

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО



*До 75-річчя
Львівського державного університету
фізичної культури імені Івана Боберського
і 25-річчя кафедри фітнесу та рекреації*

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

*Збірник матеріалів
XIII Міжнародної науково-практичної конференції
(7–8 жовтня 2022 року, м. Львів)*

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2022

УДК 796.035 (063)
П78

Оргкомітет конференції

Керівник оргкомітету конференції

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

Члени оргкомітету:

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

Мирослава Данилевич – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної терапії та ерготерапії;

Ірина Грибовська – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор;

Уляна Шевців – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Вікторія Іваночко – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Ростислав Турка – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Наталія Грибовська – викладач кафедри фітнесу та рекреації.

Рекомендувала до друку вчена рада

*Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
(протокол № 2 від 20 вересня 2022 року)*

П78 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. – 288 с.

ISBN 978-617-8135-02-7

До збірника увійшли статті, що стосуються фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення, стану і перспектив розвитку оздоровчого фітнесу, аспектів туристичної діяльності, підготовки кадрів для проведення рекреаційно-оздоровчої і туристичної діяльності, оздоровчого фітнесу.

УДК 796.035(063)

Оргкомітет висловлює подяку директорів бібліотеки ЛДУФК ім. Івана Боберського, кандидатів наук з фізичного виховання і спорту, доцентів Ірині Свістельник за активну допомогу в укладанні збірника.

ISBN 978-617-8135-02-7

© Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, 2022

Зміст

Євген Приступа, Любов Чеховська

До 75 РІЧЧЯ ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО ДО 25 РІЧЧЯ КАФЕДРИ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ	9
---	----------

Розділ 1

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	19
--	-----------

Олександра Благий, Ксенія Левінська

ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОФІЛАКТИЦІ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ	20
--	-----------

Анна Гакман, Анна Волосюк

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	24
---	-----------

Мирослава Данилевич, Ірина Турчик, Едуард Войтик, Юлія Слодиницька

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У СИСТЕМІ ОСВІТИ СКАНДИНАВСЬКИХ КРАЇН	28
---	-----------

Роман Хім'як

СТАН ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ЛЬВІВЩИНИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	31
--	-----------

Віра Базильчук, Ольга Братковська

ДОСВІД ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ У РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР	36
---	-----------

Ростислав Турка, Марія Сибіль, Наталя Комарницька

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ	42
---	-----------

Владислав Бірюковський, Вікторія Будянська

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ	46
---	-----------

Ростислав Турка, Вероніка Завійська

ТЕХНОЛОГІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТА КОРЕКЦІЇ КОНДИЦІЙНОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 6–7 РОКІВ51

Євген Анохін

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ КУРСАНТІВ ДЛЯ
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....55

Вікторія Іваночко, Марта Мельничук, Ігор Блащак

МІСЦЕ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ У ЖИТТІ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....60

Марія Пальчук, Ши Янь Цзе, Рудольф Сухомлинов

ТЕХНОЛОГІЯ ЕДЬЮТЕЙНМЕНТ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ
ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ КИТАЮ64

Чень Дундун, Анастасія Бондар, Лю Шаоин

ВИКОРИСТАННЯ КИТАЙСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ
ТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ СПОРТУ В ПРОЦЕСІ
ОЗДОРОВЧО-РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ67

Надія Ковальчук, Михайло Мороз

РУХОВА АКТИВНІСТЬ
ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАХИСТУ БАТЬКІВЩИНИ71

Юлія Коростильова, Володимир Михайлов, Ростислав Грибовський

ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ХАРЧУВАННЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ75

Андрій Яворський

АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ОФІЦЕРІВ
(НА ПРИКЛАДІ ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ
ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЗАХИСТУ
ВІД ЗБРОЇ МАСОВОГО УРАЖЕННЯ).....81

Аліна Максименко

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОБЛЕМИ
ДЕФЦИТУ МАСИ У ПІДЛІТКОВОМУ ПЕРІОДІ.....85

*Ярослав Свиц, Галина Маланчук,
Маркіян Стефанишин, Марта Ярошик*

БІГ ПІДТЮПЦЕМ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ.....88

Оксана Чичкан, Дмитро Шокало

МИХАЙЛО ШУРГА – ЛІНКОР ЛЬВІВСЬКОГО ВЕСЛУВАННЯ.....92

Розділ 2

СТАН, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ФІТНЕСУ 97

Олена Андрєєва, Дмитро Мальцев

МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ, ЩО ФОРМУЮТЬ ПОВЕДІНКУ СПОЖИВАЧІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ПОСЛУГ РОЗВАЖАЛЬНИХ ЦЕНТРІВ98

Liubov Chekhovska, Myroslav Dutchak, Natalia Duda

ESTABLISHMENT OF PRIORITY DIRECTIONS OF HEALTH FITNESS..... 101

Мар'яна Лужна, Тетяна Сірооченко, Галина Куречко, Андрій Лоїк

МЕТОД «БЕЛЕНС ДОКТОРА ТАНІ КЮНЕ»: СУТНІСТЬ І ОСОБЛИВОСТІ 104

Ольга Жданова, Іван Баховський

СИСТЕМА ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ПОЛЬЩІ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ..... 109

