Le Pudlo Paris»

видають щороку від 1990, «Le Pudlo France» – з 2000. Жіль Пудловський публікував також видання кишенькового формату, присвячені кухні паризьких бістро, Бретані, Ельзасу, Лотарингії, Корсики та Люксембургу. У своїх путівниках він дає рекомендації та представляє розгорнуті рецензії на ресторани, бістро, кафе й винні бари [1; 4].

Від 2007 року «Pudlo Paris» і «Pudlo France» видає в Нью-Йорку «Little Book Room», редакційне відділення «New York Review of Books», яке також опублікувало 2008 року путівники «Normandy-Brittany», «Alsace» та «Provence Côte d'Azur». Американська преса вважає їх «найкраще збереженим секретом французьких гурманів» і, зокрема, як і «New York Times», що «їх відзнаки надійніші, ніж зірки Мішлен» [1; 4]. Жіль Пудловський також друкував автобіографічні есе на тему любові до Франції, наприклад, «L'Amour du pays» (1986), «Les Chemins de la Douce France» (1996), «Le Devoir de Français» (2012), видав роман «Le Voyage de Clémence» (1987) та «Dictionnaire Amoureux illustré de l'Alsace» (2016). Він написав передмову до «Le Grand Larousse gastronomique» (2007), літературні антології «L'Année Poétique» (1978) та «Le Goût de Strasbourg» (2006), чудові книжки «Les Trésors gourmands de la France» (1997), «Elles sont chefs» (2005), «Les grandes gueules: et leurs recettes» (2009), «Les Plus belles tables de France» (2011), «France Bistrots» (2012), працю «Comment être critique gastronomique et garder la ligne» (2004), наступне видання якої вийде під назвою «À quoi sert vraiment un critique gastronomique» (2011) і стане настільною книгою про цю професію [1; 4].

Жіль Пудловський є кавалером ордену Мистецтв і літератури (1986), кавалером ордену Сільськогосподарських заслуг (1996), кавалером (2009), та офіцером (2023) ордену «За заслуги» [1; 2; 4]. Він отримав премії «La Mazille» (1992), «Amunategui-Curnonsky» (2008), «Chabot-Didon» (2021). Його блог «Les Pieds dans le plat» одержав нагороду цифрової

гастрономії на фестивалі «Gastronomades» (2015). У 2022 році він був ініціатором «Trophées Pudlo des Bistrots» – події, спрямованої на те, щоб презентувати бістро, їх роботу й гастрономічну спадщину [1; 4].

Список використаних джерел

1. À propos de Gilles Pudlowski. URL: <http://www.gillespudlowski.com/a-propos>.
2. Gilles Pudlowski distingué Officier dans l'ordre national du Mérite. URL: <https://nouvellesgastronomiques.com/gilles-pudlowski-distingue-officier-dans-lordre-national-du-merite/>.
3. Koval R., Romanchuk O., Sova A., Nykyha O., Fedchyshyn N. The role of eponyms in presenting French heritage throughout the world. *XLinguae*. 2023. Vol. 16(4). P. 34–49. <https://doi.org/10.18355/XL.2023.16.04.03>.
4. Loetscher M. Gilles Pudlowski, l'Alsace au cœur. URL: <http://salon-litteraire.linternaute.com/fr/actualite/content/1941514-gilles-pudlowski-l-alsace-au-coeur>.
5. Rabaudy de N. Ce qu'il faut retenir des Gault & Millau France et Guide Pudlo 2020. URL: <https://www.slate.fr/story/184374/guides-gastronomiques-gault-et-millau-pudlo-2020-restaurants-paris>.

УДК 355.233.2:796

РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ЗМІСТУ НАСТАНОВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ: ПРОБЛЕМИ Й ШЛЯХИ ЇХ РОЗВ'ЯЗАННЯ

Андрій Петрук, Андрій Арабський, Микола Костинюк

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

Актуальність. Фізична підготовка – важливий і невід'ємний елемент фізичної готовності військовослужбовців

до виконання навчально-бойових завдань за призначенням. Завданнями фізичної підготовки є формування фізичної готовності військовослужбовців до навчально-бойової діяльності, підвищення боєздатності військових частин і підрозділів шляхом розвитку фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними руховими навичками та їх удосконалення [2-4].

Оцінювання рівня фізичної підготовленості проводиться відповідно до вимог Наказу Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».

Мета дослідження – дослідити зміст настанови з фізичної підготовки різних років.

Результати дослідження. Згідно із Настановами з фізичної підготовки (НФП-87, НФП 97), її медичне забезпечення здійснювали фахівці військово-медичної служби, фізичної підготовки і спорту. Воно містило:

- проведення медичних обстежень військовослужбовців для визначення рівня допустимих для них фізичних навантажень із урахуванням фізичного розвитку, функціонального стану організму й фізичної підготовленості; розподіл військовослужбовців у групи здоров'я;
- організацію та проведення навчальних занять із військовослужбовцями, які зараховані до групи лікувальної фізичної культури (ЛФК); переведення їх після одужання в основну групу.

Загальна оцінка фізичної підготовки військової частини, підрозділу, ВВНЗ згідно із НФП-87 знижувалася на один бал, якщо понад 20% військовослужбовців, які призначені для перевірки, перебувають у групі ЛФК або звільнені від перевірки за станом здоров'я.

Загальна оцінка фізичної підготовки військової частини, підрозділу, ВВНЗ, згідно із НФП-97 [1], знижувалася на один бал, якщо понад 30% військовослужбовців не брали участі в

перевірці з урахуванням тих, які перебувають у групі ЛФК або звільнені за станом здоров'я.

У НФП-2009 [2] медичне забезпечення фізичної підготовки здійснювали фахівці військово-медичної служби. Воно містило:

- проведення медичних обстежень військовослужбовців, розподіл їх за віковими групами й групами здоров'я;
- облік і спостереження за військовослужбовцями, які тимчасово звільнені від занять фізичною підготовкою або переведені до групи лікувальної фізичної культури;
- організацію і проведення занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями з групи ЛФК.

Згідно із НФП-2009 з'являється новий розділ «фізична реабілітація військовослужбовців». У ньому зазначено, що військовослужбовців, які за станом здоров'я не можуть бути допущені до регулярних занять з фізичної підготовки й складання нормативів, тимчасово зараховують до групи ЛФК. Термін їх перебування (тих, які віднесені до другої групи здоров'я) у групі ЛФК встановлює лікар. Оцінювати рівень фізичної підготовленості дозволено через три місяці після одужання.

Заняття з фізичної підготовки в групі ЛФК проводять фахівці військово-медичної служби за спеціальними програмами у години, які передбачені для цих занять.

Загальна оцінка фізичної підготовки військової частини, підрозділу, ВВНЗ, згідно із НФП-2009, знижувалася на один бал, якщо понад 20% військовослужбовців від складу за списком військової частини (підрозділу), призначених для перевірки, перебувають у групі ЛФК та звільнені за станом здоров'я на день перевірки.

Згідно з НФП-2014 [3], медичне забезпечення фізичної підготовки здійснювали фахівці військово-медичної служби, воно містило:

- проведення медичних обстежень військовослужбовців, розподіл їх за віковими групами й групами здоров'я;
- медичні поради щодо обсягу фізичних навантажень військовослужбовців з урахуванням стану здоров'я, віку, статті, характеру захворювань і реабілітаційного періоду після одужання;
- облік і спостереження за військовослужбовцями, які тимчасово звільнені від занять фізичною підготовкою або переведені до групи ЛФК.

У розділі «фізична реабілітація військовослужбовців» зазначено, що військовослужбовців, які за станом здоров'я не можуть бути допущені до регулярних занять з фізичної підготовки та складання навчальних нормативів, за наказом командира (начальника) військової частини (установи) тимчасово зараховують до групи ЛФК. Термін їх перебування (тих, які частково віднесені до другої та третьої груп здоров'я) у групі ЛФК встановлює лікар.

Фізичною підготовкою військовослужбовців з групи ЛФК займалися самостійно за рекомендаціями фахівців фізичної підготовки й військово-медичної служби в години, які передбачені для планових занять фізичної підготовкою.

Військовослужбовців, які віднесені до групи ЛФК або звільнені за станом здоров'я, до перевірки й оцінювання фізичної підготовленості не залучаються. Оцінювати їх рівень фізичної підготовленості дозволено через місяць після виключення з групи ЛФК.

Якщо військовослужбовець на момент щорічного оцінювання перебуває у групі ЛФК до 3-х місяців, то з фізичної підготовки його оцінюють за результатами останньої (попередньої) перевірки; якщо понад 3 місяці – не оцінюють.

Загальна оцінка фізичної підготовки військової частини, підрозділу, ВВНЗ, згідно з НФП-2014, знижувалася на один бал, якщо понад 15% військовослужбовців від складу за

списком підрозділів військової частини не брали участі в перевірці з причини перебування їх у групі ЛФК або звільнені за станом здоров'я.

Згідно з «Інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» (2021) [4], фізкультурно-спортивна реабілітація проводять з військовослужбовцями, які отримали травми чи інші захворювання під час бойової або навчально-бойової діяльності, які зараховані до групи ЛФК і за станом здоров'я потребують проходження курсу реабілітації та відновлення завдяки застосуванню засобів фізичної культури й спорту.

Фізкультурно-спортивну реабілітацію проводять в години практичних навчальних занять із фізичної підготовки з підрозділами військової частини. Керівник занять – фахівці фізкультурно-спортивної реабілітації, які мають спеціальну освіту й відповідний освітньо-кваліфікаційний рівень.

Практичні навчальні заняття з фізичної підготовки з військовослужбовцями групи ЛФК проводять за спеціальними програмами, які розробляють спільно з фахівцями медичної служби, фізкультурно-спортивної реабілітації, фізичної підготовки й спорту. Після одужання, за висновком лікаря, військово-службовці відвідують навчальні заняття з фізичної підготовки у складі груп своїх підрозділів.

Якщо за результатами військово-лікарської комісії військово-службовцям визначено придатність до військової служби з обмеженнями, фахівці медичної служби спільно з фахівцями фізкультурно-спортивної реабілітації, фізичної підготовки й спорту надають рекомендації щодо зміцнення їх здоров'я.

Отримана оцінка фізичної підготовки військової частини, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ВЛ та їх підрозділів знижується на один бал, якщо понад 15% військовослужбовців, які призначені для перевірки, перебувають у групі ЛФК або звільнені від перевірки за станом здоров'я.

На сьогодні в ЗСУ впроваджують нову модель системи фізкультурно-спортивної реабілітації.

Основні завдання впровадження виконання заходів фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, які перенесли поранення, травми або за станом здоров'я перебувають в групі ЛФК:

- швидке й ефективне відновлення фізичних функцій військовослужбовців;
- поліпшення якості життя поранених осіб;
- підвищення адаптивних можливостей організму;
- зменшення ризику повторних травм та захворювань.

Порядок уведення військовослужбовців до групи ЛФК визначають у наказі про підсумки проведення поглибленого медичного обстеження постійного особового складу військової частини відповідно до наказу Генерального штабу ЗСУ від 04.11.2017 №391 «Про затвердження Інструкції з диспансеризації військовослужбовців ЗСУ на мирний час». У ній окремим додатком згідно зі встановленим зразком визначають список військовослужбовців частини, які належать до групи ЛФК, де здійснюють розподіл на групи здоров'я.

За результатами диспансеризації військовослужбовців за станом здоров'я поділяють на такі групи:

1 група – військовослужбовці, у яких відсутні хронічні захворювання й порушення функцій окремих органів і систем або які мають незначні відхилення від визначених меж норми фізіологічних характеристик, що не впливають на функціональну діяльність організму;

2 група – військовослужбовці, які мають хронічні захворювання без порушень або з незначними порушеннями функцій органів і систем, перебіг яких характеризується відсутністю загострень протягом декількох років;

3 група – військовослужбовці, які мають хронічні захворювання із порушеннями функцій органів і систем,

періодичними загостреннями та які потребують динамічного нагляду й лікування.

Фізичну реабілітацію на сьогодні у Збройних силах України варто використовувати як лікувальний і профілактичний засіб для комплексного відновлення фізичного здоров'я та працездатності військовослужбовців відповідно до груп здоров'я. Основна форма її застосування – фізичні вправи й природні чинники.

Утім, у Збройних силах України відсутнє навчально-методичне забезпечення щодо організації та проведення занять у групах лікувальної фізичної культури, потребує розроблення сучасних засобів.

Висновок. Аналіз настанов з фізичної підготовки різних років встановив відсутність навчально-методичного забезпечення щодо організації та проведення занять у групах лікувальної фізичної культури.

Варто врахувати новітні досягнення науки й техніки в напрямі розроблення нових методів, форм і засобів фізичної реабілітації військовослужбовців, звільнених за станом здоров'я від занять фізичної підготовки.

Установлено потребу в розробленні методичних рекомендацій щодо добору спеціальних фізичних вправ для відновлення оптимальної рухливості й урівноваженості нервових процесів.

Ураховуючи наведене й завдання впровадження нової моделі щодо створення посад фахівців з фізкультурно-спортивної реабілітації у військових частинах і реалізації проведення заходів фізкультурно-спортивної реабілітації з військовослужбовцями, які перенесли поранення, травми або за станом здоров'я перебувають в групі ЛФК, треба розробити основні положення, методи, форми й засоби фізичної реабілітації в системі Збройних сил України.

Список використаних джерел

1. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Київ, 1997. 129 с.
2. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Київ, 2009. 231 с.
3. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Київ, 2014. 157 с.
4. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225.

УДК 379.8:796.85

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З РУКОПАШНОГО БОЮ

Олег Первачук

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

Актуальність. Значення рекреації в сучасному тренувальному процесі важко переоцінити, оскільки вона відіграє ключову роль у підтримці фізичного й психічного здоров'я спортсменів. Рекреація сприяє відновленню після інтенсивних тренувань, знижує рівень стресу й втоми, а також підвищує загальну працездатність. Сучасні методи рекреації забезпечують глибоке розслаблення й допомагають швидше відновлюватися після фізичних навантажень. Упровадження інноваційних рекреаційних підходів дає змогу не лише поліпшити фізичні показники, й зміцнити ментальне здоров'я, що критично важливо для досягнення високих спортивних результатів.

Мета дослідження – обґрунтувати використання засобів фізичної рекреації у тренувальному процесі з рукопашного бою.

Результати дослідження. Особливості тренувального процесу з рукопашного бою полягають у високій інтенсивності й різноманітності фізичних і технічних навантажень. Рукопашний бій вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовки, включно із силою, витривалістю, швидкістю, гнучкістю й координацією. Окрім фізичних навантажень, велика увага приділяється технічній майстерності, тактичній підготовці й психологічній стійкості. Інтенсивні тренування й часті змагання можуть призводити до значних фізичних і психічних перевантажень, тому використання ефективних рекреаційних методів вкрай важливо для підтримки здоров'я й високої працездатності спортсменів. Завдяки інноваційним підходам до рекреації, тренери можуть забезпечити збалансований тренувальний процес, який сприяє не лише поліпшенню спортивних результатів, й загальному добробуту спортсменів.

Інтеграція рекреаційних методів у загальний тренувальний план занять із рукопашного бою є критично важливою для забезпечення оптимального фізичного й психічного стану спортсменів. Уведення рекреаційних заходів повинно починатися з планування тренувального процесу, де поряд з основними фізичними навантаженнями враховують регулярні періоди відновлення. Наприклад, після інтенсивних тренувань або змагань можна впроваджувати кріотерапію для зниження м'язового болю й запалення, а також акваерапію для розслаблення м'язів і зменшення стресу. Крім того, важливо вводити сесії дихальних вправ для зниження психологічного напруження й поліпшення концентрації.

Проектування тренувального процесу має передбачати регулярні заняття розтяжкою, що допомагають поліпшити гнучкість і зменшити ризик травм. Змішане навчання, що поєднує традиційні тренування з використанням онлайн-ресурсів, дає змогу спортсменам отримувати додаткові знання й практичні навички в зручний для них час. Для молодих спортсменів

також важливо використовувати гейміфікацію, яка допомагає зберегти мотивацію та інтерес до тренувань, для прикладу, спортивні ігри: волейбол, футбол тощо.

Ефективність застосування фізичних вправ залежить від низки чинників: 1) від того, хто виконує конкретну фізичну вправу (вік, стать, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, індивідуальні особливості, ступінь втомленості тощо); 2) від того, як виконують певну фізичну вправу (вихідне положення, інтенсивність, загальна тривалість чи кількість повторень, тривалість і характер відпочинку тощо); 3) від мотивації та емоційного стану людини; 4) від того, у яких умовах виконують вправу: температура повітря чи води, атмосферний тиск і вологість повітря, сила й напрям вітру, течія води, гігієнічні умови тощо. Урахування всіх цих чинників зумовлює позитивний, а неврахування – негативний ефект застосування фізичних вправ [1, с. 26].

Загалом, інтеграція рекреаційних методів у тренувальний план з рукопашного бою допомагає створити збалансований підхід до підготовки спортсменів, забезпечуючи їх повноцінне відновлення й підвищення загальної працездатності.

Висновок. Тренування, а саме їх якість і кількість займають важливе місце в підготовці спортсменів до змагальної діяльності. Вони стають способом життя, але часом доцільно змінити характер і манеру проведення тренувань. Рекреаційні методи є ефективним доповненням до традиційного тренувального процесу, допомагають зняти стрес, розкрити нові здібності й розвинути додаткові навички спортсмена. Вони сприяють комплексному розвитку фізичних якостей, удосконаленню морально-вольових якостей, навичок і рис характеру.

Список використаних джерел

1. Дробний П., Чеховська Л. Класифікація спортивних рекреаційних ігор. *Сучасні технології у сфері фізичного виховання*,

спорту та валеології : зб. тез. між нар. (інтернет) наук.-практ. конф. Харків : Акад. ВВ МВС України, 2007. С. 142–145.

2. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. та ін. Львів : ЛДУФК, 2010. 447 с.

3. Чеховська Л. Я. Український рукопаш (гопак) та рукопашний бій: сутність і особливості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту* : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2003. № 15. С. 130–136.

УДК 615.825:616.727.2

**СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ФІЗИЧНУ ТЕРАПІЮ
У РАЗІ АДГЕЗИВНОГО КАПСУЛІТУ (аналіз літератури)**

Дарія Писаренко, Ольга Бас

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

Актуальність. Адгезивний капсуліт – захворювання, яке називають синдромом замороженого плеча, оскільки в його патогенезі є так зване замороження суглоба, що виникає через спайкове й рубцеве переродження капсули та призводить до обмеження амплітуди руху, утворення ротаційної та привідної контрактур і сильного болю. Зазвичай виникає у людей 40–60 років, частіше в жінок, і вражає 3–5% населення. Затяжний період болю й скутості позбавляє людей від звичного повсякденного життя і часто професійної діяльності.

Мета дослідження – вивчити сучасний погляд на фізичну терапію у разі адгезивного капсуліту.

Результати дослідження. У результаті систематичного аналізу літератури виявлено, що для зменшення больових відчуттів у плечовому суглобі в стані спокою та за активній діяльності рекомендовано використовувати легку мобілізацію

м'язів плечового суглоба в поєднанні із такими засобами, як акупунктура та кінезіологічне тейпування. Після занять фізичною терапією для зменшення больових відчуттів рекомендують також електроміостимуляцію TENS. (AJ Hakim) та співавтори для збільшення амплітуди руху й поліпшення еластичності м'язів рекомендують використовувати гарячі компреси, поєднані із терапевтичними вправами й розтягом м'язів, а дослідники A. Val та E. Eskioglu довели позитивний ефект від гарячих і холодних компресів до та після занять фізичною терапією.

Науковці (K Mezian, KV Chang) адгезивний капсуліт аналізують, як субакроміальну патологію [1], тому першочерговими завданнями є контроль больових відчуттів, зменшення запалення й навчання самостійності пацієнта з наявними обмеженнями амплітуди руху, відновлення нормальної рухливості плечового суглоба, терапевтичних положень під час сну та контролю болю [1]. Важливу увагу надають також позиційному розтягуванню зв'язок плеча, а саме плечової зв'язки, яка за адгезивного капсуліту потовщується та відіграє ключову роль у разі обмеження амплітуди руху, важливим є також виконання домашнього позиціонування [4].

У своїй роботі S.M Griggs, A. Ahh, A. Green підкреслили ефективність фізичної терапії з використанням фізичних вправ на розтяг. Поліпшення пацієнти відчували за пасивної амплітуди руху, зменшення больових відчуттів у стані спокою та в активному стані, поліпшення сну. Найважчими до відновлення, за дослідженням авторів, були активне відведення, зовнішня ротація плеча й пасивна амплітуда внутрішньої ротації [1].

Ефективним і дієвим методом фізичної терапії за адгезивного капсуліту є пропріоцептивна нейром'язова фасилітація PNF. Автори J.S. Tedla, D.R. Sangadala провели систематичний огляд, який довів ефективність методів лікування

пропріоцептивної нейром'язової фасилітації за адгезивного капсуліту для зменшення болю й відновлення працездатності та збільшення амплітуди рухів у плечовому суглобі й функціональності плеча. За даними (A.J Johnson, J.J Godges, G.J. Zimmerman, L.L. Ounanian) важливим є навчання пацієнта правильних патернів руху з погляду концепції цієї методики, виконанню ротації плеча присвячується найбільше часу, оскільки він є головним компонентом у методиці PNF під час роботи й з адгезивним капсулітом. У цій методиці використовували різні ізотонічні скорочення м'язів, ритмічні скорочення м'язів, розслаблення-скорочення, ізометричне скорочення, активні рухи плеча. Результати дослідження вказують на ефективність збільшення активної амплітуди руху плеча, зменшення больових відчуттів у стані спокою і за активних рухів, поліпшення працездатності пацієнтів [2].

Дослідження вказують на ефективність застосування мануальних технік, таких як мобілізація Маллігана за допомогою руху. Зокрема (A. Razzaq) та співавтори провели дослідження, у якому порівняли вплив техніки м'язової енергії та мобілізації Маллігана рухом на біль, амплітуду руху й обмеження повсякденної активності за адгезивного капсуліту плечового суглоба. Порівняльне дослідження показало, що обидва методи за синдрому «замороженого плеча» були ефективними, проте методика мобілізації за концепцією Маллігана кращі результати [3]. Ефективність застосування мобілізації за допомогою методики Маллігана у разі захворювань плеча підтвердили автори (K. Satpute, S. Reid, T. Mitchell, G. Mackay, T. Hall) [5].

Висновок. Аналіз літературних джерел підтвердив, що адгезивний капсуліт є актуальною та поширеною темою у сфері фізичної терапії. Інтенсивність і перебіг болю залежить від складності ураження й супутніх захворювань, анатомічних і фізіологічних особливостей будови плечового суглоба, перебігу процесу відновлення й наслідків, які спричиняє фіброз

і запальний процес суглобової капсули плеча. Попри велику кількість досліджень, присвячених лікуванню адгезивного капсуліту, не існує одного методу і єдиних поглядів дослідників щодо побудови й організації процесу фізичної терапії.

Список використаних джерел

1. Mezian K., Coffey R., Chang K. V. Frozen Shoulder. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482162/> (date of access: 10.05.2024).
2. Ramirez J. Adhesive Capsulitis: Diagnosis and Management. *Am Fam Physician*. 2019. Vol. 99, No 5. P. 297–300.
3. Comparing the effects of muscle energy technique and mulligan mobilization with movements on pain, range of motion, and disability in adhesive capsulitis / Razzaq A., Nadeem R. D., Akhtar M., Ghazanfar M., Aslam N., Nawaz S. *J Pak Med Assoc*. 2022. Vol. 72, No 1. P. 13–16.
4. Ruiz J. Positional Stretching of the Coracohumeral Ligament on a Patient with Adhesive Capsulitis: A Case Report. *The Journal of Manual and Manipulative Therapy*. 2009. Vol. 17, No 1. P. 58–63.
5. Efficacy of mobilization with movement (MWM) for shoulder conditions: a systematic review and meta-analysis / Satpute K., Reid S., Mitchell T., Mackay G., Hall T. *J Man Manip Ther*. 2022. Vol. 30, No 1. P. 13–32.

РОЗДІЛ 2

РЕКРЕАЦІЙНІ ТА ТУРИСТИЧНІ ЗОНИ, ТЕРИТОРІЇ, ОБ'ЄКТИ СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ

УДК 338.48-61

РОЗВИТОК ПОДороЖЕЙ НА ТЕРЕНАХ КИЇВСЬКОЇ РУСИ

Наталія Пангелова, Борис Пангелов, Владислав Рубан

*Університет Григорія Сковороди в Переяславі,
м. Переяслав, Україна*

Актуальність. Туристсько-краєзнавча діяльність виникла й розвивалась як суспільна потреба. У її розвиткові прослідковують три етапи: виникнення передумов для організованих групових (колективних) походів і подорожей, вивчення місцевості; використання походів як засобів виховання; становлення й розвиток туристично-краєзнавчої діяльності як суспільно-соціального явища [2, 3].

Зважаючи на те, що туризм – один із важливих засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності, дослідження історичних відомостей про цей напрям діяльності, причин і чинників його розвитку є важливим етапом дослідження рекреації загалом.

Мета дослідження – дослідити розвиток подорожей на теренах Київської Русі.

Результати дослідження. У Середні віки також відбувається формування культури давньослов'янських народностей. Міграційні процеси призвели до їх великого розселення між річками Вісою і Тисою, вглиб Східної Європи. Поступово слов'яни, що асимілювали зі стародавніми русичами,

фіно-уграми, балтами й іншими племенами, що населяли в той час Східну Європу, розселилися на великій території від Ладоги до Чорного моря з півночі на південь і від Закарпаття до Середньої Волги із заходу на схід [1, 4].

Під проводом вихідця з варягів князя Рюрика, якого запросили новгородці 862 року ця територія була завойована і 882 року об'єднана в потужну єдину державу – Київську Русь.

Розвиток подорожей на теренах Київської Русі був пов'язаний, насамперед, з розвитком торгівлі і прийняттям християнства.

Вигідне географічне розташування Київської Русі сприяло активному розвитку торгівлі. Було сформовано два найважливіші торговельні шляхи. Шлях «з варяг у греки», що з'єднував Чорне й Балтійське моря, й Волзький великий торговельний шлях, що простягався з Новгорода по ріках Ловаті, Західній Двіні й Волзі в Каспійське море.

Із прийняттям 988 року християнства на Русі активно почало розвиватися паломництво. У Київській Русі його умовно можна розділити на паломництво в середині держави, пов'язане із заснуванням перших монастирів, і паломництва за межі Русі, насамперед у Палестину, Константинополь, на гору Афон [1].

До перших прочан, що відправлялися за межі Русі, можна віднести преподобного Антонія – засновника Києво-Печерського монастиря (монастир був заснований 1051 року, 1598 року одержав статус Лаври) – він двічі побував на Афоні, звідки привіз до Києва монастирський статут, за яким і стали жити руські ченці.

Паломництво за межі Русі вимагало значних коштів і часу, тому масового характеру воно так і не отримало. Набагато поширенішим було паломництво по руських святинях. У середині XII ст. з'являються «каліки-перехожі» – люди, які здійснювали

мандрівки протягом усього свого життя, подорожуючи від однієї християнської святині до іншої [1].

Ідея паломництва настільки сильно тоді поширилася, що наприкінці XII ст. церква розпочала заходи щодо обмеження кількості мандрівників. До XV ст. кількість паломництв значно зросла, вони стали більш різноманітними. Серед прочан переважали представники духовного сану, що володіли грамотою та письмом. Завдяки цьому до теперішнього часу дійшла велика кількість описів подорожей.

Активізація паломництва й розвиток торгівлі сприяли зародженню готельної справи на Русі. Гостинні двори будували поблизу торгових центрів – «торжищ». Їх відкрили в XIV–XVII ст. у Києві й Новгороді. Для відпочинку мандрівників-паломників при церквах і монастирях будували численні притулки, одним із них був готель біля стін Печерської лаври.

Висновок. Розвиток подорожей в епоху Середньовіччя відбувався під впливом об'єктивних чинників (суспільних, релігійних, політичних). В епоху раннього Середньовіччя підпорядкування релігійним канонам певним чином вплинуло на розвиток подорожей на території практично всієї Європи.

Однак згодом (в епоху розвинутого й пізнього Середньовіччя), саме паломництво як елемент релігійного культу і суспільне явище значно поширилося й охопило чималі маси вірян.

Список використаних джерел

1. Абрамов В. В., Тонкошкур М. В. Історія туризму : підручник. Харків : Вид-Форт, 2010. 286 с.
2. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелов Б. П. Історія розвитку фізичної рекреації. Київ : Академвидав, 2013. 160 с.
3. Фізична рекреація : навч. посіб. / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. та ін. ; за ред. Є. Н. Приступи. Львів : ЛДУФК, 2010. 447 с.
4. Цьось А. В., Деделюк Н. А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст. : навч.

посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.

УДК 796.012.3:338.48-6:7/8

**ЗДОРОВ'Я В ПОДОРОЖАХ:
РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ Й КУЛЬТУРНОГО
СПРИЙНЯТТЯ В ТУРИЗМІ**

Наталія Недовіз, Катерина Моспан

*КЗ ЛОР «Бродівський фаховий педагогічний коледж
імені Маркіяна Шашкевича», м. Броди, Україна*

Актуальність. У сучасному світі зростає значущість фізичної активності й культурного сприйняття в контексті туризму. Люди дедалі більше віддають перевагу здоровому способу життя й мають бажання отримати якнайбільше задоволення від своїх подорожей, які не лише розширюють горизонти й поліпшують настрій, але мають і значний вплив на фізичне й психічне здоров'я. Рекреаційний туризм – це індустрія відновлення духовних, фізичних, моральних, етичних сил, яка передбачає широкі можливості для надання послуг. Рекреація, від латинського «*rescreatio*», означає відновлення. Відпочинковий туризм вважають формою активного туризму в межах спортивного дозвілля, з певними обмеженнями фізичних навантажень [4].

Мета дослідження – довести дієвість використання подорожей у поліпшенні здоров'я.

Результати дослідження. Користь подорожей для поліпшення стану здоров'я загальновідома, адже вони надають змогу зберігати фізичну активність. Це можуть бути піші чи велопогулянки в гірських місцевостях або сплав по річці, катання на лижах, а також безліч видів активного відпочинку в Карпатах України, на березі Чорного моря, відомого своїми

пляжами, морськими прогулянками, архітектурою і культурним життям, що позитивно впливає на фізичний стан, підвищує витривалість, зміцнює м'язи й поліпшує кровообіг, а також збільшує рівень енергії. Україна, яка славиться природними та культурними багатствами, приваблює туристів з усього світу своїми вишуканими рекреаційними зонами.

Під час мандрівок знайомимося з різноманітними культурами, традиціями й кухнею, що сприяє розширенню нашого культурного сприйняття та розвитку культурного інтелекту, що також може мати позитивний вплив на психічне здоров'я, зменшуючи рівень стресу, підвищуючи насолоду від життя й рівень задоволення. Іншим важливим аспектом є підвищення самооцінки та поліпшення самосвідомості. Подорожі дають можливість випробувати себе в незвичних умовах, розв'язувати несподівані проблеми, встановлювати зв'язки з новими людьми. Це допомагає нам зростати як особистостям, поліпшувати навички управління стресом й адаптації до змін.

Окремим видом є спелеотуризм – один із найбільш технічно й психологічно складних видів туризму. Його складність полягає в проходженні складних за рельєфом маршрутів в умовах відсутності природного світла, високої відносної вологості (до 100 %) й невисокої температури повітря. Усе це вимагає від спелеотуриста ретельної підготовки до подорожі, а також сили, витривалості, спритності, вправності у використанні засобів життєзабезпечення під землею та засобів страхування, стійких навичок у подоланні відповідних природних перешкод [2]. Це покращує загальний стан здоров'я, фізичну витривалість і координацію через активний рух під час екскурсій і підземних подорожей.

Однак спелеотуризм також може бути пов'язаний з певними ризиками, зокрема травмами у разі падінь або неправильного використання екіпірування, а також можливим погіршенням здоров'я через перенапруження або стрес під час

екстремальних ситуацій. Цей вид туризму не для всіх, слід мати належне тренування й знати свої можливості перед тим, як займатися спелеотуризмом. Залежно від мети й категорії складності, кожен турист повинен мати засоби захисту для забезпечення життєдіяльності. До них належить спеціальне взуття й одяг з підвищеним рівнем тепло- й гідронепроникності.

Туризм й екскурсії – дієві засоби виховної, культурно-масової і оздоровчої роботи. Велику роль у її здійсненні відіграє, зокрема, сімейний туризм. Ефективність сімейного туризму значно залежить від компетенції батьків у цьому питанні [3]. Сімейний відпочинок сприяє зміцненню стосунків між членами родини, що теж може позитивно впливати на психологічний стан, емоційне та психічне здоров'я, зменшуючи стрес, поліпшуючи настрій і загальний стан емоційного благополуччя.

Україна – це великий рекреаційний комплекс, для розвитку якого треба створити інформаційно-рекламну систему. У країні існують чудові можливості для пішохідних, гірських та альпіністських видів відпочинку, зокрема скелелазіння. Україна має значні переваги в рекреаційній сфері, проте вона вимагає подальшого розвитку. Особливість близького розташування до розвинених країн дає змогу Україні залучати іноземні інвестиції, співпрацюючи з туристичними компаніями. Однак у країні існують застарілі рекреаційні комплекси й має місце нестача фінансування для туристично-рекреаційної галузі.

Висновок. Отже, здоров'я у подорожах – це не лише приємний бонус від відпочинку, але й важливий чинник, що впливає на наше загальне благополуччя. Підтримуючи фізичну активність і культурне сприйняття під час подорожей, ми отримуємо задоволення від мандрівок, стаємо більш здоровішими, щасливішими й розумнішими. Відпочинок, фізичне й інтелектуальне омолодження людей – одні з головних завдань туризму.

Список використаних джерел

1. Кобеньок Г. В., Козиненко І. І. Вплив туризму на формування мотивацій до здорового способу життя учнівської та студентської молоді. *Вісник Черкаського університету. Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Черкаси, 2010. Вип. 191. Ч. 3. С. 54–59.
2. Король О. Д., Крачило М. П. Менеджмент туризму : навч. посіб. Київ : Знання, 2009. 248 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
4. Рекреаційний туризм. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Рекреаційний_туризм

УДК 796.035:379.8:332.143

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ

Наталія Бондарчук

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,
м. Ужгород, Україна*

Актуальність. Оздоровчо-рекреаційна робота з широкими верствами населення в місцевих громадах ґрунтується на природній потребі людей у фізичному здоров'ї та фізичній активності. Сучасна активна оздоровча рекреація повинна характеризуватися ознаками не тільки рухової активності людей, а й сучасною науково-методичною базою і системністю надання рекреаційних послуг. Тільки такий підхід може забезпечити бажані ефекти: біологічний (відновлення функції організму), соціальний (засвоєння нового соціального досвіду), культурно-аксіологічний (засвоєння культурних цінностей),

психологічний (поліпшення емоційного стану), естетичний (сприйняття краси), виховний (творчий розвиток особистості).

Мета дослідження – окреслити напрями оптимізації оздоровчо-рекреаційної діяльності на територіях громад.

Результати дослідження. Наявний стан цієї системи не відповідає вимогам часу, насамперед у плані стану інфраструктури і матеріально-технічної бази.

Дотримання загальних принципів організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в громадах передбачає: 1) урахування інтересів й очікувань більшості мешканців відповідних територій; 2) зручний для більшості населення режим роботи закладів, що надають відповідні послуги; 3) доступність фізкультурних і спортивних споруд для широкого загалу, їх належне обслуговування й ремонт; 4) належний рівень підготовки кваліфікованих спеціалістів із фізичної рекреації.

У післявоєнний час постає завдання впорядкувати організаційну структуру управління оздоровчо-рекреаційною роботою в громадах, що вимагає оптимізації відносин між органами місцевого самоврядування й інститутами громадянського суспільства.

На рівні місцевої влади основними суб'єктами управління оздоровчо-рекреаційною діяльністю є виконкоми місцевих рад та їхні підрозділи (відділи, комітети) з фізичної культури й спорту, освіти, охорони здоров'я, культури, інформаційного забезпечення тощо. При них пропонуємо створити оздоровчо-рекреаційні центри громад.

Співпрацюючи з навчальними закладами, підприємствами, установами, громадськими організаціями, такі центри повинні координувати роботу фізкультурно-оздоровчих закладів (фітнес-центрів і центрів здоров'я, спортивних і туристських клубів тощо), оздоровчо-рекреаційних баз і таборів, постійних діючих фізкультурно-оздоровчих груп і консультативно-методичних пунктів. Через них і прямо центри у своїй роботі

можуть використовувати споруди спортивного й рекреаційного призначення (стадіони і спортивні майданчики, легкоатлетичні і велосипедні траси, велотреки, плавальні басейни тощо), а також місця масового відпочинку (парки культури і лісопарки, відкриті спортивні комплекси, пляжі, теренкури тощо).

На центри пропонується покласти роботу за декількома напрямками (кожний наступний напрям роботи ґрунтується на результатах попереднього): 1) дослідницьким (дослідження традиційних для даної території способів проведення сімейного відпочинку, ступеня освіченості людей щодо значення активного дозвілля в житті, фізкультурно-рекреаційних потреб населення, плюсів і мінусів у роботі закладів рекреаційного призначення, особливостей логістики й транспортного сполучення); 2) просвітницьким (інформування населення про значущість і можливості активного відпочинку на території громади); 3) загального планування оздоровчо-рекреаційної діяльності та її забезпечення матеріальними, фінансовими, інформаційними, технологічними, кадровими ресурсами); 4) безпосередньо організаційному.

Останній напрям стосується:

а) надання оздоровчо-рекреаційних послуг (розширення їх спектра, поліпшення структури розміщення й режиму роботи відповідних закладів і транспортної інфраструктури поблизу них, пошук балансу інтересів цих закладів і населення щодо вартості послуг); б) проведення фізкультурно-оздоровчих заходів (профілактичних та оздоровчо-реабілітаційних занять, фізкультурних свят, змагань, сімейних конкурсів, днів здоров'я тощо).

Критеріями ефективності оздоровчо-рекреаційної діяльності на території громад будуть (кожен наступний критерій випливає з попереднього):

1) поліпшення раціональності й ефективності використання наявних ресурсів; 2) покращення ресурсного забезпечення

оздоровчо-рекреаційної роботи; 3) розширення спектра та підвищення якості оздоровчо-рекреаційних послуг; 4) підвищення активності членів громади та рівня їх уведення в оздоровчо-рекреаційну діяльність; 5) збільшення серед них питомої ваги тих, хто регулярно бере участь у фізкультурно-оздоровчих заходах, веде здоровий спосіб життя; 6) поліпшення здоров'я, показників народжуваності, захворюваності й смертності, загальних показників якості життя в громаді.

Висновок. Питання організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в територіальних громадах є доволі актуальними. Запропоновано критерії ефективності оздоровчо-рекреаційної діяльності. Зроблено спробу підняти систему надання відповідних послуг населенню на новий рівень.

Список використаних джерел

1. Берест О. О. Особливості організації рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту. *Педагогічні науки*. 2016. Т. 2, № 72. С. 67–71.

2. Вихляев Ю. М., Дудорова Л. Ю. Рекреаційні технології, їх роль і місце в системі фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. № 1(145). С. 27–31.

3. Гакман А. В. Педагогічні умови організації рекреаційних занять в центрах відпочинку. *Фізична культура та спорт у навчальних закладах східноєвропейських країн : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф.* Чернівці, 2010. С. 227–232.

4. Мороз Ю. Г. Значення фізичної рекреації в освітньому просторі сучасної молоді. *Витоки педагогічної майстерності*. 2021. Вип. 28. С. 106–110.

5. Павлова Ю. О. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2016. 356 с.

УДК 613.8:379.8

ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ДОЗВІЛЛЕВО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ

Олена Шинкарьова, Олена Отравенко

*ДЗ Луганський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Полтава, Україна*

Актуальність. В Україні, як і в інших країнах світу, розвивається культура активного дозвілля молоді, яке має на увазі вивчення різноманітних процесів і явищ у житті молодого покоління, а саме – соціалізації, виховання, професійного становлення, стилю життя, ціннісних орієнтацій тощо.

Важливе значення для дослідження дозвіллево-рекреаційної активності людини мають праці таких учених, як О. Андрєєва, О. Благій, В. Бочелюк, В. Величко, М. Данилевич, О. Жданова, Т. Круцевич, Є. Приступа та ін. Учені підкреслюють зростання ролі рекреаційних занять для здоров'я людини.

Мета дослідження – обґрунтувати оздоровчий вплив на організм через дозвіллево-рекреаційну активність.

Результати дослідження. Дозвіллево-рекреаційна активність – процес взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних і духових сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову й соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості [1, с. 31].

Фізична активність відіграє в житті людини величезну роль, проте лише частина молоді регулярно займається фізичними вправами. Особливо корисний вплив на здоров'я мають заняття на свіжому повітрі. Завдяки фізичним вправам людина поліпшує не тільки свій фізичний стан, але також покращує емоційний [3, с. 28].

Особливістю дозвіллево-рекреаційної активності молодого покоління є переважання занять самостійного характеру. Популярні такі види занять, як пішохідні й велосипедні прогулянки, туризм, рухливі ігри, катання на скейтборді й роликах, фітнес-тренування тощо, які формують свідоме ставлення до здорового стилю життя.

Стан здоров'я людини є динамічним, постійно змінюється відповідно до змін зовнішніх умов. У зв'язку з цим, здоров'я можна визначити як процес збереження й розвитку фізіологічних, біологічних і психічних функцій оптимальної трудової та соціальної активності за максимальної тривалості творчого життя. Базове таке визначення: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [4, с. 89].

Здоровий стиль життя – це система поведінкових стереотипів, які сприяють збереженню здорового довголіття, рухова активність, особлива поведінка, дотримання культури харчування й режиму дня [5, с. 487].

Здоровий стиль життя молоді ґрунтується на усвідомленні цінності здоров'я, стереотипах поведінки, які сприяють збереженню здорового довголіття, підвищенню рухової активності, фізичному самовдосконаленню; дозвілля студентської молоді – вільна діяльність, яка сприяє відновленню психічних і фізичних сил молоді, підвищенню її рівня знань, умінь і навичок у здійсненні дозвіллево-рекреаційної активності, яка відповідає її потребам [6, с. 148].

Одним із яскравих і корисних прикладів дозвіллево-рекреаційної активності є заняття різними видами фітнес-технологій.

Аналіз наукової і методичної літератури з теми дослідження і власний практичний досвід вказує на причини, які мотивують до занять фітнес-технологіями: контроль маси тіла; зниження стресу й депресії; задоволення; підвищення самооцінки; спілкування з однодумцями тощо.

Дозвіллево-рекреаційна активність дає змогу досягти значного загально-зміцнювального й оздоровчого ефекту з орієнтацією на вікові особливості, уподобання, фізичні можливості.

Важливим питанням, вважає М. Данилевич, є «потреба у фахівцях з фізичного виховання й спорту, здатних проводити рекреаційно-оздоровчу діяльність, що вкрай важливо для пропаганди здорового способу життя, профілактики захворювань і підвищення рівня рухової активності різних верств населення» [2, с. 120].

Оволодіння професійно-педагогічними знаннями, уміннями й навичками у сфері фізичної рекреації не тільки сприятиме підвищенню рівня пізнавальної і творчої активності майбутніх фахівців, високому науковому рівню їх готовності, а й головне, на практиці створить умови для соціальної і професійної стабільності фізкультурних кадрів, розширить розуміння високої громадянської відповідальності за результати діяльності, за здоров'я населення України [2].

Готовність майбутніх фахівців фізичної культури й спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності розуміємо як ціннісне ставлення до дозвіллево-рекреаційної діяльності, інтегративну якість особистості, яка є сукупністю мотивів, цінностей, знань, умінь і практичних навичок (компетентностей) й забезпечує успішну професійну діяльність, яка спрямована на впровадження інновацій, професійну мобільність, здоров'язбереження для відновлення працездатності за допомогою фізичних вправ та активного дозвілля.

Дозвіллево-рекреаційна активність молоді – важливий складник професійної підготовки і підвищення професійної майстерності, який виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок формування, збереження й зміцнення фізичних, психічних, духовних і соціальних аспектів здоров'я майбутнього фахівця з фізичної культури й спорту.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 24.00.02. Київ, 2014. 48 с.
2. Данилевич М. В. Теоретичні основи формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2015. Вип. 3К(56)2015. С. 119–122.
3. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
4. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. та ін.; за наук. ред. Євгена Приступи. Львів : ЛДУФК, 2010. 447 с.
5. Шинкарьова, О. Д., Отравенко, О. В. Дозвілєво-рекреаційна діяльність як складова здорового стилю життя студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 3К(123)2020. С. 484–489.
6. Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation / Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Lyvatskyi, Dmytro Pelypas. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. 2021. Vol. 12(3). S. 146–154. DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014.*

УДК 338.48:33021.8

АНАЛІЗ РЕФОРМУВАННЯ СФЕРИ ТУРИЗМУ З
ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ НА ПРИКЛАДІ
ЛЬВІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ

Максим Журило, Василь Ткачек

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

Актуальність. Прогрес і успіх стратегічного планування для міст у країнах Європейського союзу довели потребу створення й виконання стратегії міста в умовах глобальної економіки [3]. В умовах постіндустріального суспільства, коли одні міста прискорено ростуть, а інші стрімко зменшуються, стає зрозуміло, що міста стали учасниками глобальної конкуренції за інвестиційні ресурси, нові технології і також за мешканців [3]. Місто Львів і його мешканці завжди відрізнялися інноваційністю, підприємницьким мисленням і готовністю інтегруватися в європейське суспільство. Саме тому в органах місцевого самоврядування виникла потреба створити стратегію міста за європейським зразком, яка б дала змогу впровадити найбільш успішні технології розвитку міста у всіх сферах, зокрема і у сфері туризму [1].

Мета дослідження – проаналізувати туристичну галузь Львівської міської територіальної громади.

Результати дослідження. Отже, реалізація Програми розвитку туристичної галузі на території Львівської міської територіальної громади на 2023–2025 роки (надалі – Програма) є інструментом для зміцнення конкурентоспроможної туристичної галузі як генератора економічного зростання й стимулювання, відновлення та розвитку економіки, зайнятості й валютних надходжень. Три роки активної фази пандемії та початок повномасштабного вторгнення показали потребу гнучкості туристичного середовища й інноваційного підходу для

мінімізації кризи. Варто продовжувати шлях диверсифікації, інновацій і підвищення кваліфікації учасників туристичного середовища. Дотримуючись Директиви Європейського Союзу про розумний туризм у співучасті зі всіма учасниками туристичної галузі, треба адаптувати напрацьовані стратегії туризму відповідно до нових викликів. Важливий розвиток доступного туристичного середовища, що створить можливість для всіх гостей і мешканців міста без обмежень користуватися туристичними послугами. Попри нові виклики й загрози галузь туризму зберігає позитивну динаміку росту. Зокрема, надходження до бюджету міста від галузі 2021 року становило понад 245 млн грн, що на 46% більше ніж 2020 року та на 23% більше ніж у 2019 році. Розмір туристичного збору, що надійшов за 2021 рік, становив 11,3 млн грн (що у 12 разів більше, ніж 2011, коли він уперше почав справлятися), а станом на серпень 2022 року туристичний збір уже дорівнював понад 14 млн грн [2].

Реалізацію Програми здійснює управління туризму департаменту економічного розвитку разом з Львівським комунальним підприємством «Центр розвитку туризму м. Львова», продовжуючи співпрацю з європейськими партнерами, учасниками туристичного середовища, органами державної влади, місцевого самоврядування, громадськими організаціями, освітніми закладами для реалізації спільних проєктів. Програма поширюється на діяльність учасників туристичної галузі, яка стосується підтримки й реалізації проєктів, заходів розвитку туризму Львівської міської територіальної громади [2].

Висновок. Отже, аналіз територіальних програм розвитку туристичної сфери на прикладі Львівської міської територіальної громади підтверджує, що саме завдяки програмно-цільовому підходу в разі обґрунтування організаційних ресурсів і виявленні резервів можна досягти оптимізації управління розвитку сфери туризму на територіальному рівні із застосуванням інноваційних програм.

Список використаних джерел

1. Комплексна стратегія розвитку Львова 2012–2025. URL:[https://www8.cityadm.lviv.ua/inTEAM/Uhvaly.NSF/0/23349f49bc91ba52c225793400489747/\\$FILE/%D0%A1%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%8F2.pdf](https://www8.cityadm.lviv.ua/inTEAM/Uhvaly.NSF/0/23349f49bc91ba52c225793400489747/$FILE/%D0%A1%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%8F2.pdf) (дата звернення: 30.11.2023).

2. Про затвердження Програми розвитку туристичної галузі на території Львівської міської територіальної громади на 2023–2025 роки : ухвала Львівської міської ради від 06.12.2022 № 2599. URL:[https://www8.cityadm.lviv.ua/inTEAM/Uhvaly.nsf/\(SearchForWeb\)/BB5B3D3C77EC28E4C225891200523CD0?OpenDocument](https://www8.cityadm.lviv.ua/inTEAM/Uhvaly.nsf/(SearchForWeb)/BB5B3D3C77EC28E4C225891200523CD0?OpenDocument) (дата звернення: 16.09.2023).

3. Про затвердження Національної економічної стратегії на період до 2030 року : постанова Кабінету Міністрів України від 03.03.2021 № 179. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/179-2021-%D0%BF#Text> (дата звернення: 21.0.2023).

УДК 911.3:621.39(477.8)

ПРИРОДНІ ЗАПОВІДНІ ТЕРИТОРІЇ ЯК ПЕРЕДУМОВА РОЗВИТКУ РЕКРЕАЦІЇ В РІВНЕНСЬКІЙ ОБЛАСТІ

Павло Кучер, Мирослава Данилевич, Лідія Тимошенко

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

Актуальність. Із збільшенням ритму життя питання збереження здоров'я, відновлення фізичних, емоційних і розумових сил людини завжди перебувало у фокусі уваги туризмології. Через збройну агресію РФ проти України проблематика рекреації набуває дедалі більшої актуальності, особливо для осіб, які постраждали через військові дії в Україні. Заповідні території належать до рекреаційних зон, які використовуються

для оздоровлення, відпочинку, лікування, а також пізнавального й екологічного видів туристично-рекреаційної діяльності.

Заповідні території Рівненської області вирізняються унікальним природно-ресурсним потенціалом, які поряд із яскравими регіональними особливостями створюють всі умови для їх використання із рекреаційною метою [1]. Одною із основних передумов активного розвитку туризму є наявність рекреаційних зон у межах природних заповідних територій. Рівненська область має усі для цього передумови, оскільки розміщена на перехресті транспортних шляхів Європи, має сприятливі природні умови, багату історико-культурну спадщину й потрібні інфраструктурні можливості для розвитку туризму.

Мета дослідження – вивчення об'єктів природно-заповідного фонду в контексті розвитку рекреаційної діяльності на Рівненщині.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, спостереження, порівняння.

Результати дослідження. До територій та об'єктів природно-заповідного фонду, що використовують у рекреаційній діяльності належать: біосферні й природні заповідники, національні природні парки, заказники, ботанічні сади, зоологічні парки, дендрологічні парки, парки-пам'ятки садово-паркового мистецтва, регіональні ландшафтні парки тощо [2].

У 2024 році на території Рівненської області нараховують 331 територію та об'єкт природно-заповідного фонду (ПЗФ). Майже половину площі (47%) територій та об'єктів ПЗФ області займають національні природні парки й природні заповідники, що становить 97321,417 га, серед яких «Дермансько-Острозький» національний природний парк, Національний природний парк «Нобельський», Національний природний парк «Пуща Радзівіла» й Рівненський природний заповідник. [3].

На території області є усі передумови для розвитку й функціонування зеленого туризму, а для рекреації в наметах на природі підходять береги озер і річок.

Статистичні дані свідчать, що найбільша площа заповідних територій у розрізі адміністративних районів області зосереджена на півночі: Сарненському – 91118,8 га та Вараському – 56014,25 га районах області, що насамперед пов'язано із їхнім розміщенням у межах природної області Полісся, яка характеризується значною вологістю, лісистістю й заболоченістю місцевості й густою річковою сіткою [5]. Такі природні умови свідчать про потенціал регіону для розвитку рекреації [5]. Нижчі показники заповідності характерні для Дубенського – 4540,60 га (1,4% від площі району) та Рівненського – 55014,82 га (7,6% від площі району) районів області [13], які характерні степовою рослинністю, значною лісистістю, луками, піщаними рівнинами вкритими сосновими лісами, а в долинах річок болотами [5].

Висновок. Отже, природно-заповідні об'єкти Рівненщини володіють рекреаційними ресурсами й значним потенціалом для рекреаційної діяльності у регіоні.

Список використаних джерел

1. Екологічний паспорт Рівненської області. URL: <https://mepr.gov.ua/wp-content/uploads/2022/11/Ekologichnyj-pasport-Rivnenskoj-oblasi-za-2021-rik.pdf> (дата звернення: 4.04.2023).
2. Кучер П. В., Ільїн Л. В., Штойко П. І. Рекреаційно-туристичні ресурси Волинської області : монографія. Луцьк : Волинська друкарня, 2023. 180 с.
3. Офіційний веб-сайт сайт Департаменту екології та природних ресурсів Рівненської обласної державної адміністрації. URL: <https://www.ecorivne.gov.ua/reserve/> (дата звернення: 4.04.2024).

TURYSTYKA PRZYGODOWA

Olha Zhdanova¹, Maryana Luzna¹, Iryna Romanchuk²

*¹Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej
im. Iwana Boberskiego, Lwów, Ukraina*

*²Politechnika Opolska, Wydział wychowania fizycznego i fizjoterapii,
Opole, Polska*

Wprowadzenie. Turystyka przygodowa – to wypoczynek czynny na wolnym powietrzu, który odbywa się w niezwykłym, egzotycznym, odległym bądź dzikim terenie lub turystyka nastawiona na aktywność w środowisku przyrodniczym. Podkreśla się także element podwyższonego ryzyka, poziomu wysiłku fizycznego oraz posiadania pewnych umiejętności technicznych oraz chęć zdobycia lub poszerzenia wiedzy [2].

Celem artykułu jest opis cech i typów turystyki przygodowej.

J. Swarbrooke i in. [3] sformułował dziesięć cech, które w bardzo precyzyjny sposób charakteryzują turystykę przygodową:

1. Niepewność rezultatów, która stymuluje emocje i zaangażowanie, potęguje siłę wyzwania; powodowana jest poprzez obecność niebezpieczeństw, które wywołują ryzyko oraz poprzez nowość, w postaci nieznannej formy aktywności lub aktywności realizowanej w nieznanym terenie.

2. Niebezpieczeństwo i ryzyko: ryzyko rozumiane jako fizyczne (możliwość zranienia, doznania bólu, lub śmierci) lub psychiczne (doznanie upokorzenia, wstydu, utrata pewności siebie), każda przygoda związana jest z ryzykiem i ryzyko jest główną cechą charakterystyczną przygody.

3. Wyzwanie: poziom wyzwania określa intensywność doświadczeń i tworzy kontinuum – z jednej strony ekstremalnych, z drugiej – łagodnych; wyzwanie nie zależy jedynie od poziomu niebezpieczeństwa, lecz także od umiejętności i zdolności

uczestnika aktywności (umiejętności można podzielić na fizyczne oraz techniczne lub osobiste – zaufanie do samego siebie).

4. Oczekiwana nagroda: podobnie jak w innych formach aktywności w czasie wolnym, jej uczestnicy oczekują określonych korzyści w postaci przeżyć i nagrody wewnętrznej; niekiedy istnieje swoisty cel aktywności (np. zdobycie szczytu górskiego), jednak zwykle nieosiągnięcie założonego celu nie przeszkadza w osiągnięciu nagrody wewnętrznej wynikającej z podjętej próby – takim osiągnięciem jest często stan samospełnienia lub szczytowego przeżycia (ang. peak experience), paradoksem jest, że niepewności efektów aktywności towarzyszy oczekiwanie korzyści lub nagrody.

5. Nowość: wynika z robienia lub doświadczania czegoś nowego (doświadczenie łatwo przewidywalne lub powtarzalne nie będzie przygodą), większość osób poszukujących przygody szuka przede wszystkim nowości niż niebezpiecznych (fizycznie) doświadczeń.

6. Stymulacja i podekscytowanie: turystyka przygodowa stymuluje zmysły, oddziałuje na emocje, umysł i fizjologię ciała, poziom emocji jest silnie zróżnicowany: to co dla jednych osób stanowi silne emocje dla innych może być zaledwie ożywieniem.

7. Ucieczka i odizolowanie: decydują o tym egzotyczne otoczenie, nowe formy aktywności, niekonwencjonalny system norm społecznych które razem tworzą aurę oderwania od rzeczywistości, funkcjonowania w innym świecie.

8. Eksploracja i odkrywanie: odkrywaniu nowych miejsc, kultur lub nabywaniu nowych umiejętności towarzyszy wzbogacanie wiedzy o świecie zewnętrznym a także poznawanie samego siebie.