Олена Андрєєва, Марина Гресь, Вікторія Ужвенко

ВПЛИВ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА ПОКАЗНИКИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ підготовленості МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ 113

Наталія Жарська, Віра Будзин, Галина Хавелко

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВИКОРИСТАННЯМ ВПРАВ ЙОГИ ЗА МЕТОДОМ АЙЕНГАРА 116

Анна Гакман

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ..... 120

Shao YP

THE FORMATION OF CHINA'S FITNESS INDUSTRY 124

Олена Аверіна, Ірина Свістельник, Тетяна Курчаба

КОНКУРЕНТНІСТЬ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ 130

Наталія Грибовська, Ірина Грибовська, Наталія Семаль

ДІЯЛЬНІСТЬ РИНКУ ЦИФРОВИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ..... 134

Ольга Задорожна, Анна Лавринович

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ..... 138

Уляна Шевців, Ірина Свістельник, Вероніка Завійська

ДИТЯЧИЙ ПІЛАТЕС ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ
СТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 141

Анастасія Залецька

ВПЛИВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ У ПОЄДНАННІ З ДИХАЛЬНИМИ
ВПРАВАМИ ЦИГУН ТА АСАН КУНГ-ФУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ
СТАН ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 146

Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Наталія Грибовська

ХАРАКТЕРИСТИКА НОВІТНІХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ 152

Уляна Шевців, Павло Васіков, Оксана Іваночко

ЙОГА-АСАНИ МАХАРИШІ ЯК СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО
ТА ДУХОВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ..... 155

Романа Сіренко, Любомира Зінь

ДО ПИТАННЯ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ
РЕКРЕАЦІЙНИМ ДАЙВІНГОМ 160

Уляна Шевців, Федір Загура, Шандор Ковач

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ TRX
НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЖІНОК..... 163

Віра Підгайна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВАРЕКРЕАЦІЄЮ НА РІВЕНЬ
МОТИВАЦІЇ ТА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЮНАКІВ 16–17 РОКІВ
ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ..... 167

Марія Чопик

РОЗВИТОК ШВИДКІСНОЇ ТА СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ
У ДІВЧАТ 10–11 КЛАСІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ
НОВІТНІХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ 171

Розділ 3

**АСПЕКТИ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ,
РОЗВИТОК ЗОН, ТЕРИТОРІЙ, ОБ'ЄКТІВ..... 175**

Роман Хім'як, Ольга Козій, Володимир Холявка

СУЧАСНИЙ СТАН СПОРТИВНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ..... 176

Ірина Оленич

РОЛЬ СПОРТИВНИХ СПОРУД У РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ 180

Лілія Іванова, Ольга Вовчанська

КОН'ЮНКТУРА СВІТОВОГО РИНКУ ТУРИЗМУ
В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ 186

<i>Olha Zhdanova, Żaklina Janusz</i>	
OCENA INFRASTRUKTURY TURYSTYCZNEJ ORAZ ATRAKCYJNOŚCI PARKU KRAJOBRAZOWEGO GÓR SOWICH	192
<i>Роман Хім'як, Андрій Тур</i>	
СТАН СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЛЬВІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ	197
<i>Павло Кучер, Лідія Тимошенко</i>	
ОРГАНІЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЇ НА ПРИРОДООХОРОННИХ ТЕРИТОРІЯХ ЗАХІДНОГО ПОЛІССЯ УКРАЇНИ ТА ПОЛЬЩІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ	203
<i>Зоряна Стефанишин</i>	
ГЕОІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В РЕКРЕАЦІЙНО-ТУРИСТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ПРИРОДНИХ ПАРКІВ	206
<i>Володимир Худоба, Оксана Худоба</i>	
РОЗВИТОК РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРИРОДООХОРОННИХ ТЕРИТОРІЙ УКРАЇНИ НА ЗАСАДАХ КОНЦЕПЦІЇ ЕКОСИСТЕМНИХ ПОСЛУГ	210
<i>Андрій Лавитський, Олег Телеп</i>	
ПОРІВНЯННЯ ПРОЄКТУВАННЯ ТУРИСТИЧНИХ ОБ'ЄКТІВ В УКРАЇНСЬКИХ КАРПАТАХ ТА АЛЬПАХ	214
<i>Андрій Кухтій, Лідія Тимошенко, Костянтин Лабарткава, Володимир Ковалишин</i>	
НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМУ	219
<i>Тарас Блистів, Ксенія Левінська, Віктор Гураль, Ірина Блистів</i>	
ПОБУДОВА ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ ЗАСОБАМИ ТУРИЗМУ ЯК ЧИННИК АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	223
Розділ 4	
ПІДГОТОВКА КАДРІВ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ І ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	227
<i>Мирослав Дутчак, Галина Путятіна</i>	
ПОЛІТИКА ЗАЙНЯТОСТІ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОЇ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ	228

<i>Варвара Полякова</i> ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	236
<i>Ольга Афтімічук</i> ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ «РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ФІТНЕС» ДЛЯ МАГІСТРАТУРИ	242
<i>Наталія Павленчик, Анатолій Павленчик</i> МОТИВАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ПЕРСОНАЛУ	247
<i>Олена Дем'янчук, Людмила Ващук, Олена Томащук</i> АНІМАЦІЯ ТА ФІТНЕС – ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У СПОРТІ ТА ТУРИЗМІ	251
<i>Олена Ханікянц, Ольга Римар, Наталія Семенова</i> ОСНОВНІ НАПРЯМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	255
<i>Костянтин Лабарткава, Карл Банковський, Олег Рибак, Людмила Рибак</i> РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ АБІТУРІЄНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ – МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ	259
<i>Роман Римик, Любомир Маланюк, Андрій Синиця</i> СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	263
<i>Костянтин Лабарткава, Карл Банковський, Олег Рибак, Людмила Рибак</i> ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ	269
<i>Оксана Ільків, Василь Матвійв, Мар'яна Мостова, Олег Пришляк</i> ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНО-ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	275

**ДО 75 РІЧЧЯ
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**ДО 25 РІЧЧЯ
КАФЕДРИ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

**Євген Приступа, ректор, професор
Любов Чеховська, завідувач кафедри, професор**

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського - вищий навчальний заклад IV рівня акредитації.

Вихованці Університету відіграють важливу роль у формуванні визнаних у світі наукових шкіл у галузі спорту вищих досягнень, фізичної терапії та ерготерапії, валеології, параолімпійського спорту, фізичного виховання, фітнесу та рекреації, спортивного туризму та спортивної хореографії тощо.

Знакові події з історії Університету:

- 1946 р. – за постановою Ради Міністрів Української РСР Львівський технікум фізичної культури реорганізовано у Львівський державний інститут фізичної культури;
- 1985 р. – відповідно до наказу Міністерства вищої та середньої спеціальної освіти СРСР у ЛДІФК відкрито аспірантуру;
- 1993 р. – на базі ЛДІФК утворено навчально-методичний комплекс у складі Івано-Франківського коледжу фізичного виховання та Львівського вищого училища фізичної культури;
- 1995 р. – ЛДІФК розпочав підготовку фахівців зі спеціальності «Фізична реабілітація»;
- 1996 р. – утворено кафедру рекреації та оздоровчої фізичної культури;
- 1998 р. – ЛДІФК став членом європейської мережі спортивної науки, освіти і зайнятості (EN SSHE);
- 1999 р. – за постановою Президії ВАК України до переліку наукових фахових видань внесено збірник ЛДІФК «Молода спортивна наука України»;

- 2001 р. – ЛДДФК став колективним членом Міжнародної ради здоров'я, фізичного виховання, рекреації, спорту і танцю (ICHPER-SD);
- 2002 рік – ЛДДФК став членом Асоціації ЗВО фізкультурного профілю країн Східної Європи та Центральної Азії;
- 2002 рік – за постановою Президії ВАК України у ЛДДФК створено спеціалізовану вчену раду з правом прийняття до розгляду та проведення захисту дисертацій на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту;
- 2003 р. – у ЛДДФКу розпочато підготовку фахівців за напрямом «Туризм»;
- 2004 р. – утворено громадську організацію «Асоціація випускників ЛДДФК»;
- 2005 р. – за постановою ВАК України до переліку наукових фахових видань внесено електронне наукове видання Львівського державного інституту фізичної культури «Спортивна наука України»;
- 2006 р. – за розпорядженням Кабінету Міністрів України утворено Львівський державний університет фізичної культури;
- 2007 р. – Міжнародний центр ISSN (ISSN International Centre, 20, Rue Vachautmont, 75002 PARIS, FRANCE) зареєстрував електронне наукове видання ЛДУФК;
- 2008 р. – створено науково-дослідний інститут ЛДУФК;
- 2009 р. – ухвалено рішення ДАК про видання ліцензії на підготовку іноземних громадян за базовими акредитованими напрямами;
- 2009 р. – відкрито нову спеціалізацію «Хореографія»;
- 2010 р. – виходить друком науковий періодичний фаховий журнал «Фізична активність, здоров'я і спорт». Видання зареєстроване в Index Copernicus Journals Master List;
- 2010 р. – створено Університет третього віку;
- 2011 р. – Атестаційна колегія Міністерства освіти і науки, молоді і спорту України ухвалила рішення про відкриття у Львівському державному університеті фізичної культури докторантури за двома спеціальностями: «Олімпійський та професійний спорт» і «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»;
- 24.05.2011 р. – вчена рада Львівського державного університету фізичної культури ухвалила рішення про запровадження Почесної відзнаки ЛДУФК імені професора Івана Боберського;
- 2015 р. – факультет туризму відокремився від факультету фізичної реабілітації і туризму;

2019 р. – Львівському державному університету фізичної культури присвоєно ім'я Івана Боберського (згідно з наказом № 115 від 1.02. 2019 р. Міністерства освіти і науки України).