9. Zaabsorbowanie i koncentracja: na wykonywanych czynnościach konieczne są w niektórych okresach (momentach) aktywności.

10. Kontrastujące emocje: takie jak z jednej strony niepewność, ryzyko i trudności towarzyszące aktywności przeplatane są

relaksacją i zadowoleniem tworząc razem „falę” kontrastujących emocji towarzyszących przygodzie [3].

Literatura specjalistyczna opisuje 2 rodzaje turystyki przygodowej [1]:

1. Turystyka niskiego ryzyka, inaczej „soft”: ok. 25% ogółu wyjazdów turystycznych; niski poziom ryzyka; nie wymaga wysiłku, znoszenia niewygód i poświęcenia; nie wymaga specjalistycznych umiejętności; fachowy personel zapewnia obsługę i bezpieczeństwo.

2. Turystyka wysokiego ryzyka, inaczej „hard”: ok. 2% wyjazdów turystycznych; wysoki poziom rzeczywistego ryzyka; wymaga dużego zaangażowania i wysiłku; wymaga znoszenia niewygód i przeciwności; uczestnik musi posiadać specjalistyczne umiejętności na wysokim poziomie.

W turystyce przygodowej kluczowym pojęciem jest poziom optymalnego (pożądanego) ryzyka, który w znacznym stopniu zależy od preferencji jednostki: te same warunki u jednych osób wywołują emocje u innych strach. Przy wysokim poziomie niebezpieczeństwa i wysokich umiejętnościach poziom ryzyka będzie niski, a aktywność traktowana jak zabawa. Zgoła inaczej jest w przeciwnym wypadku: kiedy charakter aktywności znacznie przekracza możliwości uczestnika, doświadczenie przeradza się w niepowodzenie, nieszczęście lub nawet w tragedię.

Podsumowanie. Turystyka przygodowa okazała się być turystyką nastawioną na atrakcyjność w środowisku przyrodniczym, a także mało popularną formą aktywnego spędzania czasu ze znajomymi czy też z członkami swojej rodziny.

Jej cechami charakterystycznymi są: podwyższony poziom ryzyka (fizycznego lub społecznego), niepewność rezultatów, wyzwanie, oczekiwanie nagrody wewnętrznej, nowość, stymulacja, ucieczka, eksploracja i kontrastujące emocje. To co wyróżnia ją od tradycyjnej turystyki kwalifikowanej jest brak konieczności

specjalistycznego przygotowania, umiejętności i posiadania sprzętu.

W literaturze opisano dwa rodzaje turystyki przygodowej: turystyka niskiego ryzyka, inaczej „soft” i turystyka wysokiego ryzyka, inaczej „hard”.

Piśmiennictwo

1. Cieślík E. Turystyka przygodowa w świetle opinie dotyczące polskich konsumentów przygodowych – zarys problemu. *Journal of Agrobiznesu i Rozwoju Wsi*. 2014. № 4(34). S. 53–67.

2. Nowacki M. Czym jest turystyka przygodowa? Teoria i praktyka usług turystycznych, rekreacyjnych i hotelarsko-żywieniowych w świetle badań, strony : praca zbiorowa. Poznań, 2011. S. 281–290.

3. Swarbrooke J., Page S. J. Development and Management of Visitor Attractions. London, New York : Routledge, 2012. 405 s.

УДК 379.8:338.48

СФЕРА РЕКРЕАЦІЙНИХ І ТУРИСТИЧНИХ ПОСЛУГ ЯК ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМ ВІДНОВЛЕННЯ ЕКОНОМІКИ

Діана Цесьців

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

Актуальність. За даними Державного агентства розвитку туризму, 46% приросту доходів припадає виключно на діяльність пансіонатів і хостелів. Це пов’язано з їхнім використанням 2022 року як тимчасового притулку для внутрішньо переміщених осіб, які були змушені покинути свої домівки через бойові дії.

У 2023 році ситуація не поліпшилася. У середньому туризм скоротився на третину порівняно з початком 2022 року,

сплачені податки за перші три місяці 2023 року впали на 29%, а кількість підприємств у туристичній галузі – на 34%.

Утім, як ми бачимо сьогодні, туризм і рекреація затребувані навіть у воєнний час для відновлення психічного й фізичного здоров'я людини. Розвиток галузі туризму позитивно впливає на формування історико-культурної спадщини й акцентує увагу уряду, недержавних організацій і комерційних структур на питаннях екології й оздоровлення довкілля.

Мета дослідження – вивчити функціонування сфери рекреаційних і туристичних послуг як пріоритетний напрям відновлення економіки.

Результати дослідження. Україна має колосальний туристичний потенціал, проте не реалізує його в повному обсязі. Причинами такого низького показника є пандемія COVID-19, війна в країні, недостатньо розвинений стан матеріально-технічної бази підприємств рекреаційної сфери та їхнього рівня комфортності, дефіцит перевезення, слабка професійна підготовка обслуговуючого персоналу, застаріла інфраструктура, прогалини в системі менеджменту, відсутність маркетингової стратегії та рекламних проєктів, які б акцентували й підтримували репутабельність туристичного іміджу країни.

Україна має справді унікальну географію: красиві природні ландшафти, серед яких затишно розташувалися незаймані, «первісні» заповідники, чистісінькі озера й широкі річки, цілющі грязьові джерела й термальні води. Наша країна славиться багатою історією, культурою і пам'ятками архітектури, красивими обрядами, стародавніми традиціями, а люди завжди вирізнялися душевністю, щирістю і гостинністю, які так приваблюють екскурсантів і туристів з інших країн.

Подальший розвиток туристичної галузі здатен активізувати сфери економіки, так чи інакше з нею пов'язані. До них належать сільське господарство, будівництво, виробництво товарів народного споживання тощо. Туристичний бізнес є

привабливим для залучення приватних інвесторів, оскільки потребує порівняно невеликих капітальних вкладень і має високий рівень рентабельності. На тлі попиту на послуги рекреації, що регулярно збільшується, виникає гостра потреба державної підтримки галузі.

У зв'язку з цим, величезного значення для економіки держави набувають рекреаційні ресурси і той рекреаційний продукт, який може сформувати й запропонувати Україна тепер для внутрішнього й в майбутньому для міжнародного туризму.

На тлі того, що галузь рекреації та туризму вважається однією з найуспішніших, найприбутковіших та найінтенсивніше еволюціонуючих у світі, подальший розвиток цього сектору тягне за собою послідовне розширення ринку послуг загалом. Це відбувається завдяки зростанню рівня життя населення в розвинених країнах (або тих, що наближаються до них), зростаючій потребі в цікавому й різноманітному дозвіллі, міцно вкоріненій тотожності понять рекреаційної активності та якісного споживання.

Висновок. Для подальшого вдосконалення сфера туризму й рекреації потребує ініціативної підтримки з боку держави. Це дало б змогу продуктивніше використовувати матеріальні, інформаційні, природні й людські ресурси для розв'язання глобальних соціально-економічних проблем країни. Результативний туризм сьогодні – синонім збільшення потоків рекреантів, а отже, і надходжень в економіку країни, розвиток суміжних галузей господарювання й підвищення зайнятості населення.

Список використаних джерел

1. Басюк Д. І. Основи туризмології : навч. метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2005. 204 с.
2. Бондаренко М. П. Туристичний сектор економіки України: реалії та перспективи. *Економіка і прогнозування*. 2011. № 1. С. 104–119.

3. Гриценко Н. І., Бурдейний В. А., Степурко Г. П. Організація підготовки фахівців туристичної галузі : навч.-метод. посіб. Київ : Науковий світ, 2003. 88 с.

4. Державне агентство розвитку туризму. URL: <https://www.tourism.gov.ua/> (дата звернення 14.04.2024).

УДК 7.038.531:796:379.8

СПОРТИВНІ ІВЕНТИ ЯК СКЛАДОВА РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анастасія Бондар, Ірина Петренко, Чень Дундун

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

Актуальність. Івент – це подія, яка створює справжнє шоу й незабутні враження для учасників і глядачів [1]. Серед івентів можна виокремити свята, вечірки, зустрічі, концерти, фестивалі, карнавали, змагання, виставки, ярмарки, презентації, церемонії, інавгурації, промоакції, мітинги, демонстрації, конференції, семінари, форуми, саміти, шоу й екскурсії.

Спортивні івенти належать до особливих заходів, у яких чітко визначено кінцеву мету – досягти найкращого результату. Серед спортивних івентів можна виокремити мегаспортивні події, такі як олімпійські ігри, календарні заходи міжнародного й національного рівня, та одноразові події, які організовані, наприклад для преси перед змаганнями з боксу [3].

До того як почалися карантинні обмеження, пов'язані з коронавірусною інфекцією COVID-19, та від початку повномасштабної війни в Україні, кількість спортивних заходів збільшувалася щороку, і в них у середньому брали участь майже 70 мільйонів громадян. Лише в місті Харкові щорічно проводилося понад 500 спортивних заходів [4].

Мета дослідження – дослідити спортивні івенти як складника рекреаційної діяльності.

Результати дослідження. Згідно з Державною цільовою соціальною програмою розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, у Харківській області протягом 4 років планувалося провести 2457 спортивних заходів, що становить майже 11% від загальної кількості запланованих заходів в Україні в рамках програми, а саме 26754 заходи. Зокрема, 2021 року планувалося провести 514 заходів, у 2022 р. – 576, у 2023 р. – 645, у 2024 р. – 722. Для проведення спортивних івентів у органах влади створено відділи, що займаються організацією та проведенням спортивних іміджевих проєктів, як наприклад, у Департаменті у справах сім'ї, молоді і спорту Харківської міської ради, їм дедалі частіше у цьому допомагають івент-агентства [5].

Івент-агентство – це компанія, яка спеціалізується на плануванні, координації та проведенні різноманітних івентів на замовлення. Спортивні івенти, які організують такі агентства, зазвичай тривають від 1 до 4 днів і мають фіксований бюджет, який фінансує замовник (клієнт). Однак для проведення спортивних заходів також можна залучати й неспеціалізовані агентства.

Згідно з дослідженням Міжнародної асоціації маркетингових ініціатив (МАМІ) в Україні, івент-маркетинг до введення карантинних обмежень 2020 року був одним із найбільш перспективних напрямів діяльності маркетингових компаній (івент-агентств), оскільки обсяги наданих послуг постійно зростали. У 2018 році приріст становив 25%, а 2019 року вже 55%. Проте з поширенням епідемії коронавірусу й введенням локдауну 2020 року обсяги івент-послуг стрімко скоротилися на 55%, але 2021 року з пом'якшенням карантинних обмежень цей показник зріс на 25% [3].

Порівняти з 2020 роком, у 2021 року частка івент-маркетингу в загальному обсязі маркетингових послуг збільшилася від 15 до 24%, що свідчить про активне проведення івентів 2021 року. Однак вже 2022 року після початку повномасштабного вторгнення обсяг івент-послуг стрімко зменшився на 80%, водночас загальний обсяг маркетингових послуг впав на 60%. У 2023 році поступово івент-послуги повертаються на ринок маркетингових послуг, проте їх обсяг збільшився лише на 15% [3].

У Харкові діє компанія «Ukraine Sport Events», яка організовує спортивні заходи по всій країні. Учасники можуть зареєструватися на змагання онлайн, а компанія «Ukraine Sport Events» надає фінішні протоколи, результати змагань онлайн, можливість завантаження електронних дипломів з особистими результатами та отримують результати за допомогою SMS-розсилки або електронною поштою. Крім того, команда фахівців компанії забезпечує інформаційну підтримку і консультування з усіх технічних питань під час проведення заходу [4].

Основними організаційними умовами проведення спортивних івентів є професійне проектування й планування заходу, забезпечення його ресурсами (матеріально-технічними, фінансовими, кадровими, медичними), ефективні методи привертання учасників, створення безпечної та комфортної атмосфери під час проведення заходу своєчасна реклама й маркетингова діяльність організаторів, попит споживачів на отримання відповідної послуги у формі проведення заходу та доступність для всього населення.

Проведення спортивних заходів у період воєнного стану потребує додаткових заходів для гарантування безпеки усіх учасників заходу. У зв'язку з цим, було скасовано проведення усіх спортивних заходів на території України до 28 травня 2022 року, а пізніше було дозволено проведення деяких спортивних змагань в окремих місцевостях з дотриманням вимог безпеки,

встановлених у законодавстві про воєнний стан. Деякі заходи, такі як «Здорова спинка», «Естафета віджимань» та інші, були проведені в режимі онлайн [5].

Одними з основних ризиків проведення спортивних заходів в умовах воєнного стану є загострення бойових дій на території, зниження популярності виду спорту, зручність інфраструктури спортивних об'єктів і популярність спортсменів-учасників змагань.

Висновок. Для подолання кризових явищ, пов'язаних з війною та її наслідками для організаторів спортивних заходів, можуть бути використані такі напрями як: гарантування безпеки під час проведення заходів, збільшення кількості учасників масових спортивних заходів, зміцнення міжнародних зв'язків з фізкультурно-спортивними організаціями, удосконалення маркетингової та наукової діяльності, співпраця із громадськими організаціями фізкультурно-спортивного спрямування та іншими фізкультурно-спортивними організаціями. Такі заходи дають забезпечити ефективність і безпеку проведення спортивних заходів навіть у складних умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Дергачова Г. М. Івент-менеджмент. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/51203/1/Event%20management_konspect.pdf
2. Оцінка обсягу ринку маркетингових послуг. Висновки 2022. Прогноз на 2023. URL: <https://mami.org.ua/uk/news/mami-news/Ocinka-obsjagu-rinku-marketingovih-servisiv-Visnovki-222-Prognoz-na-223>
3. Повалій Т. Л., Світайло Н. Д. Івент-менеджмент : навч. посіб. Суми : Сумський державний університет, 2021. 198 с.
4. Bondar A., Petrenko I., Chen Dongdong. Organization of sports events in modern conditions. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб.

наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ, 2024. Вип. 1(173). С. 14–18. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).02)

5. Bondar A., Petrenko I., Gubareva A. Increasing the efficiency of organizing and conducting mass participation sports events. Promising areas for the development of physical culture, sports, fitness and recreation : scientific monograph. Riga : Baltija Publishing, 2023. P. 89–113. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-314-9-4>

УДК 338.48-52:796.5

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Аліса Захаріна¹, Євгенія Захаріна², Інна Чередниченко²

¹*Український гуманітарний інститут, м. Буча, Україна*

²*Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна*

Актуальність. У даний час спортивний туризм є ключовою складовою глобального туристичного ринку, забезпечуючи приблизно 10% усіх світових витрат на туризм. Очікують, що темпи його зростання становитимуть 17,5% в період від 2023 до 2030 року. Спортивний туризм може сприяти соціальному, економічному й екологічному розвитку, стимулювати прогрес та залишити тривалу позитивну спадщину [3].

Мета дослідження – аналіз особливостей функціонування спортивного туризму у світі.

Результати дослідження. Спорт і туризм взаємодіють і взаємодоповнюються, формуючи один з найбільш динамічних сегментів туристичної індустрії сьогодення. У межах сучасної динаміки зростає кількість туристів, які включають спортивні активності у свої плани подорожей, незалежно від того, чи є спорт головною метою їхніх візитів. Спортивні події різних масштабів і форматів привертають увагу учасників і глядачів,

і туристичні напрями прагнуть інтегрувати унікальні місцеві особливості в організацію цих подій для створення автентичних вражень. Відповідно до даних Всесвітньої туристичної організації (UNWTO) [2, 3], масштабні спортивні заходи, такі як Олімпійські ігри та чемпіонати світу, можуть сприяти зростанню туристичних потоків, створенню нових місць праці та підвищенню міжнародного іміджу країни, що приймає на себе організацію таких подій.

Практика спортивного туризму свідчить, що прості туристські походи з популярних видів спортивного туризму (пішохідного, вело, автомото) можна здійснювати й слабо пересіченою місцевістю навіть у густонаселених районах світу. Отже, спортивний туризм своїми можливостями здійснення «покриває» всю земну поверхню й навіть частину акваторії нашої планети (вітрильний туризм, яхтинг) і повітряного простору (балунінг) [4, с. 276].

На думку науковців [4, с. 226], варто здійснювати стимулювання розвитку рекреаційних комплексів за такими напрямими: 1) нормативно-правова й фінансова підтримка з боку держави; 2) вдале поєднання власного, залученого, позикового, державного капіталів; 3) доведення широким верствам населення потреби рекреації; 4) управління рекреаційними комплексами з урахуванням потреб населення; 5) створення прозорих механізмів керування рекреаційними комплексами [4, с. 226].

Науковці й експерти визначають спортивний туризм як важливий чинник сталого розвитку, що робить значний внесок у економічну стабільність і соціальне благополуччя. Цей вид туризму сприяє підтриманню фізичного здоров'я і психологічного добробуту учасників, надає місцевому населенню можливості для розвитку активного способу життя й самоактуалізації. Спортивний туризм також стимулює соціальні взаємодії між туристами й місцевими громадами, що може збільшити

місцевий патріотизм і підвищити задоволеність відвідувачів. Це допомагає формувати позитивний імідж регіону, приваблюючи додаткові туристичні й інвестиційні потоки, що сприяють довгостроковому розвитку. [3, с. 6].

Всесвітня туристична організація (UNWTO) й Каталонська туристична рада (Agència Catalana de Turisme) організували Всесвітній конгрес з туризму в галузі спорту, який відбувся в період з 25 по 26 листопада 2021 року в Льйорет-де-Мар, Каталонія, Іспанія [1]. Згідно з даними, опублікованими на офіційному веб-сайті Всесвітнього конгресу зі спортивного туризму [3, с. 37], інноваційний підхід і креативне мислення в контексті п'яти ключових аспектів досвіду в спортивному туризмі – вид спорту, спортивна подія, місце проведення, туристичний напрям і модель управління – сприяють розробленню гібридних рішень. Ці рішення відповідають вимогам і очікуванням сучасних туристів. Вони забезпечують комплексний підхід до розвитку спортивного туризму, включаючи удосконалення туристичної інфраструктури, поліпшенням організаційних процесів та адаптацією до змінних потреб туристичного ринку. Такий підхід може значно підвищити привабливість спортивних подій і для активних учасників, і для глядачів, забезпечуючи сталий розвиток галузі й позитивний вплив на економіку регіону [3].

Висновок. Згідно з висновками Всесвітнього конгресу з туризму в галузі спорту, для забезпечення стабільного розвитку сектору спортивного туризму, по-перше, короткострокові дії мають відповідати довгостроковим планам, по-друге, освіта й дослідження є ключовими для спільного розуміння завдань й інформування ухвалення рішень у контексті сталого розвитку, що підкреслює потребу інтеграції принципів сталості у всіх аспектах спортивного туризму й внесення вкладу в соціально-економічний розвиток, збереження довкілля й підтримку культурної спадщини [1].

Список використаних джерел

1. World Sports Tourism Congress. URL: https://worldsportstourismcongress.org/wp-content/uploads/2022/06/WSTC2021_Summary-of-the-proceedings-case-studies-and-the-key-lessons-3.pdf
2. UN Tourism. URL: <https://www.unwto.org/sport-tourism>.
3. World Tourism Organization. Sport Tourism and the Sustainable Development Goals (SDGs). Madrid, 2019. <https://doi.org/10.18111/9789284419661>.
4. Методологія туризмознавства: географічні аспекти : [монографія] / за заг. ред. І. М. Дудника. Київ, 2023. 374 с.

УДК 664.871:640.43

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ СОУСІВ ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Остап Найда, Ольга Тесля, Марія Паска

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

Актуальність. Система поглядів на здорове харчування, а також сучасні вимоги науки про харчування створюють потребу впровадження нових технологічних рішень щодо вдосконалення складу, властивостей, технологій харчових продуктів, які повинні задовольняти потреби організму людини в основних харчових нутрієнтах і енергії, а також сприяти профілактиці аліментарно залежних захворювань, зберігаючи здоров'я і довголіття. Водночас їжа повинна бути різноманітною, смачною, безпечною й відповідати національним звичкам і традиціям. Створення оздоровчих харчових продуктів, розроблення їх складу й технології перебувають нині в центрі уваги українських і закордонних учених [1, 2].

У зв'язку із сучасними тенденціями формування здорового раціону харчування, створення продуктів нового покоління оздоровчого призначення й популярністю майонезів, багато українських і закордонних учених присвятили свої дослідження саме створенню емульсійних соусів із оздоровчою спрямованістю [3]. Незважаючи на зростання асортименту соусів за останні кілька років, проблема створення українських низькокалорійних соусів, які відповідають всім вимогам до продукції цього виду, і далі залишається актуальною [4,5].

Мета дослідження – оптимізація рецептури низькокалорійного соусу оздоровчого призначення на основі складників, що збагачують готовий продукт на біологічно активні речовини.

Об'єктом дослідження є рецептура низькокалорійного соусу оздоровчого призначення. Предмет дослідження – властивості технологічних інгредієнтів у складі низькокалорійного соусу.

Для досягнення мети було виконано таке завдання: вилучення, повна або часткова заміна традиційних технологічних інгредієнтів альтернативною сировиною.

Результати дослідження. Установлено, що склад ліпідів досліджуваного обніжжя представлено високою концентрацією високомолекулярних жирних кислот, рівень яких залежить від виду рослин. Найбільшу кількість жирних кислот (г/кг повітряно-сухої речовини) містить обніжжя соняшнику (83,16 г/кг) та кульбаби (66,48 г/кг), найменшу – вільхи (14,56 г/кг) і полину (10,32 г/кг). Таким чином, маючи інформацію про високу біологічну цінність бджолиного обніжжя, можемо варіювати тим, чим саме потрібно збагатити низькокалорійні соуси й, відповідно, використовувати обніжжя з тієї чи іншої рослини.

Висновок. Отже, для розширення асортименту й створення нових низькокалорійних соусів пропонуємо використовувати бджолине обніжжя.

Список використаних джерел

1. Liu H., Xu X. M., Guo, Sh. D. Rheological, Texture and Sensory Properties of Low Fat Mayonnaise with Different Fat Mimetics. *Journal of LWT*. 2007. № 40(6). P. 946–954.

2. Ananieva Valeriya. Research of dry plant concentrates – ingredient of a food health improvement / Valeriya Ananieva, Lidiya Krichkovska, Anna Belinska [et al.]. *EUREKA: physics and engineering*. 2016. Vol. 4(5). P. 17–25.

3. Modulation of TRP channels by resveratrol and other stilbenoids / Y. Lina, W. Shenglan, Y. Kogure [et al.]. *Mol Pain*. 2013. Vol. 9 N 3. P. 1186–1194.

4. Найда О., Чирка В., Фик Б., Паска М. Концептуальні засади розвитку Львівської кухні в умовах сьогодення. *Інновації, гостинність, туризм: наука, освіта, практика : зб. тез доп. III Всеукр. наук.-практ. конф. мол. учених, асп. і студ. з міжнар. участю* (18 травня 2023 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. С. 331–332.

5. Паска М. Сучасні технології майонезів підвищеної харчової цінності у ресторанному господарстві. *Інноваційні технології в готельно-ресторанному бізнесі : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф.* Київ : НУХТ, 2020. С. 172–173.

УДК 613.281:640.43

ВИКОРИСТАННЯ ПРЯНО-АРОМАТИЧНОЇ СИРОВИНИ В ТЕХНОЛОГІЇ М'ЯСНИХ СТРАВ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

В'ячеслав Чирка, Ольга Тесля, Марія Паска

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

Актуальність. На сьогодні споживач, обираючи продукт харчування, дедалі частіше орієнтується на певні критерії,

головними з яких є органолептичні якості, вміст натуральних інгредієнтів, оздоровча дія та зручність пакування. Сировинні ресурси України багаті на натуральну екологічно чисту фруктовую-ягідну й рослинну пряно-ароматичну сировину, яка може бути альтернативною заміною небезпечних харчових добавок синтетичного походження [1].

Мета дослідження – висвітлити особливості використання пряно-ароматичної сировини в технології м'ясних страв для закладів ресторанного господарства.

Результати дослідження. Усвідомлення людиною важливого значення харчування для забезпечення здоров'я та активного довголіття в останні десятиліття збільшило попит на продукти, які мають оздоровчі властивості, відповідають вимогам харчової комбінаторики, мають доступну ціну, оригінальні смакові якості й не потребують значних витрат часу на приготування. Пріоритетними науковими напрямками стають технології м'ясних страв, що містять фізіологічно функціональні інгредієнти.

Розв'язання цього завдання можливе за рахунок науково обгрунтованого комбінування м'ясної та рослинної сировини із високим вмістом есенціальних нутрієнтів, зокрема і природних антиоксидантів, дефіцит яких спостерігається в понад 50 % населення України й зумовлений підвищеним екологічним і психоемоційним навантаженням.

Пряно-ароматичні рослинні збагачувачі є перспективними функціональними інгредієнтами харчових продуктів, оскільки вони володіють комплексом фізіологічно важливих властивостей, зокрема антиоксидантними, антиканцерогенними, імуномодельовальними, антибактеріальними, адаптогенними тощо. Рациональне поєднання м'ясної та пряно-ароматичної сировини дає змогу поліпшити харчову й оптимізувати енергетичну цінність продуктів, їх функціонально-технологічні й органолептичні характеристики, знизити собівартість.

Утім, аналіз літературних джерел свідчить, що недостатньо вивченими залишаються методологічні підходи моделювання якості м'ясних страв для закладів ресторанного господарства високого ступеня готовності на основі м'яса птиці. Нерозв'язаним залишається питання стабілізації структуро-механічних властивостей м'ясних продуктів зі значним вмістом інгредієнтів. Тож, удосконалення технології та розширення асортименту м'ясних страв у закладах ресторанного господарства на основі використання пряно-ароматичної сировини є актуальним та значущим науково-прикладним завданням, на розв'язання якого спрямовані наші дослідження [2].

Проведено дегустаційне оцінювання різновидів «мацика», відповідно до ДСТУ 4823.2:2007 «Продукти м'ясні. Органолептичне оцінювання показників якості» та ДСТУ 4427:2005 Ковбаси сирокочені та сировялені».

Мацик – продукт натуральний, добре смакує тонко нарізаний. За результатами дегустаційного оцінювання за п'ятибальною шкалою, найвищу оцінку серед різновидів мациків, отримав мацик класичний. Дещо поступилися на 0,3 бала мацики із рослинними наповнювачами, такими як розмарин, горіхи, журавлина, чебрець, ялівець, лаванда харчова.

Висновок. Отже, для розширення асортименту м'ясних продуктів ресторанного сервісу пропонуємо додавати в технологію приготування мацика такі компоненти як розмарин, горіхи, журавлина, чебрець, ялівець, лаванда харчова, які мають, підвищеними функціонально-технологічні властивості і високу харчову біологічну цінність.

Список використаних джерел

1. Чирка В., Паска М. Обґрунтування використання пряно-ароматичної сировини для перших страв у закладах ресторанного господарства. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр.* / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. Вип. 27, т. 4. С. 161–162.

2. Черевко О. І., Пересічний М. І., Тюрікова І. С. Інноваційні технології харчової продукції функціонального призначення. Харків : ХДУХТ, 2017. 312 с.

УДК 796:613.8:338.48(477.83)

**СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ
ТА ТУРИСТИЧНОЇ РОБОТИ
(НА ПРИКЛАДІ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ)**

Ірина Оленич, Володимир Холявка

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

Актуальність. Фізкультурно-оздоровча діяльність – заходи, що здійснюють суб'єкти сфери фізичної культури і спорту для її розвитку [1]. Фізкультурно-оздоровча та туристична діяльність спрямована на збереження й зміцнення здоров'я людини в навчально-виховній і соціально-побутовій сферах [2].

Мета дослідження – охарактеризувати сучасний стан фізкультурно-оздоровчої та туристичної роботи у Львівській області.

Результати дослідження. Кількість закладів освіти, що звітували 2023 року щодо фізкультурно-оздоровчої та туристичної роботи: закладів дошкільної освіти – 975 (2022 р. – 882), закладів загальної середньої освіти 1135 (2022 р. – 1180), закладів професійної (професійно-технічної) освіти 43 (2022 р. – 43), закладів фахової передвищої освіти – 35 (2022 р. – 32), закладів вищої освіти – 15 (2022 р. – 12) [3].

Збільшення кількості закладів дошкільної освіти зумовлене відкриттям малих приватних і пришкільних садочків. Зменшення кількості закладів загальної середньої освіти – освітньою реформою (об'єднанням малих шкіл).

Нових закладів фахової передвищої та вищої освіти впродовж року не відкривали, кількість коледжів і вишів уточнена за результатами верифікації, яку провів Львівський відділ Комітету фізичного виховання МОН України.

Усього в закладах освіти області впродовж 2023 року навчалось 446 238 дітей (2022 р. – 432 302), з них: 69 782 – у дошкільних навчальних закладах (2022 р. – 69 688), 267 596 – у загальноосвітніх навчальних закладах (2022 р. – 269 899), 13 658 – у ПТУ (2022 р. – 14 599) та 95 202 – у вишах різних рівнів акредитацій (2022 р. – 78 116) [3].

Фізкультурно-оздоровчою роботою за місцем навчання охоплено 213 587 учнів і студентів (2022 р. – 229 359), з них: дошкільного віку – 37 097 (2022 р. – 37 654), учнів ЗОШ – 136 963 (2022 р. – 140 558), у ПТУ 4 560 учнів (2022 р. – 4 601) і студентів вишів – 34 967 (2022 р. – 46 546), зокрема дітей з інвалідністю – 1593 (2022 р. – 1542) [3].

Заняття з фізичного виховання відвідують 301 693 осіб (2022 р. – 327 102), з яких 197 743 особи – тричі на тиждень (2022 р. – 187 058).

Проведення занять із фізичного виховання забезпечують 1744 працівники закладів освіти області (2022 р. – 1913), з яких: 104 інструктори дошкільних навчальних закладів (2023 р. – 113), 1214 вчителі загальноосвітніх навчальних закладів (2021 р. – 1367), 96 викладачі в ПТУ (2021 р. – 106) та 330 викладачів ЗВО (2021 р. – 327).

Для залучення різних груп населення до занять руховою активністю впродовж року в закладах освіти було проведено 237 фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів (з них 103 обласні), у яких загалом взяли участь понад 30 тисяч учнів і студентів (2022 р. – 83 заходи, майже 18,9 тис. учасників) [3].

У 2023 році на території Львівської області проведено 557 офіційних національних заходів, передбачених Календарним

планом Міністерства молоді та спорту України (2022 р. – 286). З них 308 – навчально-тренувальні збори національних збірних команд України та 249 всеукраїнських змагань, зокрема 163 – з олімпійських видів спорту, 86 – з неолімпійських видів спорту (зі стрільби кульової, велосипедного спорту, стрільби з лука, вільної боротьби, карате, боксу, дзюдо, стрільби стендової, тхеквондо, фехтування, веслування на байдарках і каное, легкої атлетики, плавання, стрибків у воду, сучасного п'ятиборства, триатлону, бадмінтону, водного поло, регбі, футболу, гандболу, волейболу, хокею, біатлону, санного спорту, лижних перегонів, гірськолижного спорту, шахів, гирьового спорту, футзалу, флорболу, американського футболу, танцювального спорту, спортивної акробатики, кікбоксингу, ММА, тайського боксу, кіокушинкай карате та інших), на забезпечення проведення яких з державного бюджету спрямовано орієнтовно 60 млн гривень.

Серед найяскравіших, зокрема 10 змагань XVIII літньої Універсиади України (фехтування, водне поло, легка атлетика, бадмінтон, баскетбол, регбі, стрільба з лука, загалом близько), 4 змагання V літньої Гімназіади України (фехтування, легка атлетика, бадмінтон, стрільба з лука), заходи серед вихованців спеціалізованих дитячих закладів до Дня Святого Миколая «Ти зможеш, якщо зміг я» тощо.

Попри війну, галузь туризму залишається пріоритетною для Львівщини, адже вона забезпечує людей робочими місцями й надходженнями до державного бюджету. У межах обласної Програми розвитку туризму й курортів у Львівській області на 2021–2025 роки у 2023 році галузь профінансували на суму 1 340 700 грн. Сума туристичного збору минулого року становила 46 085 435,07 грн. Для порівняння: 2021 року цей збір становив 23 млн 81 тис. грн, а 2022 року – 41 млн 430 тис. грн. [3].

Від 2022 року туристичний збір почав активно зростати. Однією із причин було збільшення на території області внутрішньо переміщених осіб, через бойові дії в східних і південних областях. На сьогодні бачимо ще більше зростання 2023 року, оскільки внутрішні туристи через часткову заборону виїзду за кордон обирають відпочинок на більш спокійнішій території. Зазначимо, що Львівщина може запропонувати природні локації, медичні курорти та рекреаційні зони з відмінним сервісом тощо. Найбільші суми туристичного збору 2023 року сплатили такі громади: Львівська – 25 млн 470 тис., Трускавецька – 9 млн 203 тис., Східницька – 2 млн 782 тис. грн.

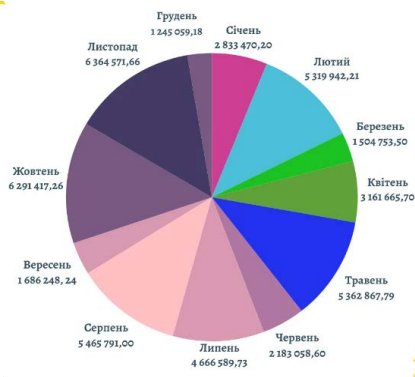


Рис. 1. Туристичний збір у 2023 р. (загалом понад 46 млн грн) [3]

Галузь туризму підтримує захисників і захисниць ЗСУ: організували три сходження із ветеранами на гірські вершини Львівщини (г. Пікуй, г. Ключ, г. Парашка) за допомогою крісла – джулетка; передали лазньо-пральний комплекс для бійців 103 бригади Сил ТрО; організували два табори для дітей загиблих або важкопоранених військовослужбовців.

Туристична інфраструктура Львівщини розвивається:

- у заповіднику «Густань» встановили тактильну міні-скульптуру середньовічної фортеці для осіб із порушенням зору;

- у Бродях і Белзі встановили стенди доповненої реальності, які відтворюють втрачені елементи в'їзної замкової вежі Бродівського замку й фрагмент Белзького княжого замку XII ст.;
- у «Сколівських Бескидах» на г. Парашка відкрили туристичний прихисток на пам'ять про загиблого військовослужбовця та пластуна Тараса Гаврилишина;
- встановили 10 інформаційних дорожніх стендів до туристичних локацій: історико-краєзнавчий музей у м. Винники, музей ткацтва й килимарства у м. Глиняни, історико-краєзнавчий музей у м. Перемишляни, церква Архістратиґа Михаїла у с. Підберізіці, церква Успіння Пресвятої Богородиці в м. Глиняни.

Промоції Львівщини:

- організація візиту американського ютуб-блогера Пола Барбса (ютуб-канал Geography Now). Охоплення відео про Україну – 2,1 млн;
- знімання 10 випусків ютуб-блогу «В об'єктиві» про туристичні локації області;
- випустили сім дайджестів туристичних новин Львівщини задля інформування туристичного середовища й бізнесу;
- туристичний потенціал Львівщини представили на міжнародній виставці у США;
- організували дві велоподії до ведмежого притулку «Домажир» і мандрівку Розточчям, яка пролягає українською частиною «Центрального велосипедного маршруту Розточчя» [3].

Відбувається розвиток курортів: зокрема, Моршин отримав статус курорту державного значення.

Цифровізація охопила й туристичні послуги. Так створено:

- 22 3D – тури туристичними локаціями регіону, зокрема Підгорецького, Олеського, Свірзького, Добромильського замків, П'ятничанської вежі, скельного монастиря в Розгірчі, історико-культурного заповідника «Густань», водоспадів Гуркало, Кам'янка й Сопіт, «Турківська вісімка», оглядової вежі на горі

Цюхів Верх, вежі Пам'яті, церкви Собору Пресвятої Богородиці в Маткові й зіслання Святого Духа у Потеличі, Пресвятої Трійці в Жовкві, які є в переліку спадщини ЮНЕСКО;

- 100 туристичних об'єктів внесли на популярну туристичну платформу для мандрівників TripAdvisor;
- впровадили ДіЯ.QR у разі поселення в заклади тимчасового розміщення;
- створили освітній серіал «Безбар'єрність у галузі гостинності» на освітній платформі ДіЯ.

Розвиток туристичних шляхів:

- створили й ознакували шлях пам'яті Юрія Руфа у НПП «Сколівські Бескиди»;
- відкрили туристичний шлях №4902 Екологічна стежка «Мальовниче Розточчя» поблизу ведмежого притулку Домажир;
- розробили й затвердили туристичний шлях «На Верх» у НПП «Королівські Бескиди» [3].

Висновок. Сучасний стан фізкультурно-оздоровчої та туристичної роботи є задовільним. Є всі перспективи для подальшого розвитку.

Список використаних джерел

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 18.06.99 № 770.
2. Рибалко Л. Фізкультурно-оздоровча діяльність як запорука здоров'язбереження. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр.* Київ, 2023. Вип. 3К(162). С. 343–347. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).71](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).71)
3. Управління молоді та спорту Львівської обласної державної адміністрації. URL: <https://sport.loda.gov.ua/>

UDC 316.613.434

AGRESJA U UCZNIÓW A JEJ ELIMINOWANIE ZAJĘCIAMI Z KULTURY FIZYCZNEJ

Damian Kowalski^{1,2} Dariusz Skalski^{1,2}

¹ *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk, Polska*

² *Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Lwów, Ukraina*

Streszczenie. Niniejsza praca podejmuje problem agresji wśród uczniów oraz sposoby przeciwdziałania zachowaniom agresywnym. Kultura fizyczna działając przez swój socjologiczny charakter oraz posiadając w sobie wiele wartości utylitarnych pomaga eliminować agresję nie jako transformując energię agresywną na energię pozytywną. Należy wspomnieć, iż realizowanie się w kulturze fizycznej uczy pokory, gdyż w sporcie wynik żądany nigdy nie przychodzi łatwo ani szybko pomaga to psychologom ustabilizować i eliminować wybuchy agresji niekontrolowanej. Podsumowując rozważania agresja w dzisiejszych czasach stanowi element życia który coraz częściej przez brak umiejętności wyrażania emocji jest problemem młodych ludzi, których system nerwowy kształtuje się i działają na niego czasami skrajne emocje w jednej chwili. Reagowanie oraz wdrażanie do Kultury Fizycznej od młodych lat powoduje realizowanie potrzeb aktywności we właściwy sposób. Grupy rówieśnicze także powodują redukcje napięcia oraz wypełniają potrzebę przynależności. Należy podkreślać i przypominać o roli Kultury Fizycznej w eliminowaniu agresji uczniów. W języku potocznym dość swobodnie używa się terminu „agresja”. Aronson podaje przykłady różnych zachowań, w rozmaitych kontekstach sytuacyjnych i zawsze noszą one znamiona agresji. Agresja instrumentalna, zaś, jest to „akt agresji służący osiągnięciu innego celu poza zadaniem bólu, czy zranieniem”. O ile w przypadku agresji wrogiej zasadniczym celem jest właśnie sprawienie bólu

czy zadanie rany, o tyle agresja instrumentalna to takie działanie, w którym cierpienie fizyczne jest lub bywa jedynie efektem ubocznym postępowania agresywnego. Pierwszy rodzaj agresji można określić, jako akt, mający cel sam w sobie, drugi to raczej działanie służące osiągnięciu jakiegoś innego celu. Nie ma w naukach psychologicznych i społecznych zgody, co do tego, czy agresja jest wrodzonym, niejako instynktownym popędem, czy też sposobem zachowania wyuczonym na drodze socjalizacji. Dlatego też różnorodne teorie dotyczące zjawiska i przejawów agresji są wciąż tylko teoriami – można przytaczać szereg przykładów optujących za wrodzonym, jak i wyuczonym podłożem zachowań agresywnych. Istnieją tu różne stanowiska naukowe – Hobbes twierdzi, że człowiek jest z natury barbarzyńcą, Rousseau temu wyraźnie przeczy, Freud zaś uważa, że osobowość człowieka cechuje pewien – nazwijmy go dualizm, gdzie dobro zderza się ze złem, a swoje zachowania kształtujemy na drodze mniej lub bardziej uświadamianych wyborów. Ponad to Freud uważał, że energia agresywna musi znaleźć swoje ujście, w przeciwnym bowiem wypadku jej nadmierne nagromadzenie może wywołać stan chorobowy, bądź doprowadzić do wybuchu.

Wiek a agresja i zachowania agresywne.

Zarówno w myśl założeń Watsona, jak i Bandury to dorośli, najczęściej na najwcześniejszym szczeblu socjalizacji – rodzice lub opiekunowie, stają się modelami dla zachowań dziecka [4]. W okresie wczesnego i średniego dzieciństwa, to zwykle dorośli są najważniejszą grupą odniesienia dla dziecka (Tab. 1).

Zaprezentowane dane wskazują, że u badanych kobiet dominującymi odmianami agresji są: pośrednia, emocjonalna, niejawna oraz równoważny udział fizycznej i słownej. Natomiast biorący udział w badaniu mężczyźni preferują takie formy agresji, jak: bezpośrednia, instrumentalna, fizyczna oraz zbalansowany udział postaci jawnej i niejawnej. Model przejawiania zachowań agresywnych jest, więc, prawdopodobnie przenoszony z wyuczonych w dzieciństwie bądź w okresie wczesnej adolescencji form zachowań na dorosłe życie.

Tabela 1

Preferowane rodzaje agresji w zależności od płci

Rodzaje agresji	Badani					
	ogółem		kobiety		mężczyźni	
	liczba	% o	liczba	% k	liczba	% m
Bezpośrednia	1212	59,6	223	24,1	989	89,3
Pośrednia	821	40,4	703	75,9	118	10,7
Emocjonalna	955	47,0	899	97,1	56	5,1
Instrumentalna	1078	53,0	27	2,9	1051	94,9
Fizyczna	1185	58,3	422	45,6	763	68,9
Słowna	848	41,7	504	54,4	344	31,1
Jawna	835	41,1	249	26,9	586	52,9
Niejawna	1198	58,9	677	73,1	521	47,1

Za: Korcz I., UZ, Agresja, – wyzwaniem cywilizacyjnym, 2004, s.240

Przyczyny agresji u dzieci. Według Grochulskiej „dzieci agresywne to takie dzieci, które w dotychczasowym życiu nauczyły się stosowania zachowań agresywnych w odpowiedzi na różne sytuacje konfliktowe i stosują je częściej niż ich rówieśnicy. Agresja jest zazwyczaj reakcją na frustrację, jest też przejawem wrogości.” Oznaczać to może, że agresja opiera się na przyswajaniu wzorów zachowań obserwowanych w otoczeniu społecznym – jeżeli dziecko często jest świadkiem, bądź przedmiotem przejawów agresji, zwłaszcza u znaczących „innych” – rodziców czy osób dorosłych z najbliższego otoczenia społecznego, uważa takie zachowania za objęte normami społecznymi. Może dochodzić do sytuacji, że uznaje je niemal za obowiązujące, bądź warunkujące poruszanie się w świecie społecznym. Przyczyny agresji u dzieci mogą być różnorodne i mogą tkwić w rozmaitych podłożach. Najczęściej jako przyczyny zachowań agresywnych u dzieci wymienia się:

- stopień aktywności dziecka, typ jego temperamentu, wrodzone cechy osobowościowe, które są swoistym generatorem stopnia przejawów odczuwanej frustracji;
- niepewność dziecka, jego lęk przed odrzuceniem, zaburzenia w postrzeganiu samego siebie, określaniu własnej tożsamości i

zaniżonym szacunkiem względem własnej osoby, co skutkuje zwykle utratą wiary w siebie i pojawianiem się takich postaw, jak złośliwość, upór i agresja;

- złe stosunki panujące w rodzinie i najbliższym otoczeniu społecznym. Dom rodzinny jest pierwszym z tych miejsc, w których dziecko poznaje zasady kierujące współżyciem międzyludzkim. Jeżeli wzajemne odnoszenie się do siebie członków rodziny jest w jakiś sposób zaburzone, a metody wychowawcze stosowane w rodzinie są z jakichś względów niewłaściwe, dziecko przestaje czuć się pewnie, brakuje mu poczucia bezpieczeństwa i łączności z bliskimi, nie czuje się kochane, potrzebne i akceptowane. To oraz na przykład brak jasno określonych granic, których dziecku nie wolno przekraczać w zachowaniu wobec rodziców, czy innych dorosłych, powodować może rodzenie się zachowań agresywnych. „Rozważając rolę rodziny w rozwoju agresji, należy się przyjrzeć dokładnie zachowaniu poszczególnych jej członków. Dziecko jest wychowywane w poczuciu, że musi sobie radzić w życiu, być twarde, dobrze wypaść, np. przed znajomymi. Niezaspokojone pierwotne i wtórne potrzeby dziecka powodują frustrację, prowadzącą do postaw agresywnych;

- przebywanie w niewłaściwej grupie rówieśniczej, w której dochodzi do częstych aktów agresji, generuje takie zachowania u jednostki. Dotyczy to grup zarówno szkolnych, jak i poza szkolnych. Często w grupie takiej tworzy się swoisty etos, w którym pewne wartości są wyżej cennie od innych. Jeżeli dziecko nie umie lub nie chce dopasować się do nich, naraża się na odrzucenie. Następstwem odrzucenia, odtrącenia przez grupę jest stres i frustracja, których skutkiem mogą stać się zachowania agresywne wobec otoczenia, bądź autoagresywne. Grupa rówieśnicza, przynależność do niej i poczucie akceptacji stanowi wyjątkową wartość dla dziecka;

- treści, które docierają do dziecka za pośrednictwem środków masowego przekazu, bywają źródłem zachowań agresywnych. Im częściej dziecko ogląda brutalne bajki, drastyczne filmy tym szybciej uodparnia się na przejawy przemocy i agresji i kształtuje

się w nim błędna wizja świata i ludzi. Świat staje się pełen zagrożeń, a przemoc wydaje się być szeroko rozpowszechniona. Potęguje to uczucie zagrożenia, spadek poczucia bezpieczeństwa i przekonanie o konieczności pozostawania czujnym i nieufnym. W takiej sytuacji gotowość do zachowań agresywnych wydaje się dziecku czymś w pełni usprawiedliwionym, a nawet koniecznym. Wzrasta tolerancja na agresję przejawianą przez innych w rzeczywistych sytuacjach. Występuje wtedy brak jakiegokolwiek pomocy i sympatii dla ofiary. Rośnie również akceptacja przemocy w stosunkach międzyludzkich i uznanie rozwiązań agresywnych za dopuszczalne moralne.

Kultura fizyczna to system wartości, działań oraz ich efektów w dziedzinie cielesnej aktywności człowieka określonych zewnętrznymi warunkami i stymulowanych społecznymi potrzebami. Należać tu będzie zarówno praca fizyczna, jak też wszelkie inne zachowania mające na celu doskonalenie gatunku ludzkiego, zdrowia, sprawności i ekspresji ciała. Formy i treści owych działań są relatywne i zależą od typu społeczeństwa, stopnia jego rozwoju oraz systemu znaczeń i symboli. Są one zatem społecznie determinowane i posiadają społeczne funkcje.

Kultura fizyczna rozumiana jako synonim sportu. Zarówno w Polsce, jak i innych krajach Europy Środkowej i Wschodniej, to pojmowanie interesującej nas kategorii występuje tylko sporadycznie. Wręcz odwrotnie, spotykamy tu bardzo często próbę przeciwstawienia tych dwóch pojęć. Mówi się mianowicie o kulturze fizycznej i sporcie ja-ko obszarach rozłącznych. Jednakże owa rozłączność nie została, jak dotąd, dostatecznie uzasadniona teoretycznie, dlatego spotyka się często z uzasadnioną negacją. Identyfikacja kultury fizycznej i sportu występuje natomiast z reguły w literaturze zachodniej, w której zresztą to pierwsze pojęcie wyrażane jest przy pomocy innego terminu, a mianowicie „aktywność fizyczna”. Jednakże coraz konsekwentniej specjaliści posługują się tu pojęciem „sport” i określeniami pochodnymi: nauki o sporcie, filozofia sportu, socjologia sportu, pedagogika sportu, psychologia sportu itp. Na gruncie nauk o kulturze fizycznej tendencja ta daje o sobie znać także w dziedzinie

nauk przyrodniczych; wymienia się tu na przykład antropologię, fizjologię czy biomechanikę sportu. Zrekonstruowane wyżej cztery zasadnicze występujące w literaturze naukowej typy pojmowania kultury fizycznej mają znaczenie analityczne i porządkujące. Naszą intencją nie jest ich wartościowanie, a tym bardziej hierarchizacja z punktu widzenia stopnia poprawności czy przydatności. Zostały one sformułowane według obojętnej aksjologicznie zasady zakresu znaczeniowego tej kategorii. Pierwsze wyróżnione przez nas pojmowanie kultury fizycznej ma charakter globalny, dlatego może stanowić dogodny pomost integracji omawianej dziedziny z naukami o człowieku, kulturze i naturze, a przede wszystkim z naukami aksjologicznymi. Rozumienie drugie i trzecie są zakresowo zbliżone, chociaż nie pokrywają się całkowicie. Drugie włącza w swój obręb także czynności bezpośrednio utylitarne, mianowicie pracę fizyczną, ponadto przydatne jest bardziej dla nauk podstawowych (teoretycznych) o kulturze fizycznej. Natomiast wyszczególniony trzeci typ pojmowania interesującej nas dziedziny został ujęty od strony instytucjonalno-praktycznej, przez co zawłaszczony został przede wszystkim przez nauki o charakterze praktycznym. W nawiązaniu do tych dwóch ujęć przyjmujemy następującą definicję zajmującej nas dziedziny: Kultura fizyczna jest to względnie zintegrowany i utrwalony system zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową, zdrowie, urodę, cielesną doskonałość i ekspresję człowieka, przebiegających według przyjętych w danej zbiorowości wzorów, a także rezultaty owych zachowań. Kultura fizyczna działając przez swój socjologiczny charakter oraz posiadając w sobie wiele wartości utylitarnych pomaga eliminować agresję nie jako transformując energię agresywną na energię pozytywną. Należy wspomnieć, iż relizowanie się w kulturze fizycznej uczy pokory, gdyż w sporcie wynik żądany nigdy nie przychodzi łatwo ani szybko pomaga to psychologom ustabilizować i eliminować wybuchy agresji niekontrolowanej. Podsumowując rozważania agresja w dzisiejszych czasach stanowi element życia który coraz częściej przez brak umiejętności wyrażania emocji jest problemem młodych

ludzi, których system nerwowy kształtuje się i działają na niego czasami skrajne emocje w jednej chwili. Reagowanie oraz wdrażanie do Kultury Fizycznej od młodych lat powoduje realizowanie potrzeb aktywności we właściwy sposób. Grupy rówieśnicze także powodują redukcje napięcia oraz wypełniają potrzebę przynależności. Należy podkreślać i przypominać o roli Kultury Fizycznej w eliminowaniu agresji uczniów.

Piśmiennictwo

1. Aronson E. Człowiek istota społeczna. Warszawa : PWN, 1999.
2. Aronson E., Wilson T. D., Alert R. M. Psychologia społeczna. Serce i umysł. Poznań, 1997.
3. Brągiel J., Badora S. Formy pracy opiekuńczo-wychowawczej Opole : Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, 1997.
4. Braun-Gałkowska M. Wpływ telewizyjnych obrazów przemocy na psychikę dzieci. Problemy Opiekuńczo – Wychowawcze. 1997. № 6. S. 10–16.
5. Domachowski W. Przewodnik po psychologii społecznej. Warszawa : PWN, 1999.
6. Korcz I. Agresja – wyzwaniem cywilizacyjnym / Kowalski D., Kwiatkowski M., Zduniak A. Edukacja dla bezpieczeństwa. Wybrane perspektywy. Lublin, 2004. S. 239–254.
7. Pacholski M., Słaboń A. Słownik pojęć socjologicznych. Kraków : wyd. Akademii Ekonomicznej, 2001.
8. Pilch T. Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku, t. 1, Warszawa : Żak, 2003. T. 1.
9. Skorny Z. Proces socjalizacji dzieci i młodzieży. Warszawa : WsiP, 1987.
10. Sztompka P. Socjologia. Kraków : Znak, 2002.
11. Wietrzyk B. Psychologiczne mechanizmy przemocy rówieśniczej w placówce socjalizacyjnej. URL: www.eduforum.pl
12. Woynarowska B. Edukacja zdrowotna. Warszawa, 2007.
13. Krawczyk Z. Od aksjologii ciała do koncepcji kultury fizycznej / Kultura fizyczna i sport w ujęciu socjologicznym. Kraków, 1985.

РОЗДІЛ 3

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.012.3:796.035:379.8

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Тетяна Синиця¹, Сергій Синиця²

¹Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна

²Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, м. Полтава, Україна

Актуальність. Здоров'я людини вважають найціннішим скарбом нації, а отже, визначають однією з базових категорій, що характеризують благополуччя суспільства. Це твердження зумовлене тим, що сутнісні характеристики здоров'я взаємопов'язані й взаємозумовлені з такими міждисциплінарними поняттями, як навколишнє середовище; умови, спосіб та якість життя; потреби, цінності й звички, діяльність і поведінка, добробут, культура тощо [3]. Найважливішим чинником, що детермінує досягнення означених стратегічних цілей, є здоров'я населення загалом і кожного громадянина зокрема [4].

Важливим показником благополучного функціонування організму є фізичне здоров'я людини. За визначенням Т. Ю. Круцевич [2], фізичне здоров'я – це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних

функцій. Як засвідчує аналіз наукової літератури [3], до основних показників фізичного здоров'я людини науковці зараховують рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональної підготовленості, рівень і здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму. Отже, фізичне здоров'я – це стан узгодженого функціонування всіх органів і систем організму за відповідного (вікові, статеві, генетичні спадковості) фізичного розвитку, оптимального рівня працездатності, адаптації до зовнішніх впливів і саморегуляції.

Мета дослідження – висвітлити особливості організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення.

Результати дослідження. Поліпшувати й підтримувати фізичне здоров'я на належному рівні допомагає рухова активність. Особливо ефективною є оздоровчо-рекреаційна рухова активність, яка дає змогу задовольнити потреби тих, хто займається, завдяки використанню індивідуально привабливих засобів. Тож поціновувачі спортивних ігор, циклічних видів спорту або фітнес-програм можуть індивідуально обрати засіб для занять.

Результатом посилення індивідуалістичних тенденцій у суспільстві стало підвищення інтересу до спорту взагалі і до деяких раніше менш популярних видів фізичної активності, насамперед таких «персональних» видів, як аеробіка, ритмічна гімнастика, оздоровчий біг, піший туризм (чи просто прогулянки пішки на великі відстані), велоспорт тощо.

На сьогодні існують різноманітні програми оздоровлення населення. Так, однією з поширених і популярних програм для різних вікових груп населення є соціальний проект Президента України і Міністерства молоді та спорту України «Активні парки – локації здорової України» [1]. Мета проекту – залучити населення країни до рухової активності в парках та організованих локаціях на відкритих майданчиках під керівництвом кваліфікованих інструкторів, а також із залученням осіб

шоу-бізнесу «Тренуйся з відомими українцями!». Організацією та проведенням тренувань за цією програмою опікується Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Його працівники вже розробили всю потрібну нормативну документацію, візуальні матеріали, онлайн-платформу тощо. У кожній області було дібрано зручні локації: майже 2000 активних парків і орієнтовно 10000 спортивних майданчиків, на яких розміщують таблички з QR-кодами, що дають доступ до онлайн-тренувань [1]. Серед видів активностей, які пропонує проект, можна обрати такі: скандинавська ходьба; степ-аеробіка та стретчинг; рухливі ігри; спортивні ігри (волейбол, настільний теніс, футбол, міні футбол, бадмінтон); комплекси вправ на турніку й брусах; різноманітні активності на локації; активності зі скакалкою, петанк та фрізбі; естафети; забіги тощо.

Висновок. Отже, активно реалізують безоплатне й доступне середовище для забезпечення оздоровлення населення України засобами спеціально організованої рухової активності з переважним використанням засобів оздоровчого фітнесу.

Список використаних джерел

1. Активні парки. URL: <https://ap.sportforall.gov.ua/start> (дата звернення: 14.04.2024).
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2-х т. Київ : Олімпійська література, 2012. Т. 2. 367 с.
3. Савчук П., Бакіко І., Ковальчук В., Савчук С. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 1(41). С. 5–17.
4. Синиця Т. О., Синиця С. В. Формування здорового способу життя студентів засобами оздоровчого фітнесу. *Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді* : зб. наук. пр. Львів, 2023. С. 82–84.