Університет обрав європейський план розвитку, стратегічними й пріоритетними напрямками якого стали: створення Університету європейського типу; концентрація в Університеті та навколо нього провідних фахівців сфери фізичної культури і спорту не лише Західного, а й інших регіонів України і Центральної Європи; створення Науково-методичного центру підготовки олімпійців, Західноукраїнського центру здоров'я.

Університет здійснює підготовку фахівців першого (бакалаврського), другого магістерського та освітньо-наукового рівнів за спеціальностями: 014 «Середня освіта» (фізична культура); 017 «Фізична культура і спорт» (освітньо-професійна програми: «Фізична культура і спорт», «Фітнес та рекреація», «Фізкультурно-спортивна реабілітація», «Фізична культура різних груп населення»); 227 «Фізична терапія, ерготерапії»; 024 «Хореографія»; 241 «Готельно-ресторанна справа»; 242 «Туризм»; 073 «Менеджмент», а також перепідготовку та підвищення кваліфікації фахівців.

В Університеті налагоджено зв'язки з організаціями та вищими закладами освіти Польщі, Словенії, США, Канади, Нідерландів, Німеччини, Естонії, Угорщини, Білорусі, Грузії, Молдови тощо.

Спортивною гордістю Університету є *олімпійські чемпіони*: Олена Підгрушна – чемпіонка XXII зимових Олімпійських ігор у Сочі (2014), Яна Шемякіна – чемпіонка Ігор XXX Олімпіади в Лондоні (2012), Олександр Усик – чемпіон Ігор XXX Олімпіади в Лондоні (2012), Олександр Петрів – чемпіон Ігор XXIX Олімпіади в Пекіні (2008); *призери Олімпійських ігор*: Андрій Котельник – срібний призер Ігор XXVII Олімпіади в Сіднеї (2000), Ростислав Заулічний – срібний призер Ігор XXV Олімпіади в Барселоні (1992), Михайло Слівінський – срібний призер XXV Олімпійських ігор у Барселоні (1992) та інші.

Гордістю Університету є його випускники, які стали видатними науковцями: доктори наук та професори Володимир Заціорський, Володимир Келлер, Сергій Вайцеховський, Богдан Шиян, Олександр Сунік, Ігор Дегтярьов, Вадим Запорожанов, Геннадій Горбунов, Ігор Тер-Ованесян, Степан Філь, Сергій Неверкович, Юрій Прімаков, Віктор Завацький, Віктор Шаповалов, Мамед Джафаров, Володимир Мухін, Євгеній Приступа, Ольга Жданова, Юрій Бріскін, Михайло Линець та ін. Їхні імена відомі в Україні та за її межами.

Почесними докторами Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського є відомі спортивні діячі та науковці:

Анатолій Магльований, Василь Кремень, Валерій Борзов, Сергій Бубка, Валерій Сушкевич, Станіслав Заборняк і Хенрик Анджей Созанский (Польща), Вольфганг Говін (Австралія), Богдан Шиян, Вадим Запорожанов.

Почесними професорами Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського є: Мирон Маркевич, Григорій Крісс, Василь Бусол, Валентин Мороз, Віктор Корж, Ігор Тер-Ованесян, Володимир Бринзак, Олександр Волков.

Кавалерами Почесної відзнаки ЛДУФК імені Івана Боберського є: Мирослав Герцик, Богдан Колос та Віра Маланчій (представники Фонду Володимира Кузя), Степан Родак; Лариса Барабаш-Темпл, Ігор Заневський; Володимир Трач.

Сьогодні в Університеті працюють 278 науково-педагогічних працівників: 41 доктор наук, 34 професори, 139 кандидатів наук (докторів філософії), 35 науково-педагогічних працівників, які отримали державні нагороди, 15 заслужених тренерів України; 9 заслужених працівників фізичної культури і спорту; 5 заслужених діячів науки і техніки України; 5 заслужених працівників освіти України; 46 майстрів спорту та 5 майстрів спорту міжнародного класу.

Упродовж останніх років в Університеті проведено низку заходів, які сприяють утвердженню ЛДУФК імені Івана Боберського на регіональному, загальнодержавному та міжнародному рівнях.

Спортивну славу Університету примножують його сьогоднішні випускники та студенти. В Університеті навчаються більше 90 студентів, які є членами національних збірних команд країни з різних видів спорту. Вони представляють Україну на міжнародних спортивних турнірах і демонструють високі спортивні результати.

Перспективи розвитку Університету пов'язані з євроінтеграцією як навчально-методичного, науково-дослідного так і спортивно-мистецького центру України та Європи.

У 2021 році кафедра фітнесу та рекреації ЛДУФК імені Івана Боберського відзначила свій 25-річний ювілей. Вона була створена у 1996 році і мала назву «Рекреація та оздоровча фізична культура».

Оскільки у 2010 році до Класифікатора професій було введено нову професійну назву роботи «фітнес-тренер» (3475), у системі фізкультурної освіти країни розпочалася підготовка магістрів нової спеціальності «фітнес та рекреація». У 2013 році кафедру було перейменовано на кафедру «Фітнесу та рекреації» (наказ № 347-р від 28 серпня 2013 року). За наказом Міністерства освіти і науки України від 11 червня 2014 року (№ 2323) Львівському державному університетові фізичної культури надано ліцензію на підготовку магістрів з фітнесу та рекреації (8.01020303) галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт

і здоров'я людини». Кафедра здійснила набір, навчання і випуск групи магістрів цієї спеціальності.

У 2019/2020 навчальному році вперше здійснено набір студентів на перший курс за освітньо-професійною програмою (ОПП) «фітнес та рекреація» спеціальності 017 «фізична культура і спорт».

Студенти, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація», отримують знання з:

- теорії та методики проведення занять з оздоровчого фітнесу з різними верствами населення;
- надання різних верствам населення рекреаційних послуг;
- анімації у фізичній рекреації;
- СПА – технологій;
- персонального тренінгу тощо.

Здобувачі вищої освіти мають змогу формувати свої практичні навички під час ознайомчої, професійної та тренерської практик тощо.

На практичних заняттях із ТіМОФ здобувачі освіти ОПП «Фітнес та рекреація»:

- беруть участь в одноденних туристичних походах (г. Лопата, г. Захар Беркут, г. Тростяни, г. Маківка, г. Кіндрат, г. Парашка, Страдецькі печери та ін.);
- беруть участь у різних видах фітнес-програм: ЕМС-тренування, джампінг, кенго-джампінг та ін. (рис. 1, 2).



Рис. 1 Участь у різних фітнес-програмах



Рис. 2 Участь у різних фітнес-програмах

– беруть участь у різних видах рухової активності (катання на гірських лижах і ковзанах, болдринг, аквааеробіка, боулінг) (рис. 3);

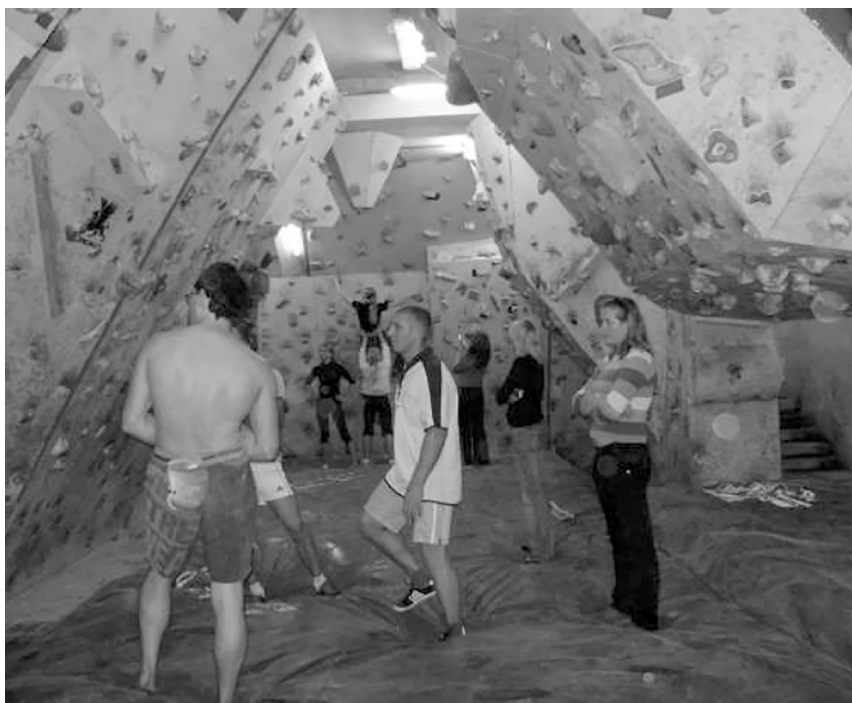


Рис. 3. Здобувачі освіти на занятті з болдрингу

– знайомляться із рекреаційно-оздоровчими ресурсами Львівщини (ландшафтний парк «Знесіння», джерело «Раковець» та ін.) (рис. 4).



Рис. 4. Джерело «Раковець»

Науково-педагогічний колектив кафедри видав понад 500 наукових праць, зокрема 9 навчальних посібників із грифом профільного міністерства.

У 1998 році кафедра започаткувала проведення регіональної науково-практичної конференції «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення», яка відбувається що два роки. Від 2004 року конференцію проводять як всеукраїнську, із 2008 р. – всеукраїнську з міжнародною участю, із 2018 р. – міжнародну. На засіданнях конференції виступають науковці та практики з різних міст України та зарубіжжя. До участі запрошують молодь (магістрантів, аспірантів), яка вивчає проблеми рекреації, фітнесу, туризму, оздоровчого тренування. Співробітники кафедри готують збірники матеріалів конференцій.