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ПЕРШОГО
КЛАСУ ГРУПИ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ ПІД ВПЛИВОМ
ЦІЛЕСПРЯМОВАНИХ ВПРАВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Надія Ковальчук¹, Аліна Гаврилюк²

*¹Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна*

*²Здолбунівський ліцей № 6 Здолбунівської міської ради
Рівненської області, м. Здолбунів, Україна*

Актуальність. Заступник міністра освіти й науки Андрій Вітренко в ефірі телемарафону 31 серпня 2023 року повідомив, що цього року очікують майже 340 тисяч першокласників. Минулого року вперше за парти сіли 325 тисяч дівчаток і хлопчиків [1]. За аналізом сучасні дослідження й публікації, В. В. Поліщук і Б. І. Лой [2] констатують той факт, що здоров'я дітей України, зокрема учнів молодшого шкільного віку, погіршується. Підсумовуючи результати наукових досліджень, вважаємо, що будь-які щоденні форми занять фізичною культурою учнів початкових класів підвищуватимуть рухову активність, а отже, сприятимуть поліпшенню здоров'я. Це стосується також тих молодших школярів, які відвідують групу продовженого дня, як потрібної й важливої форми організації вільного, позаурочного часу учнів, що впливає, крім іншого, на їхній фізичний стан.

Мета дослідження – встановити ефективність запровадження засобів і форм фізичної культури, спрямованих на поліпшення фізичного стану учнів 1 класу, які відвідують групу продовженого дня.

В експериментальній групі було 25 учнів 1 класу, які відвідували групу продовженого дня в Здолбунівському ліцеї № 6 Здолбунівської міської ради Рівненської області.

Результати дослідження. Згідно з умовами експерименту, у режимі роботи групи продовженого дня досліджуваних учнів обов'язковою умовою було проведення фізкультурно-оздоровчих заходів за розробленою програмою. Крім стандартних вправ, які вивчали на уроках фізичної культури, учні займалися самомасажем, щоденними вправами для профілактики плоскостопості, вправами з речитативом, музично-ритмічними вправами, вправами з нестандартним обладнанням, сюжетними іграми, прихованою гімнастикою, коловим тренуванням. У зимовий період проводили прогулянки на міні-лижах, катання на санчатах. Усі досліджувані учні за результатами проби Руфф'є – Діксона належали до основної групи. Дівчатка й хлопчики мали високий зріст відповідно для свого віку. У дівчаток обвід грудної клітки в середньому на 2 см менше за встановлену норму. Показники ЖЄЛ у дівчаток і хлопчиків теж менше ніж встановлені стандарти для 6–7-річних дітей. В окремих досліджуваних виявлено сплюснення стопи й плоскостопість. На початку експерименту фізична підготовленість досліджуваних першокласників мала такі оцінки: швидкість – 1 бал (хл.), 2 бали (дів.); спритність і координація рухів – 1 бал (хл., дів.); гнучкість – 3 бали (хл.), 4 бали (дів.); сила – 3; 2; 2 (хл.). 2; 1; 3 (дів.). По завершенні експерименту, який тривав 6 місяців, в антропометричних показниках і показниках функціональних систем досліджуваних дітей відбулися позитивні зміни. Зміни в зрості, масі тіла й обводі грудної клітки не перебувають у межах вікової норми й дають підставу стверджувати, що процес вікових антропометричних змін відбувається гармонійно. Завдяки цілеспрямованим вправам в учнів сформувалося склепіння стопи, зникла плоскостопість. У молодших школярів зросла також сила м'язів кисті, суттєво збільшилася життєва ємність легень, покращилася адаптація організму учнів до гіпоксії. Загалом стан здоров'я досліджуваних хлопчиків і дівчаток 1 класу, які займалися фізкультурно-оздоровчими вправами під

час відвідування групи продовженого дня, перейшов у вищий функціональний рівень, про що свідчать показники тесту Руфф'є – Діксона. Під впливом різноманітних фізичних прав, які дуже сподобались учням, рівень їхньої фізичної підготовленості значно зріс. У хлопчиків на один рівень зросла сила тулуба, ніг, рук, гнучкість; на два рівні – швидкість, спритність; на три рівні зросла координація рук. У дівчаток, хоч і поліпшилися результати вимірів, оцінки сили тулуба й гнучкості не змінилися; на один рівень зросла швидкість, а сила рук, спритність і координація – на два рівні.

Шестимісячний експеримент виявив, що за цей період у дітей групи продовженого дня зросли показники фізичного розвитку. Ми допускаємо, що це природний приріст, але вірогідна різниця між такими показниками, як обвід грудної клітки в дівчаток і хлопців, плантографія в дівчаток, динамометрія й спірометрія у хлопчиків дають право стверджувати, що це вплив інтенсивної рухової активності. Вірогідна різниця між першими й другими результатами тестування фізичної підготовленості в хлопчиків відбулася за показниками координації рук і човникового бігу, а в дівчаток – за показниками нахилу тулуба вперед. Фізична працездатність, яка була в учнів до експерименту поганою, піднялася на один рівень і стала нижчою за середню. Ми впевнені, що якби експеримент тривав довше, то результати досліджуваних дітей були б значно кращі. Тож вважаємо, що програму фізкультурно-оздоровчих заходів групи продовженого дня можна рекомендувати для впровадження у практику для поліпшення фізичного стану учнів 1 класу.

Висновок. Установлено, що щоденні заняття фізичними вправами в групі продовженого дня, за умови їх правильної організації, дають змогу розв'язати не лише оздоровчі й виховні завдання, а й освітні. Заняття допомагають дітям розрядитися від розумового напруження, підвищити свою працездатність, рівень рухової підготовленості, зміцнити здоров'я.

Список використаних джерел

1. Кількість першокласників – 2023. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2023/08/31/novyna/suspilstvo/bilsh-nizh-rik-tomu-nazvana-kilkist-pershoklasnykiv-2023>

2. Поліщук В. В., Лой Б. І. Функціонування дихальної системи учнів початкової школи під впливом занять оздоровчого та спортивного туризму. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ, 2023. Вип. 3 К(162). С. 316–320.

УДК 796.035:797.2-053.5

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ольга Ображей

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

Актуальність. Науковці вважають, що високий рівень здоров'я є підґрунтям, яке зумовлює можливість повномасштабної реалізації потенційних здібностей [1, 3]. Проте, на жаль, на сьогодні спостерігається погіршення стану здоров'я населення України, зокрема дітей молодшого шкільного віку. Отже, певної актуальності набуває проблема збереження й зміцнення їх фізичного стану.

Дослідження мотиваційних пріоритетів дітей молодшого шкільного віку вказує, що сьогодні одним із найбільш популярних видів оздоровчих занять завдяки своїй доступності, емоційності й ефективності є аквафітнес [2, 3]. Науковцями [1, 2, 3] доведено позитивний вплив властивостей води на розвиток усіх м'язових груп без навантаження на опорно-руховий апарат, що дає змогу використовувати цей вид рухової активності

для дітей, які мають протипоказання до занять на суші. Зазначене свідчить про актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження – визначити ефективність впливу занять аквафітнесом на рівень фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. Експериментальну роботу проведено на базі фітнес-клубу «Sport Life» м. Києва від вересня 2023 року до квітень 2024 року. У дослідженні взяли участь 75 дітей молодшого шкільного віку. Тренувальні заняття проводили 2 рази на тиждень тривалістю 45 хвилин. Основний напрям застосування комплексів вправ експериментальної методики був спрямований на розвиток максимально широкого кола м'язових груп специфічними засобами аквафітнесу.

Після проведення педагогічного експерименту було встановлено загальний позитивний вплив на низку показників. За соматометричним показником достовірних змін не виявлено. Установлено, що після експерименту діти молодшого шкільного віку мають показники, які відповідають їх віковим нормам.

Дані експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я свідчать про позитивні зміни, зокрема серед усіх дітей нашої вибірки низький рівень фізичного здоров'я мали 4,5%, після експерименту цей показник зменшився й становив 1,3%; нижче за середній до експерименту мали 13,3% обстежуваних дітей, а після експерименту 6,6%; 41,3% відповідали середньому рівневі, а після проведення занять з аквафітнесом відсоток збільшився і становить 46,6%; до експерименту 28% мали вищий за середній рівень, а після експерименту 33,3%. Дітей, які мали високий рівень фізичного здоров'я до експерименту було 7, а після – 9, що становить 12%.

Висновок. Результати дослідження змін соматичного здоров'я ще раз підтвердили робочу гіпотезу: застосування спеціалізованих комплексів аквафітнесу ефективно впливає на рівень фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 4–9.
2. Гоглювата Н. О. Порівняльна ефективність програм занять аквафітнесом різної переважної спрямованості. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2004. Вип. 8, т. 3. С. 79–82.
3. Жук Г. Вплив занять аквафітнесом на функціональний стан дітей молодшого шкільного віку. *Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* Чернівці, 2016. С. 29–34.

УДК 796.012.61-053.5

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АСИНХРОННИХ ФОРМ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ 9–10 РОКІВ

Ростислав Турка, Мар'ян Пітин

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

Актуальність. Формування здорового способу життя через освіту – один із пріоритетних напрямів державної політики галузі. Тривалий період реформування освітніх процесів не відповідає вимогам часу, що сприяє зниженню показників здоров'я дітей [1, 2, 4].

Здоровий спосіб життя в дітей молодшого шкільного віку проаналізовано в дослідженнях деяких науковців. Зокрема, проблематиці ефективності фізкультурно-оздоровчих занять у режимі дистанційної форми навчання дітей молодшого шкільного віку присвячено праці науковців В. Кухаренко (2020), В. Бондаренко (2020), І. Дутчака (2021, 2022) та ін.

Мета дослідження – вивчити особливості використання асинхронних форм проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми 9–10 років.

Результати дослідження. Фізкультурно-оздоровчі заняття в режимі дистанційної форми навчання можна вважати засобом підвищення розумової працездатності, зняття втоми учнів, що виникає під час навчальних занять із загальноосвітніх дисциплін. За умов дистанційного навчання заняття можуть відбуватися синхронно чи асинхронно. Крім того, треба врахувати той факт, що в деяких випадках, зокрема й з об'єктивних причин, учні чи вчителі можуть взагалі не мати технічних можливостей для цифрової взаємодії, тому використання різних засобів і методів може значно підвищити якість освіти в режимі дистанційної форми навчання [4].

Особливості фізичних, анатомічних і психологічних якостей дітей молодшого шкільного віку вказують на потребу обережного підходу до вибору засобів і методів, потрібних для навчання й вдосконалення фізичних якостей, формування більшості з яких відбувається на уроках фізичної культури. Водночас для ефективного здійснення фізичного виховання молодого покоління потрібне детальне вивчення морфофункціональних особливостей дітей із використанням різних сучасних засобів і методів проведення фізкультурно-оздоровчих занять, зокрема дистанційної форми навчання [2, 3].

Асинхронний режим навчання є найбільш поширеною, гнучкою формою онлайн-навчання. Асинхронне навчання – це найбільш поширений метод для онлайн-освіти, оскільки діти не обмежені часом і мають здатність взаємодіяти з навчальним матеріалом у будь-який час [4].

Завдання вчителя за такої форми навчання – це забезпечити всі можливі матеріали для підготовки дитини у зручний для нього час і завантажити їх на онлайн-ресурс. Школярі навчаються у зручний для себе час протягом певного встановленого

терміну [1]. З погляду технічних вимог (таких, як потреби додаткового обладнання), асинхронні методи є більш доступними порівняно із синхронними. Основною проблемою асинхронних методів навчання є відсутність інтерактивності між вчителем і дітьми. До асинхронного режиму навчання можна зарахувати такі загальні комунікаційні інтернет-технології: форуми й дошки оголошень; електронну пошту; блоги; вікіпедію та інші [4].

Висновок. Дистанційне навчання виявилось потрібним в умовах запровадження карантинних заходів і військового стану. Безумовно, заклади освіти усіх рівнів залишилися провідними соціальними інституціями.

Моніторинг освітнього процесу й визначення проблем і шляхів їх розв'язання, украй потрібні для його вдосконалення та активізації залучення дітей до занять і самостійної роботи. Набутий досвід учасників освітнього процесу й збагачення навчального контенту сучасними інформаційними технологіями дали змогу успішно подолати перепони. Дистанційне навчання не може повністю замінити практичні заняття, проте може бути застосовано, як тимчасовий захід із використанням сучасних технологій у разі надзвичайних ситуаціях

Список використаних джерел

1. Баженков Є., Бережна Т. Здоров'язберігаюча технологія «Навчання в русі» в контексті ідей Нової української школи. *Проблеми освіти* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 1(96). С. 42–54.
2. Дутчак І. STEM-орієнтований підхід до навчання як педагогічна інновація початку XXI століття. *Проблеми освіти* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 1(94). С. 127–145.
3. Криган С., Дутчак І. Актуальні проблеми освітнього процесу закладів загальної середньої освіти в умовах дистанційного навчання. *Проблеми освіти* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 1(96). С. 87–102.

4. Кухаренко В. М., Бондаренко В. В. Екстрене дистанційне навчання в Україні. Харків : Міська друкарня, 2020. 409 с.

УДК 796.011.3:796.012.3-053.5

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ
ВЕРСІЇ ПРОТОКОЛУ CAPL-2 ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ
ГРАМОТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ Й РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ВІКОМ 8–12 РОКІВ**

Юлія Павлова

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

Актуальність. «Канадське оцінювання грамотності у фізичній культурі – 2-ге видання» (Canadian Assessment of Physical Literacy-2, CAPL-2) – це комплексний протокол, який дає змогу оцінити рівень знань і мотивації стосовно фізичної активності, а також широкий спектр навичок і здібностей, що в комплексі окреслюють як грамотність у фізичній культурі [2, 3]. Підґрунтям цього протоколу є визначення грамотності ЮНЕСКО, згідно з яким, грамотність у фізичній культурі – це мотивація, упевненість у собі, фізична компетентність, знання й розуміння, потрібні для того, щоб цінувати й дотримуватися фізично активного способу життя [1]. Відповідно до цього пояснення є чотири взаємопов’язані й суттєві елементи фізичної грамотності: мотивація і впевненість, рухова компетентність, знання й розуміння та участь у фізичній активності впродовж життя. На сьогодні протокол CAPL-2 залишається однією з найбільш відомих та обґрунтованих методик для оцінювання грамотності у фізичній культурі, зокрема рухової активності й рухових навичок дітей шкільного віку. Водночас варто зазначити, що його використання в Україні утруднене у зв’язку з відсутністю валідованої україномовної версії.

Мета дослідження – крос-культурна адаптація і змістова валідація протоколу CAPL-2.

Методи дослідження. Дослідження виконано з урахуванням рекомендацій, викладених у стандартах щодо вибору інструментів для вимірювання стану здоров'я, які ґрунтуються на консенсусі. Попередньо отримано згоду розробників на переклад протоколу українською мовою й подальше його адаптування. У роботі оцінено змістову валідність двох частин протоколу CAPL-2 – мотивація і впевненість, знання й розуміння.

Переклад протоколу проводили чотирма етапам з використанням прямого й зворотного перекладу. Для оцінювання змістової валідності запрошено дві групи експертів: (1) педагогічні працівники, які мають освіту в галузі фізичного виховання й спорту (N = 22, 63,6 % – жінки; стаж педагогічної роботи – M (SD) = 22,80 (12,68) року); (2) науково-педагогічні працівники (N = 8, 87,5 % – жінки; стаж науково-педагогічної роботи – M (SD) = 13,63 (9,41) року). Експерти оцінювали кожне питання української версії протоколу CAPL-2 з погляду відповідності й зрозумілості, використовуючи 5-бальну шкалу Лікерта.

Результати дослідження. Уперше розроблено українську версію двох частин протоколу CAPL-2, проведено аналіз змістової валідності й адаптування методики. У анкеті повністю збережено оригінальну структуру запитань. За результатами експертного оцінювання виявлено проблемні питання, що стосуються змістової валідності блоку «Мотивація та впевненість». Також незважаючи на те, що всі експерти високо оцінили ($\geq 3,8$ бала) зрозумілість і відповідність усіх блоків протоколу, були труднощі у віднесенні окремих змістових блоків до тієї чи іншої частини протоколу. Це теж вимагає розроблення чітких інструкцій і врахування часу для заповнення окремих змістових блоків.

Висновок. Блоки протоколу CAPL-2 «Мотивація та впевненість» і «Знання й розуміння» мають достатню змістову

валідність. Питання викладені простою та зрозумілою мовою, розраховані для осіб віком 8–12 років, незалежно від навчальних чи мовленнєвих труднощів. Кожний блок можна використовувати й інтерпретувати окремо. Згодом буде продовжено роботу з валідації протоколу й проведено польові дослідження.

Список використаних джерел

1. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 160 с.

2. Refining the Canadian Assessment of Physical Literacy based on theory and factor analyses / Gunnell K. E., Longmuir P. E., Barnes J. D. [et al.]. *BMC Publ Health*. 2018. Vol. 18, is. S2. P. 436. doi: 10.1186/s12889-018-5899-2

3. Canadian Assessment of Physical Literacy Second Edition: a streamlined assessment of the capacity for physical activity among children 8 to 12 years of age / Longmuir P. E., Gunnell K. E., Barnes J. D. [et al.]. *BMC Public Health*. 2018. Vol. 18, suppl. 2. P. 1047. doi: 10.1186/s12889-018-5902-y

УДК 658.8:004

МАРКЕТИНГОВІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ 5–7 КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Іван Гуль, Віктор Мончук

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

Актуальність. Сучасний ринок фізкультурно-спортивних послуг постійно зростає та еволюціонує під впливом швидких змін у суспільстві й технологічних інновацій. В умовах постійного зростання конкуренції та зміни попиту споживачів ключовим чинником успіху для будь-якого підприємства в цій

сфері фізичної культури і спорту стає ефективне використання маркетингових інформаційних технологій. У зв'язку з цим, актуальним є дослідження підходів до застосування маркетингових інформаційних технологій у сфері надання фізкультурно-спортивних послуг.

Мета дослідження – систематизація і аналіз маркетингових інформаційних технологій як засобу залучення дітей 5–7 класів до занять легкою атлетикою.

Результати дослідження. У сучасному світі, де здоровий спосіб життя стає дедалі більш актуальним, важливо забезпечити учнів якісними можливостями для фізичного розвитку й активного способу життя. Одним із найефективніших і доступних способів забезпечити є спорт, зокрема, легка атлетика, яка не лише сприяє фізичному здоров'ю, й формує розуміння важливості спільної роботи, самодисципліни й саморозвитку. Проте виклики сьогодення, а саме низький рівень мотивації та інтересу учнів 5–7 класів до занять легкою атлетикою, цьому не сприяють. Тож виникає потреба у розробленні ефективних методів і стратегій, спрямованих на популяризацію легкої атлетики серед цієї вікової групи, ураховуючи їхні індивідуальні особливості та потреби.

Психологічні особливості учнів 5–7 класів мають важливе значення під час розроблення програми й методів навчання легкої атлетики. У психологічному аспекті важливо враховувати конкретність мислення учнів цього віку. Основні чинники залучення учнів 5–7 класів до занять легкою атлетикою з використанням маркетингових інформаційних технологій представлено в табл. 1.

Створення динамічного й різноманітного контенту, мотивація через історії успіху й індивідуальні цілі, а також позитивний імідж спорту через живі трансляції та унікальний контент сприяють підвищенню інтересу до легкої атлетики серед цієї аудиторії.

**Чинники залучення учнів 5–7 класів до занять
легкою атлетикою [1, 2]**

Чинник	Рекомендації
Урахування вікових психологічних особливостей	<ul style="list-style-type: none"> - створення динамічного й різноманітного контенту, який відповідає інтересам і потребам учнів цього віку; - використання інтерактивних ігор і відео-уроків, що стимулюють рухливість й активність; - залучення до участі в інтерактивних онлайн-тренуваннях із використанням платформ, таких як Zoom або GoogleMeet
Мотивація до занять	<ul style="list-style-type: none"> - публікування історій успіху й досягнень молодих спортсменів; - організація віртуальних змагань і викликів із використанням хештегів із запрошенням учнів приєднатися; - надання індивідуальних цілей і підтримки для кожного учасника через особисті повідомлення й коментарі
Створення позитивного іміджу легкої атлетики	<ul style="list-style-type: none"> - розроблення привабливого й естетичного дизайну профілів у соціальних мережах та на інших платформах; - проведення живих трансляцій тренувань і подій на платформах, таких як Instagram Live або YouTube, щоб показати атмосферу спортивного заходу й залучити нових учасників; - створення унікального контенту, який демонструє переваги й цінність зайняття легкою атлетикою для розвитку учнів

Маркетингові стратегії комунікацій у сучасному світі відіграють важливу роль у популяризації фізкультурно-спортивних послуг серед різних цільових аудиторій. В умовах постійного розвитку технологій і зміни підходів до спорту й фізичної активності, ефективні маркетингові стратегії комунікації стають ключовим елементом успішного просування спортивних послуг (табл. 2).

**Маркетингові стратегії комунікацій, які сприятимуть
популяризації фізкультурно-спортивних послуг [3,4]**

Види маркетингових комунікацій	Приклади стратегій
Реклама	Створення рекламних банерів і постерів із запрошенням учнів до безкоштовних пробних тренувань
Public relations	Організація спеціальних заходів, таких як день відкритих дверей, для презентації легкої атлетики й спілкування з батьками та учнями
Стимулювання збуту	Проведення спеціальних пропозицій для нових учасників, таких як знижка на абонемент або безкоштовний місяць тренувань
Прямий маркетинг	Відправлення персоналізованих листівок чи електронних листів учням 5–7 класів із запрошенням на безкоштовне пробне заняття легкою атлетикою

Висновки. Ключові маркетингові стратегії комунікацій – важливий інструмент у рекламі й популяризації фізкультурно-спортивних послуг. Вони допомагають створити ефективний маркетинг-мікс, залучаючи увагу потенційних клієнтів і стимулюючи їх до участі в спортивних заходах. Правильно обрані й реалізовані стратегії комунікацій можуть сприяти успішному розвитку та популяризації фізкультурно-спортивних послуг у різних груп населення.

Ефективна популяризація легкої атлетики серед учнів 5–7 класів потребує комплексного підходу й використання різноманітних маркетингових інформаційних інструментів. Залучення уваги й мотивація учнів вимагають створення цікавого, динамічного інтерактивного контенту, який урахує їхні вікові й психологічні особливості. Мотивувальні заходи, такі як історії успіху й віртуальні змагання, можуть стимулювати учнів до активної участі в заняттях.

Список використаних джерел

1. Бажанюк В. С. Психологічні особливості підготовки педагогів до роботи з обдарованими дітьми : навч. посіб. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. 166 с.
2. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
3. Маркетингові комунікації : навч. посіб. / Зоріна О. І., Сиволовська О. В., Нескуба Т. В., Мкртчян О. М. ; за ред. О. І. Зоріної. Харків : УкрДУЗТ, 2022. 227 с.
4. Розвиток спортивної індустрії: маркетингові аспекти / М. Г. Мінченко та ін. *Вісник Сумського державного університету. Економіка. 2022. №4. С.329–336. DOI:10.21272/1817-9215.2022.4-36*

УДК 379.8:796.035:338.48-52

ВПЛИВ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ВЕЛОТУРИЗМОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ДІТЕЙ 12–13 РОКІВ

Алла Соловей, Марта Ярошик, Олена Ханіянц

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

Актуальність. Велотуризм – це найбільш екологічно чистий, безпечний і корисний для здоров'я вид туризму. Він є одним із засобів організації активного дозвілля, який позитивно впливає на фізичну, інтелектуальну, пізнавальну, емоційну й соціальну сфери людини.

У світі велотуризм набирає популярності серед людей, які віддають перевагу здоровому способу життя й активному відпочинку. Це відображається в збільшенні кількості велотуристичних маршрутів, подій і фестивалів, спрямованих на сприяння цьому виду туризму.

В Україні також спостерігається підвищений інтерес до велотуризму. За останні десятиліття в країні значно зросла кількість велосипедистів і велосипедних маршрутів. Це пов'язано з розвитком інфраструктури для велосипедистів, а також з активними рекламними й освітніми кампаніями щодо здорового способу життя [1, 4].

Велотуризм як засіб залучення дітей до здорового способу життя є перспективним напрямом для поліпшення здоров'я нації, виховання майбутніх лідерів [2].

Доведено позитивний вплив занять велотуризмом на серцево-судинну, дихальну, м'язову системи й психічний стан [1]. Вплив велотуризму на функціональні показники може варіюватися залежно від інтенсивності, тривалості й регулярності тренувань, а також від індивідуальних особливостей кожної людини [3, 4].

Мета дослідження – вивчити вплив занять велотуризмом на функціональні показники дітей 12–13 років.

Результати дослідження. Розроблено рекреаційно-оздоровчу програму занять велотуризмом для учнів середнього шкільного віку, яка містила теоретичну й практичну частини. Теоретична частина забезпечувала загальну інформацію про характеристики велотуризму, формування умінь і навичок щодо комплектування туристичної групи, роботи з нею щодо пішохідного й велосипедного руху, вибору маршруту, темпу руху, зупинок для відпочинку, надання першої домедичної допомоги, організації харчування та дотримання вимог особистої гігієни тощо. Практична частина спрямована на формування техніко-тактичних умінь з основ велотуризму, підвищення майстерності руху на велосипеді: подолання підйомів і спусків, проходження поворотів, проїзд маршруту на точність тощо. Для здійснення велопоходів було розроблено історично-краєзнавчі маршрути з поступовим підвищенням складності й тривалості перебування.

Щоб вивчити вплив занять велотуризмом на функціональні показники дітей 12–13 років, проведено педагогічний експеримент, який тривав 9 місяців (від вересня 2022 р. до червня 2023 р.). До експерименту залучено 40 учнів середнього шкільного віку.

Порівняльний аналіз показників індексу Руфф'є виявив, що після педагогічного експерименту вони вірогідно поліпшилися, як порівняти з вихідними (високий рівень (відмінний) спостерігався до експерименту в 0%, після – 20% у учасників; рівень вищий за середній (добрий) до експерименту – у 90%, після – у 80% учасників; рівень середній (задовільний) до експерименту – у 10% учасників, після не спостерігався).

Аналіз результатів дослідження показав позитивну динаміку змін у пробах Штанге й Генча, причому ця динаміка краща від передбаченої віковими змінами згідно з медичними показниками. Виявлено в хлопців збільшення середнього значення проб Штанге на 7,8 с, тоді як медичними показниками передбачено зростання значень таких проб на 4,4 с. У дівчат відбулося зростання середнього значення проб Штанге на 3,8 с. Також у хлопців збільшилося середнє значення проб Генча на 2,3 с, тоді як у медичних дослідженнях передбачено зростання на 0,4 с. У дівчат збільшилося середнє значення проби Генча на 2,4 с, тоді як за результатами медичних досліджень такого збільшення для дівчат у віці 11–13 років не передбачено.

Висновок. Результати досліджень доводять, що заняття за рекреаційно-оздоровчою програмою велотуризмом сприяли поліпшенню функціональних показників серцево-судинної та дихальної систем учасників експерименту.

Список використаних джерел

1. Горбенко М. І. Значення велосипедного туризму в зміцненні здоров'я і підвищенні працездатності людини. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова* : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 7К(127). С. 40–43.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.

3. Соловей А., Гейці С. Проблеми системи оцінювання фізичної підготовленості і здоров'я школярів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. Львів, 2018. Вип. 22, т. 2. С. 34–35.

4. Тарасюк О., Соловей А. Оздоровчо-рекреаційні заняття велотуризмом з учнями середнього шкільного віку. *День студентської науки* : зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф. Львів, 2019. С. 43–45.

UDC 797.212.4

ANALIZA PORÓWNAWCZA PŁYWANIA KRAULEM METODA TRADYCYJNĄ, A METODĄ TOTAL IMMERSION ZAWODNICZEK W WIEKU JUNIORSKIM NA 1500M STYLEM DOWOLNYM

Paulina Kreft

*Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego,
Gdańsk, Poland*

Introduction. Metoda Total Immersion bazuje na właściwie zoptymalizowanej kompilacji ćwiczeń, poprzez które można najpierw wykształcić sobie opływowość i równowagę w wodzie, a potem popracować nad szybkością poruszania się do przodu, czyli napędem. W efekcie uzyskujemy dopracowany w każdym szczególe styl, pozwalający w pełni cieszyć się pływaniem, a nie jedynie toczyć walkę z wodą. Tak optymalne rezultaty można uzyskać właśnie przez właściwie skomponowane ćwiczenia.[3]

Materials and methods. W badaniach uczestniczyły dwie grupy badawcze. Pierwszą grupę stanowiły 4 zawodniczki juniorki trenujące pływanie kraulem na dystansie 1500m stylem dowolnym

metoda tradycyjna (MT), natomiast druga grupa badawcza składała się również z 4 zawodniczek w wieku juniorskim, które doskonaliły trening pływania kraulem metodą TI (MTI) pływając 1500m stylem dowolnym. Obydwie grupy były na tym samym etapie treningowym. Zawodniczki pływają 1500m stylem dowolnym. Obydwie grupy badawcze wzięły dwukrotnie udział w teście marszowym 4x25m, który był prowadzony na pływalni 25metrowej. Przed pierwszym badaniem obydwie grupy były uczone pływania kraulem metodą tradycyjną. Następnie przez 4 tygodnie jedna grupa badawcza doskonaliła trening pływania kraulem metodą tradycyjną, druga – metodą TI. Po 4 tygodniach test marszowy 4x25m został powtórzony w poszczególnych grupach badawczych. W celu sprawdzenia czy osoby trenujące różnymi metodami różniły się między sobą pod względem poziomu parametrów na początku badania, przeprowadzono analizy testem U Manna–Whitneya. Następnie przeprowadzono analizy testem Wilcoxon. Poziom istotności różnic między średnimi oszacowano dla wartości: * $p \leq 0,05$

Results.

Tabela 1

Poziom parametrów na początku badania w podziale na metodę nauczania

Parametr	Metoda nauczania	Średnia	Odchylenie standardowe	Wynik testu U M-W	Poziom istotności
Prędkość pływania	Tradycyjna	0,58	0,02	0,44	0,686
	TI	0,58	0,03		
Częstość ruchowa	Tradycyjna	19,50	1,00	1,32	0,343
	TI	20,63	1,25		
Długość cyklu	Tradycyjna	1,54	0,03	1,48	0,200
	TI	1,48	0,06		
Indeks techniki	Tradycyjna	0,85	0,06	1,48	0,200
	TI	0,79	0,04		

Źródło: Opracowanie własne

Tabela 2

**Poziom parametrów na końcu badania w podziale
na metodę nauczania**

Parametr	Metoda nauczania	Średnia	Odchylenie standardowe	Wynik testu U M-W	Poziom istotności
Prędkość pływania	Tradycyjna	0,58	0,02	2,32	0,029*
	TI	0,65	0,02		
Częstość ruchowa	Tradycyjna	20,00	0,00	2,65	0,029*
	TI	16,00	0,00		
Długość cyklu	Tradycyjna	1,51	0,05	2,34	0,029*
	TI	2,12	0,02		
Indeks techniki	Tradycyjna	0,82	0,07	2,31	0,029*
	TI	1,37	0,23		

Zródło: Opracowanie własne

* $p \leq 0,05$

Tabela 3

**Poziom parametrów na przestrzeni kolejnych pomiarów
testem Wilcoxon**

Parametr	Metoda nauczania	Zmienna	Poziom istotności
Prędkość pływania	Tradycyjna	1,00	0,317
	TI	1,84	0,66
Częstość ruchowa	Tradycyjna	1,00	0,317
	TI	1,89	0,059
Długość cyklu	Tradycyjna	0,45	0,655
	TI	1,84	0,066
Indeks techniki	Tradycyjna	0,45	0,655
	TI	1,83	0,068

Zródło: Opracowanie własne

Conclusion. Im dłuższy krok pływacki, płynniejszy ruch i mniejsza ilość cykli, tym szybciej i bez wysiłku z odczuciem komfortu pięknego pływania zostanie pokonany dystans. V w metodzie tradycyjnej nie uległa poprawie. Jest identyczna jak przed testem 4x25m [2]. U wszystkich osób badanych czynnik SR minimalnie się zwiększył. Natomiast SL, IT uległy pogorszeniu. Na podstawie wyników porównujących metodę TI z tradycyjną po upływie 4 tygodni, dostrzec można, że między badanymi parametrami jest statystycznie znacząca różnica w uzyskiwaniu ich wartości. O wiele wyższe wskaźniki uzyskiwane są przez grupę prowadzoną przez okres 4 tygodni metodą Total Immersion [4]. Najbardziej swoją wartość podniosły takie czynniki jak v , SL oraz SR i tym samym wartość indeksu techniki pływania stała się o wiele lepsza. Wzrost prędkości pływania następuje poprzez zwiększenie liczby wykonywanych cykli oraz skrócenie dystansu przepływanego w jednym cyklu. Istotnymi czynnikami dla techniki pływania są zatem SL, SR i odpowiadająca im wartość V . Wskaźniki SL i SR idą ze sobą w parze. Zwiększenie SL z jednoczesnym przyrostem SR jest znacznie łatwiejsze do osiągnięcia przez młodszych pływaków zwłaszcza w okresie juniorskim. Wskaźnik SL zwiększa się, jeśli pływak myśli nad tym co robi i jak te ruchy w wodzie wykonuje [5]. Natomiast parametr SR ma możliwość wzrostu tylko wtedy, kiedy jest wykonywana treningowa praca nad kondycją. Na początku nauki pływania najpierw warto kształcić SL, a dopiero później stopniowo zwiększać SR. Jeśli zwiększy się długość kroku, bez żadnych zmian częstotliwości, tym samym pływanie stanie się szybsze. Także jeśli zwiększyć częstotliwość, nie zmniejszając przy tym długości kroku pływackiego, to i tak również nastąpi szybsze pływanie. Ale gdyby te dwa wskaźniki zwiększyć choćby minimalnie, wtedy znacznie szybciej zostanie pokonany wyznaczony dystans. Aby zwiększyć prędkość pływania należy bezwzględnie dążyć do poprawienia przynajmniej jednej z obydwu zmiennych kinematycznych [1].

Piśmiennictwo

1. Kreft P., Makar P., Pęczak-Graczyk Alicja Iwona, Skalski D. Analiza porównawcza postępów w nauczaniu techniki pływania kraulem metodą tradycyjną, a metodą total immersion dzieci w wieku 7-10 lat. Katowice, 2020.
2. Kreft P., Skalski D.W., Tsyhanovska N., Kindzer B. Test 4x25m jako instrument kontroli intensywności i monitorowania zmian adaptacyjnych zawodnika. L'viv: LDUFK im. Ivana Bobers'kogo, 2023. S. 115–119.
3. Laughlin T., Delves J. Kraul metodą total immersion. Buk Rower, Zielonka, 2004.
4. Laughlin T. Pływanie dla każdego. Buk Rower, Zielonka, 2009.
5. Laughlin T. Kraul metodą total immersion. Simon & Schuster, 2014.

УДК 796.035-057.875

КАЛЛАНЕТИКА ЯК ФІТНЕС-ПРОГРАМА ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: СУТНІСТЬ І ХАРАКТЕРИСТИКА

Вікторія Тулайдан

*Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський
національний університет», м. Ужгород, Україна*

Актуальність. Калланетика – це фітнес-програма оздоровчого фітнесу, яка акцентує увагу на виконанні плавних і контрольованих рухів для поліпшення гнучкості, координації та м'язового тонусу. Ця методика містить різноманітні вправи, які допомагають зміцнити м'язи й поліпшити загальний фізичний стан. Вправи в калланетиці виконуються у повільному темпі й вимагають відчуття свого тіла та точності в рухах [2, с. 45].

Мета дослідження – висвітлити сутність фітнес-програми «калланетика».

Результати дослідження. Калланетика виникла як спосіб подолання болю в спині й суглобах. Її засновниця – американська балерина Каллан Пінкней, яка, розробила комплекс вправ, що допоміг їй подолати функціональні проблеми з опорно-руховим апаратом. Каллан Пінкней обрала альтернативний підхід і розробила ефективну методичку, яку широко застосовують в оздоровчому фітнесі. Для керування тілом під час занять калланетикою використовують 29 різноманітних асан (вправ), які потребують повільного й рівноваженого виконання. Немає стрибків, різких рухів чи силових вправ, оскільки такі рухи можуть негативно вплинути на ефективність тренування. Кожну позу утримують не менше ніж 1 хвилину або більше, дозволяючи м'язам максимально розігріватися й розтягуватися. Статичні вправи стимулюють обмін речовин у м'язах, що сприяє спаленню калорій (приблизно 400 калорій за 1 годину інтенсивних тренувань). На початковому етапі тренувань рекомендують проводити ці вправи кілька разів на тиждень по годині, а потім можна знизити інтенсивність до 1–2 разів на тиждень [3, с. 152].

Метою калланетики є поєднання помірної фізичної активності з контрольованим диханням й увагою до свого тіла. Це допомагає знизити рівень стресу, поліпшити пластичність й еластичність м'язів тощо. Калланетика не вимагає великого фізичного навантаження поліпшує рівень здоров'я й фізичної підготовки тих, хто займається.

Калланетику можна використовувати як окрему фітнес-програму тренувань або як вид інших занять з оздоровчого фітнесу. Вона підходить для різних вікових груп і рівнів фізичної підготовки. Важливо наголосити, що калланетика – це не тільки виконання фізичних вправ, а й практика свідомого й гармонійного підходу до руху фізичного самопочуття [2, с. 47].

Калланетика може бути корисною і для початківців, які бажають поліпшити свою фізичну підготовку й самопочуття, і для досвідчених фітнес-ентузіастів, які шукають спосіб розслабитися й поліпшити координацію рухів. Зазначимо, що вправи калланетики варто виконувати під контролем та з увагою до власного тіла, уникаючи різких рухів і надмірного навантаження. Кожен може знайти власний шлях до гармонії та здоров'я завдяки калланетиці і відчутти позитивні зміни [3, с. 153].

Переваги калланетики можна пояснити великою користю низькоударних вправ. Завдяки малоінтенсивному, повільному й регулярному оздоровчому фітнесу на основі калланетики можна коригувати поставу; поліпшити метаболізм і кровообіг; зробити м'язи, зв'язки й сухожилля еластичними; підвищувати суглобову рухливість; позбуватися болю й дискомфорту в спині; спалювати зайві калорії; приводити організм в тонус; нормалізувати стан нервової системи.

Тож калланетика, як фітнес-програма оздоровчого фітнесу має багато переваг в оздоровленні студентської молоді:

1. Поліпшення фізичної форми. Калланетика сприяє розвиткові гнучкості, м'язової сили й витривалості. Це особливо важливо для студентів, оскільки підтримка фізичної форми може полегшити їхній загальний стан і забезпечити енергію для повноцінного навчання й інших активностей.

2. Поліпшення позиції тіла та спини. Для студентів, які проводять багато часу сидючи за комп'ютером або вчать, калланетика може допомогти покращити поставу й уникнути болю в спині.

3. Зняття стресу. Вправи калланетики можуть допомогти студентам розслабитися, зняти стрес і поліпшити психологічне самопочуття. Це особливо корисно в періоди екзаменаційної сесії та пікових навчальних навантажень.

4. Підвищення ефективності навчання. Фізична активність сприяє поліпшенню кровопостачання мозку. Студенти,

які займаються калланетикою, можуть більше зосередитися на навчанні.

5. Спільнота й підтримка. Групові заняття калланетикою можуть створити можливість для студентів зустрічатися та спілкуватися, що створює соціальні зв'язки й розвиває взаємодію.

6. Безпека й доступність. Калланетика – це тип фізичної активності, який може бути доступним для більшості студентів без особливого обладнання чи тривалого навчання.

7. Оздоровлення організму. Вправи калланетики можуть поліпшити роботу серця, легень, шлунково-кишкового тракту й імунної системи. Це сприяє зменшенню ризику захворювань [1, с. 62].

Висновок. Калланетика – це комплекс фізичних вправ, які базуються на асанах з йога-мистецтва, відсутні стрімкі рухи (стрибки та інші). Головною перевагою є низький рівень травматичності. Регулярні заняття калланетикою допомагають студентам відчувати себе більш енергійними й упевненими у своїх силах, що може позитивно позначитися на їхній самооцінці й загальному самопочутті. Також вони є ефективним інструментом для поліпшення фізичного й психічного здоров'я студентів, сприяючи їхньому гармонійному розвитку. Тренування на основі каланетики можуть стати частиною більш загальної стратегії оздоровлення й підтримки активного способу життя студентів.

Список використаних джерел

1. Фурман Ю. М., Мірошніченко В. М., Драчук С. П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія. Київ : Олімпійська література, 2013. 184 с.
2. Heyward V. H. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 5th ed. Champaign : Human Kinetics. 2006. 426 p.
3. Howley E., Franks B. Don Fitness Professional's Handbook. 5th ed. Champaign : Human Kinetics. 2007. 568 p.

УДК 796.015.6:796.012.61

ДИНАМІКА НАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ВИКОНАННІ
ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ
ІЗ НАБИВНИМИ М'ЯЧАМИ

Роман Райтер

Львівська національна академія мистецтв, м. Львів Україна

Актуальність. Будь-яка м'язова діяльність, яку виконує опорно-руховий апарат, впливає передусім на ланки тіла, які працюють. Безпосередньо вона впливає і на всі інші системи організму, які активізують свої функції під час роботи. Тож за цілеспрямованого впливу на опорно-руховий апарат слід пам'ятати, що серцево-судинна система (ССС) лімітує рухову активність людини, його можливості під час виконання фізичних вправ. А втім, до тепер у літературі загальнорозвивальні вправи з набивними м'ячами класифікують за їх переважною спрямованістю на виховання фізичних якостей – сили або гнучкості. Загальний сумарний об'єм рухової активності, його рівень у режимі студентської молоді тісно пов'язаний зі станом здоров'я і працездатності. Роль рухової активності повинна зростати і в плані компенсації гіпокінезії, і в плані підвищення тренуваності та фізичної підготовленості, треба володіти знаннями про вплив загальнорозвивальних вправ із набивними м'ячами на ССС, обґрунтувати обсяг їх дозування, який дасть змогу диференційовано, спрямовано діяти під час побудови комплексів вправ із набивними м'ячами.

Мета дослідження – визначити реакцію серцево-судинної системи на виконання вправ із набивними м'ячами.

Усі здобувачі освіти, які взяли участь у дослідженні, були у віці 17–18 років однакового рівня фізичного розвитку й підготовки, виконували ідентичні вправи із набивними м'ячами вагою 1 кг, які проводили одноосібно. Зі всіма вправами здобувачі освіти були попередньо ознайомлені впродовж трьох занять.

За показник інтенсивності навантаження було взято частоту серцевих скорочень (ЧСС). Реєстрацію ЧСС (уд./хв) здійснювали безпосередньо до і після виконання вправ і вимірювали пальпаторно на променевій артерії. Отримані матеріали оброблялися за допомогою методів математичної статистики.

Результати досліджень. Проведені дослідження дали змогу визначити вплив різноманітних вправ із набивними м'ячами на ССС, систематизувати їх за інтенсивністю та обсягом. Очевидно, що реакція ССС у студенток на виконання вправ з набивними м'ячами різна і залежить від характеру, інтенсивності й складності вправи. Найменш інтенсивні вправи – нахили в сторону, дещо вищі за інтенсивністю – нахили вперед (ЧСС підвищується із збільшенням амплітуди руху) і вправи пов'язані з перекочуванням м'яча. До середніх за інтенсивністю вправ слід зарахувати вправи на гнучкість. Їх інтенсивність збільшується із збільшенням амплітуди руху й ускладненні поворотами. До таких вправ належать також вправи із захватом й утриманням м'яча ногами. До вправ високої інтенсивності варто віднести вправи швидкісно-силового характеру: присідання, вправи на розвиток м'язів верхнього й нижнього відділу черевного пресу, спини, передачі м'яча ногами, стрибки з утриманням м'яча ногами. До вправ високої інтенсивності треба зарахувати також різні варіанти структурно-ускладнених вправ, які залучають до роботи багато ланок опорно-рухового апарата.

Висновок. На початковому етапі занять треба налаштуватися на якість засвоєння техніки виконання вправ. Під час дозування фізичного навантаження, регулюванні інтенсивності її впливу на організм треба враховувати такі чинники: 1) кількість повторень вправи; 2) амплітуду рухів (із збільшенням амплітуди навантаження на організм зростає); 3) вихідне положення, з якого виконують вправу, суттєво впливає на ступінь фізичного навантаження. До неї належать: зміна форми й величини опорної поверхні у разі виконання вправ (стоячи,

сидячи, лежачи), застосування вихідних положень, що ізолюють роботу допоміжних груп м'язів, що підсилюють навантаження на основну м'язову групу й на весь організм, зміну положення центра ваги тіла стосовно опори; 4) величину й кількість м'язових груп, що брали участь у вправі (що більше м'язів бере участь у виконанні вправи, що вони більші по масі, то значніше фізичне навантаження); 5) темп виконання вправ із набивним м'ячем може бути повільним, середнім, швидким; 6) тривалість і характер пауз відпочинку між вправами.

Особливе значення мають вправи з м'ячем у вихованні «ручної спритності». Різноманітні дії в передачі, перекочуванні, кидках і ловлі м'ячів однією і двома руками позитивно впливають на розвиток швидкості, сили, спритності й точності рухів рук, кистей і пальців.

Навчання вправ із набивним м'ячем треба починати з освоєння прийомів ловіння, оскільки невміння прийняти важкий м'яч, що летить, може призвести до пошкоджень пальців і ударів. Спочатку пропонують індивідуальні вправи з набивним м'ячем як спеціальну розминку і тільки після цього – вправи в парах. Перекидання в парах починають з невеликої відстані (2–3 м) і поступово збільшують її. Поступово збільшують масу м'яча і складність завдань. Головну особливість у виконанні вправ з м'ячем ми бачимо в розмаїтті дій, що вимагають точності й узгодженості рухів, а під час виконання цих вправ у парах – у нескінченному розмаїтті ситуацій, що вимагають швидкості реакції, спритності, кмітливості.

Висновок. Вправи з м'ячем дуже динамічні. До активної роботи залучають багато груп м'язів, що сприяє більш інтенсивній діяльності та розвитку серцево-судинної й дихальної систем, поліпшенню обмінних процесів в організмі. Зміст занять, обсяг і інтенсивність навантажень повинні відповідати віковим особливостям, рівневі фізичної підготовленості, тих хто займається.

Список використаних джерел

1. Віннік Ю. В. Самостійні заняття з набивними м'ячами для розвитку гнучкості, сили і витривалості : метод. вказівки. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2017. 51 с.
2. Чеховська Л., Лужна М., Грибовська І. Інноваційні технології в оздоровчому фітнесі. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф.* Київ, 2022. С. 171–175.
3. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студенток із захворюваннями кардіореспіраторної системи / Станіслав Куніковськи, Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Ростислав Грибовський. *Фізична активність, здоров'я і спорт. 2019. № 2(34).* С. 84–92.
4. Чеховська Л., Жданова О., Шевців У. Функціональне тренування на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : тези доп. V Міжнародної наук.-практ. конф. (27–28 квітня 2023 року. м. Львів) / за заг. ред. Н. Павленчик.* Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. С.165–169.

UDC 796.035:004-053.6

THE INFLUENCE OF PERSONAL STRENGTH FITNESS TRAINING ON THE LIFESTYLE FACTORS OF YOUTH STUDYING IN THE FIELD OF INFORMATION TECHNOLOGIES

Liubov Yerakova, Mariana Kropta, Viktoria Primasiuk
*National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
Kyiv, Ukraine*

Introduction. According to the most recent data from the World Health Organization, leading a sedentary lifestyle, combined

with the most widespread health-diminishing lifestyle habits and practices, as well as ecological implications of life in big cities, should be considered as factors which significantly contribute to shortening life expectancy, as well as reduce the number of years of independent life and the level on an individual's autonomy in older age [1].

The Canada Cancer Society, an association of specialists in the fight against oncological diseases in Canada, notes that sedentary lifestyle and general low day-to-day physical activity, in combination with the use of tobacco products present some of the most significant factors in the occurrence of oncological pathologies in four out of ten new diagnoses among able-bodied persons in the active and most productive period of life [2].

Recently, the dynamics and age-demographic composition of the diagnosed pathology has begun to change. Notably, the number of young people and teenagers among the diagnosed is increasing, and it is among the above-mentioned categories of the population that the popularity of new products of the tobacco industry, such as electronic devices for smoking tobacco products, is increasing. Compared to the past decade, worldwide popularity of alcoholic beverages consumption is increasing slightly, this factor can be attributed to the general anxiousness of everyday life, to which younger people show the greatest sensitivity. The number of new diseases diagnosed annually can be significantly reduced by involving young people in regular physical activity and leading a healthy lifestyle. This would allow to avoid an increased burden on the health care system and limit the negative economic consequences of a significant decrease in working capacity of the population in the coming decades [2, 3].

The relevance of the problem and the need to find ways to solve it led to the proposal of a working hypothesis, which consisted in the assumption that strength fitness training in a personal format could prove an effective means of promoting healthy

lifestyle factors and improving the physical fitness of young men aged 18-20.

Existing studies indicate the need for targeted influence on the prevention of harmful lifestyle habits and the organization of physical activity of young people. Therefore, the **purpose of our study** was to determine the effectiveness of creating a healthy lifestyle in young men aged 18-20 through participation in strength fitness activity. The tasks of the study included the survey of the impact of strength fitness training on the health indicators and lifestyle of young men with participation of 58 KNEU students aged 18-20.

It was determined that 26% of respondents adhere to the most common factors of healthy lifestyle, while 43% do not smoke; 29% – do not consume alcohol; 48% regularly engage in physical activity at least 2 times a week.

We found that electronic smoking options are more popular among young people because they can be used indoors, 33% use a Pod; 22% – single-use vaping devices. Young people who took part in the survey prefer strong drinks, such as rum, whiskey – 26% and low-alcohol beer, cider – 45%, the disappointing result is that only 29% of young people abstain from consuming any alcoholic beverages.

When the causes of engaging in unhealthy lifestyle habits were determined, it was discovered that social motives come first, for company – 36%, the desire to appear older – 38% – and as a pastime – 26%. In the first place – 54% to overcome stress. It was determined that 45% of students are engaged in various types of physical activity. Most of them, 54%, attend the gym.

From the participants of the sociological research 10 young men were invited to participate in strength fitness training with a personal trainer. After 2 months of participation, we determined changes in adherence to healthy lifestyle factors, for which we conducted a repeated survey. It showed that 50% of young people expressed certainty that their way of life has changed, 20% that it

has not, 30% are unsure of qualitative changes. At the same time, all 100% observe positive changes in combating stress and increasing self-confidence, improvement in appearance. 20% of young people said that keeping busy and communicating with a coach prompted them to consider giving up unhealthy habits, 40% want to limit smoking and alcohol consumption.

References

1. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training / Imas Y. V., Dutchak M. V., Andrieieva O. V., Kashuba V. O., Kensytska I. L., Sadovskyi, O. O. *Physical education of students*. 2018. N 22(4). P. 182–189.

2. Characteristics of Biogeometric Profile of Posture and Quality of Life of Students During the Process of Physical Education / A. Hakman, O. Andrieieva, V. Kashuba, I. Nakonechnyi, S. Cherednichenko, I. Khrypko, Yu. Tomilina, F. Filak. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20(1). P. 79–85.

3. Canser-information. URL: <https://canser.ca/fr/canser-information/reduce-your-risk>

УДК 796.035

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ «OUTDOOR ACTIVITY» З ОСОБАМИ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

Ольга Кожанова, Сергій Пітенко, Ксенія Літвінова

*Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна*

Актуальність. Успішне розв'язання питань, пов'язаних із збереженням і розвитком здоров'я населення, можливе лише за максимального використання досягнень фундаментальної

науки. У зв'язку з цим, важливо оцінити наявну підходи до побудови фізкультурно-оздоровчих занять для осіб другого періоду зрілого віку [1, 2]. Попри велику кількість досліджень, які провели останніми роками українські й закордонні автори щодо застосування різних засобів оздоровчого фітнесу в процесі занять з особами другого зрілого віку, у спеціальній літературі без достатньої уваги залишаються питання, пов'язані з оцінюванням підходів до побудови занять з використанням засобів «Outdoor activity», які набули значного поширення у фітнес-клубах [4, 5].

Мета дослідження – визначити особливості застосування засобів у програмах «Outdoor activity» з особами другого періоду зрілого віку в оздоровчому фітнесі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури й даних мережі «Інтернет».

Результати дослідження. Тепер одними з найбільш емоційних і доступних засобів оздоровчо-рекреаційної активності є заняття на свіжому повітрі. Збільшувана популярність таких занять в Україні змушує приділяти серйозну увагу питанням використання їх для рекреації, оздоровлення, збільшення рухової активності й залучення дорослого населення до регулярних занять фізичною культурою. До таких занять належать заняття скандинавською ходьбою (Nordic walking); кросфіт, функціональний тренінг, програми «Розум і тіло» (Mind and Body), рекреаційні ігри (боулінг, більярд, пляжний волейбол, футбол) та інші, які стрімко розвиваються й поширюються в Європі й світі [3, 5].

Доцільною сукупністю потреб чоловіків другого періоду зрілого віку є необхідність у рухах і фізичних навантаженнях; у спілкуванні, контактах і проведенні вільного часу в колі друзів; в іграх, розвагах, відпочинку, емоційному розрядженні; у самоствердженні, у пізнанні; в естетичній насолоді; у поліпшенні якості занять; у комфорті до занять оздоровчим фітнесом.

Фітнес-програми «Активність на природі» (Outdoor activity) містять різноманітні види тренувань, які проводять на вулиці, у природних умовах. Найпопулярніші фітнес-програми, які можуть бути використані просто неба:

1. Кросфіт на вулиці: комбінує в собі різні види тренувань, такі як біг, стрибки, підйоми ваги й інші функціональні вправи. Збільшує загальну фізичну готовність, силу і витривалість [2].

2. Високо інтенсивні тренування: High-Intensity Interval Training (HIIT) на свіжому повітрі: короткі, інтенсивні інтервали тренувань чергуються з періодами відпочинку. Поліпшує кардіоваскулярну готовність, сприяє втраті ваги й підвищує енергетичний рівень.

3. Заняття йогою на траві чи в парку: Yoga in the Park:.. Сприяє гнучкості, релаксації та поліпшує психоемоційний стан.

4. Тренування на свіжому повітрі просто неба з використанням вагового обладнання: гантелі, гирі, мотузки та ін. Зміцнює м'язи, поліпшує стійкість і координацію.

5. Трейл-раннінг: біг по природних трасах, таких як лісові стежки чи гірські шляхи. Поліпшує кардіоваскулярну готовність і силу нижніх кінцівок [1, 4].

6. Тренування з використанням природного ландшафту місцевості: застосування того, що навколо, для вправ (наприклад, присідання на лавах чи піднімання сходами). Підвищує функціональність організму.

7. Фрисбі-гольф: гра, яка комбінує елементи фрисбі й гольфу. Поєднання фізичної активності з елементами стратегії та точності.

8. Спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол): ті, які можна проводити на відкритих спортивних майданчиках. Розвивають координацію, силу й спритність [1].

Отже, ці програми дають змогу насолоджуватися перевагами фітнесу й тренувань на свіжому повітрі, використовуючи

природні ресурси для досягнення фізичної активності поліпшення здоров'я тих, хто займається.

Висновок. Системний аналіз теоретичних даних, представлених у спеціальній науковій-методичній літературі, свідчить про значний інтерес до проблеми розроблення фітнес-технологій для осіб зрілого віку. Для багатьох осіб другого періоду зрілого віку застосування «Outdoor activity» в оздоровчому фітнесі є більш привабливим і мотивувальним порівняно з тренуваннями в закритих приміщеннях. Заняття з «Outdoor activity» не потребує спеціального обладнання чи великих витрат. Він доступний для більшості людей і може бути здійснений у будь-якому вільному просторі на свіжому повітрі. Крім того, він сприяє більш активному використанню екологічно чистих зон і парків. Усі ці чинники в сукупності сприяють поліпшенню якості життя осіб другого періоду зрілого віку, допомагаючи зберегти здоров'я, підвищити енергію і позитивний настрій.

Список використаних джерел

1. Андрєєва Є. В., Благий А. Л. Рекреаційні ігри у структурі дозвільної діяльності осіб зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №2. С. 37–41.
2. Іващенко Л. Я., Благий Ю. А. Програмування занять оздоровчим фітнесом. Київ : Науковий світ, 2008. 198 с.
3. Основи персонального тренування / за ред. Роджера В. Ерла, Томаса Р. Бехля. Київ : Олімпійська література, 2012. 724 с.
4. Пацалюк К. Оцінка ефективності впровадження рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих клубах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 51–56.
5. Pantzara M. Understanding innovation in practice: a discussion of the production and re-production of Nordic Walking. *Technology Analysis & Strategic Management*. 2010. Vol. 22, № 4. P. 447–461.

УДК 379.8:796.1-053.85

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РЕКРЕАЦІЙНИМИ ІГРАМИ
НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСІБ ДРУГОГО
ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Наталія Грибовська
*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана
Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність. За твердженням фахівців значна частина населення має недостатній обсяг рухової активності [4]. Зокрема, рівень фізичної активності майже у 70% чоловіків і жінок всіх вікових груп населення України нижчий за мінімальний допустимого, що зумовлює «м'язове голодування» [5]. Всесвітня організація охорони здоров'я розробила «Глобальний план дій ВООЗ щодо підвищення рівня фізичної активності на 2018–2030 рр.», метою якого є зниження рівня малорухливого способу життя в дорослих і підлітків на 15,0% до 2030 року [3].