Колектив кафедри постійно проводить науково-дослідну роботу за темами Зведеного плану профільного міністерства. Розроблено теми: «Обґрунтування змісту спеціалізації “Активний туризм” за освітнім

напрямом “фізичне виховання і спорт” (01102) (2001–2005 рр.); «Організаційно-методичні основи розвитку в Україні руху “Спорт для всіх” у 2006–2010 рр.»; «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (2011–2015 рр.); «Технологія залучення населення до оздоровчої рухової активності» (№ держреєстрації 0117U 003040) – 2016–2020 рр.; «Оздоровча рухова активність у рекреаційній діяльності різних груп населення України» (2021–2025 рр.).

Під керівництвом викладачів кафедри виконано та успішно захищено 13 кандидатських дисертацій. Професор Ольга Жданова була науковим керівником кандидатів наук: Ю. Філімонова, В. Франчука, О. Мокрова, Л. Чеховської, Н. Тарасюк, В. Базильчук, У. Шевців, Л. Заневської. Під керівництвом професора Ірини Грибовської захистили дисертації Г. Маланчук, В. Іваночко, Н. Семаль; під керівництвом професора Мирослави Данилевич – М. Ярошик, під керівництвом професора Любові Чеховської захистив дисертацію Р. Турка. Кафедральні дисертанти успішно працюють у ЛДУФК імені Івана Боберського та у закладах вищої освіти інших областях України.

Викладачі кафедри керують підготовкою дисертаційних робіт. Вони є постійними рецензентами на попередніх розглядах, а також опонентами на захистах дисертацій. Під керівництвом викладачів кафедри щорічно пишуться магістерські роботи.

На кафедрі «фітнесу та рекреації» активно працює студентський науковий гурток. Роботу в гуртку проводять у формі круглих столів, тематичних диспутів та ін. Студенти беруть участь у кафедральних, загально-університетських та всеукраїнських студентських наукових конференціях та олімпіадах. Зокрема, у II етапі Всеукраїнської студентської олімпіади зі спеціальності «Фітнес та рекреація» упродовж шести років студентки посідають призові місця. Також студенти наукового гуртка беруть участь у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт із природничих, технічних та гуманітарних наук з галузі «Фізичного виховання та спорту» протягом 2012–2019 року, де також посідають призові місця (Анна Тріфонова, Ірина Мошовська, Тетяна Давиденко, Анастасія Васильєва, Наталя Панасевич, Анастасія Навроцька та ін.) і отримують грамоти в номінації «За кращу доповідь».

Студенти наукового гуртка кафедри підготували понад 25 статей у друкованих наукових збірниках.

Упродовж 2016–2019 рр. кафедра проводила Всеукраїнську олімпіаду зі спеціальності «Фітнес і рекреація»

Професорсько-викладацький склад кафедри бере активну участь у форумі «Lviv Fitness Weekend».

Кафедра співпрацює з багатьма фізкультурно-спортивними, туристичними організаціями і фітнес-клубами міста й області, України, Польщі, зокрема: Регіональним ландшафтним парком «Знесіння»; Центром творчості дітей та юнацтва Галичини; Львівським обласним центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», оздоровчо-спортивним центром «Академія "Грація"»; факультетом фізичного виховання і фізіотерапії Політехніки Опольської (Польща), фітнес-клубами «Ківі фітнес», «Форевер», «Формула краси», «Фітнес студія Вікторії Торської», фітнес-клубом «Sport Life», студією «Пілатес Анни Наконечної», шейпінг клубами тощо.



Колектив кафедри фітнесу та рекреації

Розділ 1

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА
ДІЯЛЬНІСТЬ РІЗНИХ
ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

**ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОФІЛАКТИЦІ
РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ
ЗАХВОРЮВАНЬ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ**

Олександра Благій, Ксенія Левінська

*Національний університет фізичного
виховання та спорту України*

Анотація. Проведено аналіз програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які довели свою ефективність у профілактиці та корекції ризику розвитку серцево-судинних чоловіків другого періоду зрілого віку.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційна рухова активність, другий період зрілого віку, серцево-судинні захворювання.

Abstract. The paper presents the results of the analysis of health-enhancing recreational physical activity programs, which have proven their effectiveness in the prevention and correction of cardiovascular disease risk in middle-aged men.

Key words: health-enhancing recreational physical activity, middle age, cardiovascular diseases.

Постановка проблеми. Серцево-судинні захворювання (ССЗ) впродовж тривалого часу посідають пріоритетні місця в структурі захворюваності населення багатьох країн світу, в тому числі і українців (щорічно від ССЗ у всьому світі гинуть понад 17 мільйонів осіб) [3]. Вони стають причиною тривалої непрацездатності, інвалідності та смертності осіб різного віку, проте, найбільш вразливою категорією є чоловіки другого періоду зрілого віку. Виникнення і перебіг ССЗ безпосередньо пов'язано з наявністю факторів ризику, основними з яких є понаднормовий артеріальний тиск, порушений ліпідний обмін, надлишкова маса тіла та ожиріння, нераціональне харчування, недостатня рухова активність, наявність шкідливих звичок, підвищенні психоемоційні навантаження тощо [3]. Зазначене обумовлює необхідність та доцільність активного впровадження заходів з профілактики та корекції ССЗ.