І саме фізична рекреація постає як глобальне явище, що має стабільні темпи зростання, а оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність відзначається динамізмом, різноманіттям форм, напрямів, універсальністю їх використання, орієнтованих на максимальне задоволення амбіцій людей, створення культурного простору в соціумі [4]. Загалом виявлено значний інтерес дослідників до проблеми використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності з профілактичною метою [1]. Тож дослідження впливу оздоровчо-рекреаційних занять на фізичне здоров'я осіб зрілого віку є актуальними.

Мета дослідження – з'ясувати вплив оздоровчих занять настільним тенісом на психоемоційний стан осіб другого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: аналіз наукової і методичної літератури, соціологічні методи (опитування, самооцінювання психоемоційного стану) й методи математичної статистики.

Дослідження проведено на базі фітнес-клубу «FitFamily» (м. Львів) із залученням 55 осіб другого періоду зрілого віку, які займалися рекреаційними іграми – настільним тенісом.

Результати дослідження. Попередні дослідження дали змогу встановити, що чоловіки відчувають задоволення від оздоровчих занять; розрядку від особистих і робочих проблем; бажання вдосконалюватися тощо [2]. Згодом отримали результати самооцінювання психоемоційного стану тих осіб, які відвідували оздоровчо-рекреаційні заняття з настільного тенісу. Так, до педагогічного експерименту про добре самопочуття відповіли 31,6% осіб, а після відвідування оздоровчих занять настільним тенісом кількість осіб збільшилася до 54,8% опитаних. «Задовільне» самопочуття до педагогічного експерименту мали 29,2% осіб, а після нього кількість осіб збільшилася до 31,4%. Про незадовільне самопочуття до педагогічного експерименту зазначило 39,2% респондентів, а після педагогічного експерименту кількість осіб суттєво зменшилася і становила 13,8% респондентів.

За шкалою «активність» до педагогічного експерименту про низьку активність зазначили 32,7% осіб, а після педагогічного експерименту – 21,9% респондентів. Середня активність до педагогічного експерименту була визначена в 46,5% респондентів та в 55,7% осіб після педагогічного експерименту, тобто кількість респондентів збільшилася. Кількість осіб з високою активністю до педагогічного експерименту виявлено у 19,8% респондентів, підвищилася після і становила 22,4% осіб.

За шкалою «настрій» виявлено, що на поганий настрій до педагогічного експерименту вказали 20,9% осіб; із середнім настроєм виявлено 47,8% осіб і з добрим настроєм – 31,3% чоловіків. Після експерименту відбулися суттєві зміни: осіб із добрим настроєм збільшилося до 49,2% осіб; із середнім зменшилося до 36,5% респондентів та з низьким зменшилося до 14,3% осіб.

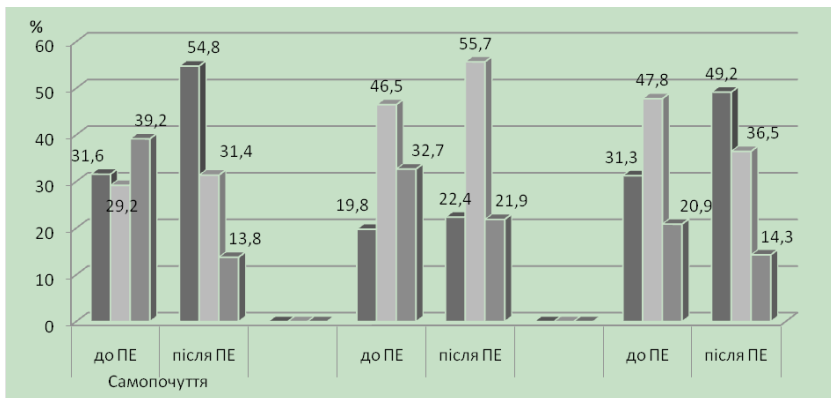


Рис. 1. Результати самоаналізу до й після педагогічного експерименту

Висновок. Результати дослідження свідчать про те, що оздоровчі заняття рекреаційними іграми, зокрема настільним тенісом, позитивно вплинули на психоемоційний стан осіб другого періоду зрілого віку.

Список використаних джерел

1. Благій О., Левінська К. Програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності у профілактиці ризику розвитку серцево-судинних захворювань чоловіків зрілого віку. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : зб. матеріалів XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів)*. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. С. 20–23.

2. Іваночко В. В., Грибовська І. Б., Квак І. М. Мотивація чоловіків зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., 16 березня, 2023 р.* Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2023. С. 24–26.

3. Пивовар А., Ковач С. Моделювання оптимальних режимів рухової активності молодших школярів у процесі занять

плаванням. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 2. С. 84–92.
DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-084

4. Підвищення рівня залученості осіб зрілого віку до участі у оздоровчо-рекреаційних заходах / Імас І. Є., Дутчак М. В., Андреева О. В., Кенсицька І. Л. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2019. № 26. С. 3–10.

5. Фізичне виховання. Настільний теніс : навч. посіб. для студ. всіх спец. / уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. 108 с.

UDC 796.035:379.8-055.2

**REKREACYJNO-ZDROWOTNE ZACHOWANIA JAKO
SKŁADOWASTYLU ŻYCIA KOBIET SYSTEMATYCZNIE
UPRAWIAJĄCYCH FITNESS**

Tatiana Poliszczuk, Agata Pałka

*Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego,
Warszawa, Polska*

Aktualność. W ostatnich latach bardzo dynamicznie rozwija się w Polsce ruch fitness, o czym świadczy coraz większe zainteresowanie uczestnictwem w różnych jego formach nie tylko osób młodych, ale również dojrzałych i starszych.

Rosnące zainteresowanie uczestnictwem właśnie w zajęciach fitness, obok innych form i technik rekreacyjnych, spowodowane jest m.in. ich wszechstronnością, możliwością dopasowania typu zajęć do indywidualnych potrzeb, dostępnością, oraz tym, że mogą być uprawiane przez całe życie. Zajęcia fitness nie tylko pozwalają poprawić ogólną sprawność i wydolność organizmu, ale również pomagają zmagać się ze stresem w życiu codziennym i cieszyć się zdrowiem poprzez prowadzenie aktywnego stylu życia.

Wszelka aktywność fizyczna w postaci rekreacji czy turystyki jest nieodłącznym elementem prozdrowotnego stylu życia, który wpływa bezpośrednio na jego jakość. Stanowi czynnik prawidłowego dobrostanu organizmu i utrzymywania go w zdrowiu. Jest istotnym elementem w profilaktyce różnych zaburzeń oraz zapobieganiu powstawania chorób cywilizacyjnych.

Styl życia i jego prozdrowotna modyfikacja jest niezwykle ważnym elementem dzisiejszych czasów ze względu na wzrastający problem związany z chorobami żywieniowymi i narastającym odsetkiem społeczeństwa prowadzącym siedzący tryb życia. Kobieta pełniąc niezwykle ważne funkcje społeczne, powinna być otoczona wielopłaszczyznową opieką, co pozwoli zminimalizować na każdym etapie życia ontogenetyczne prawdopodobieństwo wystąpienia chorób związanych z otyłością, osteoporozą czy chorób układu serowo-naczyniowego.

Celem badań było określenie wpływu zachowań rekreacyjnych i prozdrowotnych na styl życia kobiet w różnym wieku uprawiających fitness, ze szczególnym uwzględnieniem świadomości zachowań prozdrowotnych oraz oceny ich sprawności psychomotorycznej i aktywności fizycznej.

W badaniach uczestniczyło 242 kobiet w wieku 24–71 lat uczęszczających na zajęcia fitness różnych modułów. Zajęcia odbywały się dwa razy w tygodniu i trwały 60 minut.

Na potrzeby badań, zostały zastosowane metody: sondaż diagnostyczny z techniką ankietową oraz metody analizy statystycznej.

Wyniki badań wykazują, że grupa badanych kobiet systematycznie uprawiająca fitness określa, że aktywność fizyczna i regularne zajęcia pozytywnie wpłynęły na ich jakość życia pod względem aspektu zdrowotnego w tym psychicznego. Ponadto ich styl życia z zakresu rekreacji ruchowej, dbania o dobrostan swojego organizmu w odniesieniu do poprawy jakości snu, wykonywania badań kontrolnych jak również samooceny i samopoczucia uległ poprawie.

Dodatkowo zdecydowana większość kobiet badanych stosuje dietę z zachowaniem zdrowego i zbilansowanego odżywiania, unikają stosowania używek takich jak papierosy, alkohol oraz środki psychoaktywne, a trening fitness w ich odczuciu przyczynił się do zmniejszenia częstotliwości stosowania wyżej wymienionych używek.

Zdecydowana większość respondentek bo, 81% uważa, że systematyczny trening fitness wpłynął pozytywnie na stan ich zdrowia. Zaledwie 19% z całej grupy badanej nie odczuwa oddziaływania treningu fitness na poprawę stanu zdrowia.

Analiza wyników badań pozwoliła wysunąć następujące wnioski. Większość kobiet uczestniczy w zajęciach fitness z przyczyn dążenia do prozdrowotnego stylu życia, zaliczając do 2 najważniejszych motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej – poprawę zdrowia i samopoczucia. Poziom sprawności psychomotorycznej badanych kobiet w ich własnej ocenie określany jest jako satysfakcjonujący w porównaniu z odczuciami przed podjęciem systematycznego treningu fitness. Zauważają poprawę swojego samopoczucia, podwyższenie samooceny, wyższy poziom poszczególnych zdolności motorycznych wraz z oceną swojej kondycji i ogólnej sprawności fizycznej. Większość kobiet prowadzących prozdrowotny styl życia uprawia sporty sezonowe łącząc ich z turystyką.

Piśmiennictwo

1. Garncarek E. Zachowania prozdrowotne kobiet młodych, w średnim wieku i starszych. *Acta Universitatis Lodziensis. Folia Sociologica*. 2017. Vol. 60. P. 201–217.

2. Kucharska K., Rychlicka I., Dugiel G. Zachowania zdrowotne kobiet w aspekcie zdrowia reprodukcyjnego. *Polish Journal of Health and Fitness*. 2020. Vol. 1(3). P. 34–50.

3. Puszczałowska-Lizis E., Musiał S., Lis, K. Pociask, K., Placek K. Zadowolenie z życia i motywy podejmowania wysiłku fizycznego

przez kobiety w wieku 50–55 lat aktywne w klubie fitness. *Health Promotion & Physical Activity*. 2017. Vol. 1(1). P. 87–95.

4. Siwiński W., Rasińska R. Aktywność fizyczna jako zasadniczy cel stylu życia i zdrowia człowieka. *Pielęgniarstwo polskie*. 2015. № 2(56). S. 181–189.

УДК 796.035:159.947.5

МОТИВИ, ЩО СПОНУКАЮТЬ ЖІНОК ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Уляна Шевців¹, Вероніка Завійська², Ігор Блащак²

*¹Львівській державній університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

*²Львівський торговельно-економічний університет,
м. Львів, Україна*

Актуальність. Критична ситуація зі станом здоров'я населення України значною мірою стосується жінок. Гіпокінезія в поєднанні з іншими негативними чинниками спричиняє значну активізацію процесів старіння й розвитку в жінок різних захворювань [1]. У молодому віці мають закладатися основи здоров'я, однак науковці свідчать про те, що у віці 20–30 років виникають захворювання, які пов'язані з післяродовою діяльністю, і їх кількість постійно зростає.

Для боротьби з цими негативними наслідками на сьогодні існує безліч видів оздоровчого фітнесу, серед яких популярністю в жінок і надалі користуються шейпінг, пілатес і бодибеленс [2, 3].

Мета дослідження – проаналізувати мотиви й вплив занять оздоровчим фітнесом на жінок різного віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Одним із завдань нашого дослідження було визначити мотивацію жінок до оздоровчих занять. Проведемо анкетування як один із найбільш інформативних і доступних методів [3]. В анкетуванні брали участь жінки віком 19–60 років, які займалися в групах бодибеленсу, шейпінгу й пілатесу. Загальна кількість респондентів у трьох групах становила 45 осіб (по 15 у кожній групі).

Результати досліджень виявили, що найбільший відсоток (68,4%) опитаних, які займаються пілатесом, вважають провідним мотивом до занять «прагнення поліпшити здоров'я». Серед жінок, які займаються шейпінгом, провідними виявилися «бажання удосконалити фігуру» (54,2%) й «бажання позбутися зайвої маси тіла» (37,4%). А от серед жінок, які надавали перевагу бодибеленсу, домінантними мотивами є «бажання позбутися зайвої маси тіла» (36,4%), «прагнення поліпшити настрій і самопочуття» (23,5%).

Серед опитаних до молодіжного віку належать 9,2% жінок (19–24 роки), 61,5% – молодого віку (24–44 роки) та 29,3% жінок середнього віку (45–60 років) згідно з віковою класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Аналіз анкет встановив певну залежність між віком жінок і вибором мотиву до занять. З'ясовано, що серед респондентів молодіжного віку основними мотивами є «бажання удосконалити фігуру» (56%), а серед жінок молодого віку – «бажання удосконалити фігуру» й «бажання підвищити працездатність і зняти втому» (66,7%), серед жінок середнього віку – «прагнення поліпшити здоров'я» й «спілкування», а також «можливість знайти однодумців» (47,2%)

Результати анкетування свідчать, що з віком збільшується відсоток жінок, які вважають основним мотивом до занять «прагнення поліпшити свій стан здоров'я». На нашу думку, це пов'язано з тим, що з віком з'являється більше проблем зі здоров'ям.

В анкетуванні брали участь жінки з різним стажем занять (від одного до 15 років). Ми спробували вивчити залежність мотивації від стажу занять такими видами оздоровчої діяльності.

Серед респондентів, стаж занять яких не перевищував три роки, домінували «прагнення поліпшити здоров'я» (69%) та «бажання позбутися зайвої маси тіла» (78%). Респонденти зі стажем занять від 3 до 6 років основними мотивами обрали знову ж таки «прагнення поліпшити здоров'я» (65%) та «бажання удосконалити фігуру» (88% респондентів). Жінки зі стажем занять від 6 і більше років віддали перевагу мотиву «прагнення поліпшити та підтримати здоров'я» (98%).

Висновок. Одержані результати дають змогу зробити припущення, що саме такі різновиди оздоровчого фітнесу, як шейпінг, бодибеленс і пілатес сприятимуть формуванню здорового способу життя жінок й удосконаленню фігури.

Список використаних джерел

1. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. Киев : Олимпийская литература, 2000. С. 128–138.
2. Драпінська Л., Шевців У. Програма фізичного виховання студенток закладів вищої освіти I–II рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій. *Молода спортивна наука України : зб. тез доп.* Львів : ЛДУФК, 2019. Вип. 23, т. 2. С. 28–39.
3. Шевців У., Садкова О., Завійська В. Реакція організму жінок молодого віку на тренувальні навантаження за програмою шейпінг-класік. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф.* (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). Львів, 2020. С. 180–184.

УДК 796.035:796.012.61-055.2

ІНТЕРЕСИ ЖІНОК У САМООСВІТІ З ПИТАНЬ
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Мар'яна Ріпак, Галина Маланчук, Ігор Ріпак

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

Актуальність. Активізація фізкультурно-оздоровчої діяльності населення є вкрай актуальною, оскільки здоров'я населення нашої країни стає щораз гіршим, а кількість залучених до систематичної рухової активності є недостатньою. Як зазначають науковці, спеціально організована рухова активність найбільш властива чоловікам віком до 30 років, а жінкам – до 15 років. Утім, навіть у ці вікові періоди індекс рухової активності дуже низький, особливо в жінок [1, 2].

Тож важливо залучати жінок до фізкультурно-оздоровчих занять, а також до самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах. Організацію самостійних занять треба спрямувати на те, щоб жінки бажали фізично саморозвиватися, уміли правильно добирати й виконувати фізичні вправи, самостійно контролювати навантаження й самопочуття. Технологія підготовки до самостійних занять фізичними вправами передбачає взаємозв'язок певних етапів: виховання позитивного ставлення й мотивації до занять фізичними вправами; формування системи знань і умінь, потрібних для самостійних занять фізичними вправами; володіння різними видами самоконтролю. Водночас науковці наголошують, що самостійні заняття фізичними вправами повинні відповідати певним вимогам щодо змісту, обсягу й інтенсивності навантаження, які не завжди є оптимальними через недостатню компетентність учасників процесу [3, 4].

Мета дослідження – визначити рівень знань й умінь жінок першого зрілого віку з питань проведення самостійних занять фізичними вправами та виявити інтереси жінок у самоосвіті з питань організації і проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

Дослідження проведено завдяки анкетуванню, у якому взяли участь 317 жінок першого зрілого віку (165 міських жінок і 152 жінки із сільської місцевості). Було використано такі методи: аналіз наукової та методичної літератури, соціологічні методи, математико-статистична обробка даних. Для обчислення результатів використовували програму SPSS 22. Визначено рангові позиції відповідей на запитання.

Результати анкетування встановили, що переважна більшість жінок оцінює власний рівень знань, умінь і навичок з питань організації самостійних занять фізичними вправами як середній (35,8% міських жінок і 43,4% жінок сільської місцевості (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінювання жінками власного рівня знань й умінь з питань організації самостійних занять фізичними вправами

Рівень знань та умінь	Кількість міських жінок, % (n = 165)	Кількість жінок із сільської місцевості, % (n = 152)
Низький	15,8	21,1
Нижчий за середній	12,7	12,5
Середній	35,8	43,4
Вищий за середній	23,0	11,8
Високий	12,7	11,2

На високий рівень знань, умінь і навичок з питань організації самостійних занять фізичними вправами вказала незначна кількість жінок (11,2% і 12,7% жінок із сільської і міської місцевості відповідно).

Можуть скласти програму самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості лише 12,5% жінок із сільської місцевості і 13,3% міських жінок першого зрілого віку.

Серед основних причин, через які жінки не можуть скласти програму самостійних занять фізичними вправами, було відзначено: відсутність знань про форми й зміст самостійних занять фізичними вправами, відсутність навичок самоконтролю стану здоров'я, відсутність знань про способи регулювання фізичного навантаження.

Вивчення інтересів жінок у самоосвіті з питань організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять дало змогу встановити таке (табл. 2).

Таблиця 2

Питання, з яких хотіли б отримати додаткові знання жінки

Варіанти відповідей	Кількість міських жінок, % (n = 165)	Кількість жінок із сільської місцевості, % (n = 152)
раціональна організація рухової активності	28,1	14,5
раціональне харчування	33,9	18,4
регулювання фізичного навантаження в самостійних заняттях фізичними вправами, самоконтроль	17,6	13,8
сучасні методики оздоровлення засобами фізичної культури	19,4	27,8
фізичні вправи для корекції надлишкової маси тіла	25,7	33,6
фізичне виховання дітей у сім'ї	31,0	13,7
загартування	10,9	7,9
інші (фізичні вправи для зняття втоми, психоемоційного навантаження й підвищення працездатності тощо)	19,4	25,9

Жінки із сільської місцевості хотіли б отримати знання з таких питань: фізичні вправи для корекції надлишкової маси тіла (33,6%), сучасні методики оздоровлення засобами фізичної культури (27,8%), фізичні вправи для зняття втоми, психоемоційного навантаження й підвищення працездатності (25,9%). Міські жінки хотіли б отримати додаткові знання з питань раціонального харчування (33,9%), фізичного виховання дітей в сім'ї (31,0%), раціональної організації рухової активності (28,1%).

Висновок. Рівень знань з питань організації самостійних занять фізичними вправами у жінок першого зрілого віку є недостатнім. Можуть скласти програму самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості 13,3% міських і 12,5% жінок із сільської місцевості.

Жінки першого зрілого віку, які живуть у сільській місцевості, хотіли б отримати додаткові знання з таких питань: фізичні вправи для корекції надлишкової маси тіла, сучасні методики оздоровлення засобами фізичної культури, фізичні вправи для зняття втоми й підвищення працездатності. Натомість жінки, які живуть у містах, хотіли б дізнатися більше про раціональне харчування, фізичне виховання дітей у сім'ї та раціональну організацію рухової активності.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні заходів, спрямованих на підвищення рівня знань жінок з питань самостійних занять фізичними вправами й залучення їх до систематичних самостійних занять.

Список використаних джерел

1. Іванюта Н. В. Оздоровчо-рекреаційні заняття в структурі рухової активності студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2017. Вип. 12(94)17. С. 45–48.

2. Прокопенко Н. О. Вікові особливості оздоровчої фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2017. Вип. 5К(86)17. С. 264–269.

3. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи : навч. посіб. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. 164 с.

4. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», 2015. 88 с.

УДК 796.412:613.8-055.2

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФЛАЙ-СТРЕТЧИНГОМ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК

Ірина Якимович, Федір Музика, Ірина Свістельник

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

Актуальність теми. Кількість видів фізкультурно-оздоровчої спрямованості, серед яких фітнес займає провідне місце, зростає щодня. Фітнес – це система оздоровчої фізичної культури, яка охоплює здоровий спосіб життя (раціональне харчування, відмову від шкідливих звичок, психотренінг тощо). Однак різноманіття фітнес-програм не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності має відповідати основним принципам оздоровчого заняття [3, 4].

Нові інноваційні фітнес-програми сприяють розвитку системи оздоровчого фітнесу [1]. Флай-стретчинг – нова фітнес-програма ментального фітнесу, яку також можна вважати засобом реабілітаційного фітнесу [2]. Це сукупність хореографії, йоги й стретчингу, що використовують для поліпшення гнучкості, а також розвитку координації та рівноваги.

Фізичні вправи виконують зазвичай із використанням гамака, який створює сприятливі умови для виконання вправ у повітрі, сприяючи поліпшенню гнучкості й розтягування м'язів.

Мета дослідження – вивчити вплив занять флай-стретчингом на фізичне здоров'я жінок.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження; соціологічний метод (опитування); педагогічні тестування; методи математичної статистики. Дослідження проведено на базі фітнес-клубу «Shangri» м. Львова із залученням 12 жінок віком 30–35 років.

Результати дослідження. У результаті анкетування жінок з'ясовано, що більшість осіб (60%) обрала саме флай-стретчинг, тому що подобаються такі заняття. 50% жінок мотивує займатися бажання поліпшити свою гнучкість, а лише 10% – поліпшити координацію та рівновагу.

З'ясовано, що усі жінки, у результаті оздоровчих занять, поліпшили показник гнучкості. За результатом тестування «місток на гамаку» встановлено поліпшення показника гнучкості на 33%. Крім того, заняття флай-стретчингом поліпшили працездатність клієнток, зокрема час виконання статичних вправ на гамаках збільшився на 5 с. Також всі жінки (100%) задоволені своїми досягненнями. Усі відвідувачі дуже добре оцінюють роботу свого тренера. Більшу частину жінок (60%) тренер мотивує своїм прикладом і виглядом, а 40% жінок наголосили на емоційному позитивному впливі занять. Дуже важливим аспектом є те, що всі жінки (100%) відчують поліпшення настрою після занять, що свідчить про ефективність оздоровчих занять. Отже, заняття позитивно впливають на фізичне здоров'я жінок.

Список використаних джерел

1. Чеховська Л., Лужна М., Грибовська І. Інноваційні технології в оздоровчому фітнесі. *Сучасні тенденції та перспективи*

розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2022. С. 171–175.

2. Вовканич А., Грибовська І., Іваночко В., Грибовський Р. Рекреаційно-оздоровча діяльність жінок з використанням засобів реабілітаційного фітнесу. *Український журнал медицини, біології та спорту. 2022. Т. 7, № 4(38). С. 157–162. DOI: 10.26693/jmbs07.04.157*

3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Ю. Беляк, І. Грибовська, Ф. Музика, В. Іваночко, Л. Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.

4. Prystupa E., Chekhovska L., Zhdanova O., Chekhovska M. Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis. *Sport i turystyka. 2019. Т. 2, № 1. С.147–161.*

УДК 796.011.3:796.015.2

ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЛЮДИНИ

Уляна Шевців, Поліна Меленюк

*Львівській державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність. Рух – основа життя і здоров'я. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на стан здоров'я людей. Рухова активність запобігає розвитку таких захворювань, як хвороби серця, діабету, остеопорозу, а також безлічі інших, і є ключовою умовою для корекції тілобудови та підтримання здорової маси тіла [1]. Попри всі переваги для здоров'я, доброго самопочуття й гарного зовнішнього вигляду, лише незначна частина людей в Україні отримують достатні фізичні навантаження або використовують свій вільний час

для фізичної активності [2]. Результати досліджень науковців (М.В.Дутчак, 2018; Л. Я. Чеховська, 2019; В. Г. Тулайдан, 2020) однозначні в одному: сидячий спосіб життя збільшує ймовірність виникнення надмірної ваги й розвитку хронічних захворювань. Регулярна фізична активність допомагає багатьом системам й органам людського тіла працювати краще й зменшують ризик виникнення багатьох захворювань.

Одним із ефективних засобів розв'язання завдань збільшення рухової активності й корекції маси тіла, на нашу думку, є функціональні тренування.

Мета дослідження – розкрити сутність й особливості застосування функціонального тренування як ефективного методу фізичного вдосконалення.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, системний аналіз.

Результати дослідження. На сьогодні серед багатьох видів рухової активності функціональний тренінг займає одне з передових місць. Доступність принципів і простота методик забезпечує дуже велику популярність функціонального тренінгу серед різних верств населення.

Функціональний тренінг – це високоінтенсивні тренування, спрямовані на роботу всіх м'язових груп. Під час виконання функціональних вправ до роботи залучаються 2/3 м'язової системи людини. Це різноманітні заняття у різних режимах, з різними приладами, які задіюють у роботу все тіло. Такі тренування повинні бути адаптовані до рівня підготовки людини, щоб будувати здорове, функціональне тіло. Це тренування з корекції тілобудови, яке здійснюють на підставі попереднього вивчення результатів тестування:

1) рівня фізичного стану й індивідуальних параметрів тілобудови;

2) попередніх антропометричних вимірів (пропорцій, обхватів, кількісного складу тіла – жиру й м'язів) [1].

Особливістю функціональних вправ є те, що вони дублюють рухи з нашого повсякденного життя: присіди, підйоми, жими, нахили, подолання перешкод, ходьбу, біг тощо. Функціональне тренування поєднує в собі елементи гімнастики, аеробіки, важкої атлетики, кардіо- та силові вправи. Увесь комплекс виконують інтенсивно й без перерв.

Виокремлюють кілька видів функціональних тренувань:

- вправи з власною вагою, які містять присідання, б'юрпі, віджимання, випади, стрибки на скакалці тощо;
- з гімнастичними снарядами (підтягування, віджимання на брусах тощо);
- на дистанцію (крос-біг, веслування);
- з обтяжувачами (присідання, тяги зі штангами, гириями тощо);
- тренування на платформі ProceDOS (спеціальний коврик)
- з петлями TRX тощо.

Високої ефективності тренування досягають застосовуючи різні за величиною фізичних навантажень. Контроль за інтенсивністю тренувальних навантажень здійснюють за частотою серцевих скорочень (ЧСС), яка відповідає порогам аеробного й анаеробного обмінів. Для зменшення м'язової маси тренування проводять за ЧСС, вищій за ЧСС порогу анаеробного обміну, а для зменшення жирової маси тренування проводять за ЧСС, нижчій за поріг аеробного обміну. Для одночасного зменшення і м'язової, і жирової маси тренування проводять у змішаному режимі енергозабезпечення (ЧСС від 140 до 165 уд./хв, залежно від віку й тренуваності людини). Для стимулювання адаптації організму до фізичних навантажень завдяки забезпеченню зворотнього зв'язку між величиною навантаження і його спрямованістю проводять корекцію тренувальних впливів по закінченні кожного мезоциклу. Тривалість мезоциклу в чоловіків дорівнює 30-ти дням, а у жінок – тривалості індивідуального менструального циклу [2].

Функціональне тренування впливає на роботу організму загалом, а не лише на його окремі частини. Результатом є оптимальне функціонування організму людини. Саме тому функціональний тренінг швидко набирає обертів у сфері фітнесу й повертає до себе дедалі більшу кількість шанувальників здорового способу життя [2] й набирає популярності в усьому світі завдяки своїй ефективності і простоті.

Висновок. Функціональне тренування дає змогу ефективно використовувати час тренувального заняття, спрямоване на корекцію маси тіла та одночасно на поліпшення самопочуття.

Список використаних джерел

1. Чеховська Л., Жданова О., Шевців У. Функціональне тренування на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування* : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (27–28 квітня 2023 року, м. Львів) / за заг. ред. Н. Павленчик. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. С. 165–169.
2. Шевців У., Загура Ф., Ковач Ш. Вплив оздоровчих занять TRX на фізичну працездатність жінок. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : зб. матеріалів XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. С. 163–171.

UDC 796.012.61-053.88

SYSTEMATIZED REVIEW OF VIDEO BASED EXERCISE IN ELDERLY POPULATION

Krithika Kuttappa¹, Mohammed Yaseen²

¹*Lithuanian Sports University, Kaunas, Lithuania*

²*Karnataka, India*

Introduction. Video-based exercise is a modality with the potential for widespread availability. An increasing number of older

adults are familiar with and have access to technology. Consider this, 67% of adults over the age of 50 are internet users, and of these, 69% look online for health information. Another clear advantage is that there are many types of video-based exercise programs, from chair aerobics to tai chi. This is important as many older adults have chronic conditions and limited mobility. These programs can be done at home, which is advantageous as weather and transportation are often barriers to exercise. Research on video-based exercise has been done on a variety of medical populations, but to our knowledge, there has not been a systematic review on its efficacy for older adults [1, 2, 3, 4].

Given the projected increase in the older adult population, investing in the development and implementation of video-based exercise interventions is crucial, as it offers a cost-effective and scalable approach to improving the overall health and well-being of this demographic [5, 6, 7, 8].

Purpose – systematize video exercises for older people.

Methodology. For the purpose of this present systematic review, a structured search of existing medical literature was performed in December 2011. a comprehensive search strategy was developed, specifically for the Ovid database. Furthermore, the exact details of the search strategy were carefully translated and adapted to other databases including CINAHL, Psychinfo, and EMBASE.

The subjects covered under this work will include elderly people – this person over the age of 65. Also, government data estimates around 25 percent of the United States population will be over age 65 by the year 2040.

Inclusion criteria will be papers which have examined the effects of exercise on any outcome in which participants have been randomised to an exercise intervention or a control group. Experimentally controlled and randomised trials are essential for the establishment of causality. Any type of exercise or physical activity

will be considered. This will include investigations of posture, balance or gait as well as those focusing on more traditional forms of training. Duration, intensity and frequency of the exercise intervention can all be important factors in determining effectiveness. So, in order to examine this relationship, we, in our work, will not limit the form of physical activity. Also, duration of intervention must be considered because studies that have more enduring effects are more relevant to current and future systems of health care.

Video-based exercise is an unexplored means of facilitating exercise in older people. With a vast range of programs available, including general aerobic exercise, tai chi, yoga, dance, and balance exercises, older individuals have the opportunity to engage in activities that suit their preferences and needs.

Video-based exercise is a modality of exercising whereby a participant follows a prescribed set of movements or exercise routines shown in a video. This intervention is done most of the time with the guidance of an instructor on the TV screen, and some interventions are interactive with the use of sensors or gaming console (Nintendo Wii).

The benefits of video-based exercise programs for the elderly are numerous and significant.

Physical Health Outcomes. Physical fitness was measured in 2 studies using aerobic endurance, muscular endurance and flexibility. In the study by Belza et al, there was a greater increase in 6-minute walk test in the video and dance groups than for the control groups. King also found greater improvement in aerobic endurance for the video group compared with the no exercise control group. Measures of muscular endurance in the study by Belza et al showed a decrease in lower body endurance and increase in upper body flexibility in the video group. McAuley measured physical fitness using self efficacy for exercise and exercise behaviour in walking. There was no change in exercise behaviour for the video group but an increase in compared with the control group. This

result was again replicated by McAuley in a study of older female adults. These findings indicate that video based exercise has positive effects on physical fitness for the elderly population.

Systematized review of the RCTs focusing on 5 studies that fulfilled the study criteria. Study settings and intervention varied across the studies but exercise interventions in the experimental groups were based on video tapes. Exercise intervention in the control groups also varied from no treatment to education programs to exercise. Outcome measures related to physical health were used in all the studies and data was collected at baseline and post intervention in both tools. Measures of physical health that were assessed included physical fitness, functional reach, physical activity and exercise, ADL, health status, balance and falls, physical functioning and reported injuries.

Recommendations for Implementing Video Based Exercise Programs.

The results from the trials included in this review (providing moderate to strong evidence in support of the efficacy of video-based exercise programs for fall reduction, balance, functional ability, and leg strength) should be cautiously interpreted. The trials were of varying methodological quality, and there do remain some conflicting findings. Moreover, it is important to acknowledge that many of the trials produced data which could not be included in the meta-analyses due to various limitations and constraints. Thus, it should be noted that the evidence rating, which was based only on the data that could be analyzed, should be considered a moderate estimate of the actual evidence for this form of exercise. Despite these considerations, we are able to recommend some important considerations for program design which could be brought about through further research, and also identify effective strategies for implementing existing exercise programs based on the comprehensive findings of this review. Furthermore, it is essential to recognize that changes in some of the aforementioned components

could potentially impact the overall trial results, thereby warranting further investigation into the specifics of how such changes may enhance the beneficial effects of this form of exercise. In light of the immense potential and far-reaching implications of video-based exercise for public health, it is imperative to emphasize the need for ongoing research in this field, especially considering the inherent accessibility and minimal cost associated with this form of intervention. Thus, it is suggested that future studies place a greater emphasis on examining the impact of video-based exercise programs on specific populations and various health conditions. This becomes particularly crucial as the available evidence for many of the outcomes is not entirely consistent and often of low quantity and quality, highlighting the necessity for more targeted investigations in order to establish robust conclusions.

References

1. Arcury TA, Sandberg JC, Melius KP, Quandt SA, Leng X, Latulipe C, Miller Jr DP, Smith DA, Bertoni AG. Older adult internet use and eHealth literacy. *Journal of Applied Gerontology*. 2020 Feb;39(2):141-50. [nih.gov](https://doi.org/10.1177/0731948719884444)
2. RoCHAT L, Wilkosc-Debczynska M, Zajac-Lamparska L, Rothen S, Andryszak P, Gaspoz J, Colombo L, Khazaal Y, Achab S. Internet use and problematic use in seniors: a comparative study in Switzerland and Poland. *Frontiers in Psychiatry*. 2021 Jun 9;12:609190. [frontiersin.org](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.609190)
3. Kruse L, Karaosmanoglu S, Rings S, Ellinger B, Steinicke F. Enabling immersive exercise activities for older adults: A comparison of virtual reality exergames and traditional video exercises. *Societies*. 2021 Nov 9;11(4):134. [mdpi.com](https://doi.org/10.3390/s11040134)
4. Ching Wong AK, Yuet Wong FK, Sum Chow KK, Man Wong S. Effects of a Video-Based mHealth Program for Homebound Older Adults: Study Protocol for a Pilot Randomized Controlled Trial. *Gerontology*. 2022 Jun 23;68(3):353-60. [HTML](https://doi.org/10.1159/000518888)

5. Fernandez D, Wilkins SS, Melrose RJ, Hall KM, Abbate LM, Morey MC, Castle SC, Zeng A, Lee CC. Physical Function Effects of Live Video Group Exercise Interventions for Older Adults: A Systematic Review and Veteran's Gerofit Group Case Study. *Telemedicine and e-Health*. 2023 Jun 1;29(6):829-40. [HTML](#)

УДК 379.8:796.035-053.9

ОРГАНІЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Людмила Рибак¹, Олег Рибак¹, Карл Банковський²

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

*²Педагогічний коледж Львівського національного університету
імені Івана Франка, м. Львів, Україна*

Актуальність. Актуальною проблемою сучасного суспільства є вплив на якість життя осіб похилого віку фізичної активності в контексті їх функціональних можливостей, які з віком знижуються. Однак сьогодні не до кінця з'ясовано, якою мірою втрата цих можливостей є невід'ємною ознакою старіння, а якою мірою вона залежить від зміни способу життя, зокрема й фізичної активності. Доволі обґрунтованим видається припущення, що наявний рівень фізичної активності є надзвичайно важливим для ефективної адаптації до різних умов функціонування [1]. Проте специфіка організму літніх осіб і поточний стан їхнього здоров'я вимагають спеціальних підходів до планування їхньої рухової активності.

Мета дослідження – розкрити особливості організації рекреаційних занять для осіб похилого віку.

Результати дослідження. Критичний аналіз й узагальнення даних спеціальної літератури, документальних матеріалів, контенту мережі «Інтернет», а також передового досвіду

занять осіб похилого віку різними формами фізичної активності дав змогу розробити основні вимоги й принципи її застосування для літніх осіб.

Існують досить істотні індивідуальні варіації більшості реакцій організму на певну дозу рухової активності. Правильне дозування вправ і конкретні результати для здоров'я залежать від принципів, закладених в основу їх добору й планування. Рекомендовані вправи мають бути здійсненими й безпечними, а також приносити задоволення. Виконання вправ помірної інтенсивності достатньо ефективно й дає змогу досягти належних результатів, бо загальний обсяг фізичної активності виявився важливішим за її тип, інтенсивність чи тривалість [2].

Фахівці ВООЗ рекомендують особам похилого віку займатися помірною фізичною активністю принаймні п'ять разів на тиждень по 30 хвилин або дуже інтенсивною фізичною активністю 20 хвилин хоча б тричі на тиждень [3]. Для збільшення м'язової сили й витривалості рекомендовано займатися 2–3 рази на тиждень.

Основною метою фізичної активності людей похилого віку є уповільнення інволюційних процесів в їхньому організмі й підтримання функціональної ефективності (наприклад, виконання різних локомоцій, самообслуговування, автономія, економічна незалежність тощо). Людям похилого віку доцільно добирати такі види фізичної активності, які будуть їм найбільш бажаними. Згідно з результатами дослідження [4], найбільш популярними видами фізичної активності для них є гімнастика, а також танці, плавання, вправи у воді й скандинавська ходьба. Так звана аеробна активність – виконання вправ, що розвивають витривалість, дає змогу залучати до роботи понад 30% усіх скелетних м'язів людини. Прикладами цього виду фізичної активності є динамічна ходьба, піші марші, скандинавська ходьба, їзда на велосипеді, танці, а також плавання. Під час виконання аеробних навантажень спостерігається підвищення

ЧСС, а енергія для їх виконання надходить від аеробних процесів, що відбуваються в організмі. Для людей похилого віку інтервальні фізичні навантаження, які передбачають чергування вправ вищої інтенсивності з періодами відпочинку 1–6 хв, є безпечнішими й кориснішими, ніж постійні.

Виконання зміцнювальних фізичних вправ (силових тренувань, вправ з еластичними стрічками, з власною вагою – віджимання, присідання тощо) дає змогу підвищувати тонус скелетних м'язів і збільшувати їхню силу, а згодом – виконувати більш тривалу й важчу фізичну роботу в процесі повсякденної діяльності (наприклад, підійматися сходами, переносити важкі предмети, працювати на городі тощо) [5]. Не слід забувати й про вправи на вдосконалення балансу (тайцзи, йогу, танці), вправи на координацію (скандинавську ходьбу, аквафітнес, зумбу) і вправи на гнучкість (пілатес, стретчинг).

Висновок. Фізична активність має бути і є обов'язком сучасної людини, вона повинна стати невід'ємною частиною повсякденного життя, тому кожен має на будь-якому етапі життя (навіть у похилому віці) регулярно виконувати фізичні вправи різної форми. Тож позитивну роль цілеспрямованого застосування правильно дібраних і суворо регламентованих фізичних вправ для отримання фізичного і психічного ефекту у вигляді поліпшення здоров'я й рівня фізичної підготовленості, а також гальмування інволюційних процесів як оздоровчого тренування важко переоцінити.

Список використаних джерел

1. Андреева О., Гакман, А. Залучення осіб похилого віку до оздоровчої рухової активності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт.* 2019. № 33. С. 34–39.
2. Czarniecki D., Skalski D. W., Kowalski D., Graczyk M., Kindzer B., Gaynulina I. Pozytywny wpływ ruchu i aktywności

fizycznej na organizm człowieka. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 12. С. 98–106.

3. Global recommendations on physical activity for health. Geneva : World Health Organization, 2010. 58 p.

4. Ogonowska-Slodownik A., Kosmol A., Morgulec-Adamowicz N. Aktywność fizyczna, skład ciała i sprawność funkcjonalna kobiet powyżej 60 roku życia uczestniczących w zorganizowanej aktywności fizycznej. *Gerontologia Polska*. 2016. № 24. S. 102–108.

5. Павлова Ю., Виноградський Б., Шеремета С. Вплив силових навантажень на якість життя і фізичне здоров'я. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини*, м. Львів, 13–15 квітня 2016 р. Львів, 2016. Вип. 20, т. 4. С. 103–109.

UDC 612.013:159.942-054.73

**JAKOŚĆ ŻYCIA I STAN PSYCHO-EMOCJONALNY
Kobiet w okresie wczesnej dorosłości,
jako osób wewnętrznie przemieszczonych**

Olena Andrieieva, Anna Hakman, Anna Volosiuk

*Narodowy Uniwersytet Wychowania Fizycznego i Sportu Ukrainy,
Kijów, Ukraina*

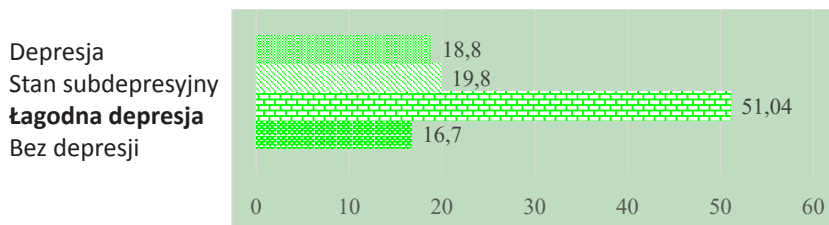
Wstęp. Pełnowymiarowa inwazja Federacji Rosyjskiej na Ukrainę w dniu 24 lutego 2022 r. i ciągle ostrzały całego jej terytorium wywołały największą migrację ludności od czasu uzyskania niepodległości. Na początku marca 2022 r. odnotowano migrację około 3,5 miliona osób, które zostały zmuszone do opuszczenia swoich domów w poszukiwaniu bezpieczeństwa, ochrony i pomocy [5]. Większość z nich otrzymała status osób wewnętrznie przesiedlonych (ang. IDP – internally displaced person, ukr. ВПО) [1]. Wydarzenia, które spowodowały migrację, utratę bliskich, zmianę miejsca zamieszkania, adaptację do

nowych warunków doprowadziły do zaburzeń związanych ze stresem pourazowym, stresu, chorób psychosomatycznych, innych urazów psychofizjologicznych i wpłynęły na ich zdrowie i jakość życia [4]. Wszystko to wywołało przewlekłe, somatyczne choroby społeczeństwa. Warto zauważyć, że problem związany z oczekiwaniem długości i jakości życia jest również bardzo dotkliwy. Indywidualne postrzeganie zdrowia jest wyrażane przez pojęcie jakości życia związanej ze zdrowiem [2]. Głównie osoby wewnątrznie przesiedlone najczęściej cierpią na depresję, gdyż opuścili tereny objęte działaniami wojennymi, znajdowali się w centrum konfliktu zbrojnego, byli świadkami brutalnych wydarzeń i doświadczyli licznych wstrząsów psychicznych [3].

Celem badania jest określenie poziomu jakości życia i depresji u kobiet w okresie wczesnej dorosłości, jako osób wewnątrznie przemieszczonych. W naszej opinii są one kategorią wyjątkowo podatną na depresję spośród osób wewnątrznie przemieszczonych, w kontekście wojny ukraińsko-rosyjskiej.

Do osiągnięcia celu badawczego wykorzystano komplementarny zestaw metod, a mianowicie: analizę teoretyczną i systematyzację badań naukowych nad stanem psychofizycznym osób wewnątrznie przemieszczonych i ich jakości życia; metody socjologiczne oraz metody obliczeń statystycznych.

Wyniki badań i ich omówienie. Po określeniu poziomu depresji u wewnątrznie przemieszczonych kobiet w okresie wczesnej dorosłości (ocenianego za pomocą skali Becka) stwierdziliśmy, że większość respondentek ma łagodny poziom depresji (51,04%). 19,8% osób ma umiarkowany poziom depresji (stan subdepresyjny), co jest niepokojące, ponieważ ich stan ma tendencję do depresji. 18,8% uczestniczek badania wykazało wysoki poziom depresji. Zatem ponad połowa uczestniczek badania ma łagodny poziom depresji. Badania wskazują, że częstość występowania objawów depresyjnych wśród tej kategorii kobiet jest wysoki (ryc. 1).



Ryc. 1. Poziom depresji wśród kobiet w okresie wczesnej dorosłości, jako osób wewnątrznie przemieszczonych (n=96), %

Oceniliśmy również poziom jakości życia wśród przesiedlonych kobiet w pierwszym okresie ich dorosłego życia za pomocą kwestionariusza SF-36: 45,8% (prawie połowa) respondentek wskazało średni poziom jakości życia (od 40 do 60 punktów). Tylko jedna ankietowana spośród wszystkich badanych wskazała wysoki poziom.

Analizując komponenty jakości życia, łączny wynik komponentu fizycznego wynosi 42,59. Wskazuje to na średni poziom. Dla celów dalszych rozważań przy opracowywaniu programów korekcyjnych i działań mających na celu poprawę jakości życia, warto zwrócić uwagę na te komponenty, które uzyskały niższe wyniki: stan zdrowia (42,33958) i aktywność fizyczna (42,23958).

O niższym poziomie jakości życia świadczą również wyniki komponentu psychologicznego: aktywność społeczna (43,70833333 pkt) i witalność (43,5625 pkt).

Wnioski. Określono poziom depresji u kobiet wewnątrznie przemieszczonych w okresie wczesnej dorosłości. Większość z nich ma łagodny poziom depresji (51,04%), umiarkowany poziom stwierdzono u 19,8% respondentek, a wysoki u 18,8%. Wyniki te wskazują że bardzo ważnym jest zwracanie uwagi na zdrowie psychiczne osób wewnątrznie przemieszczonych. Zaleca się zapewnienie im wsparcia psychologicznego i dostępu do pomocy

психосоціальної в цілю поліпшення якості життя poprzez zaangażowanie в активність фізичну.

Бадання wykazало, że ponad połowa respondentów ma średni poziom jakości życia, jednak jego elementy, takie jak активність фізична і ogólny stan zdrowia, wymagają szczególnej uwagi і wskazują на потребу opracowania programów korekcyjnych і środków mających на цілю jego poprawę.

Wyniki te stanowią podstawę do dalszych badań і opracowania programów interwencyjnych в цілю poprawy stanu psycho-emocjonalnego і ogólniej jakości życia tej kategorii społeczeństwa.

Piśmiennictwo

1. Міжнародна організація з міграції. URL: <https://ukraine.iom.int/uk/dani-ta-resursy>

2. Павлова Ю., Боднар І., Петрица П., Синиця Т., Жара Г. Предиктори якості життя української студентської молоді під час війни. *Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-практ. конф.* (8 черв. 2023 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. С. 7–8.

3. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., Vashchuk L. Quality of Life in War-Affected Population. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2022. N 1(57). P. 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>

4. Ji-Hyun Kang, Moon-Jeong Kim. Factors influencing the health-related quality of life in Korean menopausal women: a cross-sectional study based on the theory of unpleasant symptoms. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2022. N 28(2). P. 100.

5. United Nations. URL: <https://www.un.org/site-search/?query=2022>

УДК 796.012.3:612.013-054.73

АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Наталія Белікова, Світлана Індіка, Софія Ойович

*Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна*

Актуальність. Активні бойові дії в Україні спричинили масове переміщення населення. Наразі кількість офіційно зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в країні досягає 4,9 млн. Переміщення населення, пов'язане із військовими діями, здійснює глибокий вплив на фізичне і на психічне здоров'я переміщених осіб. Вплив травмувальних подій війни може призвести до зниження якості життя населення на багато років навіть після закінчення бойових подій. Якість життя в контексті здоров'я людини детерміновано системою певних чинників, серед яких одну з лідирських позицій займає фізична активність, яка прямо чи опосередковано позитивно впливає на всі сфери якості життя (фізичний, психологічний, соціальний, екологічний аспекти й загальний стан здоров'я людини).

Мета дослідження – оцінити взаємозв'язок фізичної активності і якості життя внутрішньо переміщених осіб [1].

Для цього проведено комплексне анкетування 165 ВПО у віці від 16 до 74 років (середній вік респондентів становив $43,1 \pm 16,3$ року), які були змушені покинути місця свого постійного проживання і оселилися на території Волинської області (зокрема у місті Луцьку). Анкетування проведено за умови інформованої згоди на обробку і оприлюднення результатів й з дотриманням принципів біоетики й деонтології. Серед опитаних: 46 осіб чоловічої статі та 169 – жіночої.

Результати дослідження. Складники якості життя (ЯЖ) визначали за допомогою загального опитувальника SF-36 (Short Form Health Survey). Результати оцінювали у діапазоні

від 0 до 100 балів у ранговому розрахунку 100 балів – повне здоров'я.

У наукових працях наголошуємо [2], що інтенсивність і наближеність бойових дій прямо пропорційно впливає на погіршення ЯЖ переселеного населення. З проанкетованих респондентів майже половина переїхала на Волинь з територій, на яких ведуться активні бойові дії; така сама частка осіб покинула території, що перебувають у тимчасовій окупації, та 4% опитаних покинули території, що в оточенні (блокуванні). Про проблеми зі здоров'ям засвідчили 69% респондентів; 87% опитаних зазначили, що не займаються спортом задля поліпшення самопочуття.

Під час трактування результатів нашого дослідження ми виходили з того, що загальний показник якості життя складається з двох загальних складників: фізичного (ЗФК) й психічного (ЗПК) компонентів. Фізичний компонент здоров'я (ЗФК) містить чотири показники: фізичну активність (ФА), роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності (РФ), больові відчуття (РБ), загальний стан здоров'я (ЗЗ). Психічний компонент здоров'я (ЗПК) формують чотири показники: життєздатність (ЖЗ), соціальна активність (СА), роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності (РЕ) і психічне здоров'я (ПЗ).

Проаналізовано показники, що формують фізичний (ЗФК) і психічний (ЗПК) компоненти здоров'я: фізичний складник якості життя у ВПО становив $46,2 \pm 12,2$ бала; психічний складник здоров'я виявився нижчим, як порівняти з фізичним, і дорівнював $36,1 \pm 13,1$ бала.

За аналізом компонентної структури фізичного складника здоров'я виявлено зниження усіх його показників. Найбільше знижує якість життя ВПО показник «роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» ($РФ=45,5$ бала); показник «больові відчуття» (РБ) становить 61,6 бала; позитивно впливає на фізичне здоров'я «фізична активність» ($ФА=72,9$ бала). До

того ж середній показник загального стану здоров'я (ЗЗ) ВПО становить 58,1 бала.

Згідно з аналізом отриманих даних, найвищий із показників психічного здоров'я – «соціальна активність» (СА=63,1 бала) та «психічне здоров'я» (ПЗ=49,5 бала), «життєздатність» (ЖЗ=46,2 бала). Знижує психічний компонент здоров'я і якість життя ВПО «роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» – РЕ=34,8 бала.

Використання кореляційного аналізу для оцінювання взаємозв'язку фізичної активності і якості життя ВПО дало змогу виявити кореляції між окремими показниками фізичного й психічного складників здоров'я і фізичною активністю. Зокрема, встановлено сильний взаємозв'язок між показником «фізична активність» (ФА) і фізичним складником здоров'я (ЗФК) на рівні $r=0,85$. Між цим показником та психічним складником здоров'я (ЗПК) існує дуже слабкий позитивний зв'язок ($r=0,19$).

У стресовій ситуації переселення й адаптації до нового соціально-побутового середовища фізична активність як суб'єктивна оцінка респондента об'єму свого щоденного фізичного навантаження мала посередній взаємозв'язок із показниками фізичного складника ЯЖ (на рівні $r=0,5$) та дещо нижчий позитивний зв'язок із показниками психічного складника ЯЖ (на рівні $r=0,4$).

Висновок. Отже, наявне суттєве зниження фізичного й психічного складників здоров'я в якості життя ВПО. Зафіксовано сильний позитивний зв'язок фізичної активності з фізичним складником ЯЖ і незначний – з психічним, що треба враховувати під час розроблення стратегій всебічної підтримки ВПО, спрямованих, насамперед, на зменшення психічного стресу й подолання наслідків посттравматичних станів, що будуть корисними для подолання наслідків війни й підвищення загальної ЯЖ переміщених осіб.

Список використаних джерел

1. Белікова Н., Индика С., Цьось А., Вашук Л. Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 1(57). С. 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
2. Индика С., Белікова Н. Дослідження показників якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, в розрізі трудової діяльності та безробіття (міжнародний досвід). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 3(63). С. 12–18. <https://doi.org/10.29038/10.29038/2220-7481-2023-03-12-18>

УДК 796.853.45:379.8

КВАЛІФІКАЦІЙНІ ОЗНАКИ СТРІЛЬБИ З ЛУКА ЯК ФОРМИ РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Богдан Виноградський

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

Актуальність. Стрільба з лука як специфічна форма рухової активності населення значно поширена у світі – на всіх континентах, має велику популярність, яка продовжує зростати [2, 5]. Організації, клуби й центри спортивної стрільби з лука працюють у багатьох країнах, а цільова аудиторія охоплює людей різного віку й статі, фізичної підготовленості, соціальних прошарків, представників різноманітних медичних груп – здорових, з особливими психічними чи фізичними потребами [3, 4].

Одним із аспектів стрільби з лука, який недостатньо досліджений, є стан і перспективи розвитку стрільби як рекреаційної діяльності [1, 5].

Мета дослідження – уточнити загальні характеристики стрільби з лука як форми рухової активності населення.

Методи дослідження. Аналіз й узагальнення літературних джерел, інтернет-джерел; опитування тренерів, суддів, викладачів навчальних закладів, керівників стрілецьких клубів щодо використання стрільби з лука як засобу рекреації населення.

Результати дослідження. Узагальнивши інформацію з доступних літературних джерел та досвід фахівців зі стрільби з лука встановили найвагоміші чинники переваг стрільби з лука як виду «рекреаційної» рухової активності. Їх доцільно систематизувати за кількома напрямками (рис.1).

Одним із найважливіших чинників є доступність локацій і можливість залучення широкого контингенту населення, який може займатися стрільбою з лука. Окрім традиційних лучних полів і тирів при спеціалізованих клубах певна кількість спортивно-стрілецьких організацій пропонують інфраструктуру для стрільби з лука, яка містить спортивні майданчики в лісах, на луках, тобто в природних зонах, що надає можливість насолоджуватися чистим повітрям, красою природи й спостереженням за дикою фауною та флорою.

Другим чинником є те, що для багатьох людей стрільба з лука є захопливим видом розваги й способом відпочинку. Вона дає змогу відволіктися від повсякденних турбот і насолодитися проведенням часу просто неба.

Ще одним чинником рекреаційної форми стрільби з лука є створення сприятливої атмосфери для спілкування та знайомств з новими людьми, які мають спільний інтерес. Це можливість формування спільних інтересів з друзями чи залучення членів сім'ї.

Характерним чинником «рекреаційності» стрільби з лука є формування під час занять атмосфери спокою і релаксації під час стрільби з лука. Це – ефективний спосіб зняття напруження й стресу після довгого робочого дня чи тижня.

Наступний чинник – різнобічна користь від занять стрільби з лука, зокрема наявність відносно помірною фізичного навантаження; сприяння розвитку концентрації та загальної уваги до дрібних деталей; удосконалення точності; підтримання розумового тону. Стрільба з лука сприяє одночасному, паралельному розвитку координації, концентрації та м'язової сили і витривалості.

Ще одним характерним аспектом рекреаційної форми стрільби з лука є те, що її вводять до програми туристичних заходів для залучення туристів (рис. 1).

Висновок. Уточнено загальні характеристики й основні переваги рекреаційних форм стрільби з лука у світі. Систематизовано чинники розвитку «рекреаційної» стрільби з лука. Підтверджено, що стрільба з лука – це захоплива й корисна рекреаційна діяльність, яка має широкий спектр переваг для фізичного й психічного здоров'я, а також може бути джерелом задоволення та відпочинку для багатьох людей.



Рис.1. Класифікаційні ознаки рекреаційної форми стрільби з лука

Список використаних джерел

1. Hamm J. The Traditional Bowyer's Bible. The Lyons Press, 1992–2008.
2. Haywood K., Lewis C. Archery: Steps to Success. Human Kinetics, 2005. 280 p.
3. Johnson T. Archery Fundamentals. Human Kinetics, 2007. 177 p.
4. Sorrells B. J. The Complete Guide to Traditional Archery. Stackpole Books, 2012.
5. Sorrells B. J. The Beginner's Guide to Traditional Archery. Skyhorse Publishing, 2015. 106 p.

УДК 796.035:613.8

ОБҐРУНТУВАННЯ ПОТРЕБИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ (НА ПРИКЛАДІ «ТАВАТА», «НІП»)

Ярослав Свищ, Віктор Мончук

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

Актуальність. Фізична активність і здоровий спосіб життя є важливими компонентами загального благополуччя населення. За останні десятиліття спостерігається зростання захворювань, пов'язаних із недостатньою фізичною активністю й сидячим способом життя [2,3]. Однак удосконалення фізичної підготовки населення може бути досягнуте завдяки використанню засобів легкої атлетики й фітнес-програм.

Фітнес-програми містять різноманітні види фізичної активності, які спрямовані на поліпшення фізичної форми та здоров'я, зокрема аеробіку, йогу, пілатес, вправи з вагами, танці та інші види тренувань. Фітнес-програми можуть бути

адаптовані до різних рівнів фізичної підготовки й індивідуальних потреб [5].

Фізична активність має безліч корисних ефектів для здоров'я. Вона допомагає знижувати ризик ожиріння, діабету, гіпертонії та інших хвороб. Фізична активність сприяє поліпшенню роботи серця та легень, збільшенню м'язової маси, поліпшенню стану суглобів і кісток. Вона також сприяє психічному здоров'ю, знижує рівень стресу, підвищує настрій і сприяє загальному почуттю добробуту [1, 3,4].

Мета дослідження – обґрунтувати потребу застосування фітнес-програм («Tabata», «НІТ») для підвищення рівня здоров'я населення.

Методи дослідження: аналіз й узагальнення даних наукової та методичної літератури; аналіз мережі «Інтернет»; синтез й узагальнення світового досвіду.

Результати дослідження. У сучасному світі, де більшість людей, зокрема студентів, проводять значну частину дня в сидячому положенні, важливо знайти ефективні методи підвищення рівня фізичної активності [3].

«Tabata» і «НІТ» є високо інтенсивними інтервальними тренуваннями, які завдяки своїй ефективності набули популярності серед тих, хто прагне підвищити рівень фізичної підготовки та здоров'я. «Tabata» містить 20 с інтенсивних вправ і 10 с відпочинку. «НІТ» використовує короткі інтервали високої інтенсивності, чергуючи їх з короткими періодами відпочинку. Ці програми дають змогу витратити менше часу, отримуючи водночас значні поліпшення у фізичній підготовці, зменшенні ваги й поліпшенні кардіоваскулярного здоров'я [2,3,4].

Переваги використання цих технологій робить їх відмінним вибором для населення різного віку й фізичного стану:

1. Збільшення інтенсивності тренувань. «Tabata» і «НІТ» допомагають досягти високого рівня інтенсивності тренувань, що сприяє поліпшенню фізичної підготовки й зростанню сили.

2. Ефективність. Ці тренування можуть бути короткими, але вони дуже ефективні. Уже кілька хвилин на день може призвести до помітних результатів.

3. Різноманітність. «Tabata» і «НІТ» дають змогу додати різні вправи, що розвивають різні аспекти фізичної підготовки, включно із силою, витривалістю й швидкістю.

4. Мотивація. Використання технологій для відстеження фізичної активності може надихати учнів до досягнення кращих результатів і встановлення нових цілей.

5. Підвищення кардіоваскулярного здоров'я. «Tabata» і «НІТ» можуть поліпшити роботу серцево-судинної системи, зменшити ризик розвитку серцевих захворювань і поліпшити обмін речовин [1,3].

Мінірезинки також відомі як резистентні стрічки, можуть бути використані для поліпшення різних аспектів фізичної підготовки, включно з м'язовою силою, витривалістю й гнучкістю. Вони мобільні, доступні й допомагають розширити асортимент вправ і тренувань. Мінірезинки можуть бути використані вдома, у спортивних залах або навіть під час подорожей, що робить їх важливим інструментом для підвищення фізичної активності [5]. Застосування фітнес-технологій, таких як «Tabata» і «НІТ», разом із мінірезинками, може сприяти поліпшенню рівня фізичної підготовки й здоров'я населення. Ці методи доступні й ефективні для будь-якого рівня фізичної підготовки та вікової групи. Крім того, інноваційні підходи в позаурочній секції легкої атлетики можуть сприяти поліпшенню фізичної підготовки студентів та розвитку їхнього інтересу до цього виду спорту [5].

Висновок. Застосування фітнес-програм «Tabata» і «НІТ» разом із мінірезинками може сприяти поліпшенню рівня фізичної підготовки та здоров'я населення. Ці програми доступні й ефективні для будь-якого рівня фізичної підготовки та вікової групи.

Список використаних джерел

1. Беляк Ю.І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 3–7.
2. Ванюк Д.В. Ефективність впровадження фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання різної спрямованості. *Матли XI Міжнародної науково-методичної конференції «Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії»*. Харків, 2021. Вип. 11. С. 70–72.
3. Самохвалова І.Ю., Харченко С.М. Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation&Recreation)* 2022. № 11. С. 157–162.
4. Стародубова Д. М. Комплексне використання засобів оздоровчого фітнесу студентами у процесі фізичного виховання : спец. 017 – фізична культура і спорт / наук. кер. Н. В. Петренко. Суми : Сумський державний університет, 2022. 64 с.
5. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

УДК 612.3:796.333

ВИЗНАЧЕННЯ ХАРЧОВИХ НУТРИЄНТІВ У МЕНЮ-РОЗГОРТКАХ ЮНИХ РЕГБІСТІВ

Ольга Пазичук, Ростислав Грибовський, Марія Пазичук

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

Актуальність. Пошук шляхів оптимізації побудови тренувального процесу командних ігрових видів спорту, зокрема

у регбі, залишається важливою проблемою. Основними елементами в розробленні й оптимізації річного макроциклу тренувань є планування і програмування мікро- та мезоциклів, які мають гармонійно вписуватися в загальну структуру річного тренувального плану. Це вимагає від науковців і тренерів не лише володіти актуальними даними з фізіології, біомеханіки й спортивної психології, й уміти гнучко застосовувати ці знання для адаптації тренувальних програм під індивідуальні потреби спортсменів [2].

Також одним із актуальних завдань, яке стоїть перед науковцями [1] сьогодні, є вивчення відновлення працездатності спортсменів після інтенсивних фізичних навантажень і розв'язання проблеми вдосконалення сучасних засобів відновлення. Метою системи відновлювальних засобів у спорті є оптимізація процесів відновлення, що визначає запобігання порушень стану здоров'я та забезпечення максимального тренувального ефекту [1].

Мета дослідження – аналіз харчових раціонів регбістів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення даних літератури, соціологічний метод і методи математичної статистики. Дослідження проведено на базі спортивної організації РК «Сокіл», м. Львів.

Результати дослідження. Проаналізовано меню-розгортки 10 регбістів віком 11–14 років. Спортсмени у своїх меню-розгортках вказали страви, які вони споживають найчастіше, і кількість приймань їжі за добу.

Було визначено, що білки в раціонах спортсменів становлять 56 г/добу, таке значення зумовлено малою кількістю надходжень продуктів харчування, які містять білок (у раціонах відсутні м'ясні й молочні продукти, риба і яйця й салати заправленні олією). Окрім цього, з'ясовано, що регбісти не достатньо споживають м'ясних й рибних страв, які й забезпечують

організм спортсмена білком, а заміняють їх на сардельки або сосиски.

У раціонах харчування спортсменів жири становлять 38 г/добу, це теж свідчить про відсутність у стравах жирів. Оскільки в меню-розгортках вказані каші й макаронні вироби, то це підтверджує наявність у раціоні харчування складних вуглеводів, а їхня кількість становить лише 250 г/добу.

У значній кількості у раціонах харчування регбістів є наявні прості вуглеводи (кондитерські вироби: булочки, кекси, торти, печиво, тістечка, цукерки тощо). У раціонах регбістів, на жаль, недостатньо овочів та фруктів.

Висновок. Встановлено: харчування юних спортсменів є нераціональне; значне відхилення за усіма харчовими нутрієнтами (білки, жири, вуглеводи); відсутність більшості продуктів харчування в раціонах (м'ясо, риба, молоко).

Отже, таке нераціональне харчування може негативно вплинути на фізичний розвиток і працездатність юних спортсменів-регбістів.

Список використаних джерел

1. Гусак В. В., Палічук Ю. І. Дослідження впливу медико-біологічних засобів відновлення на організм легкоатлетів. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1. (43.1). С. 112–115.
2. Квасниця О., Тищенко В. Річний макроцикл підготовки у регбі-15. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2024. № 1. С. 80–84.
3. Регбі, регбі ліг : навч. прогр. для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / С. М. Дасюк, А. А. Мартиросян, Н. М. Кондак, В. А. Калитенко. Київ, 2013. 86 с.

УДК 379.8:159.942:796.325

РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ
ЯК ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Кирило Пономаренко

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, Україна*

Актуальність. Спорт як професійна діяльність характеризується високими фізичними й психічними навантаженнями, орієнтацією на досягнення максимально високих результатів, жорсткою конкуренцією в умовах суперництва тощо. Ці й інші чинники можуть мати руйнівний вплив на емоційну сферу висококваліфікованого спортсмена. У нього зростає кількість афективних розладів, з'являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні міжособистісних контактів. Зазначені симптоми негативно відображаються на професійній діяльності спортсмена, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності власною діяльністю. Тож відбуваються зміни в мотиваційній сфері і розвивається синдром емоційного вигорання [3, с. 6].

Мета дослідження – обґрунтувати рекреаційну діяльність як засобу профілактики емоційного вигорання спортсменів.

Результати дослідження. Метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого рівня різних видів підготовленості (фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної), зумовленого специфікою виду спорту й вимогами змагальної діяльності. Зокрема, у спорті вищих досягнень тренування стають справжньою роботою, а, відповідно, багаторазово зростають навантаження, перебудовується весь спосіб життя, адже професійний спорт вимагає від спортсмена повної віддачі [4].

Волейбол має високі вимоги до рухових здібностей людини та її функціональних можливостей. Це і силові подачі, і потужні удари в нападі, і карколомні дії в захисті й під час блокування тощо. Крім того, волейбол є емоційно насиченою грою [1].

Ефективність підготовки спортсменів-волейболістів зумовлюється правильним вибором основних векторів її удосконалення, одним з яких є побудова раціонально збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, активізації працездатності й мобілізації функціональних резервів [2].

Виявлення перших симптомів і стадій емоційне вигорання волейболістів потребує негайного використання дієвих способів його попередження й подолання. Рекреалогія як наука про відтворення здоров'я, найважливішим методологічним принципом якої є єдність тілесного й духовного, біологічного й соціального, організму й особистості, пропонує використовувати інтелектуальну та фізичну рекреаційну діяльність [5].

Інтелектуальну рекреаційну діяльність здійснюють через самоосвіту, культурно-освітнє середовище, інформаційне споживання культурних цінностей (огляд культурно-історичних пам'яток, ознайомлення з новими країнами, їх етнографією, економікою, культурою, природою тощо).

Рекреаційна діяльність проявляється в будь-яких формах рухової активності та має такі основні види:

- рекреаційно-оздоровчі заняття (оздоровча ходьба й біг, плавання, водні види рухової активності (аквааеробіка, акваджогінг), ходьба на лижах, катання на ковзанах й роликах, їзда на велосипеді, веслування, аеробіка танцювальна, степ-слайд);

- рухливі ігри (дартс, фрисбі, стритбол, корфбол, крокет, пляжний гандбол);

- спортивні ігри (волейбол, баскетбол, футбол, бадмінтон, настільний теніс, городки, кеглі, гольф);

- танцювальні вправи (хіп-хоп, аероданс, сальса, латина, модерн-данс, рок-н-рол).

Результати соціологічних досліджень свідчать, що найбільш чутливі до вигоряння молоді люди (19–25 років) та люди віком 30 років. Прослідковується взаємозв'язок сімейного стану й вигоряння: більш висока схильність до вигоряння є у неодружених осіб (особливо чоловіків). Також наявні дані про зв'язок між рівнем освіти й вигорянням, адже люди з більш високим рівнем освіти висувають до себе завищені вимоги.

Висновок. Спортивна діяльність характеризується високими навантаженнями, що зумовлює виникнення в спортсменів емоційного вигоряння. Спортсмен не тільки відбувається як професіонал, а й зазнає ризику надбання професійної втоми й інших негативних наслідків. Негативний вплив специфічних чинників професійної діяльності на особистість визначають як професійну деструкцію в структурі професійної деформації людини. Не винятком є і спортивна діяльність. Дієвим засобом профілактики таких станів є залучення спортсменів до різних видів рекреаційної діяльності, щоб відновити їх внутрішні ресурси.

Список використаних джерел

1. Ковальчук А. Особливості тренувального процесу волейболістів різної кваліфікації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. 2013. № 2(22). С. 129–132.

2. Оніщук Л. Основні вектори удосконалення підготовки спортсменів у спорті вищих досягнень. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф.* Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 249–253.

3. Павелків Р. В., Василюк В. М., Юдкіна Х. В. Змістовий аналіз дефініції «емоційне вигоряння в спорті». *Психологія: реальність і*

перспективи : зб. наук. пр. Рівненськ. держ. гуманіт. ун-ту. Рівне, 2018. Вип. 10. С. 6–13.

4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.

5. Федяй І. О. Функції рекреаційної діяльності людини. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2017. № 2. С. 98–104.

УДК 796.015.6:797.253

**ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОРГАНІЗМУ
СПОРТСМЕНІВ-ВАТЕРПОЛІСТІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО
НАВАНТАЖЕННЯ**

Марія Сибіль, Уляна Шевців, Лілія Гула

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

Актуальність. Вивчення способів енергозабезпечення організму спортсменів для подальшого підвищення спортивної майстерності, розширення функціональних резервів і збереження здоров'я – актуальна проблема сучасної науки.

У літературних джерелах достатньо інформації про вплив різних фізичних навантажень на типи енергозабезпечення організму. Різниця в енергетичному забезпеченні вправ різної потужності й тривалості полягає в основі поділу на циклічні й ациклічні види спорту (В. С. Фарфель 1960).

Зокрема, загальновідомо, що короткочасні вправи великої інтенсивності забезпечуються енергією переважно завдяки анаеробним механізмам спочатку алактатного (до 30 с), а потім лактатного (до 5 хв). Зі збільшенням тривалості роботи зростає роль аеробних процесів. Тож важлива пропорційність між аеробною та анаеробними складниками енергозабезпечення, тому вивчення енергетичних показників, що характеризують

ці складники, набирає особливого значення. Різні види спорту мають свої особливості щодо співвідношення окремих різновидів енергозабезпечення. Кожен механізм енергозабезпечення задіює неоднаковою мірою джерела енергії – вуглеводи, жири й білки, що супроводжується зсувом різних біохімічних параметрів. Вивчення модельних характеристик біохімічних маркерів у різних видах спорту є проблемою, що не втрачає актуальності.

На основі результатів порівняння окремих біохімічних параметрів у різних видах спорту можна отримати інформацію до практичних рекомендацій щодо доцільності застосування методу перенесення для кращого розвитку відстаючої ланки, яка є особливістю обраного виду спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати наших попередніх досліджень свідчать про те, що тренувальне навантаження різної дії та характеру прямо залежить від потужності тренувань і тренуваності організму спортсменів-ватерполістів [1].

Частково цю проблему у своїх друкованих працях висвітлювали [2, 3] та ін., однак вона залишається актуальною і потребує подальшого дослідження.

Мета дослідження – вивчити вплив фізичних навантажень на енергозабезпечення організму спортсменів-ватерполістів в умовах тренувального й одногодинного заняття в басейні.

Організація досліджень. У дослідженні взяли участь 15 спортсменів-ватерполістів віком 15–16 років, у яких здійснювали моніторинг енергетичних показників. Для цього визначали вміст молочної кислоти, фосфату неорганічного й сечовини у спортсменів за 15–30 хв до початку гри або тренування та через 15–30 хв. після фізичних навантажень (заняття в басейні протягом однієї години).

Результати дослідження. Результати дослідження показників енергетичного обміну в спортсменів-ватерполістів представлено на рис. 1:

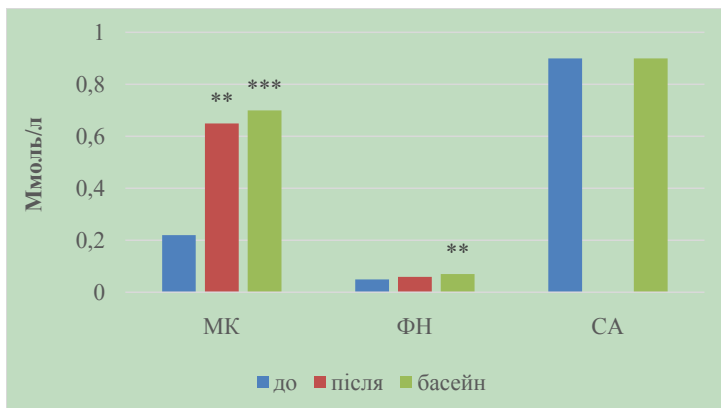


Рис. 1 Зміни показників енергетичного обміну у ватерполістів до, після тренування та після одногодинного заняття в басейні:

** $p \leq 0,01$ *** $p \leq 0,001$

Як видно з даних, представлених на рис. 1, спортсмени-ватерполісти чутливі до фізичних навантажень.

Значні зміни вмісту молочної кислоти в сечі спостерігаються у ватерполістів як після тренування, так і після занять у басейні. Після тренування вміст молочної кислоти зростає утричі, що свідчить про активне залучення анаеробного шляху до загального енергетичного процесу. Після додаткових одногодинних занять у басейні показник молочної кислоти в сечі спортсменів-ватерполістів зберігає тенденцію до зростання. Зміни вмісту молочної кислоти є достовірними ($p \leq 0,999$).

Вміст фосфату неорганічного в сечі ватерполістів до та після змінюється незначно, що свідчить про незначні зрушення в загальному енергозабезпеченні організму після фізичних навантажень. Заняття в басейні протягом однієї години

впливають на вміст фосфату неорганічного, показник якого достовірно зростає ($p \geq 0,99$), і це призводить до зрушень в загальних енергетичних втратах організму після фізичних навантажень.

Сечовина як показник аеробного шляху енергозабезпечення організму спортсмена у ватерполістів змінюється незначно, що свідчить про незначні зміни в аеробному енергозабезпеченні фізичних навантажень, це спостерігають після одногодинного тренувального заняття у басейні. На жаль, після тренування не вдалося зафіксувати показників вмісту сечовини в сечі ватерполістів у зв'язку з втратою зразків.

Висновок. У спортсменів-ватерполістів спостерігаються зміни показника молочної кислоти після тренування й одногодинного заняття в басейні. Вміст фосфату неорганічного змінюється після одногодинного заняття в басейні, а зміни не спостерігаються.

Список використаних джерел

1. Сибіль М., Первачук Р., Герасим Н. Модельні приклади зміни вектора удосконалення анаеробного енергозабезпечення кваліфікованих спортсменів. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : зб. матеріалів XIII Міжнар. наук. конф.* Львів, 2017. С. 68–70.
2. Biochemical monitoring of different training regimens of 16-year-old water polo players / Maria Sybil, Rostyslav Pervachuk, Yaroslav Svysh, Liliya Svysh, Roman Petryna, Lesya Petryna, Maryan Ostrovsky, Oleg Sydorko, Vira Hashchyshyn, Oksana Ilkiv. *Journal of Physical Education and Sport.* 2022. Vol. 22, is. 1. P. 25–30,
3. Effect of physical activity with varying duration on adaptation processes of female basketball players / Maria Sybil, Rostyslav Pervachuk, Anton Lytvynets, Yaroslav Svyshch, Liliia Svyshch, Uliana Shevtsiv, Yulia Stelmakh. *Journal of Physical Education and Sport.* 2020. Vol. 20, is. 6. P. 3460–3466. DOI:10.7752/jpes.2020.06467

УДК 796.85(477)

РОЛЬ НАЦІОНАЛЬНИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ
У СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ
ТА СИСТЕМІ НАЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ

Майя Зубаль, Андрій Гадай

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

Актуальність. Величезне значення в системі фізичного виховання й спорту в Україні мають українські національні бойові мистецтва. Після руйнування Запорозької Січі ці мистецтва пережили випробування часом, їх передавали від покоління до покоління в обмеженому колі козацьких родів. Деякі прийоми навіть використовували військові через їхню ефективність у виживанні під час бойових дій. Однак українські національні бойові мистецтва протягом великого періоду залишалися таємницею. Після вибору України шляху державної незалежності у 1991 року розпочався активний процес відродження й розвитку цих мистецтв. Сьогодні в нашій країні тисячі молодих людей займаються українськими національними видами боротьби.

Мета дослідження – дослідити роль національних бойових мистецтв в сучасному українському суспільстві та системі національного виховання.

Результати дослідження. Після повномасштабного вторгнення українські національні види боротьби отримали особливу актуальність. Вони стали не лише способом збереження традицій і культурних цінностей, але й знаряддям самозахисту й підтримки морального духу нації. Українські види боротьби, такі як бойове мистецтво «Спас», козацький двобій, українська боротьба на поясах, стали символами національного супротиву вільної та незалежної України. Вони об'єднують українців у боротьбі за свої права та вільну державу, надихають на нові

звершення й перемоги. Тож українські національні види боротьби стали важливим елементом національної ідентичності й боротьби за свободу [2; 4; 5].

Національні мистецтва відображають багатовікову традицію та культурний доробок українського народу, стають символом його сили та витривалості. Розвиток цих видів мистецтва сприяє популяризації спорту в Україні, виховує молоде покоління в дусі патріотизму та самовдосконалення, сприяє збереженню й підтримці української культурної спадщини.

Національні бойові мистецтва відіграють важливу роль у системі національного фізичного виховання й спорту в Україні. Вони не лише сприяють збереженню й розвитку національної культури, а й мають значний вплив на фізичний розвиток особистості та формування її моральних якостей.

Основна роль національних бойових мистецтв у системі фізичного виховання та спорту в Україні полягає в тому, що вони містять і практику національних бойових мистецтв, що сприяє розвитку координації, гнучкості, сили, швидкості й витривалості, і тренування, яке також сприяє поліпшенню загального стану здоров'я, зміцненню м'язів і кісток.

Вивчення національних бойових мистецтв вчить людину навичок самозахисту, що може бути корисним у різних ситуаціях, включно з випадками конфліктів і нападів [1; 3; 5].

Практика бойових мистецтв формує дисципліну, вольові якості, самодисципліну, терплячість розвиває самоконтроль і впевненість у собі.

Багато національних бойових мистецтв мають спортивний аспект, який містить змагання на різних рівнях, від місцевих до міжнародних, що допомагає розвивати спортивний рух у країні й популяризує спорт серед молоді.

Національні бойові мистецтва відображають культурну спадщину й традиції нації. Вивчення й практика цих мистецтв

допомагає зберегти та передати наступним поколінням цінності й історію свого народу.

Висновок. Національні бойові мистецтва в Україні мають важливі в системі фізичного виховання й спорту, сприяють не лише фізичному, а й моральному й культурному розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Бачинська О. Козацтво в «післякозацьку» добу української історії (кінець XVIII – XIX ст.). Київ : Вища школа, 2011. 287 с.
2. Величкович М., Мартинюк Л. Український рукопаш го-пак : навч. посіб. Львів : Ліга-Прес, 2003. 152 с.
3. Гуржій О. І., Чухліб Т. В. Історія козацтва. Держава – військо – битви. Київ : Арії, 2012. 463 с.
4. Мандзяк О. С. Бойові традиції аріїв: на шляху до реалій українських бойових мистецтв. Тернопіль : Мандрівець, 2011. 272 с.
5. Поляков Г. М. Актуальність українського рукопашу „Спас” в сучасних умовах. *Основи теорії військової справи та бойових мистецтв : матеріали міжнарод. наук.-практ. конф.* Запоріжжя, 2007. С. 84–88.

УДК 796.012.3:623.4022

РУХОВІ НАВИЧКИ Й ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ КУРСАНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «АРТИЛЕРІЙСЬКА РОЗВІДКА»

Максим Бабич, Мар’ян Ковальчук, Андрій Мандюк

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

Актуальність. Аналіз спеціальної літератури й керівних документів свідчить, що сучасний бій висуває до фізичної підготовки військовослужбовців артилерійських розвідувальних

підрозділів специфічні вимоги, а саме: здатність здійснювати тривалі піші пересування й швидкісні марш-кидки в умовах повного бездоріжжя, лісі, болотах, виконання завдань вночі та за будь-яких погодних умов. Пересування воїнів-розвідників ускладнюються потребою переносити із собою усе необхідне майно: зброю, спорядження, боєприпаси, прилади спостереження, БПЛА, засоби зв'язку тощо. Артилерійські розвідники діють переважно вночі, за будь-яких погодних умов, на різноманітній за рельєфом місцевості, за повного порушення добової періодики сну, відпочинку й харчування [1].

Мета дослідження – обґрунтувати потребу рухових навичок і фізичних якостей для курсантів спеціальності «артилерійська розвідка».

Результати дослідження. За обсягом рухової активності бойова діяльність особового складу артилерійських розвідувальних підрозділів є гіпердинамічною. Добові енерговитрати фахівців перевищують 7 тис. ккал, що в 3-4 рази перевищує енерговитрати людини в повсякденному житті. Така діяльність висуває виключно високі вимоги до фізичного стану. Найголовнішою фізичною якістю за структурою фізичної готовності розвідників є загальна витривалість. Але не менш важливою є витривалість статична й координація рухів. Це зумовлено тим, що для виконання специфічних військово-спеціальних завдань артилерійські розвідники вимушені тривалий час перебувати в незручній позі, у закритому просторі, у нервовому напруженні, що призводить до швидкої втоми [2]. Фізична підготовка в системі бойової підготовки військовослужбовців займає важливе місце як предмет бойової підготовки. Військовослужбовці з високим рівнем розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності в умовах бойових дій (впливу значних фізичних і психічних навантажень) переважають за різними показниками військово-професійної діяльності військовослужбовців, у яких рівень цих якостей нижчий [3]. Дослідники О. В. Ролюк,

С. В. Романчук доводять, що військово-професійне навчання (опанування певного обсягу військово-прикладних, спеціальних навичок) не може проходити успішно без достатнього розвитку фізичних якостей, які потрібні для вміння швидко пересуватися на місцевості, долати різні перешкоди, плавати (зокрема й в обмундируванні зі зброєю), здійснювати тривалі марші [4]. Дослідження рівня фізичної підготовленості військовослужбовців артилерійських розвідувальних підрозділів (курсантів) проводили О.М. Ольховий, В.Б. Климович які вивчали способи підтримання рівня фізичної підготовленості військовослужбовців в умовах бойових дій. Попри наявність публікацій, присвячених зазначеній темі, питання динаміки фізичної підготовленості військовослужбовців науковці ще не досліджили. Сьогодні динаміка розвитку фізичних якостей і формування військово-прикладних рухових навичок у військовослужбовців становить інтерес із кількох важливих сторін: по-перше, дає можливість виявити об'єктивні дані розвитку фізичних якостей, стан сформованості військово-прикладних рухових навичок у військовослужбовців з різним ступенем підготовленості, а також дає змогу спостерігати за рівнями їх підготовки за фаховими дисциплінами; по-друге, варіативність розвитку фізичних якостей і формування військово-прикладних рухових навичок допомагає виявити їх закономірні співвідношення в процесі вдосконалення; по-третє, дає можливість вчасно вносити корективи, добирати адекватні засоби й методи для розвитку формування, потрібні на певному рівні тренування фізичних якостей і військово-прикладних рухових умінь та навичок [5].

Досвід війни засвідчив, що за однакових умов перемогу в бою одержує той, хто має перевагу в питаннях артилерійської розвідки. Ба більше воєнна історія має велику кількість прикладів, коли перевага у артилерійській розвідці давала змогу отримувати перемогу над значно сильнішим противником. Сучасний бій, який характеризується високою маневреністю,

швидкістю, різкими змінами обстановки, ще більше підвищує роль і значення артилерійської розвідки. Дії артилерійського розвідника в близькості з противником, як правило, тривають не один день. Це вимагає від них здатності ефективно виконувати різноманітні дії в умовах втоми, яка зростає після великих фізичних навантажень і психічних напружень. Для збереження високої ефективності бойової діяльності впродовж усього часу виконання бойового завдання артилерійські розвідники повинні максимально економно витратити свої фізичні сили (руховий потенціал) [4].

Важливою специфічною особливістю бойової діяльності артилерійських розвідників є дії відділеннями (розрахунками) лише по декілька осіб. Це вимагає високої індивідуальної підготовленості військовослужбовців і водночас міцної згуртованості особового складу [5]. Одним зі способів доставлення підрозділів артилерійської розвідки до місця виконання завдання є їх пересування на різних рухомих засобах (автомобілем, велосипедом, квадроциклом, човном тощо). Тому вимоги, що висувуються до розвідників, повною мірою стосуються й особового складу розвідувальних артилерійських підрозділів.

Висновок. Отже, доведено потребу формування рухових навичок і фізичних якостей для курсантів, від яких залежить успіх їх професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Ольховий О., Климович В., Романчук С. Оптимізація системи фізичної підготовки курсантів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорт.* 2016. № 2. С. 38–42.

2. Мельник В. О., Романчук С. В. Структура та зміст «супутнього фізичного тренування» курсантів ВВНЗ. *Фізична активність, здоров'я і спорт.* 2018. № 2(32). С. 93–99.

3. Приступа Є. Н., Романчук С. В. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців

Збройних Сил України. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка: зб. наук. пр.* Кам'янець-Подільський, 2012. Вип. 5. С. 223–230.

4. Ролюк О. В., Романчук С. В., Петрук А. П. Особливості змісту фізичної підготовки військовослужбовців розвідувальних підрозділів. *Новітні технології – для захисту повітряного простору : зб. наук. конф.*, Харків, 2016.

5. Попович О. І., Федак С. С., Романчук С. В. Спеціальна фізична підготовка як засіб адаптації до стрес-факторів навчально-бойової і бойової діяльності військовослужбовців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2010. № 11. С. 88–91.

UDC 796.011:373.2

KULTURA FIZYCZNA W KONTEKŚCIE WYCHOWANIA WCZESNOSZKOLNEGO

Dariusz Skalski¹, Damian Kowalski², Bogdan Kindzer²

*¹Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
im. Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk, Poland*

*²Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej
im. Iwana Boberskiego, Lwow, Ukraine*

Wstęp. Rozwój dziecka jest bardzo ważny. Pierwszym etapem w rozwoju dziecka jest etap w domu rodzinnym. Dziecko od urodzenia zmienia się. Rozwija się psychicznie, emocjonalnie, ale przede wszystkim fizycznie. Dzieci rosną, kształtują im się mięśnie, wydłużają kończyny dolne i górne. Im dziecko staje się starsze tym staje się wyższe i bardziej rozwinięta, ale żeby tak się stało trzeba odpowiednio kierować tokiem rozwoju swoich pociech. Najpierw w domu rodzinnym pierwszą aktywnością fizyczną jest zabawa [6]. Dzieci bawią się przy wykorzystaniu różnych przedmiotów, ale z badań własnych, które przeprowadziłam na potrzeby

pracy licencyjckiej, na trzydziestu trzech ankietowanych rodziców dwudziestu wybrało, że najchętniej wybieranymi zabawami przez ich pociechy to zabawy ruchowe typu zabawy z piłką, berek czy zabawy na placach zabaw.

Problem badawczy. Edukacja dzieci we wczesnych latach ich życia jest niezwykle ważna, ale i wymagająca. W tym okresie dzieci szybko, dynamicznie rozwijają się i przyswajają duże porcje wiedzy. To w tym czasie również ich umysł jest najbardziej chłonny – „chłonie niczym gąbka” i należy to wykorzystać, ponieważ później około 10-12 roku życia potencjał dziecka spowalnia i uczeń nie uczy się tak szybko jak do tej pory [4], jego umysł staje się mniej plastyczny. Jak podaje program nauczania w klasach I-III szkoły podstawowej obszar edukacji zdrowotnej z wychowaniem fizycznym ma za zadanie kształtowanie postawy prozdrowotnej oraz dbałość o bezpieczeństwo własne i innych, jak również rozwijanie sprawności fizycznej. Celami szczegółowymi tego programu zwłaszcza tej drugiej części [3], czyli rozwijaniu sprawności fizycznej są: zachęcanie do wysiłku fizycznego i uprawiania sportu oraz tworzenie sytuacji edukacyjnych umożliwiających harmonijny rozwój fizyczny dziecka. Najczęstszą podejmowaną aktywnością w wieku wczesnoszkolnym jest zabawa. Dzięki zabawie dziecko bardzo się rozwija. Dlatego zadaniem nauczyciela jest to, aby w edukacji wczesnoszkolnej podczas zajęć wychowania fizycznego dla dziecka były czymś przyjemnym, dającym satysfakcję i wiele radości, a nie męczarnią i katowaniem. Dziecko mające 6 lat wchodzi w okres wczesnoszkolny. Rozwój fizyczny dziecka w wieku wczesnoszkolnym charakteryzuje się tym, że staje się ono silniejsze i odporniejsze. Wchodzi też w fazę dojrzewania płciowego. Dziecko jest niezwykle odporne na choroby, staje się bardziej aktywne ruchowo. W tym wieku ważne stają się dla niego zajęcia ruchowe, sport i lekcje wychowania fizycznego. Dzięki zabawom ruchowym dziecko wykształca ruchy mimowolne i dowolne. Jednak mogą być one mało precyzyjne i nieco zamaszyste [6]. Rozwój

dziecka 7-letniego wiąże się z większym rozwojem mięśni dużych niż małych. Nie należy się więc dziwić, gdy dziecko zacznie wykonywać dużo ruchów gwałtownych, szybkich i zbytecznych. Aktywność ruchowa nie tylko rozwija mięśnie. Wzmacnia ona działanie układu krwionośnego i oddechowego, poprawia trawienie, przyspiesza przemianę materii, a także rozwija odśrodkowy układ nerwowy. Jeżeli 8-letnie dziecko jest aktywne, zwiększa się precyzja jego ruchów. Dziecko jest bardziej dokładne ruchowo. Cały czas rozwija się jego siła, wzrasta też oszczędność ruchów. Przystają być one tak chaotyczne i nieprzemyślane [1]. Dokładność dziecka można zmierzyć przy pomocy testów celności. Między 6, a 8 rokiem życia dziecko szybko rośnie. W wieku 9 lat tempo wzrostu spada. Rozwój fizyczny dziecka w wieku wczesnoszkolnym nie różni się zanadto u dziewczynki i chłopca [6]. Różnice płciowe silniej zaznaczają się w okresie przedpokwitaniowym. Organizm dziecka w latach od 6 do 8 lat cechuje się dużą aktywnością układu sercowo-naczyniowego, która zwiększa się pod wpływem wysiłku fizycznego. Dzieci w tym wieku nie są jeszcze odporne na zmęczenie, dlatego nie są zdolne do długotrwałego wysiłku, więc potocznie mówiąc W-F powinien być dostosowany do możliwości dziecka i powinien sprawiać przyjemność. Z kolei E. Łazowski i H. Tomaszewska uważają, że wśród dzieci w młodszym wieku szkolnym występuje duże zróżnicowanie pod względem rozwoju i sprawności fizycznej.

Material i metody. Można wyróżnić dwa rodzaje aspektów rozwoju fizycznego są to aspekty jakościowe oraz ilościowe [2]. Do aspektów jakościowych zalicza się: wzrastanie, czyli powiększanie się wysokości i masy ciała, a więc zwiększanie się rozmiarów organizmu; różnicowanie, czyli doskonalenie się struktury tkanek. To dostrajanie się poszczególnych układów względem siebie i kształtowanie się proporcji organizmu; dojrzewanie, czyli doskonalenie czynności poszczególnych układów o ściślejsze wzajemne uzależnienie ich funkcji; postęp, procesy różnicowania i dojrzewania,

które zazwyczaj zachodzące na tle procesów wzrastania, prowadzą do zapewnienia homeostazy systemu, jakim jest organizm jako całość. Ten proces doskonalenia strukturalno-funkcjonalnego organizmu może być rozumiany jako postęp we wzajemnych stosunkach ustrój – środowisko.

Z kolei do aspektów ilościowych zalicza się: kinetykę, rozmach, dynamikę, rytm rozwoju.

Prawidłowy rozwój fizyczny zależy od wielu czynników. Główne z nich są to: wrodzone możliwości wzrostu, wpływy środowiskowe, stan morfologiczny i czynnościowy wszystkich narządów uczestniczących w przemianie materii, racjonalne odżywianie, psychiczne samopoczucie dziecka oraz stan zdrowia [6]. Stan zdrowia dziecka w dużej mierze decyduje o osiągnięciu przez nie powodzenia w szkole. Niski poziom sprawności dziecka może być spowodowany różnymi procesami chorobowymi, wadami budowy, słabą koordynacją ruchową, zaburzeniami somatycznymi itp. Natomiast poruszając temat rozwoju układu kostnego u dzieci w wieku wczesnoszkolnym Iwona Roszkiewicz w swojej książce pt. „Psychologia rozwojowa dla rodziców. Młodszy wiek szkolny” podaje, że na początku okresu wczesnoszkolnego zanikają dziecięce proporcje budowy ciała. Mimo to układ kostny dzieci, choć jest dużo bardziej wytrzymały niż w wieku przedszkolnym, dalej nie jest ukształtowany prawidłowo. Kościec w dalszym ciągu jest miękki i plastyczny [6]. W obrębie odcinka piersiowego kręgosłupa, następuje pogłębienie kifozy piersiowej, natomiast lordoza lędźwiowa jest niewielka. Kończy się proces kostnienia kości palców i śródreźca oraz następuje szybki rozwój kończyn dolnych. Stopa jest niska, szeroka i średnio wysklepiona [1-6]. Nauczyciel powinien stale korygować postawy dziecka przy siedzeniu, wprowadzać wiele ćwiczeń poprawiających gibkość kręgosłupa i sprawność ręki. W okresie tym zauważamy szybki wzrost wymiarów szerokościowych. U chłopców rozwija się pas barkowy a u dziewcząt biodrowy. Klatka piersiowa ulega spłaszczeniu. Trwa

również proces wyrastania zębów stałych. Rozwój układu kostnego oraz mięśniowego, wpływają na zwiększanie się precyzji manualnej, a także wytrzymałości przy wykonywaniu różnorodnych czynności ruchowych. Oznacza to, że prawidłowy rozwój układu kostnego u dzieci w wyżej wymienionym wieku jest ważny, ponieważ nieodpowiedni jego rozwój może prowadzić do wielu wad i uszczerbku na zdrowiu, którego skutki dzieci będą odczuwały w późniejszych latach [6]. Aby odpowiednio rozwinąć kości u dzieci należy odpowiednio dużo się ruszać, budując przy tym mięśnie. Z kolei do niwelowania i korygowania wad układu kostnego należą zajęcia korekcyjne, gdzie prowadzone są ćwiczenia i zabawy odpowiednio dobrane do wady rozwoju. Janusz Bielski uważa, że układ krwionośny u dzieci w wieku od 6 do 10 roku życia nie nadąża jeszcze za rozwojem kośćca. Częstość akcji serca stopniowo się obniża, a ciśnienie krwi podnosi. Przekrój naczyń krwionośnych jest stosunkowo duży, co sprzyja pracy serca i ułatwia wypoczynek po wysiłku. Daje to wyraz temu, że odpowiedni rytm pracy serca ma duże znaczenie przy wysiłku fizycznym dzieci, ćwiczenia powinny być dobrane w taki sposób, że najpierw powinny być energiczne i dynamiczne, gdzie tempo pracy serca wzrasta, a później spokojne, dające możliwość odpoczynku dziecku.

Podsumowanie. Obecnie dzieci są nieco wyższe, można jednak korzystać z tych norm, jeśli przyjmie się, że waga i wzrost dziecka są w normie także wówczas, gdy liczby są wyższe lub niższe w zakresie wzrostu o 5 cm a w zakresie wagi o 2 kg. W klasach I-III należy prowadzić także krótkie (3 do 5 minut) ćwiczenia śródlekcyjne i międzylekcyjne, przeciwdziałające negatywnym skutkom siedzenia w ławce. Dla dzieci z dostrzeżonymi zaburzeniami rozwoju ruchowego należy, w miarę możliwości, organizować zajęcia korekcyjne na terenie przedszkola lub szkoły oraz indywidualizować zadania ruchowe w czasie zajęć wychowania fizycznego [1-6]. Najważniejszą przesłanką w pracy z małymi dziećmi jest przestrzeganie zdrowotności oraz zapewnienie bezpieczeństwa w

czasie zajęć. W tym celu należy dokładnie sprawdzić i zabezpieczyć miejsce do ćwiczeń, urządzenia, przyrządy i przybory, szczególnie starannie po dłuższej przerwie (ferie, wakacje), właściwie zaplanować zajęcia, stosować pomoc i ochronę przy wykonywaniu trudniejszych ćwiczeń oraz przestrzegać porządku i dyscypliny podczas zajęć. Należy zadbać, by do zajęć wychowania fizycznego dzieci przebierały się w stroje sportowe. W przedszkolu można taki strój pozostawiać w przeznaczonym do tego miejscu i zmieniać na czysty co tydzień [3]. Uwaga ta dotyczy przede wszystkim zajęć prowadzonych w sali gimnastycznej i w ogrodzie w okresie letnim [6]. Na zajęciach ruchowych w sali dzieci powinny ćwiczyć boso. Umożliwi to stosowanie ćwiczeń zapobiegających płaskostopiu. Do zajęć wychowania fizycznego prowadzonych zimą w ogrodzie lub w terenie pożądane były by ubrania niekrępujące ruchów, łatwe do zdejmowania i wkładania oraz odpowiednie obuwie, najlepiej sportowe. W szkole strój sportowy dzieci mogą pozostawiać w szkole przez tydzień, jeśli są po temu warunki lub przynosić z domu na każde zajęcia. Po zakończeniu zajęć wychowania fizycznego konieczne jest umożliwienie dzieciom umycia się i ponowną zmianę ubioru. Najważniejszym elementem wychowania fizycznego jest to, aby obserwować dzieci podczas zajęć. Nie wolno ich do niczego zmuszać. Należy dostosować gry, zabawy i ćwiczenia, które są odpowiednie do możliwości dzieci w wieku wczesnoszkolny, ale również spełniają wymogi zawarte w podstawie programowej. WF w klasach I-III powinien być przyjemny, dający wiele radości dzieciom, a przy tym możliwości rozwoju fizycznego. Dzięki aktywności ruchowej dzieci prawidłowo rozwijają się zarówno fizycznie jak i psychicznie.

Bibliografia:

1. Astrand P. O. Dzieci i młodzież. Zdolność wysiłkowa. Rozwój fizyczny // *Sport Wyczynowy*. 1992. S. 19.

2. Białas L. Ruch bramą do nauki // *Bliżej Przedszkola*. 2009. Nr 5. S. 12–19.
3. Bielski J. *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*. Kraków : Impuls, 2005. S. 69–74.
4. Bielski J. *Wychowanie fizyczne w kl. I–III, ZG SZS*. Warszawa, 1998. S. 50–53.
5. Fall-Ławryniuk M. Ciało i umysł lubią ruch // *Bliżej Przedszkola*. 2009. Nr 6. S. 43–44.
6. Gniewkowski W., Właźnik K. *Wychowanie fizyczne*. Warszawa : WsiP, 1990. S. 35–39.

УДК 796.333

**ШКІЛЬНА ЛІГА – РЕГБІ-5:
СТАН Й ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ**

Павло Чеховський

*Львівська середня загальноосвітня школа I–III ступенів. №34
імені Маркіяна Шашкевича, м. Львів, Україна
РК «Сокіл», м. Львів, Україна*

Актуальність. Щоб урізноманітнити кожен урок фізичної культури треба познайомити школярів із різними видами спорту, зокрема ігровими – регбі [1,2]. Це цікавий вид спорту, який допомагає дітям стати сильними, спритними й сміливими. Діти шкільного віку активні й рухливі, віддають перевагу спортивним активним іграм та естафетам, що спрямовані на визначення сильніших команд і гравців, водночас виконання складних елементів для них є проблематичним. У роботі з дітьми треба враховувати, що вони не можуть концентрувати увагу довгий час на одній вправі, тому вправи комбінують із урахуванням можливостей дітей. Для того щоб зацікавити регбі, можна використовувати елементи гри регбі-5 або регбі на стрічках. Це різновид безконтактного регбі з використанням

додаткового спортивного обладнання – двох стрічок на наліпках (тегів). Цей вид регбі найчастіше застосовують для навчання новачків, а також для популяризації регбі серед дітей і підлітків. Ця гра базується на найпростіших і базових правилах класичного регбі [1,2].

Мета дослідження – дослідити особливості й перспективи проведення регбі-5 у шкільній лізі.

Результати дослідження. «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» – це змагання серед учнів України під гаслом «РАЗОМ ПЕРЕМОЖЕМО». На учнів очікувало п'ять захопливих етапів змагань на різних рівнях: шкільному, територіальному, районному, обласному й всеукраїнському. Щорічно ці змагання проводяться від вересня до червня. У сезоні 2023–2024 Всеукраїнські шкільні ліги заплановано провести від грудня 2023 до червня 2024 року, відбулися змагання із семи видів спорту: баскетболу, волейболу, легкої атлетики (усі – серед юнаків і дівчат), флорболу й кіберспорту у змішаному форматі, футзалу серед юнаків і черлідінгу серед дівчат.

Пробний варіант запущено з восьми виду – регбі-5. Регбі готується ввійти в сезон наступних Львівських спортивних шкільних ліг. Саме тому відбулися перші змагання серед львівських школярів 6–7 класів з регбі-5 (безконтактного виду регбі). Це перший крок для цього виду спорту, щоб увійти до програму «Всеукраїнських ліг Пліч-о-пліч». Саме шкільні ліги допоможуть популяризувати цей вид спорту. У регбі-5 грають команди з рівною кількістю гравців. В ідеалі кількість становить п'ять гравців, але вона може змінюватися залежно від розмірів поля, команди й кількості запасних гравців. Можливі склади гравців регбі-5: тільки хлопці; тільки дівчата; змішаний склад (у складі команди і хлопці, і дівчата). Грають два тайми по сім хв. Для навчання в регбі було проведено два практичні заняття-семінари з учителями фізичної культури різних шкіл міста Львова та 60 майстер класів гравців регбійної команди

«Сокіл» та Федерації регбі Львівщини для учнів з регбі. У турнірі взяли участь вісім команд та 56 учасників. Правила змагань були прості – квадрат 10х10м, жеребкування на місці. І по олімпійській системі – програв – «вилетів». Перше місце здобула гімназія «Престиж» з командою «Амурські тигри». Друге місце виборолала СЗШ № 67 з командою «Їжаки». Третє місце розділили СЗШ «Лідер» з командою «Кенгуру-ІІ» та Галицький ліцей з командою «Скорпіони». П'яте місце посіла СЗШ № 68 з командою «Бурі Ведмеді». Шосте місце – ЗСШ «Лідер» з командою «Кенгуру-І». Сьоме місце – СЗШ № 63 з командою «Динго». Восьме місце – команда «Вільні та небайдужі». Дев'яте місце – СЗШ № 33 з командою «Китайські алігатори». Десяте місце – СЗШ № 1 з командою «Атамани».

«Для нас це надзвичайно важливо, адже філософія шкільних ліг полягає у тому, щоб закохати дітей у спорт. Ми прагнемо виховати розумне й фізично сильне покоління», – зазначив Антон Нікулін, начальник управління спорту та молодіжної політики.

Після гри представники Федерації регбі Львівщини нагородили усіх учасників турніру медалями й грамотами.

Учні 5–6 класів львівських шкіл «Престиж» і «Лідер», які перемогли на Шкільних лігах з регбі-5 у Львові, стали переможцями чемпіонату України з регбі-5 у Києві.

Висновок. Наступний крок у розвитку регбі у Львові – створення повноцінної Львівської спортивної шкільної ліги з регбі-5 у сезоні 2024–2025 рр.

Список використаних джерел

1. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи / підгот. Т. Ю. Круцевич [та ін.]. Київ, 2017. 427 с.
2. Регбі : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. Львів : [б. в.], 2015. 6 с.

РОЗДІЛ 4

СПОРТ ДЛЯ ВСІХ В УКРАЇНІ ТА ЗАРУБІЖЖІ.

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 796.035

«СПОРТ ДЛЯ ВСІХ» У МІЖНАРОДНОМУ КОНТЕКСТІ

Ольга Жданова, Андрій Дубів, Любов Чеховська

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

Актуальність. Сама назва міжнародного проєкту «Спорт для всіх» означає активний відпочинок для відновлення сил, програми за участю значної кількості населення в країнах-учасницях і культурно-оздоровчі заходи для організації дозвілля й поліпшення здоров'я різних соціальних груп населення [2]. Функціонує низка міжнародних організацій, які опікуються пропагандою та розвитком спорту для всіх, зокрема Міжнародна федерація «Спорт для всіх» – FISPT, Європейський союз «Спорт для всіх» – UESpT, Всесвітня асоціація дозвілля і рекреації – WLRA, Міжнародна асоціація «Спорт для всіх» – TAFISA, Європейська академія «Спорт для всіх» – EASA, Міжнародний координаційний комітет організацій «Спорт для всіх» – ICCSAO та ін.[2].

Мета дослідження – висвітлити зміст діяльності найпотужнішої на сьогодні міжнародної організації, яка проводить активну й плідну діяльність для розвитку спорту для всіх у країнах різних континентів – Міжнародної асоціації «Спорт для всіх» – TAFISA (англ. The Association For International Sport for All, TAFISA).

Результати дослідження. Міжнародна асоціація «Спорт для всіх» TAFISA була заснована у 1991 році. У 2009 р. TAFISA офіційно змінила свою назву на «Асоціацію Міжнародний спорт для всіх», щоб окреслити свою діяльність, як провідної міжнародної асоціації руху «Спорт для всіх». У подальші роки організація розвивалася стрімкими темпами і тепер у її складі понад 200 організацій-членів із 130 країн-учасників усіх континентів. Жодна інша організація спорту для всіх в усьому світі не має такого широкого спектра учасників. Члени асоціації перебувають у Європі, Азії, Африці, Америці, Океанії. Міжнародна асоціація «Спорт для всіх» TAFISA є партнером ВООЗ, МОК, ЮНЕСКО, ICSSPE та ін. Організація консулюється з низкою експертів зі всього світу, включно з академіками, фахівцями-практиками спорту для всіх. Мільйони людей щорічно беруть участь у програмах, які організує TAFISA [1].

Відповідно до місії TAFISA:

- переконана, що доступ до руху «Спорт для всіх» і фізичної активності є основним правом кожної людини;
- підтримує популяризацію та розвиток традиційних видів спорту й ігор; трактує рух «Спорт для всіх» як вагомий внесок у гідну якість життя індивідуума, соціуму, спільнот і націй;
- підтримує популяризацію обміну й передачі досвіду, програм занять, навчання лідерів і поширення взірцевих проєктів та експертиз в усіх країнах;
- співпрацює з інституціями сфери спорту і фізичної культури для поліпшення здоров'я, культури, освіти й відпочинку людей;
- пропонує практичні послуги членам Асоціації.

Міжнародна асоціація «Спорт для всіх» TAFISA здійснює широкий спектр програм і заходів, найпопулярніші з яких такі:

- Всесвітній день ходьби, який проводять щорічно від 1991 року 1–2 жовтня;

- Всесвітні ігри «Спорт для всіх»;
- Всесвітній конгрес TAFISA;
- Всесвітній форум TAFISA;
- сертифіковані курси TAFISA для керівних працівників;
- програми «Активне місто – Активне суспільство – Активний громадянин» або «Потрійний АКТ»[1].

Зупинимося детальніше на першому й другому із названих заходів, які проводять як засіб залучення більшої кількості людей до рухової активності. Зокрема Всесвітній день ходьби проводять за дотримання таких правил:

- захід повинен бути відкритим для всіх верст населення, тобто родин, літніх людей, осіб з інвалідністю;
- основний маршрут не повинен перевищувати 12 км (8 миль), має пролягати рівною поверхнею та не бути складним; інші маршрути варто прокладати з урахуванням різного рівня фізичної підготовленості (ступеня тренуваності) учасників;
- маршрути не повинні наражати учасників на небезпеку й травмування, мають передбачати їх охорону;
- мають бути передбачені запобіжні заходи щодо екстремальних температур довкілля.

Кожного року у проведенні Всесвітнього дня ходьби бере участь понад 15 мільйонів людей у більш ніж 200 містах світу. Основне гасло цього дня: відкритість для громадян будь-якого віку, походження, дієздатності й статі. В Україні цей день почали відзначати від 2016 року. Всесвітні ігри «Спорт для всіх» проводить TAFISA під патронажем МОК і ЮНЕСКО щочотири роки від 1992 року. Їх метою є поєднання традиційних національних ігор, танців, масових змагань усіх континентів. Ігри залучають до участі представників понад 100 різних держав, завдячують можливості репрезентувати традиційні народні ігри та змагання, характерні для різних країн всього світу, взяти участь у них і спостерігати за їх перебігом.

Висновок. Організаційні засади проведення TAFISA масових заходів для залучення населення до занять для поліпшення здоров'я є взірцевими й потрібними в усіх країнах, які прагнуть до подальшого використання оздоровчих технологій, фізичної рекреації, раціонального дозвілля для свого населення.

Список використаних джерел

1. TAFISA.org. URL: <http://www.tafisa.org>
2. Жданова О., Чеховська Л. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 244 с.

УДК 796.077(477.83)

СПОРТ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ НА ЛЬВІВЩИНІ

Роман Хім'як¹, Мар'яна Лужна²

¹Управління молоді та спорту Львівської обласної військової адміністрації

²Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Актуальність. Спорт виступає не лише як засіб фізичного відновлення, а й як важливий складник психологічного оздоровлення ветеранів. Адаптивний спорт, зокрема, дає змогу людям із обмеженими фізичними можливостями підтримувати фізичну форму й відчувати себе повноцінними членами суспільства, здатними досягати високих результатів [1].

Спорт – один із методів соціалізації наших ветеранів війни. Чудовий метод, завдяки якому наші захисники й захисниці можуть стабілізувати свій морально-емоційний стан, підтримувати фізичну форму й об'єднуватися із однодумцями.

Мета дослідження – висвітлити стан і перспективи розвитку на Львівщині.

Результати дослідження. Спорт ветеранів війни – це напрям спорту, що забезпечує залучення ветеранів війни і їх сімей до занять спортом для їх психологічної підтримки, психологічної та соціальної адаптації, участі й підготовки спортивних команд ветеранів війни у Всеукраїнських і міжнародних спортивних заходах [2].

Зважаючи на актуальність, у жовтні 2023 року відбулося засідання Колегії управління молоді та спорту Львівської облдержадміністрації, на якому обговорювали питання «Про розвиток адаптивного спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації у Львівській області». Було ухвалено Комплексну програму розвитку спорту військовослужбовців, ветеранів війни й адаптивного спорту на 2024–2026 роки. Програма залучатиме військовослужбовців, ветеранів війни й осіб з інвалідністю до занять фізичною культурою та спортом у Львівській міській територіальній громаді, щоб сприяти їхньому повноцінному інтегруванню в суспільство, соціалізації та адаптації. Для реалізації програми на базі ЛКП «Спортресурс» створили відділ спорту військових, який займатиметься всіма спортивними ініціативами для українських військових і ветеранів.

У 2023 році спортивний ветеранський рух області об'єднав ветеранів спорту у 25 видах спорту, зокрема це футбол, шахи, шашки, настільний теніс, бадмінтон, легка атлетика, гирьовий спорт, плавання, більярд, оздоровчий туризм, волейбол, армспорт, баскетбол, велоспорт, легкоатлетичний крос, скандинавська ходьба, пляжний волейбол, теніс, стрільба з лука, міні-футбол, спортивне рибальство, регбі, водне поло, кульова стрільба, боротьба самбо.

Ветерани спорту дуже активно беруть участь у всіх фізкультурно-оздоровчих заходах, а саме: «Біжу за Героя України», «Активні парки – локації здорової України»; дні міст/сіл, державних свят та пам'яті видатних людей. Упродовж року проведено 9 обласних заходів серед ветеранів спорту, у яких

загалом взяли участь майже 400 осіб (2022 р. –15 заходів). З обласного бюджету на спорт ветеранів використано 87 тис. грн.

У червні 2023 року започатковано перший в Україні регіональний інтеграційний проєкт психологічної та фізичної реабілітації (абілітації) військовослужбовців і ветеранів війни засобами спорту та адаптивної рухової активності – «Ліга Нескорених». Це комплекс заходів та ініціатив, спрямованих на психологічну й фізичну реабілітацію (абілітацію) військовослужбовців і ветеранів війни. Проєкт розпочали реалізовувати на базі Західного реабілітаційно-спортивного центру Національного комітету спорту інвалідів України та Львівського обласного госпіталю ветеранів війн та репресованих ім. Юрія Липи. Від початку реалізації проєкту проведено 16 заходів, учасниками яких стали майже 200 ветеранів із інвалідністю та військових, що проходять відновлення й реабілітацію в закладах Львівщини: Superhumans Center, Unbroken, NextStep Ukraine, у Львівському обласному госпіталі ветеранів війни та репресованих ім. Ю. Липи, Центрі комплексної реабілітації «Галичина» та Західному реабілітаційно-спортивному центрі.