Мета – здійснити аналіз програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які довели свою ефективність у профілактиці та корекції ризику розвитку ССЗ чоловіків другого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та ресурсів мережі «Інтернет», компаративний аналіз.

Результати. Дослідниками [2] науково обґрунтована методика комплексних оздоровчих занять на основі раціонального нормування фізичних навантажень для осіб із ознаками початкової артеріальної гіпертензії, яка включала заняття у тренажерному залі та басейні. Відповідно до показників фізичного розвитку, на початковому етапі для кожного учасника підбиралася стартова вага обтяження для роботи на тренажерах. Для занять у басейні була запропонована методика із застосуванням різних стилів: кроль на грудях та спині, брас, плавання на боці. Підбиралися комбіновані плавальні вправи, виконання їх із полегшених вихідних положень; здійснювався контроль за м'язовим зусиллям при поступовому збільшенні амплітуди рухів; зверталась увага на правильне дихання під час виконання вправ на техніку; включено було рухливі ігри на воді, пірнання з тумбочки, які суттєво підвищують частоту серцевих скорочень та артеріальний тиск. Відтак авторами [2] підтверджено гіпотезу про те, що раціональне співвідношення плавання та силового тренінгу на основі нормування фізичних навантажень робить комплексні оздоровчі заняття високоефективними. Запропонована комплексна методика сприяла покращенню функціонального розвитку, показників сили та загальної фізичної працездатності чоловіків зрілого віку з ознаками початкової артеріальної гіпертензії, що входять до групи початкової підготовки.

Дослідження [6] присвячене визначенню впливу скандинавської ходьби на осіб з ризиком розвитку ССЗ в залежності від композиційного складу тіла. В результаті дослідження встановлено позитивний вплив на осіб з ризиком розвитку серцево-судинних захворювань незалежно від композиційного складу, що проявляється у зниженні маси тіла та ІМТ, збільшення пройденої дистанції за результатом тесту 6-хвилинної ходьби, зміні суб'єктивного сприймання фізичного навантаження за шкалою Борга, зменшення тривалості часу відновлення після тесту 6-хвилинної ходьби. Позитивний ефект подібних занять підтверджено також у дослідженнях О. Апайчева [1].

Е. С. Каченкова, Е. И. Кривицкая [4] була розроблена програма для чоловіків з ризиком захворювань ССС, яка складалася з: оздоровчої ходьби, паркового та дворового орієнтування, ближнього туризму; вправ на еліпсоїдно-ступінгових тренажерах: Finnlo MAXIMUM-S еліптичний, SPIRIT Medical Systems MU100 вертикальний ергометр»; вправ аеробної спрямованості; джогінгу, ходьби зі сходженням на сходинок, велосипедювання на простих тренажерах.

Про позитивний ефект профілактично-оздоровчих занять на основі використання засобів настільного тенісу зазначено у роботі С.А. Пензя [5].

Авторами [7] розроблено та запропоновано програму підвищення рівня фізичного стану осіб зрілого віку, яка включає доступні засоби оздоровчого фітнесу, а також подано інформацію про алгоритм її впровадження. Запропоновані засоби оздоровчого фітнесу рекомендовано впроваджувати при розробці програм для чоловіків зрілого віку, які виражений ризик розвитку ССЗ. Згідно з результатами досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів до останнього часу визначальною була думка про необхідність переважного використання циклічних вправ для профілактики серцево-судинних захворювань та корекції показників фізичного стану осіб зрілого віку, що зумовлювалося тим, що такі вправи найбільшою мірою підвищують витривалість серцево-судинних захворювань системи. Це визначало використання в оздоровчих програмах бігу, ходьби, їзди велосипедом. Однак, як свідчать результати досліджень ВООЗ, можна мати високу аеробну продуктивність та отримати інфаркт міокарда під час виконання незвичних вправ швидкісної та швидкісно-силової спрямованості. Тому, як показали результати досліджень, вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості за дозованого їх застосування зумовлюють більш сприятливі зрушення у діяльності серцево-судинної системи та є кращими.

Незважаючи на значний інтерес науковців до використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою профілактики та корекції чинників ризику розвитку ССЗ, недостатньо обґрунтовані параметри профілактично-оздоровчих занять для чоловіків другого періоду зрілого віку з превалюючими чинниками ризику розвитку ССЗ, що потребує подальших наукових розробок у даному напрямі дослідження.

Висновок. Аналіз даних вітчизняних та зарубіжних авторів показав, що напрацьовано ґрунтовний матеріал з питань впливу чинників ризику на серцево-судинну систему, а також використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності з профілактичною метою, що свідчить про значний інтерес дослідників до цієї проблеми. Водночас представлені науковцями дані фрагментарні, суперечливі, багато питань вивчено непропорційно, що потребує подальшого наукового пошуку.