З-поміж найбільш масових можна виокремити такі: дводенний табір «Реабілітація туризмом 2.0», змагання зі стендової стрільби «Кубок захисника України», забіг «Шаную воїнів, біжу за Героїв України», III Кубок воїнів, благодійний забіг «Спорт об'єднує». Більшість заходів проведено в партнерстві з бізнесом і благодійними фондами. У межах згаданого проєкту відбуваються систематичні тренування: з бочкі й настільного тенісу – у Львівському військовому госпіталі (понад 60 учасників), з плавання – у басейні «Три стихії» на ТВК «Південний» (40 ветеранів), з пауерліфтингу й фітнесу – у спортзалах мережі «Олімп» (майже 20 ветеранів), з настільного тенісу – у «Home Club» на ТВК «Південний» (10 ветеранів) тощо.

У 2023 році у Львові на високому рівні пройшли Всеукраїнські Ігри нескорених – два змагальні дні, чотири локації,

дев'ять видів спорту та 223 військових і ветеранів, які отримали травми під час бойових дій, з них 21 представник Львівщини. В Invictus Games 2023 взяли участь три представники Львівщини. Павло Лучків став чемпіоном у стрільбі з лука. Володимир Гера здобув дві срібні медалі у штовханні ядра й метанні диску.

Окрім цього, виготовлено 5 фільмів у межах проєкту «Повернення» – 5 реальних історій, 5 героїв, чий дух сильніший, ніж тіло!

Висновок. Отже, спорт для ветеранів є засобом їх психічного і фізичного відновлення. Слід якомога більше їх залучати до проведення фізкультурно-спортивних заходів

Список використаних джерел

1. Львівська міська рада. URL: <https://city-adm.lviv.ua/news/sport/299577-u-lvovi-pryinialy-kompleksnu-prohramu-rozvytku-sportu-viiskovosluzhbovtsiv-veteraniv-viiny-ta-adaptyvnoho-sportu-video>
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

UDC: 796.012.3(438)

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECI I MŁODZIEŻY W POLSCE

Jolanta Krystyna Tomporowska

*Akademia Nauk Stosowanych im. ks. Jerzego Popiełuszki,
Grudziądz, Polska*

*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej
Iwana Boberskiego, Lwów, Ukraina*

Wprowadzenie. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce budzi liczne zainteresowania badawcze. Przyczyną

zainteresowań są nowe odkrycia nauk pedagogicznych, psychologicznych i medycznych, które wskazują jednoznacznie na korzyści zdrowotne oraz wzrost potencjału intelektualnego dzieci i młodzieży powiązany z aktywnością fizyczną. Poziom aktywności fizycznej wymienionych grup społecznych obniżał się w Polsce już od 2014 r. Ocenia się, że jest m.in. konsekwencją wdrożenia od 2013 r. na terenie Polski sprzedaży smartfonów, zawierających możliwość korzystania z aktywnych gier komputerowych na tych nośnikach informatycznych.

Przemiany cywilizacyjne powodują, że współczesne społeczeństwo, w szczególności dzieci młodzież zostało „przeziąknięte” techniką, a techniczne rozwiązania stały się „częścią jego natury”. Powstają nowe wyzwania edukacyjno-wychowawcze powodowane niespotykanymi dotąd zjawiskami np. „przebudzcowaniem układu nerwowego”.

Cel – analiza zjawiska aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w latach 2000-2022.

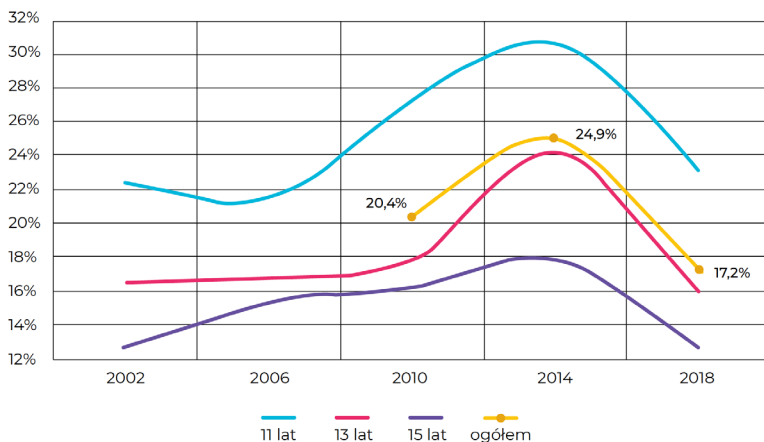
Metody. Analiza literatury i baz danych. Obserwacje własne uczestniczące.

Wyniki. W latach 2002 r. do 2014 na terenie Polski odnotowano wzrost aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. W roku 2014 nastąpił nagły spadek aktywności fizycznej w tej grupie społecznej. Spadek ten kojarzy się z uruchomieniem sprzedaży na terenie Polski smartfonów nowej generacji umożliwiających uczestnictwo w grach komputerowych z użyciem tego nośnika (wykres 1).

Dyskusja. Wyraźny jest trend obniżającej się aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce.

Podstawą do budowania działań służących zatrzymaniu negatywnych tendencji jest wiedza o aktualnym stanie. Obserwujemy brak dostatecznej priorytetyzacji upowszechniania aktywności fizycznej dzieci i młodzieży na poziomie centralnym i samorządowym.

Zmiany aktywności fizycznej młodzieży w Polsce (w wieku 11-15 lat)

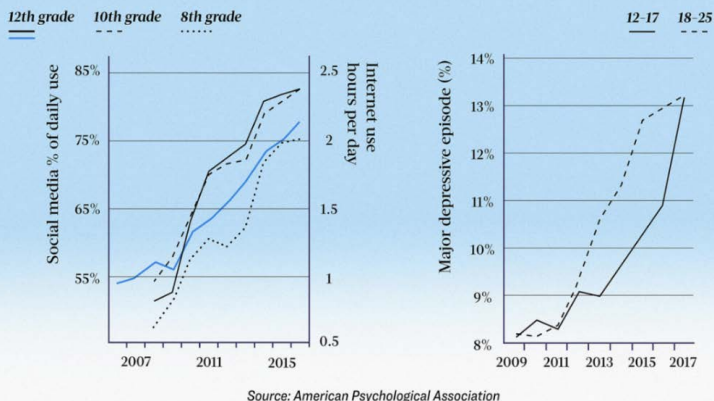


Wykres 1. Odsetek młodzieży w Polsce spełniającej rekomendację 60 minut umiarkowanej bądź intensywnej aktywności fizycznej codziennie, w ciągu tygodnia (Źródło: <https://www.awf.edu.pl/uczelnia/aktualnosci/raport-o-stanie-aktywnosci-fizycznej-dzieci-i-mlodziezy-w-polsce>)

Tymczasem spełnianie rekomendacji dotyczącej aktywności fizycznej wiąże się z lepszym rozwojem poznawczym (w tym wynikami w nauce) i ruchowym, zdrowiem psychospołecznym, układu krążeniowo-oddechowego, kości czy mniejszym ryzykiem urazów. Aktywność fizyczna jest ściśle powiązana ze stanem zdrowia dzieci i młodzieży (wykres 2).

W USA nastąpił gwałtowny wzrost korzystania z mediów społecznościowych i Internetu, a następnie wzrost zachorowań na głęboką depresję. W latach 2005–2012 zmiana wskaźników epizodów depresji u nastolatków w wieku od 12 do 17 lat ledwo przekroczyła 1 procent. Jednak w latach 2012-2017 nastąpił prawie 4-procentowy wzrost. Ponadto mniej nastolatków wychodzi na zewnątrz lub czyta książki, podczas gdy ich czas spędzony w mediach społecznościowych i Internecie dramatycznie rośnie.

After 2010, Screen Use and Depression Surge



Wykres 2. Wzrost poziomu depresji (Źródło: *The Epoch Times*, *The Silent Epidemic Eating Away American Minds* – <https://www.theepochtimes.com> (dostęp 02.02.2024))

Realizując obserwację uczestniczącą dzięki pracy w największej szkole specjalnej w Trójmieście w Polsce stwierdzam, że wśród dzieci niepełnosprawnych w stopniu pozwalającym na uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej zaczęły dominować tendencje spadku zainteresowania aktywnością powiązane z korzystaniem ze smartfona i uzależnieniem wynikających z tego tytułu. Prowadzi to do nowej formy zaburzenia nazywanego obecnie przebodźcowaniem. Przebodźcowanie, zwane też przestymulowaniem, to przeciążenie psychofizyczne wywołane nadmiarem bodźców docierających do organizmu oraz stan, w którym układ nerwowy nie radzi sobie z ich przetworzeniem i nie jest w stanie przyswoić już nic więcej.

Wnioski. Wyniki mają ważne implikacje dla zdrowia publicznego i edukacji, biorąc pod uwagę wzrost siedzącego trybu życia wśród dzieci i wskaźniki otyłości, a także ograniczenie i eliminację

możliwości aktywności fizycznej w szkołach. Mam nadzieję, że obecne odkrycia zachęcą do modyfikacji polityki edukacyjnej i zdrowotnej, która podkreślałaby znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i poznawczego.

Piśmiennictwo

1. Mazur J., Dzielska A., Małkowska-Szkućnik A. Zdrowie I Zachowania Zdrowotne Uczniów 17-Letnich Na Tle Zmian W Drugiej Dekadzie Życia. Warszawa, 2020. 154 s.
2. Ministerstwo Sportu. Aktualizacja PRS 2020. Ministerstwo Sportu. URL: <https://www.gov.pl/attachment/a119f032-91a4-47be-8699-6e60ca5ed8ad>
3. Smartfony-jakie-polacy-kupowali-najczesciej. URL: <https://www.benchmark.pl/aktualnosci/smartfony-jakie-polacy-kupowali-najczesciej-w-2014-roku.html>
4. The-silent-epidemic-eating-away-americans-minds. URL: <https://www.theepochtimes.com/health/the-silent-epidemic-eating-away-americans-minds-5560857>
5. Zembura P., Korcz A., Cieśla E., Nałęcz H. Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0, Warszawa, 2022. URL: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/10/Poland-report-card-long-form-2022.pdf>

УДК 796.035

ХАРАКТЕРИСТИКА ДІЯЛЬНОСТІ МЕРЕЖІ ФІТНЕС-КЛУБІВ «BRONX FITNESSHUB»

Антон Юмаєв, Олександр Василик
Співвласники мережі «BRONX FitnessHub»

Актуальність. Фітнес – індустрія в Україні розвивається [1,3]. Як зазначають експерти, фітнес стає частиною формування культури здорового способу життя різних груп населення.

Діяльність і успішність роботи фітнес-клубу залежить від обраної ним стратегії розвитку [2].

Мета дослідження – проаналізувати аспекти діяльності фітнес-клубів «BRONX FitnessHub» у Львові.

Результати дослідження. «BRONX FitnessHub» – це мережа хабів функціональних тренувань, які працюють у м. Львові. Мережа має три локації та стратегічні плани за наступні три роки покрити західні регіони України:

- вул. Пимоненка 3, площа 490 кв.м.
- вул. Вербова 15, площа 650 кв.м.
- с. Сокільники, вул. Героїв Майдану 1, площа 643 кв.м.

Від моменту відкриття клуби мережі «BRONX FitnessHub» відвідало більше ніж 2900 клієнтів і постійними діючими учасниками залишаються понад 850 осіб.

У клубах проводять групові й персональні тренування, які найбільше адаптовані для підготовки до повсякденних життєвих ситуацій (принести сумки з магазину або піднятися на п'ятий поверх сходами тощо).

В основі функціональних тренувань мережі американська методологія. У клубах відсутні звичні блокові тренажери, а саме тренування побудоване на:

- роботі з вільними вагами: штанги, гирі, гантелі, набивні м'ячі тощо;
- роботі із власною вагою на гімнастичних приладах: перекладина, кільця, канат, пегборд, пліометрична тумба;
- кардіотренажерах: байк, гребний тренажер, лижний тренажер і бігова доріжка.
- Тренувальні групові класи:
- CF Start / Basic / Advanced – інтенсивні групові тренування з використанням різноманітних елементів важкої атлетики, гімнастики, легкої атлетики, кардіотренувань та інших напрямів розвитку тіла. Існує три рівні складності таких класів;

- Girls Power – спеціалізовані функціональні тренування для дівчат. Авторська розробка команди BRONX Fitness Hub. На тренуваннях враховують специфіку жіночого організму;
- HIIT-Endurance – тренування із чергуванням вправ високої з вправами низької інтенсивності або активним відпочинком;
- Stretching-Mobility – це система гімнастичних вправ, спрямована на розвиток гнучкості й динамічності всіх м'язів, суглобів і сухожиль;
- Weightlifting – групові тренування, які базуються на роботі з штангою;
- Gymnastics – тренування, які базуються на гімнастичних вправах із власною вагою, основою яких є спортивна гімнастика;
- Plyometrics – тренування з використанням вибухових (стрибкових) і швидких рухів. Додатково використовують статичні позиції для поліпшення стабільності й балансу.

У клубі «BRONX FitnessHub» всі абонементи є мережевими й більшість з них не має обмежень з приводу години чи напрямку тренування:

- FreeGym (Доступ в клуб). 0 категорія абонементів, з яким відвідувачі можуть займатись самостійно в будь-який час. Може бути придбаний на 1, 3, 6, 12 місяців.
- Group. Абонементи на групові тренування. Діляться на три види: Group 8, Day Group Unlim, Group Unlim. Усі ці абонементи дають можливість відвідувати будь-які групові тренування. Може бути придбаний на 1, 3, 6, 12 місяців:
 - Group 8 – відвідування групових тренувань вісім разів на місяць, без будь-яких інших обмежень

- Day Group Unlim – відвідування групових тренувань від 12 до 17 години, без будь-яких інших обмежень
- Group Unlim – відвідування групових тренувань без будь-яких обмежень по часу, дням, кількості тощо.
- Individual. Абонементи індивідуальні тренування з тренером:
 - 1 на 1. Тренування 1 на 1 з тренером за індивідуальною програмою. Підходить абсолютно для будь-якого рівня й спортивних цілей.
 - СПЛІТ. Тренування з індивідуальною програмою в невеликій групі людей (2–4 особи).

Тренувальний процес клубі забезпечує 20 тренерів, які мають спортивні розряди й спортивні звання в різних видах спорту (важка атлетика, легка атлетика, гімнастика, велоспорт тощо), і початківці з високим потенціалом).

Для професійного розвитку тренерів у клубі «BRONX FitnessHub» працює «Академія тренерів», де курс підготовки триває два місяці (практичні й теоретичні заняття). По завершенню навчання в Академії всі кандидати проходять теоретичне й практичне тестування і після успішного його складання отримують тренерський рівень від BRONX FitnessHub:

- Standard – рівень випускника-тренера з добрим потенціалом, який набирається досвіду;
- Advanced – рівень тренера з досвідом, який вже проявив себе;
- Pro – найбільш затребувані тренери з великим досвідом і високим рівнем професійності.

Команда клубу «BRONX FitnessHub» веде активну громадську діяльність, регулярно організовуючи різноманітні спортивні турніри, заходи для популяризації здорового способу життя й збору коштів для благодійності.

Серед таких заходів:

- Всеукраїнський благодійний турнір BRONX CFX Winter Games (144 учасники з усіх куточків України, грудень 2022р.);
- благодійний пробіг BRONX 2 BRONX. 80+ учасників (березень 2023 р.);
- BRONX Community Cup (квітень 2023р.);
- Всеукраїнський благодійний турнір BRONX CFX Summer Games. В партнерстві із ЛДУФК ім. І. Боберського (липень 2023р.);
- Всеукраїнський благодійний турнір BRONX CFX Winter Games (грудень 2023р.);
- благодійний пробіг BRONX 2 BRONX. 60+ учасників (березень 2024);

Загалом 2023 року було зібрано й передано на потреби ЗСУ 450 000 гривень.

Висновок. Отже, надзвичайно актуальною і затребуваною є діяльність клубу. Фітнес-клуб «BRONX FitnessHub» здійснює різні види діяльностей, яка сприяє залученню населення до рухової активності через мережу фітнес-клубів «BRONX FitnessHub».

Список використаних джерел

1. Приступа Є., Жданова О., Чеховська Л. Аналіз ринку фізкультурно-оздоровчих послуг у Львові. *Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. № 6(62). С. 74–78.*
2. Чеховська Л. Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія. Львів : ЛДУФК, 2019. 293 с.
3. Чеховська Л., Заєць А. Діяльність мережі фітнес-клубів «Sport life» щодо залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф.* Полтава, 2020. С. 208–211.

ЕЙРБАДМІНТОН ЯК ВИД СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ

Іван Каратник, Тетяна Куцериб

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

Актуальність. Ейрбадмінтон – це гра в бадмінтон на свіжому повітрі. У березні 2019 року Всесвітня федерація бадмінтону (BWF) обрала назви й логотипи AirBadminton і AirShuttle, а в березні 2020 року Всесвітня федерація бадмінтону представила волан для гри в ейрбадмінтон на світовому ринку.

Мета – розкрити сутність і правила ейрбадмінтону як виду спорту для всіх.

Результати дослідження. Від 2020 р. почав розвиватися новий вид спорту ейрбадмінтон. У лютому 2023 року в м. Києві проходив Чемпіонат України з ейрбадмінтону. В Україні розвитком ейрбадмінтону займається федерація бадмінтону України [2].

Ейрбадмінтон – це вулична гра в бадмінтон [1, 3]. Ейрволан – це спеціальний стійкий до вітру волан для гри в ейрбадмінтон. У грі ейрбадмінтон використовують прямокутний корт, розміром 16м x 6м; оточений вільною зоною, яка становить мінімум 1м з усіх боків. Основною відмінністю у правилах гри є двометрова «мертва зона», з обох боків від сітки. Якщо волан приземлиться в «мертвій зоні», то він опиниться поза зоною. Щоб забезпечити нормальні умови гри, максимальна рекомендована швидкість вітру повинна становити 12 км/год [3].

В ейрбадмінтон грають на рівній, безпечній поверхні трьох видів – твердому покритті, траві чи піску. Для гри на піску стійки повинні бути на висоті 1,5 м, а верхня частина сітки в центрі корту – на висоті 1,45 м. Для гри використовують ракетки такі самі, як і для змагань із бадмінтону. Рекомендують використовувати більш товсту струну з натягом від 7,9 до 9,1 кг [3].

В ейрбадмінтон можна грати в одиночній (чоловічий, жіночий розряд), парній (чоловічий, жіночий, змішаний розряд), потрійній (чоловічі, жіночі трійки) категоріях чи змішаній командній естафеті (склад командної естафети мінімум трьох і максимум чотирьох чоловіків і жінок; грають жіночий парний розряд, чоловічий парний розряд, жіноча трійка, чоловіча трійка). Розіграш починають з подачі, з будь-якого місця за 3 м від двометрової «мертвої зони». Ейрволан слід вдарити вгору, стоячи обома ногами за 3-метровою межею від сітки. Гравець, що подає, може спрямувати ейрволан у будь-яке місце зони суперника за межами двометрової «мертвої зони». Ейрволан повинен бути нижче від висоти сітки (1,45 метра) в момент удару ракеткою гравця, який подає. У будь-якій парній грі чи грі на трійки право подачі передається послідовно. Лише в потрійних іграх жоден із гравців не може відбивати удари двічі поспіль.

Матч у ейрбадмінтоні складається з п'яти партій, тривалість партії до 9 очок. За рівності 8 очок сторона, яка першою отримає перевагу два очки, виграє партію. Якщо рахунок у партії стає 12:12, виграє сторона, яка набрала 13 очок. Сторона, що перемогла, подаватиме першою в наступній партії. Гравці повинні мінятися сторонами корту після кожної партії, а також після п'яти очок в п'ятій партії. Перед кожним матчем команди мають дві хвилини офіційної розминки. Перерви між партіями не повинні перевищувати 90 с; та 60 с у п'ятій партії, коли рахунок досягає 5 очок. У змішаній командній естафеті перерви не більші ніж 120 с між матчами [3].

Для гри в змішаній командній естафеті використовують таку система підрахунку балів: перший матч триватиме, доки одна з команд не набере 15 очок (зміна сторін, коли команда, яка перемагає, досягне рахунку 8 очок). Другий матч проходить до тих пір, поки одна з команд не набере 30 очок (зміна сторін за рахунку 23 очки). Третій матч відбудуватиметься доти,

поки одна з команд не набере 45 очок (зміна сторін за рахунку 38 очок). Останній четвертий матч триває доти, поки одна з команд не набере 60 очок (зміна сторін за рахунку 53 очок) [3].

Висновок. Отже, ейрбадмінтон можна віднести до виду спорту для всіх, адже він має такі характеристики: займаються на вулиці на різних покриттях; грають в одиночній категорії, парами, трійками й командній естафеті; грають звичайними бадмінтонними ракетками; підходить для тренувань людей різного віку й статі; сприяє розвиткові фізичних якостей.

Список використаних джерел

1. Каратник І., Мудра В. Бадмінтон : навч. посіб. Львів: ЛДУ-ФК імені Івана Боберського, 2023. 112 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/35779> (дата звернення: 11.04.2024).

2. Чемпіонат України з ЕйрБадмінтону. URL: <https://ubf.com.ua/2023/02/02/championat-ukra%D1%97ni-z-ejrbadmintonu-nacionalnij-etap-vidboru-na-world-beach-games-2023-reyestraciju-vidkrito/> (дата звернення 11.04.2024).

3. The Game AirBadminton. URL: <https://development.bwfbadminton.com/airbadminton/the-game> (date of access: 10.04.2024).

УДК 796.422-027.562

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО КЛУБУ АМАТОРСЬКОГО БІГУ

Наталія Серета, Інна Бабійчук

Харківська державна академія фізичної культури,

м. Харків, Україна

Актуальність. Розвиток спортивного клубу аматорського бігу – це процес, який вимагає уваги до різних аспектів, включно з організаційними, спортивними та комунікативними.

Клуби бігу, насамперед, сприяють популяризації бігу як чиннику здорового способу життя громадян. Змагання, тренування й інші події клубу можуть привертати увагу нових учасників і заохочувати їх до занять руховою активністю, спортом.

Клуб бігу також може стати місцем для спілкування й співпраці людей із різних соціальних, вікових і професійних груп. Це створює сприятливу атмосферу для обміну досвідом і мотивації одне одного до досягнення спортивних цілей [1, 2].

Мета дослідження – визначити організаційні аспекти розвитку спортивного клубу аматорського бігу.

Результати дослідження. Фізична активність додає енергії протягом дня, і це було підтверджено результатами проведеного дослідження. 48% споживачів спортивного клубу аматорського бігу «Харків Fortis Run Club» займаються від 9:00 до 14:00 год, від 6:00 до 9:00 год займаються 24,0% споживачів, з 14:00 до 18:00 – 20,0% і лише 8,0% займаються з 1:00 до 21:00 год. Взагалі аматорський біг – це популярна форма фізичної активності людей різного віку й фізичної підготовки. Установлено особливості організації та проведення з аматорського бігу: доступність, загальний оздоровчий ефект, спільнота, змагання, екіпірування, постійне поліпшення, зміцнення здоров'я, підготовка до інших видів спорту. Визначені особливості роблять аматорський біг популярним видом фізичної активності, який може бути доступним практично для кожного.

За результатами проведеного дослідження 36,0% респондентів вважають кількість вихованців спортивного клубу аматорського бігу «Харків Fortis Run Club» слабкою стороною. Збільшення кількості вихованців може призвести до більш різноманітного й стимулювального середовища для учасників клубу. Це може підвищити мотивацію до занять, сприяти взаємній підтримці й співробітництву. До слабких сторін відносять: кількість навчально-тренувальних груп (16,0%); різноманітність бігових маршрутів (68,0%); спортивні досягнення

вихованців (24,0%); кількість вихованців, які брали участь у змаганнях (28,0%); наявність відповідної спортивної бази (52,0%). Подальша організаційно-управлінська діяльність спортивного клубу аматорського бігу має бути спрямована на нейтралізацію слабких сторін. На визначених напрямках має базуватися подальша стратегія розвитку.

Результати дослідження виявили, що для споживачів є важливим кваліфікований тренерсько-викладацький склад (44,4%) і престижність спортивного клубу (52,0%). Також опитування довели, що онлайн-мережі значно популяризують біг: «Інстаграм» (72,0%), «Твіттер» (36,0%), «Фейсбук» (15,0%). Респонденти вважають, що для більшого розвитку бігового клубу треба урізноманітнити бігові маршрути (68,0%) й збільшити кількість проведення спортивних змагань (60,0%). Також більшість респондентів вважає, що треба збільшити об'єм фінансування – 44,0%, підвищити престиж спортивного клубу – 52,0%.

Висновок. Отже, аматорські клуби бігу відіграють ключову роль у підтримці здорового способу життя, сприяють фізичній активності, соціальній взаємодії та взаємопідтримці. Вони є не лише місцем для тренувань, але й джерелом натхнення й місцем, де розв'язують багато життєвих завдань.

Список використаних джерел

1. Бондар Т. С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2010. 20 с.
2. Серета Н. В., Бондар А. С. Фізкультурно-оздоровчі клуби : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2017. 155 с.
3. Ткалич М. О. Спортивні клуби як учасники цивільних правовідносин : автореф. дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.03. Одеса, 2010. 22 с.

4. Соціальний біговий клуб «Харків Fortis Run Club». URL: <https://fortis.kharkov.ua/fitness/begovoy-club>

УДК 796.011.3-053.5

**МОТИВАЦІЙНИЙ ТА ОЗДОРОВЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ
«STREET WORKOUT» У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ**

Марта Ярошик¹, Марія Фоменко², Марія Ярошик¹

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

²Соснівський ліцей Червоноградської ТГ, м. Соснівка, Україна

Актуальність. Система фізичного виховання вимагає негайних заходів щодо оновлення її структури й змісту, оскільки сьогодні в Україні та світі 80% підлітків не досягають рекомендованого рівня рухової активності. Упровадження новітніх технологій, нових методик і засобів сприятиме більш індивідуальному підходу до кожного учня й підвищенню зацікавленості в молодого покоління до занять фізичною культурою. Street workout (стритворкаут) користується популярністю серед молоді. Цей вид діяльності є безпечним, і розпочати такі заняття може кожен, незалежно від віку, статі й рівня попередньої фізичної підготовленості [2, 4, 5]. Тож, вивчення мотиваційного й оздоровчого потенціалу street workout (стритворкауту) актуальне і своєчасне.

Мета дослідження – дослідити мотиваційний та оздоровчий потенціал стритворкауту (street workout) у системі фізичного виховання школярів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений теоретичний аналіз та узагальнення інформаційних джерел допомогли з'ясувати мотиваційний та оздоровчий потенціал street workout (стритворкаут) у системі фізичного виховання школярів. На думку науковців, основними мотиваційними факторами до занять street workout (стритворкаут) є: поліпшення фізичного здоров'я, здоровий спосіб життя, самовираження й творчість, вигляд й естетика, соціальна взаємодія, поліпшення загального самопочуття, виклик та задоволення від досягнень, свобода (немає обмежень тренажерами чи спеціальним обладнанням), тренерська підтримка, спільнота й соціальні мережі, приємне проведення часу [1, 3]. Оздоровчий потенціал street workout (стритворкаут) полягає в його комплексному позитивному впливі на організм молоді. За результатами досліджень після занять street workout (стритворкаут) у молоді відбулося поліпшення фізичного і емоційного стану організму, а також спостерігався розвиток їх морально-вольових якостей [2, 4]. Дослідження виявили, що систематичні заняття street workout (стритворкаут) не лише збільшують частки м'язової тканини в атлетів, а й значно зменшують вміст жиру [2, 5]. Отже, можна зробити висновок, що більший стаж занять street workout (стритворкаут), то в більшого відсотка атлетів спостерігаються гармонійні показники фізичного розвитку.

Для вивчення рухової активності молоді їх мотивів до занять і популярних форми рухової активності проведено анкетування школярів віком 15–18 років (30 осіб). Результати опитування засвідчили, провідні мотиви до занять руховою активністю серед школярів: спілкування з друзями (86,6%), розрядка після розумового навантаження (73,3%), оптимізація ваги й поліпшення фігури (48,3%), підвищення рухової активності (43,3%) та поліпшення здоров'я (41,6%). Водночас дані анкетування демонструють, що 3–4 рази на тиждень виконують фізичні вправи лише 19,8 % опитаних школярів. Більшість

учнів обмежує свою рухову активність тільки обов'язковими уроками фізичної культури й, судячи з відповідей респондентів, вільний час заповнюють діяльністю, яка не має нічого спільного з активним дозвіллям і руховою активністю. Можна припустити, що такий стан зумовлений двома причинами: по-перше, школярі не усвідомлюють значення фізичного виховання для їхнього життя й праці, його ролі в збереженні й зміцненні здоров'я; по-друге, можливо, ще не знайшли той вид діяльності, який би викликав потужний інтерес і бажання до регулярних занять.

У результаті проведеного анкетування ми також з'ясували, що більшість старшокласників (90%) позитивно ставляться до впровадження інновацій у процес фізичного виховання. На їхню думку, до різноманітних форм фізичної культури доцільно додати такі види рухової активності: різні види фітнесу, воркаут (паркур), йогу, функціональний тренінг, фітбол, вправи на тренажерах, заняття з різним інвентарем і степ-аеробіку.

Висновок. Отримані результати дають підстави припускати, що street workout (стритворкаут) має високий мотиваційний та оздоровчий потенціал для залучення школярів до регулярної рухової активності.

Список використаних джерел

1. Bajraktari B., Kryeziu E. Motivation and its effects on Street Workout sport and physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19(4). P. 2221–2225.
2. Sanchez-Martinez J., Plaza P., Araneda A., Sánchez P., Almagià A. Morphological characteristics of Street Workout practitioners. *Nutricion Hospitalaria*. 2017. Vol. 34(1). P. 122–127. <https://doi.org/10.20960/nh.987>
3. Schlegel P., Sedláková L., Křehký A. Street Workout is the new gymnastics-strength development in a very short school-based program. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22(2). P. 489–494.

4. Taipe-Nasimba N., Chirivella C. E. Street Workout: Psycho-social Profile of its Practitioners. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte*. 2020. Vol. 20(79). P. 521–534. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.79.009>

5. The effects of a calisthenics training intervention on posture, strength and body composition / Thomas E., Bianco A., Mancuso E., Patti A., Tabacchi G., Paoli A., Palma A. *Isokinetics and Exercise Science*. 2017. Vol. 25. P. 215–222.

УДК 796:339.92(477+4)

СПОРТИВНІ ЗАХОДИ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ В УКРАЇНІ ТА КРАЇНАХ ЄВРОПИ

Віра Тимракевич, Катерина Моспан

КЗ ЛОР «Бродівський фаховий педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича», м. Броди, Україна

Актуальність. На сьогодні важливою є проблема соціалізації особистості за допомогою фізичного виховання й спорту та формування ціннісного ставлення до здорового способу життя. Фізична культура й спорт є важливим соціальним явищем і має значний вплив на всі аспекти життя та діяльності людини.

Соціальна інтеграція – (лат. *integratio* – відновлення, заповнення; лат. *integer* – цілий) – прийняття індивіда іншими членами групи. Процес встановлення оптимальних зв'язків між відносно самостійними малозв'язаними між собою соціальними об'єктами (індивідами, групами, соціальними класами) й подальше їх перетворення в єдину, цілісну систему, у якій узгоджені й взаємозалежні її частини на основі спільних цілей, інтересів [4].

Під соціальною інтеграцією розуміють також залучення людей з інвалідністю в суспільство як повноправних його членів, що беруть активну участь у всіх сферах життєдіяльності.

Спорт є потужним соціальним явищем, що тісно пов'язаний із різними сферами діяльності. Тож функції спорту характеризуються великою різноманітністю й багатоплановістю. Спортивні заходи мають значний вплив на соціальну інтеграцію. Це організовані події, які спрямовані на фізичну активність і змагання між учасниками в різних видах спорту. Це можуть бути змагання, турніри, чемпіонати, олімпіади, фітнес-заходи тощо, які відбуваються за певними правилами та для популяризації спорту, підтримки здорового способу життя й розваги.

Спорт як соціокультурний чинник відтворює альтернативу сучасної культури, зберігає і зміцнює сутнісні механізми соціально-культурного життя, людини і формує її як соціально компетентну особистість. Участь у спортивних заходах зближує людей з різних соціальних, культурних та етнічних середовищ, незалежно від їхнього походження чи соціального статусу. Це сприяє розвитку толерантності й розуміння інших культур і поглядів. Спорт виступає як майданчик для подолання стереотипів і боротьби з дискримінацією.

Україна активно розвиває спортивні програми для молоді і дорослих, зокрема для вразливих груп населення, таких як діти з інвалідністю, внутрішньо переміщені особи та мігранти. Ці програми сприяють їхньому соціальному включенню через залучення до активного спорту, спілкування та спільний час проведений разом.

Спортивні заходи, які демонструють соціальну інтеграцію, можуть бути різноманітними та охоплювати різні аспекти життя. Серед відомих світових подій є Олімпійські ігри, Паралімпійські ігри, Чемпіонати та Кубки світу з різних видів спорту, Ігри Нескорених, Тур де Франс у велоспорті,

Тенісні Гранд-слем турніри, Гран-прі Формули-1 та інші. Україна також має свої власні спортивні заходи, такі як футбольна Прем'єр-ліга, боксерські турніри, чемпіонати з гірськолижного спорту, легкої атлетики, баскетболу та інші [2, 3].

Соціальна інтеграція через спортивні заходи в країнах Європи та в Україні має свою подібність і відмінності. Спортивні заходи спрямовані на залучення різних груп населення, включаючи людей із інвалідністю, молодь, жінок та інші соціальні категорії. Як у країнах Європи, так і в Україні спортивні заходи отримують підтримку з боку держави та громадських організацій, які сприяють їхньому розвитку та реалізації. Це створює сприятливе середовище для взаємодії, спілкування та співпраці між різними групами населення. Проте у країнах Європи може бути більш розвинена спортивна інфраструктура та доступ до спортивних заходів порівняно з Україною, рівень фінансування та підтримки спортивних заходів може суттєво відрізнятись в різних країнах Європи та в Україні через економічні умови та політичні чинники.

Багато спортивних заходів у Європі спрямовані на інклюзію людей із інвалідністю, надаючи їм можливість брати участь у спортивних змаганнях та заняттях разом із іншими. Це сприяє їхньому фізичному та соціальному розвитку, а також зміцнює почуття самоповаги й впевненості у власних силах. Загалом спорт у Європі виступає як могутній засіб сприяння соціальній інтеграції, сприяючи формуванню відкритого, толерантного й згуртованого суспільства.

Висновок. Отже, спортивні заходи мають великий потенціал для підтримки соціальної інтеграції. Завдяки спільним зусиллям національних і міжнародних організацій, урядів, спортивних організацій і громадських ініціатив можна збільшити вплив спорту на сприяння гармонійному співіснуванню й розвитку толерантного суспільства.

Список використаних джерел

1. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика : навч. посіб. Київ, 2011. 335 с.
2. Павлюк Є. О., Свіргунець Є. М. Олімпійський і професійний спорт : навч. посіб. Хмельницький : ХНУ, 2010. 254 с.
3. Солопчук М. С., Боднар А. О. Олімпійська освіта. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. 176 с.
4. Соціальна інтеграція. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Соціальна_інтеграція

УДК 796.03-056.26

АДАПТИВНИЙ СПОРТ ТА ЙОГО ПЕРСПЕКТИВИ

Людмила Шуба, Вікторія Шуба, Наталія Корж

Національний університет «Запорізька політехніка»,

м. Запоріжжя, Україна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,

м. Дніпро, Україна

Актуальність. Поняття адаптивного спорту ґрунтується на ідеї інклюзивності, рівності й підтримки учасників із інвалідністю в спортивній діяльності [1, 3]. Цей аспект дуже важливий, урахувавши сьогодення України. Велика кількість українців, через війну стає людьми із обмеженими можливостями. Тож дуже важливим напрямом є адаптивний спорт, який має змогу нівелювати агресію та повернути людей до соціального життя де вони можуть себе реалізувати.

Мета – розкрити перспективи розвитку адаптивного спорту.

Результати дослідження. Особливості адаптивного спорту пов'язані з перспективою розробляти спеціалізовані тренувальні програми, які враховують рівень фізичного стану й

спроможність людей з обмеженими можливостями [2, 4]. Ці програми спрямовані на поліпшення загального фізичного розвитку й спортивної майстерності. Адаптивний спорт може мати значний позитивний вплив на психічний стан, бо сприяє: підвищенню самоповаги й самооцінки, стресорозрядженню, соціальної взаємодії, поліпшенню настрою та емоційного стану, підвищенню самодисципліни й завзятості.

Перспективи розвитку адаптивного спорту:

- збільшення участі людей з обмеженими фізичними можливостями у спортивних змаганнях, що сприятиме популяризації адаптивного спорту;
- технологічні інновації, які можуть поліпшити умови для участі спортсменів із обмеженими можливостями (наприклад, розроблення більш легких й ергономічних візків для баскетболу або вдосконалення протезів для атлетів може зробити спорт більш доступним і комфортним);
- постійне розширення переліку видів спорту, доступних для адаптивних атлетів, що може відкрити нові можливості для учасників;
- зростання інтересу глядачів, розвитку медіа й трансляцій, адаптивний спорт стає дедалі популярнішим серед глядачів, що може привести до збільшення спонсорської підтримки й фінансування для адаптивних спортивних заходів;
- розвиток адаптивного спорту може сприяти більшій інклюзивності й прийняттю осіб у інвалідністю у суспільстві, це відкриває нові можливості для соціальної взаємодії та взаєморозуміння [1-4].

Висновок. Загалом перспективи адаптивного спорту полягають у збільшенні участі, розвитку технологій, розширенні видів спорту, зростанні інтересу глядачів та підвищенні інклюзивності в суспільстві.

Список використаних джерел

1. Бріскін Ю. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади : навч. посіб. Львів : Ахіл, 2003. 128 с.
2. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2006. 236 с.
3. Адаптивний спорт : навч.-наоч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / упоряд.: С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, О. В. Борисова. Київ : Інтерсервіс, 2014. 116 с.
4. Адаптивне фізичне виховання : навч. посіб. / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Умань: Візаві, 2014. 210 с.

УДК 796.011.3-056.26

СУЧАСНІ ЗАСОБИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сергій Шинкарьов, Ірина Янович

*ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

Актуальність. Останніми десятиріччями в суспільній свідомості набуває особливого значення процес поступової зміни ставлення до проблеми інвалідності. Відбувається зміщення акценту з підкреслення обмеженості можливостей інвалідів до усвідомлення потреби використання й збільшення наявного значного потенціалу для максимального вияву індивідуальних можливостей цих людей [4, с. 8].

Мета адаптивної фізичної культури – формування та розвиток рухової активності людей, які мають функціональні обмеження, до фізичних і соціальних умов навколишнього середовища.

Адаптивна фізична культура – це не метод лікування, а засіб переведення уваги людей з інвалідністю від хвороби на спілкування, активний відпочинок і розвагу. Для багатьох інвалідів адаптивна фізична культура є єдиним способом

«розірвати» замкнутий простір, увійти в соціум, зустріти нових друзів, отримати можливість для спілкування, повноцінних емоцій, пізнання світу й ін. Саме тут, найчастіше вперше у своєму житті, вони пізнають радість руху, вчать перемогти й гідно переносити поразки, усвідомлюють щастя подолання себе [5, с.15].

Адаптивна фізична культура є найважливішим компонентом всієї системи реабілітації осіб з інвалідністю та осіб із відхиленнями у стані здоров'я, усіх її видів і форм. Вона з усією очевидністю присутня у всіх сферах життєдіяльності людини і тому становить основу соціально-трудової, соціально-побутової та соціально-культурної реабілітації; виступає важливим засобом і методом медичної, технічної, психологічної, педагогічної реабілітації.

В адаптивній фізичній культурі використовують ті самі засоби, що й у фізичній культурі і спорті: рухливі ігри й естафети, які мають на меті реальний цікавий результат, нагороду; сюжетні ігри і естафети, які мають інтригу в розвитку сюжету; вправи з предметами; елементи акробатики й гімнастики, які розвивають рівновагу й стійкість: присідання, нахили з поворотами, ходьбу, біг, ігри з різкими зупинками, поворотами, стрибками; фітнес; елементи фехтування; елементи боксу; танці; елементи спортивної гімнастики; елементи важкої атлетики; плавання; вправи на велотренажерах; загартування та ін. [3].

Проблемним для тренера є вибір засобів для конкретного заняття, конкретного спортсмена. Вибір засобів визначають за завданнями навчально-тренувального процесу; функціональними можливостями спортсмена; матеріально-технічним забезпеченням; потрібними умовами безпеки [4,с.37].

Максимальний розвиток за допомогою засобів і методів адаптивної фізичної культури життєздатності людини, підтримка оптимального психофізичного стану дають кожній людині з інвалідністю шанси реалізувати свої творчі можливості

й досягти видатних результатів, не тільки порівняно з результатами здорових людей, а й навіть перевищити їх.

Національний комітет спорту інвалідів України – всеукраїнська спілка громадських організацій інвалідів фізкультурно-спортивної спрямованості, основними завданнями якої є координація розвитку параолімпійського й дефлімпійського руху України, діяльності всеукраїнських спортивних федерацій інвалідів з різних нозологій, а також забезпечення підготовки й участі українських спортсменів у Паралімпійських, Дефлімпійських, Глобальних іграх та інших міжнародних спортивних змаганнях, що проводять під патронатом Міжнародного паралімпійського комітету, Європейського паралімпійського комітету, Міжнародного олімпійського комітету, Міжнародного комітету спорту глухих, Європейської організації спорту глухих [4, с. 18].

Сучасний спорт осіб з інвалідністю як специфічне суспільне явище характеризується наявністю цілого ряду специфічних тенденцій і особливостей, головними з яких є: виражена тенденція до популяризації і розвитку серед інвалідів практично тих видів спорту, що користуються популярністю в суспільстві, а також специфічних видів спорту (голбол тощо); наявність адекватних змін у правилах змагань, зумовлених винятково функціональними можливостями інвалідів; прагненням до інтеграції спорту інвалідів зі спортом здорових людей [2].

Важко переоцінити гуманістичний сенс різноманітних спортивних змагань осіб з інвалідністю. Вони дають змогу людям, позбавленим долі, повернутися в суспільство, а в окремих випадках – позбутися недуги за допомоги спорту й адаптивної фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Бріскін Ю. А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади : навч. посіб. Львів : Ахіл, 2003. 128 с.

2. Гончаренко О. С. Адаптивний спорт : навч.-метод. комплекс. Краматорськ : Донбаська державна машинобудівна академія, 2020. 162 с.

3. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68 с.

4. Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Адаптивне фізичне виховання : навч. посіб. Умань : Візаві, 2014. 210 с.

5. Соколенко О. І. Адаптивна фізична культура : навч.-метод. посіб. для магістрантів спеціальності «Фізичне виховання». Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2015. 154 с.

УДК 615.825:355.233.2

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Артур Хачатрян

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного
університету «Харківський політехнічний інститут»,
м. Харків, Україна*

Актуальність. У зв'язку із збройною агресією Російської Федерації на території України в рази збільшилася кількість військовослужбовців, які отримали поранення різного ступеня тяжкості. Це пов'язано не тільки з веденням бойових дій, й повсякденної діяльності військовослужбовців щодо підтримання повної боєздатності.

Звичайно, їм надають першу медичну допомогу та лікування у військових шпиталях і спеціалізованих медичних закладах. Разом з тим, важливе значення має також і подальша реабілітація військовослужбовців для повного відновлення їх функцій і можливості повноцінно працювати й жити в суспільстві. На сьогодні – це одне з важливих завдань держави й суспільства.

Мета дослідження – актуалізувати проблему фізичної реабілітації військовослужбовців в Україні.

Результати дослідження. Термін «реабілітація» походить із латинської мови і складається з префікса «re» – відновлення і прикметника «habilitas» – сприяти, корисність. Переклад досліджуваного терміна означає відновлення чи сприяння корисності для чогось. За науковим трактуванням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) медична реабілітація – це активний процес, метою якого є досягнення повного відновлення порушених внаслідок захворювання або травми функцій або, якщо це нереально, оптимальна реалізація фізичного, психічного й соціального потенціалу особи з інвалідністю, найбільш адекватна інтеграція його в суспільство. Тож реабілітація в загальному понятті означає процес впливу комплексу чинників, який має на меті відновлення функцій або реалізацію наявного потенціалу окремої людини.

Щодо фізичної реабілітації, то це застосування з лікувальною і профілактичною метою фізичних вправ і природних чинників у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану й працездатності хворого (пораненого).

Основні принципи фізичної реабілітації:

- систематичність – для досягнення бажаного результату треба постійно й наполегливо працювати, урахувавши психологічний стан постраждалого від початку і до завершення процесу відновлення;
- послідовність – цей принцип, передбачає поступове зростання навантаження, до якого постраждалий має бути готовий психологічно та фізично. Необхідно проявляти волюваті якості та емоційну стійкість. Принцип спільний із процесом підготовки спортсменів;
- індивідуальність – відновлювальні програми і вправи мають враховувати багато індивідуальних чинників постраждалого: від антропометричних даних і режиму до особливостей отриманої травми.

Сучасний стан фізичної реабілітації військових складний. З одного боку, волонтерська діяльність і широкий розголос наявного стану дають змогу забезпечити сучасними інноваційними технологіями, фінансовою та міжнародною підтримкою. Але з другого, велика кількість поранених відчуває брак часу, засобів і кваліфікованих фахівців.

Напрямами розв'язання цих питань може стати створення державних програм з фізичної реабілітації. Наприклад, є Канадська програма CFHS «Програми фізичної реабілітації для персоналу канадських збройних сил». Вона гарантує, персоналу збройних сил Канади, який отримав травми або захворювання, доступ до оптимальних послуг фізичної реабілітації та їх отримання. І всі служби враховують їхні необхідні потреби як військовослужбовців. Канада створила гібридну модель цивільно-військової реабілітації військовослужбовців, яка передбачає проходження реабілітації якнайближче до родини.

Також одним з напрямів розв'язання питань можуть бути міжнародні програми по реабілітації наших захисників. Такі програми вже є в Канаді, США, Німеччині, Ізраїлі. Вони дають змогу долучати до реабілітації передових фахівців з фізичної терапії, використовувати сучасні технології, навчатися та обмінюватися досвідом.

Висновок. Сучасний стан фізичної реабілітації військових потребує дієвих заходів зі сторони держави. Встановлено напрями, які сприятимуть вирішенню даної проблеми: створення державних програм фізичної реабілітації для військовослужбовців, залучення міжнародних програм реабілітації різних країн.

Список використаних джерел

1. Мельников А., Горохівський А., Костян Я. Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни військовослужбовців. *Young Scientist*. 2023. № 11 (123). Р. 23–26.

2. Одеров А. М. Романчук С. В. Ольховий О. М. Пилипчак В. В., Романів І. В. Тимочко О. І. Поцілуйко П. В. Дослідження особливостей фізичної підготовленості військовослужбовців, які мали контузію. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2023. Вип. 8(168). С. 113–118.

3. Besemann M. Physical rehabilitation following polytrauma. The Canadian Forces Physical Rehabilitation Program 2008–2011. *Can J Surg.* 2011. Vol. 54(6). P. 135–141.

УДК 159.942:355.01

**ПОШУК МЕТОДІВ ВІДНОВЛЕННЯ Й АДАПТАЦІЇ
ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ
ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Олександр Кранін, Юлія Паришкура

*Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна*

Актуальність. Будь-яка особа, цивільне населення, що перебувають у зоні бойових дій і окупації, зокрема військові й мобілізовані, потрапляючи в умови, де постійно існує загроза життю, – проходить адаптацію під ці умови. Психіка вмикає механізм самозбереження, Умовно кажучи, відбувається перехід на інший режим функціонування й існування, у якому фокус звужується на збереження життя в таких умовах із можливістю виконувати поставлені завдання [1]. У такому режимі людина зазнає травмування мінімально, оцінюючи умови, у яких вона перебуває. Це змушує психіку функціонувати зовсім по-іншому. Доки людина не позбавиться умов, у якому стрес має найвищий вплив, а саме тих психофізичних травм, отриманих у зоні бойових дій, доти психіка перебувати в цьому стані [2]. Він не дасть змоги адаптуватися до нових умов і знову

стати повноцінним членом суспільства, жити мирним, благополучним життям.

Актуально й доцільно розробити та оптимізувати методику відновлення психіки, яка б могла якісно й оперативно, наскільки це можливо в кожному конкретному випадку, сприяти реалізації поставлених цілей із можливістю індивідуалізації адаптації. Важливо цього навчати майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, враховуючи основні компоненти освітніх програм та, вибіркового циклу й наукові гуртки [3]. Цей процес не є швидким, він тривалий через наявність дуже великої кількості чинників впливу на нього.

Мета дослідження – обґрунтувати методи відновлення й адаптації психоемоційного функціонування під час воєнного стану.

Результати вивчення джерел і напрацювань з методики реабілітації осіб, які отримали травми в таких або схожих умовах [1-2, 4-5] та власний досвід, у разі виходу із зони стресу рекомендовано:

1. На першому етапі цього процесу людину треба «відпустити» на самостійну рекреацію, залишити в спокої – не залучати її до будь-яких методик, технологій і процедур. Отримати консультацію в сімейного лікаря або більш вузького спеціаліста з призначення заспокійливих препаратів (штучних чи природних) – можливо, буде комфортно й без них. Звісно, цей проміжок часу визначають індивідуально, орієнтуючись на дані джерел, це 2–5 тижнів [2]. У цей час людина може використовувати, що захоче самостійно (музику, фільми, книжки, природу, малювання тощо). За цей період психіка пройде невелику адаптацію, та знімуться першочергові її обмеження (блоки). Надалі можливо починати працювати безпосередньо за допомогою психоемоційних корекцій.

2. На другому етапі за допомогою психоемоційних корекцій звільнити людину від пережитого стресу, трансформувати

його (будь-яку травму, її досвід треба через прийняття, надалі використовувати в майбутньому), задля можливостей нервової системи будувати нові нейронні зв'язки психічних реакцій за умов відсутності постійного джерела стресу. Ці умови є основою внутрішнього відчуття безпеки [5]. Звичайно, всі психоемоційні корекції відбуватимуться в максимальній адаптації індивідуально.

3. На третьому етапі відбувається будівництво нейронних зв'язків психічних реакцій під індивідуальні умови життя (місце проживання, родину, життєві цілі). За допомогою м'язового тесту прикладної кінезіології та через отримання зворотного зв'язку з підсвідомості людини можливо контролювати кожен етап відновлення й компенсувати всі психічні реверсії [4].

М'язовий тест відкриває можливість індивідуального добору відновлювальних засобів (алопатичних і фітотерапевтичних, гомеопатії тощо), добору індивідуальних способів корекцій і виконання різних типів завдань, перманентну підтримку й перевірку стану з максимальною точністю. Це значною мірою матиме вплив на результат, який можливо отримати в такій ситуації.

Список використаних джерел

1. Лозінська Н. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного Університету Оборони України*. 2019. № 50 (2). С. 65–73. doi: 10.33099/2617-6858-2018-50-2-65-73.

2. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. Київ : Олімпійська література, 2009. 488 с.

3. Паришкара Ю. В. Підготовка фахівців галузі фітнесу та рекреації: досвід та перспективи сучасності. *Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціальних та поведінкових наук – 2020 : матеріали міжнар. наук.-практ. конф.* Чернігів : Академія ДПТС, 2020. С. 37–40.

4. Gerber R. Vibrational Medicine. Beat. Santa Fe., 1988. 154 p.
5. LeDoux J. The Emotional Brain. Touchstone. New York, 1996.

216 p.

УДК 796.011.3:355.01:159.942

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ
В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.
ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА**

¹Христина Лібович, Надія Лібович², Лідія Бітківська¹

¹Національний університет імені Івана Франка, м. Львів, Україна

*²Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність. На жаль, війна й надзвичайні ситуації те-пер частина нашого повсякденного життя. Ми спостерігаємо щоденно різноманітні трагічні події: війну, аварії, техногенні катастрофи, повені, пожежі й міжособистісне насильство. Також звичною для нас сьогодні справою стали тимчасово переміщенні особи. Цей статус можуть мати окремі люди, так і цілі сім'ї та спільноти. Люди втрачають будинки, близьких, є відірваними від сім'ї і звичного оточення, також стають свідками насильства, руйнувань і смерті тощо.

Мета дослідження – розробити алгоритм першої психологічної допомоги на заняттях фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що цій проблематиці – питанню організації та надання першої психологічної допомоги – присвячено праці українських фахівців, зокрема Ю. Гундертайло, О. Малхазової, К. Мирончак, В. Савінової, М. Чернявської. Проте доводиться констатувати, що в Україні під час війни ще актуальнішими стають питання про надання першої психологічної допомоги. Це зумовлює актуальність наукових пошуків.

Повномасштабне вторгнення змінило наше життя, додало нових тривог і виклики. Багато українців опинилися в прифронтових й окупаційних умовах життя. Також, як бачимо, не вельми безпечними є і інші міста по всій території. Кожен із нас має різний рівень стресу та переживає по своєму тривоги. Не є винятком наша студентська молодь.

Студенти сьогодення першого курсу пережили непересічні історичні події. Від 2020 року переживали пандемію, а вже від 2022 і до сьогодні проживаємо й отримуємо досвід війни. Тож на заняттях вважаємо доцільним використовувати методичні рекомендації МОіНУ від 4.04.2022 року «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». З огляду на існуючу загрозу психічному здоров'ю учасників освітнього процесу внаслідок збройної агресії Російської Федерації.

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які відчувають страждання і потребу.

В умовах сьогодення на заняттях з фізичного виховання треба слідкувати ще й за психоемоційним станом наших студентів. Не варто відкидати тригери й повернення в стани пережитого потрясіння або прямої небезпеки життю. Також зараз ми маємо ще додатковий досвід перебування в укриттях під час повітряної тривоги.

Список використаних джерел

1. Перша психологічна допомога. Алгоритм дій : метод. реком. Міністерства освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij>

2. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Харків : Право, 2014. 584 с.

3. Теорія та практика психологічної допомоги : навч. посіб. / В. І. Пасічник та ін. Харків : Акад. ВВ МВС України, 2011. 250 с.

СУЧАСНІ ТРЕНАЖЕРИ У ПРОГРАМІ
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Наталія Жарська, Віра Будзин, Марта Ільків

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

Актуальність. Фізична активність і спорт стали невід’ємною частиною сучасного життя. Проте поряд із радісними перемогами й досягненнями приходить і ризик травмувань, які можуть серйозно обмежити фізичну активність і спортивний розвиток. У таких випадках фізкультурно-спортивна реабілітація стає критично важливим етапом повернення до спортивних змагань і для забезпечення повного відновлення функціональних можливостей організму спортсмена [1,2,3]. Травми, що виникають під час спортивної діяльності, можуть значно обмежити функціональні можливості спортсмена й вимагати індивідуалізованої програми реабілітації, а використання сучасних тренажерів є важливим компонентом фізкультурно-спортивної реабілітації [3,4,5].

Мета дослідження – проаналізувати використання сучасних тренажерів у програмі фізкультурно-спортивної реабілітації.

Результати дослідження. Використання спеціалізованих тренажерів у реабілітації дає змогу ефективно відновлювати функціональні можливості спортсменів після травм, оптимізувати процес відновлення після тренувань і змагань, а також запобігати можливості повторного ушкодження. У такому контексті сучасні тренажери стають важливим інструментом для фізкультурно-спортивної реабілітації, оскільки вони допомагають індивідуалізувати й оптимізувати процес відновлення відповідно до потреб кожного конкретного спортсмена [1,3,4].

Різноманітність тренажерів дає змогу дібрати оптимальний тип і режим використання залежно від характеру травми, ступеня її складності й індивідуальних особливостей спортсмена.

Важливою перевагою використання тренажерів є можливість поступового збільшення навантаження й контролю за процесом відновлення рухових функцій, зміцнення м'язів і суглобів, поліпшення координації рухів, а також для підвищення стабільності й зниження ризику повторних травм [1,3].

Надсучасні тренажери представляють широкий спектр інноваційних пристроїв, що використовуються для тренувань, реабілітації та покращення фізичної форми. За призначенням тренажери поділяються на реабілітаційні тренажери, які спеціально розроблені для відновлення рухових функцій після травм або операцій; функціональні тренажери, що дають змогу виконувати складні функціональні рухи, що імітують реальні життєві ситуації; аеробні тренажери, які спрямовані на поліпшення кардіореспіраторної системи й збільшення витривалості [3,4,5].

На сьогодні до найбільш популярних тренажерів зараховують такі: Інтерактивні тренажери, що використовують VR технології для створення іммерсивного середовища тренувань або реабілітації (Oculus Rift, HTC Vive, PlayStation VR.); тренажери, що поєднують функціонал еліптичного тренажера з можливістю зміни схилу й нахилу платформи для зміни навантаження на різні групи м'язів (Precor Adaptive Motion Trainer (AMT), Octane Fitness LateralX); тренажери, що використовують сенсори й AI для аналізу рухів і надання зворотного зв'язку для поліпшення техніки та результатів тренувань (Moov Now, Hufit Wearable Gym); прилади, які використовують електростимуляцію для активації м'язів без потреби у важких фізичних вправах (PowerDot 2.0, Compex Edge 2.0); мультифункціональні тренажери, які забезпечують підключення до

інтернету й можливість моніторингу прогресу, аналізу даних та надання індивідуалізованих тренувальних програм (Peloton Bike, NordicTrack Fusion CST) [1,4,5].

Висновок. Використання сучасних тренажерів є значущим аспектом у фізкультурно-спортивній реабілітації. Із використанням сучасних тренажерів можливо ефективно відновлювати функції організму після травм й інтенсивних фізичних навантажень, забезпечуючи індивідуалізовану програму фізкультурно-спортивної реабілітації для кожного спортсмена. Використання інноваційних технологій і підходів дає змогу досягти більш швидкого і якісного відновлення, а також підвищити ефективність тренувань.

Список використаних джерел

1. Клапчук В. В. Фізична реабілітація в Україні: актуальні проблеми сьогодення. *Актуальні проблеми фізичної реабілітації, спортивної медицини та адаптивного фізичного виховання*. 2014. С. 113–115.
2. Приступа Є. Н., Жарська Н. В., Бріскін Ю. А., Вовканич А. С. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Т. 7, № 4(38). С. 163–169.
3. Романишин М. Я. Професійна підготовка фахівців з фізичної реабілітації до роботи із спортсменами : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Житомир : Держ. закл. «Житомирський державний університет імені Івана Франка», 2009. 20 с.
4. Issurin V. B. New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization. *Sports Medicine*. 2010. Vol. 40(3). P. 189–206.
5. Zehr E. P. Neural control of rhythmic human movement: the common core hypothesis. *Exercise and sport sciences reviews*. 2017. Vol. 45(1). P. 24–33.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДУ
SCHROTH ТА ІЗОМЕТРИЧНИХ КОРИГУВАЛЬНИХ
НАВАНТАЖЕНЬ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ІДІОПАТИЧНОГО
СКОЛІОЗУ У ПІДЛІТКІВ 12–16 РОКІВ

Ярослав Сардак, Олег Іванько

*Запорізький державний медико-фармацевтичний університет,
м. Запоріжжя, Україна*

Актуальність. Дослідження ефективності методу Schroth терапії в корекції сколіотичної хвороби в підлітків віком від 12 до 16 років є актуальним через широку поширеність цієї проблеми і її вплив на функціональні можливості та якість життя підлітків. Дослідження має на меті визначити ефективність цього методу, як порівняти з іншими підходами до лікування й профілактики сколіозу. Ураховуючи соціальні та економічні аспекти впливу сколіотичної хвороби, аналіз психосоматичних аспектів і важливість вчасної діагностики, дослідження має потенціал значущого внеску в громадське здоров'я і якість життя підлітків.

Новизна дослідження полягає в тому, що вперше застосовано метод Schroth для корекції сколіотичної хвороби, як порівняти з ізометричними вправами в підлітків 12–16 років.

Дослідження має практичне значення, оскільки спрямоване на вивчення ефективності методу Schroth у корекції сколіотичної хвороби серед підлітків віком 12–16 років. Віковий діапазон допомагає зрозуміти вплив методу на стан патологічних сколіотичних кутів хребта й надає більш докладнішу картину ефективності корекції сколіозу в дітей.

Об'єкт дослідження: сколіотична хвороба в дітей і можливості її реабілітації.

Предмет дослідження: порівняльний аналіз впливу методу Schroth та ізотонічних вправ ЛФК на стан хребта.

Переважно оцінювання ефективності ґрунтувалося на визначенні сколіотичних кутів вигину хребта й динаміки росту дитини впродовж виконання вправ.

У зв'язку з поширеністю цієї проблеми здоров'я молоді треба зрозуміти цю патологію та застосовувати ефективні стратегії лікування сколіотичної хвороби серед підлітків. У дослідницькій роботі поставлено завдання дослідити метод Schroth як перспективний інструмент у відновній терапії цієї серйозної хвороби у важливому періоді розвитку людини.

Мета дослідження – визначити переваги й можливі недоліки методу Schroth в лікуванні сколіотичної хвороби серед осіб підліткового віку.

Упродовж 6 місяців обстежено 10 безвибірково обраних пацієнтів віком 10–15 років із ідіопатичним сколіозом 1–2 ступеня. Програма обстеження містила загальнорекомендовані методи діагностування: соматоскопію, рентгенологічне дослідження, комп'ютерну томографію.

Методи дослідження: аналітичний метод, педагогічний експеримент. У дослідженні взяло участь 10 підлітків віком від 10 до 15 років з ідіопатичною сколіотичною хворобою 1 та 2 ступеня викривлення. Учасники експерименту були умовно поділені на дві групи по 5 учасників у кожній. Перша група займалася за методикою Schroth (основна група), а друга група – традиційними ізометричними вправами (група порівняння). Для визначення ефективності реабілітації оцінено кути викривлення перед початком фізіотерапевтичних занять і через 6 місяців від початку дослідження. Також визначено різницю у зрості підлітків. На початку експерименту кути Кобба для оцінювання ступеню викривлення основної та компенсаторної дуги, якщо така була наявна, у представників основної та порівняльної групи показники суттєво не відрізнялися. Після шести місяців занять за вказаними методиками показники кутів Кобба для основної групи змінилися більш помітно відносно

групи порівняння. Ефективність корекції сколіотичної дуги для основної групи динаміка (Δ) кута відхилення (основна дуга) $9,0 \pm 1,2$, та динаміка (Δ) кута відхилення (компенсаторна дуга) $5,0 \pm 2,3$. Ефективність корекції сколіотичної дуги для порівняльної групи динаміка (Δ) кута відхилення (основна дуга) $0,4 \pm 1,1$, та динаміка (Δ) кута відхилення (компенсаторна дуга) $0,8 \pm 0,5$. На основі цього можна зробити висновки про ефективність методики, за якою займалися учасники основної групи. Також оцінили середні показники зросту підлітків за пів року ($5,4 \pm 0,6$ та $4,0 \pm 0,6$). Показники зросту підлітків допоможуть визначити чи прогресувала хвороба за час занять. Можна сказати, що заняття фізіотерапією за обома методиками уповільнили розвиток хвороби. Для оцінки визначення ефективності корекції патологічної постави, оцінювали зовнішні ознаки сколіозу в підлітків обох груп до та після початку курсу з фізіотерапії. Підлітки з основної групи проявляли ознаки сколіотичної постави до початку експерименту в 75% випадків, наприкінці експерименту в 17,5% випадків. Підлітки з порівняльної групи проявляли ознаки сколіотичної постави до початку експерименту у 65% випадків, наприкінці експерименту у 57,5% випадків.

Висновок. Методики, застосовані в дослідженні, уповільнили зростання кутів викривлення. Однак ефективною виявилася методика Schroth терапії завдяки акцентуації на корекцію постави, яка характеризується більш індивідуальним підходом. Важливу роль відіграє також навчання пацієнта самокорекції в повсякденному житті. Індивідуальний підхід і навчання прийомів самокорекції підвищує усвідомлення власної постави і дає змогу ефективніше застосовувати коригувальні вправи.

Одним із напрямків подальших досліджень може бути вивчення ефективності інтеграції методу Schroth у повсякденне життя пацієнтів. Це може містити розвиток програм навчання та підтримки для пацієнтів, які навчаються самокорекції своєї

постави й виконання коригувальних вправ удома. Такий підхід може підвищити ефективність терапії та поліпшити результати лікування.

Список використаних джерел

1. Халер Х. Методика вимірювання торсії позвонків при структурному сколіозі. *Ортопедія, травматологія*. 1999. № 2. С. 103–106.
2. Кашуба В. А. Біомеханіка осанки. Київ : Олімп. л-ра, 2003. 220 с.
3. Automated noninvasive detection of idiopathic scoliosis in children and adolescents: A principle validation study / Sudo H., Kokabu T., Abe Y., et al. *Sci Rep*. 2018. Vol. 8(1). P. 17714. doi:10.1038/s41598-018-36360
4. Trobisch P., Suess O., Schwab F. Idiopathic scoliosis. *Dtsch Arztebl*. 2010. Vol. 107(49). P. 875–783; quiz 884. doi: 10.3238/arztebl.2010.0875
5. Menger R. P., Sin A. H. Adolescent and Idiopathic Scoliosis. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499908/>.
6. Stanton A. Glantz, Primer of biostatistics. San Francisco : McGraw Hill, 2011 7th ed.

УДК 796.1:159.942

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ

Христина Лібович¹, Надія Лібович²

¹Національний університет імені Івана Франка

²Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Актуальність. Стрес, занепокоєння, напади тривоги – відчуття, притаманні дітям і дорослим, особливо під час війни.

Зняти психологічне напруження й змусити дітей розслабитися допоможуть дихальні вправи та рухливі ігри, зокрема такі, що містять вірші, пісні, лічилки, ігрові ролі тощо [1, 2].

Мета дослідження – розкрити сутність рухливих ігор як засобу психологічного розвантаження.

Результати дослідження. Рухливі ігри займають провідне місце і у фізичному вихованні, і в процесі фізичної реабілітації, рекреації, дають змогу на високому емоційному рівні ефективно розв'язувати лікувальні й виховні завдання [1, 2].

Згідно з аналізом наукової та методичної літератури й практичного досвіду, наведено варіанти розв'язання питання реалізації ігрового методу навчання під час військового стану на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Рухливі ігри є дієвим засобом оздоровлення дитини, вони мають чинники, серед яких важливе місце займає висока емоційність учасників.

Емоції під час гри мають складний характер. Спектр варіації від задоволення від м'язової роботи, від почуття бадьорості й енергії, від можливості дружнього спілкування серед учасників, від досягнення поставленої у грі мети, від азарту й захоплення певною руховою діяльністю – усе це притаманне рухливим іграм, за правильного добору, організації та проведення.

Під час рухливої гри здійснюються комплексний вплив на моторику й нервово-психічну сферу дитини.

Сьогодні кожна українська дитина вже знає як звучить повітряна тривога, вмє тонко відчувати страх як її оточують, дорослих та навіть знаходити розраду в «невеселих» іграх у підвалах.

Правильно дібрані ігри розвантажують нервову систему дитини, зменшують напруження, дарують позитивні емоції. Гра – це чарівна паличка, про яку так мріють батьки й вчителі в моменти, коли нічого вже не допомагає.

Гра виступає транслятором реальності в прийнятній для дитини формі. Перебування в укритті можна урізноманітнити грою в первісних людей, які будують халабуди з ковдр і подушок, їдять особливі бутерброди для набуття «суперсили» й танцюють «дикі танці» тощо. Також підійдуть різноманітні руханки й вправи для розслаблення.

У грі дитина висловлює свої переживання й страхи. Ігри виконують і розважальну функцію. Сміх та інтерес до життя зменшують психологічну травму, адже дитяча психіка пластична і для засвоєння інформації обирає те, що цікавіше й приємніше [3].

Висновок. Отже, підсумовуючи, можемо зазначити, що застосування рухливих ігор під час навчання (дистанційного) дійсно складне завдання для вчителя, і стандартних варіантів розв'язання цього питання немає. Але наведені варіанти проведення рухливих ігор зможуть зацікавити учнів до фізичної активності й уроків фізичної культури загалом.

Список використаних джерел:

1. Мороз Ю. Рухливі ігри як одна із форм рекреаційної діяльності. *Витоки педагогічної майстерності*. 2018. № 21. С. 130–133.
2. Мороз Ю. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2019. № 25. С. 230–234.
3. Ігри під час війни: як допомогти дитині почуватися в безпеці. URL: <https://biloruska.foundation/ihry-pid-chas-vijny-iaak-dopomohty-dytyni-pochuvatysia-v-bezpetsi/>

УДК 159.942:379.8-053.4-056.26

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАТРИМКОЮ
ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ЗАСОБАМИ
АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Катерина Коваленко, Наталія Ковальова, Тарас Блістів

*Національний університет фізичного виховання та спорту
України, м. Київ, Україна*

Актуальність. Установлено, що в середньому відставання від вікової психофізичної норми діагностується переважно в дітей в 5–6 років. Як порівняти з віковою нормою, фіксують несформовану мову, відсутність навичок самообслуговування, некомунікабельність, емоційну нестабільність, нерозвинену пам'ять і проблеми з орієнтацією в просторі [1].

Науковці зазначають, що фізичний розвиток і рухові здібності дітей із затримкою психоемоційного розвитку перебувають у тісному взаємозв'язку з їх психічним і фізичним здоров'ям, навіть дисфункція психічної сфери може призвести до недорозвинення складних і диференційованих рухів і дій [4]. Попри на значний інтерес науковців до цієї проблеми, існує потреба до пошуку нових, більш ефективних методів корекції рухових умінь і психоемоційного стану дошкільників із затримкою психоемоційного розвитку засобами адаптивної фізичної рекреації [3].

Мета дослідження – визначити й обґрунтувати особливості корекції психоемоційних станів дітей дошкільного віку із затримкою психоемоційного розвитку засобами адаптивної фізичної рекреації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел і документальних матеріалів, аналіз і синтез, узагальнення, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Сучасні зміни в системі дошкільної освіти певним чином вплинули на зміст корекційно-виховного навчання дітей із порушеннями психоемоційного розвитку. Це також відображено у прагненні фахівців і дослідників до розроблення інноваційних автентичних програм, використання нових методів навчання й виховання.

Більшість дослідників у своїй корекційній роботі зі старшими дошкільниками із затримкою психоемоційного розвитку активно використовували такі засоби адаптивної фізичної рекреації, як рухливі ігри, вправи на дрібну моторику, вправи й ігри з речитативом, що позитивно впливало на психіку й значно поліпшувало їхній психофізичний стан у процесі таких занять [2].

Існують дослідження особливостей використання елементів ритмічної гімнастики як засобу адаптивної фізичної рекреації в корекційній роботі з дошкільниками із затримкою психоемоційного розвитку. У цих роботах було встановлено, що використання ритмічної гімнастики сюжетно-рольового спрямування сприяє поліпшенню і фізичного розвитку й підготовленості дітей, і показників психічного розвитку (пам'яті, мислення, довільної поведінки). Усі ці показники виходять на рівень вікової норми, що дає змогу цим дітям навчатися в загальноосвітній школі [3].

Корекційні дії треба будувати так, щоб вони відповідали основним параметром розвитку в цей віковий період, ґрунтувалися на властивих цьому віку особливостях і здобутках.

По-перше, корекція повинна бути спрямована на розвиток, а також компенсацію тих психічних процесів і новоутворень, які почали удосконалюватися в попередній віковий період і які є основою для розвитку в наступний віковий період.

По-друге, корекційно-розвивальна робота повинна створювати умови для ефективного формування тих психічних

функцій, які особливо інтенсивно розвиваються в поточний період дитинства.

По-третє, корекційно-розвивальна робота повинна сприяти формуванню передумов для сприятливого розвитку на наступному віковому етапі.

По-четверте, корекційно-розвивальна робота повинна бути спрямована на гармонізацію особистісного розвитку дитини на цьому віковому етапі [2].

Висновок. Аналіз літературних джерел свідчить про погіршення здоров'я, зростання кількості дітей із затримкою психоемоційного розвитку й малої кількості методів розв'язання проблеми. Поряд зі зростанням кількості дітей із затримкою психоемоційного розвитку відзначають погіршення показників фізичного розвитку, зокрема координаційних здібностей, гнучкості й спритності. Переважна більшість методичних рекомендацій не можуть охопити цілісне розв'язання проблеми.

Означені негативні тенденції зниження здоров'я дітей дошкільного віку актуалізують пошук нових форм і методів адаптивної фізичної рекреації.

Список використаних джерел

1. Андреева О. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. №3. С. 29–32.

2. Козіна Ж. Л. Особливості фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1–5 років. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 10. С. 84–99.

3. Козіна Ж., Лахно О., Москалець Т., Кондак Н. Система інтегрального розвитку дітей 1–5 років із застосуванням технічних пристроїв. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № (9). С. 61–68.

4. Кузнецова Л. І., Бричук М. С., Жижжун К. О. Особливості впливу ігрової діяльності на дітей дошкільного віку із спектром

аутичних порушень в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Київ, 2020. Вип. 1(121). С. 53–59.

УДК 615.825:616.72:616-001

ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ТРАВМАМИ КОЛІННОГО СУГЛОБА

Владислав Кологойда, Владислав Циганок

*Запорізький державний медико-фармацевтичний університет,
м. Запоріжжя, Україна*

Актуальність. Процес фізичної реабілітації спортсменів із травмами колінного суглоба постійно удосконалюється [3, с. 107; 4, с. 419]. Зокрема, використовують різні варіанти терапевтичних вправ, ізометричну гімнастику, стретчинг, традиційний і міофасціальний масаж, тейпінг, проводять механотерапію за допомогою апаратів для пасивного та активного розроблення рухів у колінному суглобі, а також поєднання різних методик і технологій [1, с. 69]. Тож постійне розроблення та вдосконалення програм реабілітації, спрямованих на оптимізацію процесу відновлення після травми, а також дотримання принципів терапії особливо актуальне.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати принципи реабілітації спортсменів із травмами колінних суглобів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Дотримання принципів фізичної реабілітації під час реалізації програми відновлення є вкрай важливими. Ці принципи розкривають загальні підходи до відновного лікування за ураження колінного суглоба й післяопераційного його відновлення в разі артроскопічних втручань [2]:

1. Принцип встановлення лікувальної цілі (цілей) – довготривала мета має передбачати кілька етапів. Причому перехід до наступного етапу можливий тільки після закінчення попереднього.

2. Принцип специфічної адаптації до заданих вимог – треба визначити цілі конкретного пацієнта й очікуваний рівень активності й навантажень колінного суглоба для розроблення індивідуальної програми реабілітації, оскільки цілі реабілітації професійного спортсмена й звичайної людини відрізняються.

3. Принцип постійного контролю – передбачає початкове оцінювання функціонального стану м'язів та обсягу рухів у колінному суглобі й періодичне повторне оцінювання для визначення ефективності та реакції пацієнта на реабілітацію.

4. Принцип функціонального прогресування – треба просуватися від найпростіших вправ до більш складних із подальшим повним відновленням функції колінного суглоба.

5. Принцип ранньої реабілітації – реабілітація має бути спланована і її слід починати ще до втручання, а в ідеальному варіанті – від моменту травми чи діагностування захворювання колінного суглоба.

6. Принцип бережного ставлення до тканин колінного суглоба, які відновлюються або перебувають у стадії загоєння (такі тканини ніколи не можна перенавантажувати й повторно травмувати).

7. Принцип швидкості відновлення – відновлення тканин колінного суглоба відбувається набагато швидше, ніж їх розвиток. Тобто професійний спортсмен набагато швидше повернеться до своїх результатів, ніж звичайна людина їх досягне.

8. Принцип відсутності болю – реабілітація має проходити за відповідного адекватного знеболення або за відсутності больового синдрому, який значно погіршує «якість життя» пацієнта.

9. Принцип зворотного зв'язку – пацієнта слід інформувати про рівень його досягнень для його постійного поліпшення, а він (пацієнт) теж має інформувати спеціаліста про проблеми, які виникають у процесі проведення реабілітаційних заходів.

10. Принцип зв'язку між ланками реабілітаційного процесу – має бути тісний взаємозв'язок між пацієнтом, хірургом (ортопедом-травматологом), фізичним терапевтом, психологом та іншими членами реабілітаційної команди.

11. Принцип доказовості – програма реабілітації має відповідати сучасному стану розвитку науки й використовувати всі найновіші досягнення у фізіології тканин КС та психології людського організму.

12. Принцип безперервності й регулярності – реабілітація в ідеалі має починатися від самого виникнення захворювання або травми колінного суглоба й постійно продовжуватися аж до повного повернення людини до попереднього стану.

13. Принцип комплексності – проблема реабілітації колінного суглоба має бути розв'язана комплексно, з урахуванням усіх її аспектів (медичних, соціально-економічних, побутових, психологічних тощо).

14. Принцип гнучкості – під час реабілітації варто враховувати зміни в перебігу хвороби й стану людини та практично щоденно корегувати реабілітаційні заходи відповідно до поточного стану пацієнта й локально – до стану колінного суглоба.

15. Принцип доступності – реабілітація має бути доступною та проводитися тими засобами (зокрема, технічними), які можливо реально застосовувати для конкретного пацієнта упродовж потрібного часу.

Висновок. Важливість дотримання принципів реабілітації – невід'ємний складник ефективного й безпечного процесу відновлення фізичних функцій і активності після травм колінного суглоба у спортсменів. Спортивні травми можуть стати перешкодою для повноцінного функціонування спортсменів і

підірвати їхні спортивні досягнення, тому важливості ретельної та систематичної реабілітації приділяють велику увагу в спортивній практиці. Правильно спланована й ретельно виконана програма реабілітації дає змогу зменшити ризик повторних травм, відновити функціональність пошкоджених тканин і структур, поліпшити рухові можливості й повернути спортсмена до попереднього рівня фізичної активності. Принципи реабілітації відіграють важливу роль у досягненні успішного відновлення й повернення спортсмена до спортивної діяльності.

Отже, виконання принципів реабілітації є ключовим аспектом у досягненні успішних результатів і поверненні спортсменів до повноцінного заняття спортом після травм або операційних втручань.

Список використаних джерел

1. Корольков О. І., Болховітін П. В., Королькова А. О., Наср Аль Калі. Результати застосування методу безперервного пасивного руху в процесі фізичної реабілітації пацієнтів з патологією колінного суглоба. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 4(60). С. 68–72.

2. Мухін В. М. Фізична реабілітація. 3-є вид. Київ : Олімпійська література, 2009. 488 с.

3. Vasileios K., Argyro K., Alexandra K., Stefanos K., Rodney W. Current perspectives and clinical practice of physiotherapists on assessment, rehabilitation, and return to sport criteria after anterior cruciate ligament injury and reconstruction. *Physical Therapy in Sport*. 2021. № 52. P.103–114.

4. Werner K., Zellner J., Baumann F., Pfeifer C., Nerlich M., Angele P. Timing of anterior cruciate ligament reconstruction within the first year after trauma and its influence on treatment of cartilage and meniscus pathology. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*. 2017. № 25(2). P. 418–425.

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЛЮДЕЙ
З ІНВАЛІДНІСТЮ

Юлія Сніжко, Олександр Дуда

*ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'ячука», м. Рівне, Україна*

Актуальність. Проблема соціального захисту осіб з інвалідністю як багатофакторне суспільне явище, що виникло практично з появою людства, продовжує існувати і сьогодні. Вона відрізняється від інших проблем суспільного розвитку певними особливостями, притаманними тільки цьому явищу, має надзвичайно багатогранну сутність, що дає змогу залежно від зміни внутрішнього або зовнішнього середовища формулювати нові суспільні запити і, згідно з ними, спонукає органи влади знаходити нові способи розв'язання наявних проблем.

За статистичними даними в Україні нараховують майже 2,5 млн осіб з інвалідністю, зокрема 122,6 тис. дітей з інвалідністю [1].

У зв'язку з військовою агресією Російської Федерації проти України ця цифра постійно збільшується.

Мета – розкрити сутність фізкультурно – спортивної реабілітації людей з інвалідністю.

Результати дослідження. Стандартні правила забезпечення рівних можливостей для людей з інвалідністю, затверджені Резолюцією Генеральної Асамблеї ООН від 20 грудня 1993 р., №49/96, передбачають рівні стартові можливості для всіх осіб, незалежно від їх психофізичного розвитку, стану здоров'я, віку, статі, соціально-економічного статусу, і визначають такі цільові сфери: доступність до матеріального оточення, комунікації та інформації, освіти, зайнятості, підтримка доходів і соціального забезпечення, культура, спорт, релігія.

У законі «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні» від 12 березня 1991 р. №875-12 зазначено, що дискримінація людей з інвалідністю заборонено [2].

Фізкультурно-спортивна реабілітація – один із напрямів фізичної культури, який містить систему заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи й спрямованих на відновлення й компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану [3]. Фізкультурно-спортивна реабілітація – один із дієвих способів залучити молодих людей з інвалідністю до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Вона дає змогу людині з інвалідністю відчувати свою необхідність у команді, проявити свої індивідуальні навички й таланти та самореалізуватися в суспільстві.

Заклади, на базі яких проводять фізкультурно-спортивну реабілітацію: «Український центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю»; регіональні центри з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю; центри з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю; громадські об'єднання осіб з інвалідністю фізкультурно-спортивної спрямованості можуть здійснювати заходи фізкультурно-оздоровчої діяльності й фізкультурно-спортивної реабілітації для осіб з інвалідністю.

Існує п'ять видів заходів із фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю в Україні, серед них: реабілітаційно-спортивні збори для осіб з інвалідністю (проводить «Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів» («Instasport»)); Всеукраїнські оздоровчі табори для осіб з інвалідністю (проводить Національний комітет спорту інвалідів України); заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю [4].

Заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю проводяться на базі Західного реабілітаційно-

спортивного центру, участь у яких беруть особи з інвалідністю з усіх регіонів України.

Висновок. Отже, до проходження фізкультурно-спортивної реабілітації допускають лише осіб, які мають потребу, тільки за скеруванням лікаря. Безпосередньо під час проходження фізкультурно-спортивної реабілітації здійснюють розширений медичний і спортивний супровід спортсмена-інваліда тренером із соціально адаптації, тренером-лікарем, тренером-реабілітологом, тренерами з видів спорту.

Список використаних джерел

1. Єфремова М. А. Спортивна реабілітація людей з інвалідністю. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації Конвенції про права осіб з інвалідністю* : тези доп. XVII Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Київ, 22 листопада 2017 р.). Київ : Університет «Україна», 2017. Ч. 2. С 79–81.
2. Закон України про основи соціальної захищеності в Україні. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/875-12#Text>
3. Закон України про фізичну культуру і спорт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
4. Реабілітаційно-спортивні заходи серед осіб з інвалідністю. URL: <https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-zahodi>

УДК 159.92:351.74

АНАЛІЗ ПРИЧИН БУЛІНГУ Й ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

Євген Курта, Євгенія Захаріна, Наталія Корж

*Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна*

Актуальність. Проблема девіантної (деструктивної, неадекватної) поведінки в різновікових групах (діти дитячого

дошкільного закладу, учні загальноосвітнього закладу освіти, студенти та інші) актуальна не лише в Україні, але й у багатьох інших країнах світу. Сучасне суспільство зіштовхується зі збільшеною частотою випадків агресії та систематичного цькування серед молоді, що викликає занепокоєння серед батьків, освітян і психологів. Ці прояви девіантної поведінки можуть мати глибокі й довготривалі наслідки для психічного та емоційного здоров'я дітей й підлітків [1].

Науковці (С.А. Rose, D.L. Espelage) [4] у своїх дослідженнях акцентують на тому, що протягом останніх 20 років булінг перетворився на міжнародну соціальну проблему. Вони вказують, що прояви булінгу трапляються в різних країнах незалежно від культурних, економічних чи соціальних особливостей суспільств. Це вказує на глобальну природу проблеми й потребу в універсальних підходах до її розв'язання.

За даними досліджень в Україні, статистика щодо булінгу серед школярів викликає занепокоєння. Майже 13% підлітків стикаються з регулярними проявами цькування. Водночас, значна частина учнів (57%) зазначає приниження час від часу. Також орієнтовно 28% батьків сприймають своїх дітей як жертв булінгу. Окрім цього, 15% учнів зазначають про випадки жорстокого ставлення від батьків та 13% – від учителів, що демонструє розмаїтість джерел агресії в освітньому середовищі.

Ще вчора це була мила, чуйна й слухняна дитина, яка із задоволенням навчалася, відвідувала гуртки й спілкувалася з друзями, в одну мить перевтілилася та стала бунтівником. Така поведінка є ризикованою і для самої дитини, і для оточення, і формується під впливом соціального й культурного середовища. Вона спрямована на руйнування психологічних особливостей дитини, неадекватне ухвалення життєвих норм і правил та заподіяння шкоди собі та оточенню. У підлітковий віковий період відбувається становлення власного «Я», яке не завжди збігається з тим соціальним статусом, на якому перебуває

підліток. Спростування своєчасного втручання у виховний процес сукупності соціально-психологічних і педагогічних засобів негативно впливають на становлення особистості підлітка в соціумі.

Мета дослідження – вивчення основних причин боулінгу й девіантної поведінки підлітків.

Виклад основного матеріалу. Деструктивна (девіантна) поведінка притаманна кожній людині, але в перехідний вік проявляється найбільш виражено [1, 3]. Емоційність підлітка стає нестійкою, з'являється почуття дорослості на тлі статевого розвитку, це зумовлює завищений рівень домагань і відзначається різкими коливаннями настрою. Саме тому вибір вікової категорії в нашому дослідженні був не випадковим.

Вивчаючи причини булінгу серед дітей 13–14 років, які стали жертвами цькування, було з'ясовано, що основними причинами для 31% учнів були особливості їхньої зовнішності (зайва вага тощо); на особливості характеру (замкнутість тощо) вказало 27% учнів; на думку 23% учнів, неблагополучність їхніх родин негативно впливає на неадекватне ставлення вчителів до «Я-особистості» підлітка; 21% респондентів вважають, що неуспішність у навчанні прямо пов'язана з неприйняттям їх у соціумі, однолітків, учителів, батьків тощо.

Ще однією, небезпідставно, важливою причиною булінгу є «СТРАХ». За даними досліджень, 32% підлітків бояться ділитися своїми особистими проблемами, через що вони залишаються сам на сам із труднощами в жорстокому світі соціальних відносин. Ця замкнутість спричиняє додаткове страждання, оскільки молоді люди не отримують потрібної підтримки та допомоги.

У дослідженні девіантної поведінки серед підлітків було виявлено декілька причин: 31% учнів називають неблагополуччя в родині; 29% вказують, що таким чином намагаються здобути «славу» й «силу»; 11% підлітків говорять, що через

девіантну поведінку їх помічають учителі, які не вірять у їхній успіх у навчанні; 9% вказують на високий соціальний статус батьків, що дає їм відчуття безкарності.

Негативні девіації поведінки пов'язані з тим, що особистість не засвоює позитивного соціального досвіду, не може адаптуватися до моральних цінностей і норм поведінки, які відповідають вимогам суспільства, хоча й може досить добре знати ці норми [3].

Висновок. Результати дослідження дають змогу визначити такі чинники: «соціальний статус» – рівень достатку тощо; «безкарність» – діти, які впевнені в захисті з боку батьків, що б вони не зробили; «педагогічно занедбані» – діти погано підготовлені до школи, не привчені до самостійної роботи, але з нормальним інтелектом; недостатність уваги; «безхатченки» – діти з неблагополучних родин. З одного боку, ці чинники підштовхують підлітка до девіантної (агресивної, деструктивної) поведінки; з іншого боку, ці ж обставини можуть стати причинами, коли діти стають жертвами цькування. Проблема булінгу з кожним роком стає дедалі актуальнішою, і одним з головних завдань вчителів, зокрема в галузі фізичного виховання, є формування стійкої та адекватної самооцінки, підвищення особистого авторитету в процесі занять фізичною культурою, що є подальшим напрямом нашого дослідження.

Список використаних джерел

1. Дереш В. С. Теоретичні аспекти деструктивної поведінки підлітків. Педагогічний альманах. 2022. № (52). С. 172–178. <https://doi.org/10.37915/pa.vi52.404>.

2. Ліщинська О. А. Профілактика психологічного насильства в сім'ї та в освітньому середовищі : метод. рек. Київ : Міленіум, 2010. 68 с.

3. Партико Н. В. Психологія конфліктів. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. 132 с.

4. Rose C. A., Espelage D. L. Risk and protective factors associated with the bullying involvement of students with emotional and behavioral disorders. *Behavioral Disorders*. 2012. Vol. 37 (3). P. 133–148.

УДК 796.03-056.26(71)

РОЗВИТОК АДАПТИВНОГО СПОРТУ У КАНАДІ

Людмила Шуба¹, Віктор Шуба², Ганна Омок¹

¹*Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна*

²*Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, Україна*

Актуальність. Канада займається адаптивним спортом упродовж багатьох десятиліть. Одним із ранніх кроків у розвитку адаптивного спорту в Канаді було заснування Національної ради канадських атлетів з інвалідністю (Canadian Council of Disabled Athletes), яка була створена 1967 року для координації спортивної діяльності серед осіб з інвалідністю [1-3].

Мета дослідження – дослідити особливості адаптивного спорту в Канаді.

Результати дослідження. З появою Параолімпійських ігор 1960 року адаптивний спорт став активно розвиватися в Канаді. Відтоді канадські спортсмени регулярно виступають на Параолімпійських іграх і на міжнародних змаганнях, демонструючи високий рівень майстерності й отримуючи значні успіхи.

Протягом останніх десятиліть Канада активно вдосконалювала свої програми адаптивного спорту, розширювала доступність для учасників із інвалідністю й забезпечувала підтримку для розвитку цієї галузі [2, 4].

У Канаді адаптивний спорт розвивається активно й отримує значну підтримку від урядових і громадських організацій:

1. Участь у Паралімпійських іграх. Канадські спортсмени регулярно демонструють високий рівень майстерності й досягають значних результатів. Це стимулює інтерес до адаптивного спорту в країні та підтримує його розвиток.

2. Уряд Канади виділяє фінансові ресурси на розвиток адаптивного спорту через різноманітні програми й ініціативи. Ці кошти використовують для фінансування спортивних клубів, тренувань, змагань, купівлі обладнання, підтримки спортсменів й інфраструктурних проєктів. Підтримку надають спортивним організаціям, які розвивають адаптивний спорт, через різні види грантів, субсидії та інші фінансові інструменти. Це допомагає забезпечити стабільність і розвиток спортивних програм для осіб із інвалідністю. Йде інвестування в будівництво й модернізацію спортивної інфраструктури для адаптивного спорту. Це передбачає у себе будівництво спеціалізованих спортивних об'єктів, доступних для осіб із різними видами інвалідності, а також модернізацію наявних спортивних закладів для забезпечення їхньої доступності. Велика робота ведеться для співпраці з громадськими й приватними секторами, меценатами й спонсорами для забезпечення фінансової підтримки і розвитку адаптивного спорту. Уряд Канади використовує широкий спектр інструментів та програм для підтримки розвитку адаптивного спорту для забезпечення доступності й рівних можливостей для усіх громадян, незалежно від їхньої фізичної або розумової здатності [2].

3. Широка доступність програм для осіб з різними видами інвалідності, забезпечують спортивні клуби, шкільні та університетські програми.

4. Останніми роками в Канаді спостерігається збільшення уваги до адаптивного спорту з боку медіа, громадських організацій і громадськості.

5. Розвиток спортивних технологій для адаптивного спорту, таких як адаптивне обладнання, спеціалізовані візки й

протези. Це сприяє поліпшенню можливостей учасників із інвалідністю та розвитку нових видів спорту.

Загалом, у Канаді існує активна й динамічна спортивна спільнота, яка прагне розвивати адаптивний спорт її забезпечувати всебічну підтримку для учасників із різними видами інвалідності.

Висновок. Отже, адаптивний спорт став невід'ємною частиною спортивної культури Канади й продовжує розвиватися та залучати дедалі більше учасників та зацікавлених осіб.

Список використаних джерел

1. Бріскін Ю. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади : навч. посіб. Львів : Ахіл, 2003. 128 с.
2. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2006. 236 с.
3. Адаптивний спорт : навч.-наоч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / упоряд.: С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, О. В. Борисова. Київ : Інтерсервіс, 2014. 116 с.
4. Адаптивне фізичне виховання : навч. посіб. / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Умань: Візаві, 2014. 210 с.

СКЕЛЕТНІ М'ЯЗИ ЛЮДИНИ ЯК ЕНДОКРИННИЙ ОРГАН

**Роксолана Тимочко-Волошин, Наталія Параняк,
Віра Гащишин, Юрій Борецький**

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

Актуальність. Термін «екзеркіни» (від англ. – exerkine) був введений 2016 року. Цей термін об'єднує різноманітні білки, пептиди, нуклеїнові кислоти, а в деяких випадках і низькомолекулярні метаболіти.

Більшість клітин і тканин синтезують ці фактори: скелетні м'язи продукують міокіни, серце – кардіокіни, печінка – гепатокіни, біла жирова тканина – адипокіни, бура жирова тканина – батокіни, а нейрони – нейрокіни.

М'язова тканина становить значний відсоток маси тіла, а її метаболізм впливає практично на всі системи організму. Дослідження останніх років підтвердили, що скелетні м'язи є ендокринним органом, який продукує широкий спектр біорегуляторів, синтез та екскреція яких стимулюються під час фізичних навантажень.

Багато з факторів, які опосередковують метаболічні та фізіологічні реакції в м'язах та інших органах, ідентифікували й назвали міокінами.

Найбільш вивченими міокінами на сьогоднішній день є інтерлейкіни (IL-6, LIF, IL-4, IL-7, IL-8, та IL-15), міостатин, міонектин (CTRP15), ірисин, фактор росту фібробластів 21 (FGF21), нейротрофічний фактор мозку (BDNF), інсуліноподібний фактор росту-1 (IGF-1), фолістатиноподібний білок-1 (FSTL-1), декорин та SPARC (остеонектин). Більшість міокінів здійснюють свою дію через паракринні та/або аутокринні шляхи регуляції всередині м'язів, а багато з них також діє як ендокринні агенти – через лімфу і кров.

Міокіни відіграють одну з головних ролей у взаємодії між скелетними м'язами, печінкою, кістковою та жировою тканиною. Вони підвищують чутливість тканин до інсуліну й задіяні в регуляції важливих метаболічних процесів, таких як вуглеводний, білковий і ліпідний обмін.

Міокіни відіграють значну роль у регуляції таких процесів, як міогенез, остеогенез, термогенез, ліполіз, ріст і поділ клітин м'язової та нервової тканин, васкуляризація тощо. З огляду на те, що експресія міокінів індукується скороченням м'язів, їх вивчення дає змогу розкрити молекулярні механізми реалізації позитивних ефектів фізичних навантажень.

Подальші дослідження міокінів і механізмів їх дії потрібні для розроблення персоналізованих програм і рекомендацій в ерготерапії, лікувальній фізичній культурі та лікарському контролі занять фізкультурою і спортом.

Список використаних джерел

1. Ahsan M., Garneau L., Aguer C. The bidirectional relationship between AMPK pathway activation and myokine secretion in skeletal muscle: How it affects energy metabolism // *Front Physiol.* 2022. Vol. 13. P. 10408-09. doi: 10.3389/fphys.2022.1040809
2. Chang Y.H., Tsai J.N., Chen T.L., Ho K.T., Cheng H.Y., Hsiao C.W., Shiau M.Y. Interleukin-4 Promotes Myogenesis and Boosts Myocyte Insulin Efficacy // *Mediators Inflamm.* 2019. Vol. 2019: 4182015. P. 1-14. doi: 10.1155/2019/4182015
3. Chow L.S., Gerszten R.E., Taylor J.M., Pedersen B.K., van Praag H., Trappe S., Febbraio M.A., Galis Z.S., Gao Y., Haus J.M., Lanza I.R., Lavie C.J., Lee C.H., Lucia A., Moro C., Pandey A., Robbins J.M., Stanford K.I., Thackray A.E., Villeda S., Watt M.J., Xia A., Zierath J.R., Goodpaster B.H., Snyder M.P. Exerkines in health, resilience and disease // *Nature Reviews Endocrinology*, 2022. Vol. 18(5). P. 273-289. doi: 10.1038/s41574-022-00641-2
4. Norheim F., Raastad T., Thiede B., Rustan A.C., Drevon C.A., Haugen F. Proteomic identification of secreted proteins from human skeletal muscle cells and expression in response to strength training // *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism.* 2011. Vol. 301(5). P. 1013-21. doi: 10.1152/ajpendo.00326.2011
5. Pedersen B.K., Febbraio M.A. Muscles, exercise and obesity: skeletal muscle as a secretory organ // *Nature Reviews Endocrinology*, 2012. Vol. 8(8). P. 457-65. DOI: 10.1038/nrendo.2012.49

ЛАКТАТ ЯК ЕФЕКТОР ЖИТТЄВО НЕОБХІДНИХ
РЕГУЛЯТОРНИХ МЕХАНІЗМІВ

**Ірина Гложик, Віра Гащинин,
Роксоляна Тимочко-Волошин, Наталія Параняк**
*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність. Молочна кислота (2-гідроксипропанова кислота, у дисоційованому стані – лактат) – одноосновна оксикарбонова кислота, яка утворюється практично у всіх клітинах людського організму. Лактат є високоенергетичною проміжною сполукою багатьох метаболічних шляхів, він потрібний для регуляції метаболізму.

Вміст молочної кислоти в організмі людини різко зростає за певних захворювань і субмаксимальних фізичних навантажень, коли є потреба у швидкому ресинтезі аденозинтрифосфорної кислоти (АТФ), що викликає різке зростання швидкості гліколізу.

За таких умов піруват (кінцевий продукт гліколізу) відновлюється до L-лактату. За умов достатнього забезпечення киснем піруват метаболізується в мітохондріях. Транспортування піровиноградної кислоти в мітохондрії здійснюється мітохондріальним переносником пірувату (mitochondrial pyruvate carrier – MPC), який інтегрований у внутрішню мітохондріальну мембрану [1].

Порушення піруват-лактатного балансу є одним з основних маркерів розвитку гіпертрофії міокарда й серцевої недостатності, що супроводжується зниженням інтенсивності окиснення пірувату у мітохондріях кардіоміоцитів і збільшенням експорту лактату [2].

Перерозподіл лактату між клітинами, які його продукують, і клітинами, які його метаболізують, здійснюється

спеціалізованими білками-транспортерами, що забезпечує швидке перенесення між різними органами й тканинами організму людини. Уперше протеїн, відповідальний за транспорт лактату, був виділений з еритроцитів кролика і названий монокарбоксилатним транспортером МСТ1 (monocarboxylate transporter) [3,5]. На сьогодні описано 14 таких протеїнів, із яких МСТ1, МСТ2, МСТ3 та МСТ4 проявляють найбільш високу афінність до лактату, що збігається з їх високою генетичною спорідненістю [4]. Альтернативне позначення цих протеїнів, яке використовують також для позначення їх генів, – SLC16 (від «solute carrier»). Різні тканини людського організму суттєво відрізняються за вмістом монокарбоксилатних транспортерів [6].

Висновок. Лактат є ефектором регуляції таких життєво важливих процесів, як диференціація міосателітоцитів і регенерація м'язових волокон, ангіогенез, поляризація макрофагів і перебіг запальних процесів, епігенетичні механізми регуляції обміну м'язової тканини.

Список використаних джерел

- 1.Divakaruni A. S., Murphy A. N. Cell biology. A mitochondrial mystery, solved. *Science*. 2012. Vol. 337(6090). P. 41–43. doi: 10.1126/science.1225601
- 2.Fernández-Ruiz I. Rebalancing the pyruvate-lactate axis to treat heart failure. *Nat Rev Cardiol*. 2021. Vol. 18(3). P. 150–151. doi: 10.1038/s41569-021-00513-8
- 3.Poole R. C., Halestrap A. P. N-terminal protein sequence analysis of the rabbit erythrocyte lactate transporter suggests identity with the cloned monocarboxylate transport protein MCT1. *Biochem J*. 1994. Vol. 303(3). P. 755–759. doi: 10.1042/bj3030755
- 4.Halestrap A. P. The Monocarboxylate Transporter Family—Structure and Functional Characterization. *IUBMB Life*. 2012. Vol. 64(1). P. 1–9. DOI: 10.1002/iub.573

5. Payen V. L., Mina E., Van Héé V. F. Monocarboxylate transporters in cancer. *Mol Metab.* 2020. Vol. 33. P. 48–66. doi: 10.1016/j.molmet.2019.07.006

6. Bosshart P. D., Charles R. P., Garib Singh R. A. SLC16 Family: From Atomic Structure to Human Disease. *Trends Biochem Sci.* 2021. Vol. 46(1). P. 28–40. doi: 10.1016/j.tibs.2020.07.005

УДК 576.3:796.015.6

**МІОКІНИ – РЕГУЛЯТОРИ АДАПТАЦІЇ
ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

**Віра Гащишин, Роксолана Тимочко-Волошин,
Наталія Параняк, Юрій Борецький**

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

Хоча користь від фізичних вправ для здоров'я добре відома, молекулярні механізми, які лежать в основі цього позитивного ефекту до останнього часу залишалися недостатньо вивченими. Скелетні м'язи – висока адаптивна тканина, здатною до значних змін маси, метаболізму, сили й витривалості у відповідь на повторюване фізичне навантаження. М'язи становлять майже 40 % загальної маси тіла і є одним із найпотужніших споживачів енергії, що теж вимагає швидкого налаштування всіх систем організму через інтегральні регуляторні механізми. У другій половині ХХ століття було спостережено, що скорочення м'язів викликає секрецію речовин, у разі переливання крові стимулюють використання глюкози м'язами, які не скорочувалися. Ці речовини назвали міокінами. Вони становлять окремий клас екзеркінів – регуляторних речовин, синтез яких стимулюється фізичними навантаженнями.

Сучасна концепція міокінів аналізує такі хвороби, як цукровий діабет 2 типу, серцево-судинні захворювання, рак

молочної залози, деменцію й депресію як такі, що провокуються гіподинамією, а міокіни – як речовини, що захищають від цих захворювань. Ключовим чинником експресії міокінів є фізичне навантаження, а їх рівень багато в чому залежить від фізичної тренуваності, кількості скелетної м'язової маси та її складу (співвідношення швидких і повільних волокон), від інтенсивності й тривалості фізичних навантажень.

На тканинному рівні процес адаптації скелетних м'язів до фізичних навантажень проявляється в збільшенні маси, об'єму й площі поперечного перерізу м'язів. Це вимагає суттєвих змін у координованому перерозподілі постачання тканин й органів пластичними й енергетичними субстратами. За таких умов реалізація взаємодії м'язової тканини з іншими тканинами організму значною мірою здійснюється саме через міокіни. Культивовані м'язові волокна людини секретиують 236 різних білків. Секреція цих білків в організмі людини була підтверджена під час аналізу біопсій із різних м'язів. Крім збільшення кількості потенційних міокінів, виявлено, що значна їх частина задіяна в регуляції метаболізму не лише м'язової тканини, а й інших тканин організму.

Хоч терміни «вправи» й «фізична активність» зазвичай використовують як синоніми, фізичні вправи треба трактувати як свідомо виконувані аеробні, силові або високоінтенсивні інтервальні тренування, тоді як фізична активність містить фізичні вправи, а також звичайну професійну та/або домашню діяльність. У 2020 році Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендувала, що всі дорослі повинні мати 150–300 хвилин помірної фізичної активності або 75–150 хвилин високоінтенсивних тренувань чи еквівалентної комбінації фізичної активності помірної інтенсивності та високої інтенсивності на тиждень.

Нещодавні дослідження виявили, що міокіни регулюють гомеостаз глюкози й метаболізм ліпідів, підвищують

чутливість до інсуліну та індукують «потемніння» білої жирової тканини. Окрім впливу на жирову тканину, міокіни також відіграють важливу роль у поліпшенні функції мозку, а також у контролі артеріального тиску й серцевого ритму. З огляду на те, що продукція і секреція міокінів стимулюються скороченням м'язів, вивчення їх біологічної активності та взаємодії із регуляторними системами організму розкриває молекулярні механізми реалізації позитивних ефектів фізичної активності на здоров'я людини.

Попри на універсальність цих механізмів, під час побудови програм фізичної реабілітації та ерготерапії треба дотримуватися індивідуального підходу, ураховувати вік, стать і рівень фізичного розвитку пацієнта, оскільки це впливає на здатність толерувати фізичне навантаження.

Список використаної літератури

1. Chen W., Wang L., You W., Shan T. Myokines mediate the cross talk between skeletal muscle and other organs. *J Cell Physiol.* 2021. Vol. 236(4). P. 2393–2412. doi: 10.1002/jcp.30033
2. Das D. K., Graham Z. A., Cardozo C. P. Myokines in skeletal muscle physiology and metabolism: Recent advances and future perspectives. *Acta Physiol (Oxf).* 2020. Vol. 228(2). P.133–167. doi: 10.1111/apha.13367
3. Gomasasca M., Banfi G., Lombardi G. Myokines: The endocrine coupling of skeletal muscle and bone. *Adv Clin Chem.* 2020. Vol. 94. P. 155–218. doi: 10.1016/bs.acc.2019.07.010
4. Görgens S. W., Eckardt K., Jensen J., Drevon C. A., Eckel J. Exercise and Regulation of Adipokine and Myokine Production. *Prog Mol Biol Transl Sci.* 2015. Vol. 135. P. 313–336. doi: 10.1016/bs.pmbts.2015.07.002
5. Huh J. Y. The role of exercise-induced myokines in regulating metabolism. *Arch Pharm Res.* 2018. Vol. 41(1). P. 14–29. doi: 10.1007/s12272-017-0994

РОЗДІЛ 5

ПІДГОТОВКА КАДРІВ З ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ, ТУРИЗМУ, ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОЇ СПРАВИ

УДК 796.035:378

ЯКІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОСЛУГ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вадим Степанюк, Ірина Кенцицька, Петро Мартин

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

Актуальність. Питання, пов'язані із визначенням якості послуг, які надають у системі вищої освіти, цікавлять і українських, і закордонних науковців. На думку дослідників [5], не існує єдиного критерію, за допомогою якого можна визначити якість послуг у системі вищої освіти. Вимірювання якості послуг закладів вищої освіти (ЗВО) передбачають вимірювання таких чинників, як організаційно-методичне забезпечення, репутація, навчальне середовище, результативність науково-дослідної роботи викладачів, а також досвід і результати студентів [4]. Визначення й оцінювання задоволеності студентів якістю послуг ЗВО непросте завданням. Проте це потужний інструмент для ЗВО в залученні здібних потенційних студентів, а також для визначення його конкурентоздатності на ринку освіти.

Мета дослідження – здійснити аналіз фахової літератури з оцінювання якості фізкультурно-оздоровчих послуг, які надають у системі вищої освіти.

Результати дослідження. Вимірювання якості послуг можна класифікувати за такими критеріями, які стосуються викладання й навчання: матеріальний складник (приміщення, технології, якість навчального матеріалу), надійність і зворотній зв'язок (узгоджені критерії оцінювання, сприйняття студентами матеріалу, поведінка персоналу), гарантії (спілкування між персоналом і викладачами й студентами, здатність викладачів професійно відповідати на поставлені їм запитання) й емпатія (надання студентові відчуття, що його почули, яке формує позитивний досвід навчальної діяльності). Зокрема (М. Camilleri) [3] вказує на те, що ЗВО можуть використовувати різні показники для оцінювання якості власних послуг, враховуючи наявні ресурси, систему навчання, високотехнологічні дослідження й залучення зацікавлених осіб. Це дає змогу їм оцінити передбачувану якість освітніх послуг, яка потенційно може бути змінена в результаті переходу від традиційної чи змішаної форм навчання до дистанційної. Окремі дослідники припускають, що соціально-демографічні характеристики, такі як вік і стать, національність і рік навчання впливають на сприйняття студентами якості послуг у вищій освіті. У «Концепції забезпечення якості вищої освіти» (2014) зазначено, що «в Україні шлях до поліпшення якості освіти – це істотні структурні зміни. Вони полягають не лише в простому додаванні ресурсів, але передусім мають на меті розвиток участі суспільства в забезпеченні якості освіти». У дослідженні [4] проаналізовано найбільш відомі моделі оцінювання якості послуг у системі вищої освіти, зокрема Model of Service Quality Gaps, SERVAQUAL, SERVAPREF, HEdPREF and Importance Performance analysis, визначено переваги й недоліки кожної з них. М. Дутчак, Д. Малкова [2] узагальнили. Результати наукових досліджень, спрямовані на оцінювання якості послуг в гуманітарній сфері (освіті, медицині, туризмі) узагальнили М. Дутчак, Д. Малкова, визначили відсутність

організаційно-управлінських умов оцінювання якості фітнес-послуг в Україні. На думку Т.Дорофєєвої [1], темі якості фізкультурно-спортивних послуг приділено мало уваги, хоча саме вона безпосередньо впливає на поширення послуг й ефект від їх споживання.

Висновок. Якість фізкультурно-оздоровчих послуг доцільно аналізувати з урахуванням трьох аспектів: технічної якості, що полягає у відповідності послуг фізкультурно-оздоровчої організації її внутрішнім умовам, до яких можна віднести рівень кваліфікації тренерсько-викладацького складу, асортимент, якість і кількість спортивних споруд, спортивне обладнання; технологічної якості, що визначають за асортиментом та якістю програм спортивно-оздоровчої роботи з населенням, які реалізує організація; якості в межах маркетингу, яку визначають за ступенем задоволення потреб клієнтів роботою чи функціонуванням послуг спортивно-оздоровчої організації. Основним показником якості фізкультурно-оздоровчої послуги є сукупність характеристик і властивостей, які цікаві для споживачів.

Список використаних джерел

1. Дорофєєва Т. Застосування вимог міжнародних стандартів і впорядкованих стандартами практик до управління якістю фізкультурно-спортивних послуг. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 5(136). С. 47–53.

2. Дутчак М., Малкова Д. Актуалізація дослідження проблеми оцінювання якості фітнес-послуг в Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 37–41.*

3. Camilleri M. A. Evaluating service quality and performance of higher education institutions: a systematic review and a post-COVID-19 outlook. *International Journal of Quality and Service Sciences*. 2021. № 13. P. 268–281. doi: 10.1108/IJQSS-03-2020-0034.

4. Kaur P., Amanpreet K. Service quality in higher education: a literature review. *Elementary Education Online*. 2020. № 19(40). P. 6308–6324.

5. Tavakoli N., Yadegarfar G., Bagherian H., Ghasri F. Assessing the educational services quality of health information technology students. *J Educ Health Promot*. 2019. Vol. 30, № 8. P. 168. doi: 10.4103/jehp.jehp_409_18.

УДК 796.035:612.17

КАРДІОФІТНЕС ЯК ОСВІТНЯ КОМПОНЕНТА

Ольга Афтімічук

*Державний університет фізичного виховання і спорту,
м. Кишинів, Республіка Молдова*

Актуальність. Кардіотренування – найефективніший метод боротьби із зайвою вагою, корекції об’ємів тіла й формування гарної фігури. Окрім цього, оздоровчо-рекреаційне тренування названого виду фітнесу передбачає комплекс оздоровчих методик, які допомагають не тільки схуднути, а й розвинути витривалість, зміцнити серцево-судинну систему, виховати силу волі для досягнення бажаних результатів [1,3]. Це теж трактує підготовку фахівців з фізичної культури/фітнесу відповідно до сучасних умов розвитку сфери й запитів суспільства.

Мета дослідження – розкрити зміст навчальної дисципліни «Методологія кардіофітнесу».

Результати дослідження. Дисципліна «Методологія кардіофітнесу» надає можливість магістрантові отримати загальне уявлення про зміст названого напрямку фітнесу, набути знання про сучасні кардіопроекти, їх призначення й використання в межах інших типів тренувань у фітнесі й різних видах спорту.

Навчальний курс спрямований на пізнання не тільки видів і різновидів кардіотренувань, але і на засвоєння інформації про діяльність різних функціональних механізмів і систем, які беруть участь у процесі названої фізичної активності. Заняття фітнесом передбачають наявність у їх учасників визначених морфофункціональних і психофізичних даних, які дають змогу виконувати визначене фізичне навантаження для опорно-рухового апарату й вегетативної системи організму. У зв'язку з цим, варто про спеціалізовані знання й вміння фахівців сфери фітнесу відносно не тільки фізичного, а й фізіологічного контролю, його змісту методології проведення [2].

Мета – формування розуміння щодо кардіофізіологічних процесів, які виникають в організмі як результат активної м'язової діяльності, формування наукових знань тренерів з фітнесу, що сприяє підвищенню рівня їх професіоналізму.

Дисципліна «Методологія кардіофітнесу» орієнтована на реалізацію таких загальних завдань:

1. Формування системи понять про ключові закономірності професійної діяльності фахівця з фітнесу.

2. Вивчення загальних і специфічних принципів кардіофізіологічних проявів в умовах фітнес-тренування.

3. Удосконалення навичок застосування теоретичних знань і практико-методичних вмінь у дослідницькій діяльності у сфері оздоровчо-рекреаційної фізичної культури фітнесу.

Специфікою цього курсу є аргументація змісту фітнес-діяльності з позиції синтезу таких наукових напрямків, як фізіологія, теорія й методика оздоровчо-рекреативного тренування, фітнесу. Навчально-виховний процес курсу здійснюється у межах теоретичних занять, семінарів, а також індивідуальної та самостійної роботи магістрантів поза навчальними заняттями, у навчальну діяльність забезпечують вивченням літератури, яка рекомендована з проблем представлених тем, що не увійшли до дидактичного матеріалу теоретичних занять.

Програма курсу містить такі теми:

1. Фізіологічні основи кардіотренування.
2. Методологічні принципи кардіотренування.
3. Особливості навантажень в кардіотренуванні.
Кардіозони.
4. Фізичні якості, які розвиваються у кардіотренуваннях.
5. Методологія побудови кардіо-тренування.
6. Види і різновиди кардіотренування.
7. Особливості інтервальних видів тренувань.
8. Характеристика рівномірного (МІСТ) й змінного тренування.

Зміст індивідуальної роботи становить аналіз та узагальнення додаткової інформації для нагромадження теоретичних знань, формування технологічних вмій і технічних навичок для послідовного здійснення професійної практичної діяльності.

Стратегія навчання з дисципліни «Методологія кардіофітнесу» передбачає розвиток внутрішнього потенціалу, підвищення професіоналізму й адаптаційних можливостей фахівця. Зміст кардіопрограм містить комплекс природничих і гуманітарних наукових знань, забезпечує діагностичне підґрунтя оздоровчо-рекреаційних тренувань. Об'єктом вивчення виступають особистісні сфери розвитку, спосіб життя та професійний розвиток.

Заняття проводять на засадах традиційних та і інноваційних освітніх технологій. Лекційні заняття передбачають евристичні бесіди за темою, яка вивчається. На семінарах застосовуються різні форми й методи навчання та контролю, такі як повідомлення магістрантів щодо засвоєння матеріалу курсу із використанням додаткової літератури; діагностування власної поведінки в процесі аналізу цілісної навчальної ситуації; теоретичні дискусії, дебати; атестація; концептуальні й термінологічні флеш-тести; тестовий контроль.

Висновок. Отже, процес вивчення предмета орієнтований на формування таких професійних компетенцій.

Загальні компетенції: мати знання про суть кардіопроеесів організму в аспекті рухової активності; вміти класифікувати й діагностувати різні фізіологічні стани; організовувати заняття фітнесом на основі отриманих знань; формувати професійно значущі якості особистості.

Спеціальні компетенції: а) пізнавальні: вміти використовувати систему категорій і методів, потрібних для розв'язання типових завдань у різних сферах професійної діяльності; оволодіти новими методами дослідження, змінити науковий і науково-практичний профіль професійної діяльності; б) методичні: вміти самостійно проводити фізіологічні дослідження, відповідно до етичних норм обробляти й аналізувати отримані дані, зокрема із використанням інформаційних технологій, інтерпретувати результати дослідження; бути готовим до розв'язання інноваційних професійних завдань у царині науково-практичної діяльності; в) афективні: проявляти ініціативу й інтерес до вивчення спеціальної літератури; формувати процес самоосвіти; володіти професійною культурою; розуміти моральні цінності процесу проведення фітнес-заходів; проявляти творчий потенціал.

Список використаних джерел

1. Aftimiciuc O., Jurat V. *Aerobica. Teorie și metodică*. Chișinău : Valinex SRL, 2016. 298 p.
2. Aftimiciuc O., Aftimiciuc V. *Teoria și metodologia*. Chișinău : Valinex SRL, 2017. 246 p.
3. Bouchard C., Shephard R. J., Stepphens T. Physical activity, fitness and health: the model and key concepts. *Physical activity, fitness and health : international proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. P. 77–88.

УДК 796.035:615.825:796.077.5

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ
БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
ДО ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ
ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Жанна Сотник, Ярослав Кравчук, Ірина Вовнянко

*ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені Степана Дем'янчука», м. Рівне, Україна*

Актуальність. Аналіз наукової та методичної літератури вказує на потребу перегляду змісту підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту до здійснення спортивно-оздоровчої роботи й фізкультурно-спортивної реабілітації [1; 2].

Мета дослідження – дослідити формування професійних компетентностей бакалаврів фізичної культури і спорту в межах ОПП «Фізкультурно-спортивна реабілітація».

Результати дослідження. Здобувачі освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми (ОПП) «Фізкультурно-спортивна реабілітація» навчаються на спеціальності 017 – «Фізична культура і спорт».

Мета освітньо-професійної програми – «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» полягає у здійсненні підготовки фахівців, здатних розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми, що характеризується комплексністю й невизначеністю умов, під час професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, у процесі навчання та у фізкультурно-спортивній реабілітації [3].

Акцент освітньої програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» зроблено на формуванні й розвитку професійних компетентностей у галузі фізичної культури і спорту; вивченні

теоретичних засад і методичних концептуальних положень, механізмів організації практичних інструментів у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації. Унікальність освітньої програми полягає у формуванні знань, умінь і навичок організації та проведення навчально-тренувального процесу й спортивно-оздоровчої діяльності з урахуванням стану здоров'я, нозологічних форм захворювань осіб, порушених або частково втрачених функцій організму людини.

Здобувачі вищої освіти за вказаною програмою вивчають навчальні курси, які входять до обов'язкового компонента, що дають змогу сформуванню фахові компетентності й здатність до організації та проведення спортивно-оздоровчої роботи.

Спортивно-педагогічні дисципліни такі, як «Легка атлетика з методикою викладання, методикою оздоровчої роботи», «Спортивні ігри з методикою викладання, методикою оздоровчої роботи», «Плавання з методикою викладання, методикою оздоровчої роботи», «Гімнастика з методикою викладання, методикою оздоровчої роботи», «Туризм», спрямовані на набуття здобувачами знань, умінь і навичок організувати й проводити оздоровчі тренування з різними групами населення з урахуванням віку, статі, рівня фізичного стану здоров'я, фізичною підготовленістю. Завдання дисциплін полягає в тому, щоб застосувати елементи з цих видів спорту під час оздоровчих занять, і мають практичний складник.

Навчальні курси «Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту», «Теорія і методика спортивно-оздоровчої роботи» формують знання, уміння й навички: правильно та раціонально організувати тренувальний процес з урахуванням показників фізичного стану, матеріально-технічної бази і спортивного оснащення; програмувати оздоровчі тренування на тривалий час, акцентуючи на поліпшення стану здоров'я, підвищення мотивації до занять фізичною культурою; зміцнити стан здоров'я за допомогою поєднання рухової активності й

різноманітних засобів оздоровлення; здійснювати контроль за оздоровчим ефектом занять.

Навчальні курси, такі як «Адаптивна фізична культура і адаптивний спорт», «Оздоровчо-реабілітаційне обладнання», «Фізкультурно-спортивна реабілітація у разі порушень опорно-рухового апарату», «Фізкультурно-спортивна реабілітація у разі порушень нервової та ендокринної системи», «Фізкультурно-спортивна реабілітація у разі порушень серцево-судинної і дихальної систем», формують у здобувачів здатність організовувати й здійснювати оздоровчо-спортивні та реабілітаційні заходи з урахуванням показників систем організму, захворювання.

Запропоновані навчальні курси дають змогу формувати загалом фахові компетентності, зокрема здатність планувати зміст занять зі спортивно-оздоровчої та фізкультурно-спортивної реабілітації з урахуванням віку, статі, нозологічних форм захворювань осіб, санітарно-гігієнічних норм освітньої діяльності; здатність проводити заходи зі спортивно-оздоровчої та фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення порушених або частково втрачених функцій; здатність проводити комплекси фізичних вправ, застосовувати фізичні засоби й методи впливу на людину для запобігання можливого виникнення й прогресування захворювань, що зумовлені основним дефектом організму осіб із відхиленням у стані здоров'я; здатність здійснювати контроль за проведеними заходами зі спортивно-оздоровчої та фізкультурно-спортивної реабілітації.

Практики є невід'ємною частиною навчального процесу з практичної підготовки за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» і введені до обов'язкового компонента: «Ознайомча практика», «Практика з фізкультурно-спортивної реабілітації», «Виробнича практика за профілем майбутньої професії». Кожна практика має свої особливості, залежно від того, які дисципліни опанував

студент і від поставлених завдань, під час проходження яких у студентів формуються програмні результати навчання щодо здійснення спортивно-оздоровчої роботи з різними верстами населення.

Здобувачам пропонують обрати один із блоків, який містить 36 кредитів, його викладають упродовж 2–4 курсів.

Один із блоків складається з навчальних курсів, які спрямовують діяльність випускника до роботи у фітнес-клубах і центрах. Блок складається з навчальних курсів: «Практикум з оздоровчого фітнесу», «Сучасні фітнес-технології», «Практикум з програмування спортивно-оздоровчих занять для різних груп населення», «Функціональний і ментальний фітнес», «Фітнес-програми аеробної і силової спрямованості», «Водні види оздоровлення», «Практикум з дитячого фітнесу», «Професійна майстерність фітнес-тренера».

Для посилення підготовки фахівців, готових здійснювати фізкультурно-спортивну реабілітацію запропонований блок, який містить такі дисципліни: «Прикладна кінезологія», «Гідрореабілітація», «Фізкультурно-спортивна реабілітація у фітнес-клубах», «Фізіотерапія», «Кінезотейпінг», «Фізична реабілітація у спорті», «Оздоровчо-реабілітаційна діяльність у педіатрії», «Оздоровчо-реабілітаційна діяльність в геріатрії».

Висновок. Усі освітні компоненти, навчальні курси за професійним спрямуванням і практична підготовка відіграють важливу роль у формуванні компетентностей бакалаврів з фізичної культури і спорту до здійснення спортивно-оздоровчої роботи й фізкультурно-спортивної реабілітації.

Список використаних джерел

1. Данилевич М. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект : монографія. Львів: Піраміда. 2018. 460 с.

2. Приступа Є. Н., Жарська Н. В., Бріскін Ю. А., Вовканич А. С. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. т. 7, № 4 (38). С. 163–169.

3. Освітньо-професійна програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне : ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука». 2023. 12 с.

ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ З АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАВДАНЬ БЕЗБАР'ЄРНОСТІ

Лідія Завацька¹, Оксана Ільків², Вадим Коваль¹

¹*Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне, Україна*

²*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність. Національна стратегія безбар'єрності передбачає інклюзію як соціальне введення, як шлях до забезпечення рівноправності всіх громадян у суспільстві, їх можливість користуватися його благами й ресурсами.

Обмеженість доступу до суспільних (політичних, освітніх, культурних, рекреаційних) благ для осіб із інвалідністю позбавляє їх багатьох громадянських благ і свобод. За таких умов особливої актуальності набуває усунення труднощів і бар'єрів, які перешкоджають реалізації їхніх прав та ускладнюють доступ до тих чи інших суспільних благ. Тож створення безбар'єрного доступу, утвердження безбар'єрності має стати соціальною нормою.

Мета дослідження – проаналізувати підготовку фахівців з адаптивної фізичної культури у реалізації завдань безбар'єрності.

Результати дослідження. Адаптація й інтеграція в соціум осіб із особливими потребами (особи з інвалідністю) привертає увагу представників багатьох галузей знань. Як зазначає Олег Дрюма [3], реалізація державної програми «Доступна Україна» потребує розв'язання багатьох завдань соціально-економічного й матеріально-технічного характеру, щодо доступності прав, свобод і обов'язків осіб з інвалідністю, зокрема:

- доступність транспортної та вуличної інфраструктури;
- можливість доступно потрапити до об'єктів інфраструктури (стоянки, бордюри, обладнані переходи тощо);
- відсутність транспортних засобів, обладнаних спеціальними пристроями;
- відсутність урахування прав людей з інвалідністю відповідно до конвенції ООН;
- відповідність європейським стандартам і нормативам;
- реабілітаційна доступність послуг медичної галузі;
- інформаційне забезпечення: освіта й працевлаштування;
- рівність прав і можливостей і правовий захист.

У формуванні безбар'єрного середовища, на наш погляд, важливе місце займає освітня галузь. Інклюзивна освіта, спеціальна освіта забезпечують право на освіту осіб з інвалідністю на дошкільному й шкільному рівнях.

У численних наукових дослідженнях, аналізах практик достеменно встановлено, що для всіх представників осіб із особливими потребами характерним є зниження рухових можливостей, порушення розвитку моторики, брак рухової активності для підтримання свого фізичного стану й рівня здоров'я. Для всіх неповносправних осіб зростає значення рухової активності, для яких вона потрібна. Водночас рухова активність повинна бути доцільною, систематичною, доступною, адекватною за змістом і обсягом фізичного навантаження [2]. Тобто адаптованою до фізичного стану, нозологічних характеристик особи з інвалідністю.

Ефективність рухової активності оцінюють за багатьма критеріями, які пов'язані з характером захворювання й ступенем його прояву. Позитивний вплив рухової діяльності на психомоторний, психофізичний розвиток особистості, формування й корекцію рухових функцій у дітей з порушеним онтогенезом різного характеру довели багато науковців (Н. Г. Байкіна, Б. В. Сермеєв, В. М. Синьов, В. М. Мухін та інші). Вони трактують адаптивну фізичну культуру (АФК) як універсальний засіб фізичної, психічної та соціальної адаптації осіб з особливими потребами.

В процесі адаптивної рухової активності, адаптивного фізичного виховання (АФВ), адаптивної фізичної реабілітації відбувається таке:

- корекція розвитку моторики, техніки виконання рухів;
- розвиток фізичної підготовленості, фізичних якостей, координаційних здібностей;
- профілактика й корекція соматичних порушень – постави, плоскоступневості, застудних і вірусних захворювань, зміцнення імунітету, гармонізація розвитку;
- корекція психічних порушень.

Для реалізації безбар'єрності в Україні, зокрема в галузі освіти, відзначають відсутність або недостатню кількість фахівців фізичного виховання, які володіють потрібними знаннями, уміннями, компетентностями в роботі з людьми, які мають фізичні й ментальні проблеми розвитку.

Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури й спорту з проблем АФК у деяких закладах вищої освіти України повинна передбачати системний підхід впродовж усього періоду навчання. Майбутні фахівці повинні мати достатній рівень знань про мету, завдання, соціальне значення АФК, її роль у формуванні безбар'єрності; володіти основними категоріями і поняттями; знати методику АФВ за різних нозологій, особливості здійснення фізичного виховання в спеціальній та інклюзивній

освіті, медичні аспекти рухової активності осіб різних нозологій [1].

Фахівці фізичного виховання для забезпечення ефективності АФВ повинні також урахувати основи корекційної педагогіки осіб із певною нозологією – сурдопедагогіки, олігофренопедагогіки, тифлопедагогіки для оптимальної і ефективної комунікації в процесі АФВ в інклюзивних класах і спеціальних школах.

Для здобуття належного рівня знань і вмінь з адаптивного фізичного виховання осіб з особливими потребами, як показує досвід, має бути спілкування з об'єктами майбутньої професійної діяльності під час вузівського навчання. Тож співпраця із спеціальними освітніми закладами та навчально-реабілітаційними центрами є потрібною умовою забезпечення якості професійної підготовки.

Роль фізичної культури для таких дітей надзвичайно важлива і складна, як порівняно з іншими предметами, бо, як відомо, рухова активність, рухові можливості в них знижені. Важливо, щоб уроки фізичної культури не викликали психічного напруження, невпевненості, комплексу неповноцінності в дітей. Створення сприятливого психологічного клімату, взаємної довіри і поваги між педагогом і вихованцем – потрібна умова оптимізації фізичного виховання й його позитивного впливу. Вчителеві треба намагатися концентрувати увагу на позитивних моментах, а не на помилках, дати змогу дитині мати достатньо часу на засвоєння виконання техніки рухових навичок і використовувати адекватні засоби АФК, змісту і форм рухової активності для підтримання здоров'я та корекції порушень у вихованців[4].

Висновок. Підготовка таких фахівців з АФК допоможе ширше досліджувати регіональні можливості гуманістичного, освітнього, виховного, етичного характеру в їх багатогранності і адаптації до осіб з інвалідністю.

Список використаних джерел

1. Адаптивне фізичне виховання: навч-метод. посібник. Ред. Н. О. Борецька. Миколаїв, МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2019. 216 с.
2. Національний комітет спорту інвалідів України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.paralympic.org.ua
3. Дрюма О. Інтерв'ю дня. [https://www.youtube.com ' watch](https://www.youtube.com/watch)
4. Козаченко Л. А., Костирко А. Г. Організація фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю на регіональному рівні в умовах сьогодення. *Modern Economics*. 2021. № 28(2021). С. 40-46. DOI: [https://doi.org/10.31521/modecon.V28\(2021\)-06](https://doi.org/10.31521/modecon.V28(2021)-06).

УДК 796:331.103.6

ВПЛИВ КОРПОРАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ РОЗВИТКУ КАДРІВ У СУЧАСНИХ СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ

Вікторія Гуцуляк, Максим Сенік

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

Актуальність. Сучасний спорт став сферою, де конкуренція й вимоги до успіху надзвичайно високі. Спортивні організації зіштовхуються з постійними викликами, пов'язаними з ефективністю підготовки, розвитку кадрів й управлінням ними.

Одним із ключових чинників, що впливають на ці процеси, є корпоративна культура, яка описує цінності, норми, традиції та поведінку, що характеризують організацію. У спортивних організаціях це стає особливо важливим, оскільки вона впливає на мотивацію спортсменів й тренерів, комунікацію в командах, а також на загальний розвиток організації.

Тож вивчення впливу корпоративної культури на ефективність розвитку кадрів у сучасних спортивних організаціях – актуальне й значуще завданням.

Мета дослідження – дослідити вплив корпоративної культури на ефективність розвитку кадрів у сучасних спортивних організаціях.

Результати дослідження. Аналіз наукових робіт у сфері корпоративної культури в спортивних організаціях виявляє різноманітні підходи та погляди на її сутність та роль. Робота науковців М. А. Mitchell, & D. Yates, зосереджена на тому, як організаційну культуру можна використовувати для підвищення конкурентоспроможності неприбуткових організацій. Вони вважають корпоративну культуру інструментом для формування єдності й підвищення продуктивності всіх аспектів їх діяльності [1].

Робота інших фахівців (М. К. Linnenluecke, & A. Griffiths) віддзеркалює ще один аспект дослідження, а саме роль корпоративної культури в економічному розвитку малих і середніх підприємств. Вони досліджують, як певні аспекти корпоративної культури можуть впливати на успішність бізнесу і його здатність до адаптації, до змінних умов ринку [2].

Дослідник О. Оґо, звертає увагу на вплив корпоративної культури на ефективність роботи співробітників. Його дослідження ставить під сумнів загальноприйняте уявлення про те, як корпоративна культура впливає на мотивацію та продуктивність працівників [3].

У діяльності спортивних організацій деякі дослідження підкреслюють важливість корпоративної культури у створенні сприятливого середовища для розвитку й мотивації спортсменів і тренерів. Інші дослідження зосереджуються на впливі корпоративної культури на ефективність командної роботи та співпраці всередині спортивної організації. Такий різноманітний підхід допомагає аналізувати корпоративну культуру як

складний чинник, що впливає на різні аспекти діяльності спортивних організацій.

Корпоративна культура спортивної організації ґрунтується на сприйнятті й реалізації її цінностей і місії. У контексті спорту ці цінності можуть охоплювати пріоритет спортивних досягнень, підтримку спортсменів та їхній розвиток, а також підтримку інновацій і постійне вдосконалення. Цей аспект корпоративної культури розкриває загальний настрій і спрямованість організації, визначаючи, які цілі й цінності є найважливішими для всієї команди.

Корпоративна культура також має вирішальне значення для процесу набору й збереження талановитих спортсменів і тренерів. Якщо спортивна організація має позитивну й мотивувальну культуру, це може стати ключовим чинником для привертання й збереження висококваліфікованих кадрів. Талановиті особистості, які поділяють ці цінності й відчувають підтримку організації, будуть більш схильні залишатися й розвиватися в її складі.

Важливо розуміти, що корпоративна культура може бути суб'єктивною й залежати від індивідуальних відчуттів і досвіду кожного спортсмена чи тренера. Однак зусилля на створення культури, яка відповідає потребам і цінностям всіх учасників організації, може допомогти зменшити конфлікти й підвищити загальний рівень мотивації і задоволеності всіх працівників.

Висновок. Корпоративна культура має значний вплив на ефективність розвитку кадрів у сучасних спортивних організаціях. Створення сприятливого середовища для мотивації, підтримка співпраці, командної роботи, а також набір й збереження талановитих працівників – це лише деякі з аспектів, які підкреслюють важливість корпоративної культури в сучасних спортивних організаціях.

Список використаних джерел

1. Mitchell M. A., Yates D. How to use your organizational culture as a competitive tool. *Nonprofit World*. 2002. Vol. 20(2). P. 33–34.
2. Linnenluecke M. K., Griffiths A. Corporate sustainability and organizational culture. *Journal of world business*. 2010. Vol. 45(4). P. 357–366.
3. Ojo O. Impact assessment of corporate culture on employee job performance. *Business Intelligence Journal*. 2009. Vol. 2(2). P. 388–397.

УДК 331.108:005

РОЛЬ КОНЦЕПЦІЇ ДОСВІДУ ПРАЦІВНИКА В СУЧАСНОМУ HR-МЕНЕДЖМЕНТІ

Наталія Павленчик, Христина Баранівська

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

Актуальність. Сьогодні концепція «досвіду працівника» (employee experience EX) – це одна із ключових концепцій, на якій концентруються багато провідних HR-спеціалістів у всьому світі, щодня вона стає популярнішою. Адже дедалі більше приходить усвідомлення, що працівник – це основний ресурс у компанії, який може забезпечити якісно надані послуги продукт клієнтам, інновації та підвищення ефективності діяльності загалом.

Багато компаній уже використовують цю концепцію й відзначили її позитивний вплив у вигляді зростання продуктивності, залученості працівників, їх утримання й ефективність. Хоча для деяких її імплементація виявилася доволі складним процесом, і такі компанії не поспішають інвестувати в досвід працівника EX на тлі переходу до ринку з домінуванням роботодавця.

Неврахування концепції досвіду працівника може призвести до знецінення бренду роботодавця, падіння показників продуктивності, утримання персоналу й загальної ефективності підприємства.

Мета дослідження – дослідити роль концепції досвіду співробітника у сучасному hr менеджменті.

Результати дослідження. Концепція employee experience багато в чому базується на customer experience. Згідно з останньою, підприємство налагоджує відносини з клієнтами відповідно до їхніх потреб: формування загального сприйняття й досвіду клієнтів є результатом взаємодії (у всіх точках та каналах) з продуктами та послугами фірми.

Відповідно, основне завдання customer experience та employee experience – зробити клієнтів чи відповідно співробітників щасливішими через користування продуктами компанії або роботу в ній, і як наслідок підвищити продуктивність, дохідність підприємства.

Високий рівень customer experience збільшуватиме рівень customer experience, адже що більш задоволені й залучені працівники компанії, то кращі послуги вони надаватимуть клієнтам, і саме через них відбувається передача цінностей і культури компанії клієнтам. Усе це сприятиме зростанню LTV (lifetime value) клієнта. Цей зв'язок підтверджений дослідженнями.

У дослідженні MIT Sloan Center of Information Systems Research [1], відзначено, що компанії, у яких справді добрий досвід працівників, у середньому мають у два рази вищий рівень задоволеності клієнтів, удвічі більше прибутку від інноваційних продуктів і послуг, та загалом на 25% вищу прибутковість, як порівнянні з конкурентами.

Згідно з визначенням IBM Smarter Workforce Institute and Workhuman Employee Experience, це набір уявлень, які працівники мають про свій досвід роботи у відповідь на їхню взаємодію з організацією [2].

Досвід працівника передбачає підсумування усіх взаємодій між працівником і компанією від моменту першого контакту з роботодавцем до останнього робочого дня та навіть взаємодії, коли людина вже не є працівником компанії (рекомендації іншим компанії як доброго роботодавця, повернення в компанію) (рис. 1).

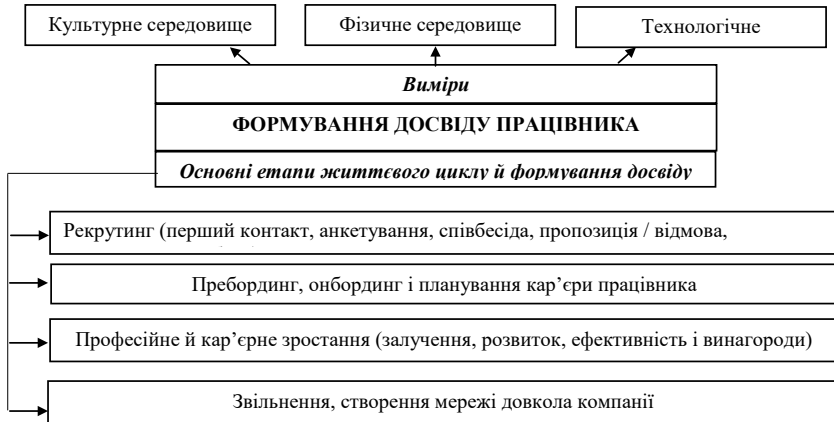


Рис. 1. Процес формування досвіду працівника

Основні інструменти менеджменту в концепції досвіду працівника:

1. Voice of Employee (VoE) Programs – програми сприяння тому, щоб працівники мали змогу залишити відкритий і чесний відгук. Аналіз, звітування й дії у відповідь на результати відвертих відгуків працівників через усі комунікаційні канали, передбачені програмою.

2. Employee Relationship Management (ERM) – інструмент для управління відносинами й взаємодією організації з теперішніми працівниками на усіх рівнях, включно з особистим. Важливі аспекти, досягнення, виклики, ювілеї – все це варто враховувати для кращого зв'язку й допомоги, підтримки своїх працівників.

3. Employee Personas – використання досліджень і даних, щоб краще зрозуміти, як налагодити зв'язок зі своїми поточними й майбутніми працівниками. Виокремлення серед них різних груп, з якими треба розуміти, як спілкуватися й налагоджувати зв'язки, щоб забезпечити найкращий досвід роботи.

4. Employee Journey Mapping – візуалізація життєвого циклу працівника в організації, щоб допомогти менеджерам побачити кар'єрний досвід з погляду самого працівника. Представлення шляху від моменту найму та онбордингу до кар'єрного зростання та звільнення допомагає зрозуміти, як компанія допомагає або перешкоджає цьому процесу й вжити відповідних заходів.

Висновок. Застосування цих інструментів дають змогу збільшити залученість працівників, що сприятиме загальному зростанню ефективності організації. Адже у будь-якої організації немає клієнтів без працівників. Вони є головною лінією відносин із клієнтами, представлення цінності бренду й залучення клієнтів та заслужують на якомога більше зусиль і часу з боку менеджерів.

Список використаних джерел

1. The Employee Experience Index. URL: https://cisr.mit.edu/publication/2017_0601_EmployeeExperience_DerySebastian
2. Building business value with employee experience. URL: <https://www.workhuman.com/resources/reports-guides/the-employee-experience-index/>

УДК 338.48-6:7/8

КРАЄЗНАВЧО-ТУРИСТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ
І НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ

ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

(на прикладі Сарненського педагогічного
фахового коледжу РДГУ)

Віталій Жабчик

*Відокремлений структурний підрозділ «Сарненський педагогічний
фаховий коледж Рівненського державного гуманітарного
університету», м. Сарни, Україна*

Актуальність. У сучасних умовах розбудови Української держави особливого значення й актуальності набуває проблема патріотичного виховання учнівської та студентської молоді [3]. У світі національного й культурного відродження України туризм і краєзнавство набувають особливого значення. Відбувається повернення суспільства до пріоритету загальнолюдських цінностей. З'являється прагнення знати й розуміти історію своєї країни, її героїчні та трагічні сторінки, особливості її природи. Зростає наша національна свідомість, гордість за свій народ і його історичне минуле [4].

Мета дослідження – розкрити зміст краєзнавчо-туристичної діяльності й національно-патріотичного виховання здобувачів освіти коледжу.

Результати дослідження. Тепер в Україні значна увага приділяється розвитку сфери туризму. Її дедалі частіше практикують як сферу економічної діяльності, здатну давати прибуток, впливати на економічний стан міст, областей, регіонів. На тлі активного розвитку туризму як сфери бізнесу несправедливо позбавлені уваги не менш важливі інші його грані. Знизилася увага до туризму як сфери педагогічної, виховної діяльності, патріотичного виховання молоді, активного відпочинку, корисного проведення дозвілля громадян України [1,

с.10]. Потреба розвитку спортивно-оздоровчого туризму вимагає нового ставлення до цієї проблеми.

Краєзнавчо-туристичну роботу в коледжі здійснюють у таких напрямках: навчальна діяльність коледжу, передбачена навчальними планами відповідно до профілю освітнього закладу; позанавчальна діяльність, що визначають планами виховної роботи педагогічного колективу коледжу.

Різноманітні її форми забезпечують комплексний характер туристично-краєзнавчої діяльності в навчанні, вихованні й оздоровленні студентів, у ній закладені широкі можливості для творчої самодіяльності: спортивної, наукової, художньої, технічної, соціальної та педагогічної [2, с.10].

Навчальну краєзнавчо-туристичну діяльність здобувачів освіти здійснюють на навчальних заняттях з предмета «Туризм і турпохід» на спеціальності 014 «Середня освіта (Фізична культура)».

Цей вид краєзнавчо-туристичної діяльності передбачає вивчення здобувачами освіти теорії та методики навчання основ туризму, оволодіння технічними прийомами, формування професійно-педагогічних умінь і навичок, потрібних майбутнім педагогам для організації навчальної та фізкультурно-оздоровчої роботи з туризму в ЗЗСО.

Значну увагу в системі виховної роботи в коледжі приділяють розвиткові позанавчальної краєзнавчо-туристичної роботи, а саме гуртку «Туристичний».

Робота гуртка спрямована на ознайомлення здобувачів освіти з історичними й культурними пам'ятками Батьківщини. Для цього проводять екскурсії в історичні куточки України, зокрема до Києва, Львова, Луцька, Умані, Канева, Колодяжного, Острога, Берестечка, Пересопниці та ін. Крім того, Сарненщина підтримує партнерські стосунки з містами-побратимами за кордоном: м. Гміна Длуголенка, м. Новий Двір Гданський і м. Вроцлав (Республіка Польща). Міжнародні ознайомчі візити

груп викладачів і студентів сприяють зближенню культур країн, розширенню інформаційного простору й формуванню молодого європейського покоління.

Збагаченню теоретичних знань, розвитку практичних умінь і навичок з туризму сприяє участь студентів у роботі туристичного гуртка. Окрім удосконалення фізичної підготовки, студенти на заняттях гуртка вчаться користуватися туристичною картою і компасом, вести щоденник походу, складати легенду маршруту, в'язати туристські вузли, користуватися туристським спорядженням, долати природні перешкоди. Навчання молоді в туристичному гуртку сприяє їх цивільному й духовному розвитку, формуванню професійно значущих навичок.

Великий інтерес у студентів коледжу викликає організація, підготовка й проведення туристичних походів. Помилковою є думка окремих педагогів, що замість походів можна проводити екскурсії, які цілком замінять походи і матимуть такий самий результат. Ми на власному досвіді переконалися, що тільки похід як самостійна комплексна форма практичної діяльності, що обов'язково містить і краєзнавство, і екскурсії (без екскурсій і спостережень похід немислимий), дає змогу одночасно досягати всіх цілей, які загалом ставлять перед туристсько-краєзнавчою діяльністю. З великим інтересом студенти беруть участь у краєзнавчих і туристичних походах різними районами Рівненщини: о. Біле, о. Селянське, р. Случ, р. Горинь, Соколіні гори (Надслучанська Швейцарія), місцями бойових дій, що відбувалися на території Сарненщини під час Другої світової війни.

Екскурсії, що проводяться для студентів, вимагають від керівників ретельної попередньої підготовки і вмілого їх проведення. Вони мають великі дидактичні переваги над лекціями й відзначаються високою педагогічною й виховною ефективністю. Багаторічний досвід організації та проведення екскурсій

засвідчує їх величезну роль у навчальному процесі. Експерсії на природу мають велике значення для виховання в здобувачів освіти почуття патріотизму й національної свідомості: тут у всій повноті розкривається чарівність і різноманіття рідної України.

Висновок. Отже, краєзнавчі експерсії і походи є важливою формою патріотичної роботи серед молоді.

Список використаних джерел

1. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посіб. Київ : Наук. світ, 2003. 203 с.
2. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. 304 с.
3. Про національно-патріотичне виховання : наказ Президента України від 13.04.2016р. № 429.
4. Про затвердження плану заходів щодо посилення національно-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді : наказ Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 № 1232.

УДК 005.934.5:338.483.13:392.72

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ: ОСВІТНЯ ПРОГРАМА «КРАФТОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ІННОВАЦІЇ СФЕРИ ГОСТИННОСТІ»

Марія Паска, Наталія Петришин

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

Актуальність. На сьогодні дуже стрімко розвивається тренд виробництва «крафтової» харчової продукції (м'ясні делікатеси й крафтові ковбаси, крафтові сири, пиво, крафтове морозиво, шоколад тощо) та має не лише економічний, але й соціальний ефект для Львівщини і нашої країни загалом. Таке

виробництво передбачає виготовлення продуктів харчування на малих і середніх потужностях за загальними унікальними, традиційними або автентичними рецептурами й потребує фахівців цієї сфери [1,4,5].

Зважаючи на потенціал туристичної привабливості Львівщини та пропагування гастротуризму в регіоні, без сумніву, затребуваність у таких фахівцях зростатиме і у сфері гостинності, і в харчовій промисловості. Залишається актуальним питання належної підготовки кадрів для професійної діяльності у сфері організації крафтових технологій та інновацій сфери гостинності.

Мета дослідження – дослідити особливості підготовки фахівців сфери обслуговування за освітньою програмою «Крафтові технології та інновації сфери гостинності».

Результати дослідження. У Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського на факультеті туризму випускова кафедра готельно-ресторанного бізнесу розширює свою освітню діяльність, здійснюючи підготовку здобувачів першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» за офіційною освітньою програмою «Крафтові технології та інновації сфери гостинності», яка є новим напрямом вищої освіти в Україні.

Мета освітньої програми – якісна підготовка й кадрове забезпечення ерудованих, компетентних із креативним мисленням бакалаврів із готельно-ресторанної справи, які володіють загальними і фаховими компетенціями, що достатньо для успішного розв'язання спеціалізованих складних завдань і практичних проблем, які характеризуються комплексністю із урахуванням специфіки функціонування мініпідприємств сфери обслуговування; впровадження інновації у галузі й розвиток культури харчування [2, 3].

Об'єкти вивчення: готельно-ресторанний бізнес як складник сфер обслуговування й професійної діяльності, який

передбачає формування, просування, реалізацію та організацію споживання готельних і ресторанних послуг, готельне й ресторанне обслуговування, культуру харчування й крафтові технології виробництва харчових продуктів.

Освітню програму розробила робоча група викладачів кафебри готельно-ресторанного бізнесу ЛДУФК ім. Івана Боберського, вона визначає загальні й фахові компетентності, що потрібні майбутнім фахівцям у професійній діяльності. Вона базується на сучасних наукових і практичних знаннях у галузях знань: обслуговування й харчових технологій. Програма орієнтована на підготовку конкурентоздатного фахівця для підвищення ефективності функціонування мініпідприємств харчової промисловості і закладів ресторанного господарства, що володіють методологією забезпечення контролю якості й безпечністю харчової продукції, плануванням і розрахунком потреби в матеріальних, фінансових і трудових ресурсах, м'якими навичками, прикладним програмним забезпеченням.

Висновок. Отже, сфера гостинності потребує саме сьогодні амбітних керівників найвищого в готельно-ресторанному бізнесі, які постійно досліджують і розвивають кулінарний теруар, сервісну економіку, впроваджують інноваційні, крафтові технології та створюють свій унікальний готельно-ресторанний заклад.

Список використаних джерел

1. Паска М., Гузар У. Унікальність підготовки фахівців спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа». *Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності* : зб. тез. II Міжнар. наук.-практ. конф. (7–8 жовт. 2021 р.). Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2021. С. 314–316.

2. Стандарт вищої освіти України першого (бакалаврського) рівня галузі знань 24 «Сфера обслуговування» спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа». URL: [https:// mon.gov.ua/storage/](https://mon.gov.ua/storage/)

app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2020/03/241-gotelrestoran-prava

3. Стандарт вищої освіти України другий (магістерський) рівень, галузь знань 18 «Виробництво та технології», спеціальність 181 «Харчові технології» / розроб. Паска С.М. [та ін.]. Київ : МОН України, 2020. 14 с.

4. Паска М. Формування професійних компетентностей магістрів спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа». *Маркетинг XXI століття: виклики змін* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 25-річчю заснування кафедри маркетингу і комерційної діяльності ХДУТ / редкол. О. Черевко. Харків, 2020. С. 263–265.

5. Паска М. Особливості підготовки фахівців для сфери обслуговування зі спеціальності «Готельно-ресторанна справа». *Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності* : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. С. 391–393.

UDC 797.214

INTERDYSCYPLINARNOŚĆ W SZKOLENIU RATOWNIKÓW WODNYCH

Bernard Marek Motylewski, Oleg Rybak

*Lwowski państwowy uniwersytet wychowania fizycznego
imienia Iwana Boberskiego, Lwow, Ukraine*

Włączenie elementów ratownictwa wodnego sportowego do procesu szkolenia zawodowego ratowników może stworzyć interdyscyplinarny program, który integruje wiedzę i umiejętności z dwóch różnych dziedzin – sportu oraz ratownictwa. Ratownicy będą mogli korzystać z technik i strategii rozwijanych w kontekście sportu w celu zwiększenia swojej efektywności podczas działań ratunkowych.

Elementy ratownictwa wodnego sportowego skupiają się na rozwijaniu konkretnych cech motorycznych i umiejętności technicznych, takich jak szybkość pływania, precyzja wykonywania elementów ratowniczych i efektywność w ratowaniu. Włączenie tych cech motorycznych i umiejętności do szkolenia zawodowego ratowników może przekładać się na skuteczniejsze działania w sytuacjach ratunkowych i poprawić umiejętności techniczne.

Optymalizacja umiejętności technicznych w szkoleniu ratowników wodnych to kluczowy element w zapewnieniu skuteczności działań ratunkowych.

Trening w ramach ratownictwa wodnego sportowego nie tylko rozwija umiejętności techniczne, ale także przyczynia się do poprawy ogólnej wydolności fizycznej ratowników. Regularna aktywność fizyczna, w tym trening aerobowy i siłowy, może zwiększyć siłę i wytrzymałość, szybkość, koordynacja ratowników, co jest kluczowe podczas wykonywania działań ratunkowych w różnych warunkach i sytuacjach. Poprawa wydolności fizycznej ratowników wodnych odgrywa kluczową rolę w ich zdolności do skutecznego reagowania w sytuacjach ratunkowych. Włączenie elementów treningu fizycznego z ratownictwa wodnego sportowego może być skuteczną strategią w osiągnięciu tego celu.

Metody i narzędzia badawcze. Metody badawcze obejmują analizę literatury naukowej z zakresu ratownictwa wodnego i sportu, badania ankietowe wśród trenerów ratownictwa i ekspertów z obu dziedzin, a także obserwację działań praktycznych ratowników podczas szkolenia. Narzędzia badawcze to kwestionariusze ankietowe, obserwacja terenowa oraz analiza dokumentów szkoleniowych.

Badania nad transferem umiejętności z ratownictwa wodnego sportowego na praktykę zawodową są kluczowe dla oceny skuteczności wykorzystania tych elementów w szkoleniu zawodowym. Poprzez monitorowanie procesu uczenia się oraz ocenę umiejętności ratowników podczas działań ratunkowych

można określić, które elementy treningu mają największy wpływ na poprawę skuteczności działań ratowniczych. Badania nad transferem umiejętności z ratownictwa wodnego sportowego na praktykę zawodową stanowią istotny obszar badań, mający na celu zrozumienie, w jaki sposób umiejętności nabyte podczas treningu sportowego mogą być wykorzystane w realnych sytuacjach ratunkowych.

Istnieją elementy podlegające ocenie, ale w niektórych wariantach, są rozbieżne, więc konieczna jest taksonomia w dokonywaniu oceny oraz wskazanie elementów oceny umiejętności ratowniczych, opartych na najlepszych praktykach zarówno z dziedziny sportu, jak i ratownictwa, może pomóc w szkoleniu zawodowym przyszłych ratowników.

Wyniki. Analiza wstępna wskazuje na potencjalne korzyści interdyscyplinarnego podejścia w szkoleniu ratowników wodnych np. trening wytrzymałościowy z zakresu ratownictwa wodnego sportowego może przyczynić się do zwiększenia odporności ratowników na zmęczenie w sytuacjach ratunkowych ratowników wodnych.

Analiza wskazuje na istotny wpływ optymalizacji umiejętności technicznych na skuteczność działań ratowniczych. Elementy ratownictwa wodnego sportowego mogą być skutecznym narzędziem w rozwijaniu tych umiejętności.

Analiza wskazuje na istotną poprawę wydolności fizycznej ratowników po zakończeniu okresu treningu z wykorzystaniem elementów ratownictwa wodnego sportowego. Obserwowane są wzrosty siły, wytrzymałości, szybkości koordynacji co może przekładać się na lepszą gotowość do działań ratunkowych.

Analiza wskazuje na istnienie transferu umiejętności z ratownictwa wodnego sportowego na praktykę zawodową ratowników. Ratownicy często wykorzystują techniki i strategie wypracowane podczas treningu sportowego w sytuacjach ratunkowych, co może przyczynić się do poprawy ich efektywności.

Analiza wskazuje na konieczność określenia standardów oceny i egzaminowania zawodowych ratowników wodnych, które są zbieżne z umiejętnościami które uwzględniają elementy ratownictwa wodnego sportowego. Istniejące procedury egzaminacyjne wymagają dostosowania do aktualnych potrzeb i standardów.

Wnioski. Interdyscyplinarność w szkoleniu ratowników wodnych może stanowić wartościowe narzędzie do podnoszenia poziomu umiejętności i efektywności działań ratunkowych. Dalsze badania są jednak konieczne w celu pełnego zrozumienia wpływu takiego podejścia na praktykę ratownictwa wodnego.

Optymalizacja umiejętności technicznych poprzez rozwijanie konkretnych cechach motorycznych i umiejętności technicznych, elementów ratownictwa wodnego sportowego może być skuteczną strategią w optymalizacji umiejętności technicznych i podnoszeniu efektywności działań ratowniczych. Konieczne są jednak dalsze badania w celu pełnego zrozumienia wpływu takiego podejścia na praktykę ratownictwa wodnego.

Badania nad transferem umiejętności z ratownictwa wodnego sportowego na praktykę zawodową stanowią istotny obszar badań, który może przyczynić się do optymalizacji procesu szkolenia zawodowego ratowników. Konieczne są dalsze badania w celu pełnego zrozumienia mechanizmów tego procesu

Opracowanie elementów oceny i egzaminowania które są zbieżne dla ratownika zawodowego i sportowca jest kluczowe dla zapewnienia wysokiej jakości szkolenia zawodowego. Dalsze prace nad elementami oceny i egzaminowania oraz wdrożenie jest niezbędne dla poprawy efektywności działań ratowniczych.

Piśmiennictwo

1. Structure of the annual training cycle of persons practicing water rescue sports / Stanula A., Maszczyk A., Rocznik R., Pietraszewski P., Ostrowski A., Zając A., Strzała M. 2012.

2. Sadowski W., Kula A., Karpiński J., Stanula A. Water rescue sports as a component of physical education for students of sports disciplines at universities. 2014
3. International Life Saving Federation (ILS). ILS Sport Commission Meeting Minutes. 2022.
4. Karpiński J., Stachura A., Rejdych W., Kula A., Stanula A. Specificity of training water rescue athletes. 2016.
5. Kula A., Stanula A., Karpiński J., Kozlov V. Ways to improve the effectiveness of water rescue training for sports purposes. 2016.
6. Napierała M., Skaliy A., Plewiński R. Functional diagnostics in the training process of rescuers of water sports. 2011.
7. Bulicz E., Ibragimow M., Murawow I. Formation of the technical readiness of the rescuer of water sports. 2012.
8. Wiesner W., Kwaśna A. Improvement of special skills of water rescue workers in the process of sports training. 2015.
9. Taran L.M., Mishin M.V. Physical activity and its impact on the functional capabilities of rescuers in water sports. 2021.
10. Kaca M., Kucia-Czyszczon K., Dybińska E. Influence of selected forms of physical activity on the level of efficiency of lifeguards in water sports. 2010.

АВТОРИ СТАТЕЙ
XIV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ «ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ
РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ»
Львів, травень 2024

№	Прізвище, ім'я	Посада, місце роботи
1	Fabiane Morello Stella	Student of Western Paraná State University (Brazil)
2	Kowalski Damian	Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku
3	Kuttappa Krithika	Student Lithuanian Sports University Kaunas.
4	Kreft Paulina	Magister, Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk, Poland
5	Poliszczuk Tatiana	Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Polska
6	Pałka Agata	Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Polska
7	Małgorzata Urszula Kaszowska	Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska Aspirant Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Ukraina
8	Skalski Dariusz	Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku
9	Tomporowska Jolanta Krystyna	Akademia Nauk Stosowanych im. ks. Jerzego Popiełuszki w Grudziądzu, Polska
10	Yaseen Mohammed	Student Lithuanian Sports University Karnataka, India
11	Андрєєва Олена	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувачка кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання та спорту України, м. Київ, Україна

12	Арабський Андрій	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного, м. Львів Україна
13	Афтімічук Ольга	доктор (хабілітат), професор Державного університету фізичного виховання і спорту, м. Кишинів, Республіка Молдова
14	Бабич Максим	викладач циклової комісії з фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту військового коледжу сержантського складу Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна
15	Бабійчук Інна	здобувачка вищої освіти Харківської державної академії фізичної культури, кафедра менеджменту фізичної культури, м. Харків, Україна
16	Банковський Карл	старший методист Львівського педагогічного коледжу ЛНУ імені Івана Франка, м. Львів, Україна
17	Баранівська Христина	викладач Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
18	Бас Ольга	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри терапії та реабілітації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
19	Белікова Наталія	доктор педагогічних наук, професор Волинського національного університету імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна
20	Бітківська Лідія	старший викладач кафедри фізичного виховання Національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна

21	Блащак Ігор	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Львівського торговельно-економічного університету, м. Львів, Україна
22	Блистів Тарас	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Національного університету фізичного виховання та спорту України м. Київ, Україна
23	Бондар Анастасія	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків, Україна
24	Бондарчук Наталія	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент ДВНЗ «Ужгородського національного університету», м. Ужгород, Україна
25	Борецький Юрій	доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри біохімії та гігієни Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
26	Будзин Віра	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувачка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
27	Василик Олександр	фітнес-тренер, Співвласник мережі «BRONX FitnessHub», м. Львів, Україна
28	Виноградський Богдан	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

29	Вовнянко Ірина	здобувач вищої освіти (бакалавр) Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», м. Рівне, Україна
30	Волосюк Анна	аспірант Національного університету фізичного виховання та спорту України, м. Київ, Україна
31	Гаврилюк Аліна	вчитель/вихователь Здолбунівського ліцею № 6 Здолбунівської міської ради Рівненської області, м. Здолбунів, Україна
32	Гадай Андрій	магістрант факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна
33	Гакман Анна	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Національного університету фізичного виховання та спорту України, м. Київ, Україна
34	Гащишин Віра	кандидат біологічних наук, доцент кафедри біохімії та гігієни Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
35	Гложик Ірина	кандидат біологічних наук, доцент кафедри біохімії та гігієни Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
36	Голод Андрій	доктор економічних наук, професор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
37	Грибовська Ірина	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фітнесу і рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

38	Грибовська Наталія	викладач кафедри фітнесу і рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
39	Грибовський Ростислав	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
40	Гула Лілія	старший викладач Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
41	Гуль Іван	кандидат економічних наук, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
42	Гуцуляк Вікторія	кандидат економічних наук, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
43	Данилевич Мирослава	доктор педагогічних наук, професор кафедри фітнесу і рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
44	Дубів Андрій	аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
45	Дуда Олександр	здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, ПВНЗ Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне, Україна
46	Дутчак Мирослав	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

47	Єракова Любов	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна
48	Жабчик Віталій	викладач фізичного виховання Сарненського педагогічного фахового коледжу Рівненського державного гуманітарного університету, м. Сарни, Україна
49	Жарська Наталія	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
50	Жданова Ольга	кандидат педагогічних наук, професор кафедри фітнесу і рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
51	Журило Максим	аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
52	Завацька Лідія	кандидат педагогічних наук, доцент Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне, Україна
53	Завійська Вероніка	старший викладач Львівського торговельно-економічного університету, м. Львів, Україна
54	Захаріна Аліса	кандидат педагогічних наук, доцент Українського гуманітарного інституту м. Буча, Україна
55	Захаріна Євгенія	доктор педагогічних наук, професор Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна
56	Зубаль Майя	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна

57	Іваночко Вікторія	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
58	Іванько Олег	доктор медичних наук, професор Запорізького державного медико-фармацевтичного університету, м. Запоріжжя, Україна
59	Ільків Оксана	кандидат педагогічних наук, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
60	Ільків Марта	доктор філософії Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
61	Індіка Світлана	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна
62	Каратник Іван	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
63	Кенсицька Ірина	викладач Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна
64	Кіндзер Богдан	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фехтування, боксу та національних одноборств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
65	Коваленко Катерина	викладач/аспірант Національного університету фізичного виховання та спорту України, м. Київ, Україна

66	Ковалишин Володимир	кандидат економічних наук, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
67	Коваль Вадим	кандидат педагогічних наук, доцент Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка С. Дем'янчука, м. Рівне, Україна
68	Коваль Ростислав	кандидат філологічних наук, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
69	Ковальова Наталія	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації Національного університету фізичного виховання та спорту України, м. Київ, Україна
70	Ковальчук Мар'ян	викладач циклової комісії з фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту військового коледжу сержантського складу Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна
71	Ковальчук Надія	доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна
72	Кожанова Ольга	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна
73	Кологайда Владислав	здобувач освіти Запорізького державного медико-фармацевтичного університету, м. Запоріжжя, Україна
74	Корж Наталія	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

75	Коркуна Іван	кандидат економічних наук, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
76	Костинюк Микола	начальник медичної служби Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна
77	Кравчук Ярослав	кандидат педагогічних наук, доцент Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне, Україна
78	Кранін Олександр	магістр кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації Державного торговельно-економічного університету м. Київ, Україна
79	Кропта Мар'яна	студентка Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна
80	Курчаба Тетяна	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
81	Курта Євген	кандидат юридичних наук, доцент Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна
82	Куцериб Тетяна	кандидат біологічних наук, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
83	Кучер Павло	кандидат географічних наук, старший викладач Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
84	Лібович Христина	викладач Національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна
85	Лібович Надія	старший викладач Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

86	Літвінова Ксенія	старший викладач Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна
87	Лужна Мар'яна	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри терапії та реабілітації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
88	Маланчук Галина	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
89	Мандюк Андрій	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
90	Маркевич Юрій	аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
91	Мартин Петро	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна
92	Мацюк Степан	аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
93	Меленюк Поліна	магістрантка Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
94	Мончук Віктор	магістрант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
95	Моспан Катерина	викладач КЗ ЛОР «Бродівського фахового педагогічного коледжу імені Маркіяна Шашкевича», м. Броди, Україна

96	Музика Федір	кандидат біологічних наук, професор, перший проректор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
97	Мусікевич Тарас	аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
98	Найда Остап	аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
99	Недовіз Наталія	студентка КЗ ЛОР «Бродівського фахового педагогічного коледжу імені Маркіяна Шашкевича», м. Броди, Україна
100	Никига Оксана	доктор філософії (туризм), викладач Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
101	Ображей Ольга	доктор філософії Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна
102	Ойович Софія	магістрантка Волинського національного університету імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна
103	Оленич Ірина	кандидат географічних наук, доцент кафедри туризму Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
104	Омок Ганна	кандидат педагогічних наук, доцент Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна
105	Отравенко Олена	кандидат педагогічних наук, доцент ДЗ Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Полтава, Україна
106	Павленчик Наталія	доктор економічних наук, професор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

107	Павлова Юлія	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
108	Пазичук Ольга	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри біохімії та гігієни Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
109	Пазичук Марія	викладач Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
110	Пангелова Наталія	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна
111	Пангелов Борис	кандидат педагогічних наук, доцент Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна
112	Параняк Наталія	кандидат біологічних наук, доцент кафедри біохімії та гігієни Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
113	Паришкура Юлія	кандидат педагогічних наук, доцент Державного торговельно-економічного університету, м. Київ, Україна
114	Паска Марія	доктор ветеринарних наук, професор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
115	Первачук Олег	інструктор з рукопашного бою та стройової підготовки кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна

116	Петренко Ірина	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків, Україна
117	Петришин Дмитро	викладач Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
118	Петришин Наталія	кандидат технічних наук, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського м. Львів, Україна
119	Петрук Андрій	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна
120	Писанчук Дарія	магістр кафедри терапії та реабілітації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
121	Пітенко Сергій	старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна
122	Пітин Мар'ян	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
123	Пономаренко Кирило	здобувач наукового ступеня Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна
124	Примасюк Вікторія	викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

125	Путятіна Галина	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри менеджменту фізичної культури Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків, Україна
126	Райтер Роман	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівської національної академії мистецтв, м. Львів, Україна
127	Рибак Олег	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
128	Рибак Людмила	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
129	Ріпак Мар'яна	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
130	Ріпак Ігор	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
131	Романчук Ольга	доктор педагогічних наук, професор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
132	Рубан Владислав	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна
133	Сардак Ярослав	здобувач освіти Запорізького державного медико-фармакологічного університету, м. Запоріжжя, Україна

134	Свищ Ярослав	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, ректор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
135	Свищ Максим	здобувач освіти Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
136	Свістельник Ірина	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, директорка бібліотеки Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
137	Сеник Максим	аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
138	Сергеев Сергій	аспірант Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна
139	Середа Наталія	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків, Україна
140	Сибіль Марія	кандидат біологічних наук, професор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
141	Синиця Тетяна	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна
142	Синиця Сергій	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, м. Полтава, Україна
143	Скворцов Євген	аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

144	Сніжко Юлія	викладач Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», м. Рівне, Україна
145	Соловей Алла	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
146	Сотник Жанна	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», м. Рівне, Україна
147	Степанюк Вадим	аспірант Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна
148	Тесля Ольга	кандидат технічних наук, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
149	Тимочко-Волошин Роксолана	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри біохімії та гігієни Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
150	Тимошенко Лідія	старший викладач кафедри спортивного туризму Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
151	Тимракевич Віра	здобувач освіти КЗ ЛОР «Бродівського фахового педагогічного коледжу імені Маркіяна Шашкевича», м. Броди, Україна
152	Ткачек Василь	старший викладач Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

153	Тулайдан Вікторія	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна
154	Турка Ростислав	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу і рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
155	Фоменко Марія	вчитель вищої категорії Соснівського ліцею Червоноградської ТГ, м. Соснівка, Україна
156	Ханікянц Олена	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
157	Хачатрян Артур	Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківського політехнічного інституту» м. Харків, Україна
158	Хім'як Роман	начальник управління молоді та спорту ЛОВА, м. Львів, Україна
159	Холявка Володимир	кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки та менеджменту Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
160	Цесьців Діана	кандидат географічних наук, викладач Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
161	Циганок Владислав	викладач Запорізького державного медико-фармацевтичного університету, м. Запоріжжя, Україна
162	Чень Дундун	аспірант Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків, Україна

163	Чередниченко Інна	кандидат наук з фізичного виховання та спорту Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна
164	Чеховська Любов	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувачка кафедри фітнесу і рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
165	Чеховський Павло	викладач фізичної культури Львівської середньої загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №34 імені Маркіяна Шашкевича, м. Львів, Україна; гравець РК «Сокіл», м. Львів, Україна
166	Чирка В'ячеслав	аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
167	Шевців Уляна	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу і рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
168	Шинкарьов Сергій	кандидат біологічних наук, доцент ДЗ Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Полтава, Україна
169	Шинкарьова Олена	доктор філософії, доцент ДЗ Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Луганськ, Україна
170	Шуба Людмила	кандидат педагогічних наук, доцент Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна
171	Шуба Вікторія	кандидат педагогічних наук, доцент Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна

172	Шуба Віктор	доцент кафедри інноваційних технологій в педагогіці, психології та соціальної роботи Університету імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, Україна
173	Юмасв Антон	фітнес-тренер, співвласник мережі «BRONX FitnessHub», м. Львів, Україна
174	Якимович Ірина	здобувачка освіти Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
175	Янович Ірина	викладач ДЗ Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Полтава, Україна
176	Ярошик Марта	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Наукове видання

**ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ
РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ**

Матеріали
XIV Міжнародної науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року, м. Львів)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Випусковий редактор – *Оксана БОРИС*
Редактор – *Єлизавета ЛУПИНІС*
Дизайн обкладинки *Олексія ЖДАНОВА*

Підписано до друку 27.09.2024. Формат 60x84/16.
Папір офсет. Гарнітура TimesNewRoman. Друк цифровий.
Ум. друк. арк. 19,53. Обл. вид. арк. 16. Наклад 100 прим. Зам. № 313.



**Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського**

Редакційно-видавничий відділ
79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11
тел. +38 (032) 261-59-90
<http://www.ldufk.edu.ua/>
e-mail: redaktor@ldufk.edu.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 6963 від 5.11.2019 р.

Друк
ФОП ГНІДЬ Я. Б.
79069, Львівська обл., м. Львів, вул. Шевченка, 352/34