Список використаних джерел

1. Апайчев А.В. Современные подходы к дозированию нагрузки для мужчин зрелого возраста с использованием средств «Outdoor activity» / Апайчев А.В. // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2014. – Вип. 15. – С. 48–53.
2. Быстрова О.Л. Комплексная оздоровительная тренировка для мужчин зрелого возраста с фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний / Быстрова О.Л., Березина Л.А., Купцов И.М. // Поволжский педагогический поиск. – 2020. – № 3(33). – С. 77–83.
3. Поширеність факторів ризику серцево-судинних захворювань в Україні: сучасний погляд на проблему / Дячук Д.Д., Мороз Г.З., Гідзінська І.М., Ласиця Т.С. // Український кардіологічний журнал. – 2018. – № 1. – С. 91–101.
4. Каченкова Е.С. Программа оздоровительной тренировки для мужчин 50–65 лет, находящихся в зоне риска заболеваний ССС / Каченкова Е.С., Кривицкая Е.И. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1. – С. 167.
5. Пензай С.А. Планування профілактико-оздоровчих занять з настільного тенісу для чоловіків викладачів 36–60 років : монографія / С.А. Пензай. – Умань : Візаві, 2016. – 218 с.
6. Філоненко О.В. Особливості впливу лікувальної дозованої нордичної ходьби на хворих з серцево-судинними захворюваннями в залежності від композиційного складу тіла / Філоненко О.В., Філоненко А.В. // Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія. – 2019. – № 2. – С. 22–26.
7. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. – Киев, 2004. – 375 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Анна Гакман¹ Анна Волосюк²

*¹Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича,*

*²Національний університет фізичного
виховання і спорту України*

Анотація. Представлено результати оцінювання особливостей фізичного та психологічного станів внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку. Встановлено, що більшість жінок мають суттєво знижену якість життя, проблеми з фізичним здоров'ям та психологічним станом.

Ключові слова: якість життя, внутрішньо переміщені особи, жінки першого періоду зрілого віку, фізичний стан, психологічний стан.

Abstract. The results of the assessment of the characteristics of the physical and psychological conditions of internally displaced women in the first period of adulthood are presented. It was established that most women have significantly reduced quality of life, problems with physical health and psychological state.

Key words: quality of life, internally displaced persons, women in the first period of adulthood, physical condition, psychological condition.

Вступ. Розпочата Росією війна проти України спричинила одну з найшвидше зростальних надзвичайних ситуацій з біженцями за всю історію спостережень ООН: понад 11 млн. українців були змушені переселитися в безпечніші області країни чи за кордон, а хтось не зміг вибратися через окупацію або знищену дорожню інфраструктуру [1]. За прогнозами організації, кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні досягла понад 6,5 млн. порівняно з 854 тис. до початку війни [1]. Насправді кількість переселенців більша, адже не всі офіційно реєструються в нових місцях проживання. Сьогодні вже понад 100 тисяч людей, з яких близько 30 тисяч діти, знайшли прихисток у Чернівецькій області. Серед внутрішньо переміщених осіб значну кількість становлять соціально уразливі категорії населення (люди з особливими потребами, похилого віку, одинокі батьки з дітьми, малозабезпечені тощо), і обставини переселення посилюють чинники ризику для них [2]. Основний контингент пе-

реміщених осіб – це жінки з малолітніми дітьми. Враховуючи необхідність адаптації ВПО до умов проживання, актуальною є оцінка особливостей фізичного та психоемоційного станів переміщених жінок з дітьми.

Мета та організація дослідження – оцінити особливості фізичного та психологічного станів внутрішньо переміщених жінок з дітьми. Дослідження проводили у м. Чернівці серед переміщених осіб, які перебувають у так званих центрах спільного проживання (санаторії, табори, заклади соціального спрямування, гуртожитки). Всього до дослідження було залучено 20 жінок, які мають малолітніх дітей (середній вік $32,5 \pm 3,3$ роки), від яких було отримано добровільну та інформовану згоду.

Методи дослідження – аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, оцінювання якості життя SF 36 [4], методи статистичного аналізу.

Результати дослідження. Наразі неможливо визначити, як довго триватиме війна в Україні, тому в переміщених людей виникає невизначеність щодо терміну перебування в евакуації та необхідність їх адаптації до нових умов проживання. Також необхідно враховувати, що після травматичних подій, які відбулися у зв'язку з війною, багато хто з них перебуває в постійному стресовому стані та може пережити нові психологічні травми, пов'язані з переїздом і влаштуванням на новому місці.

Щоб оцінити якість життя, було проведено дослідження, яке містило оцінювання стану фізичного здоров'я та психологічного стану за методикою SF 36 (коротка форма). Вибір цього опитувальника пов'язаний з тим, що він дає змогу оцінити всі компоненти якості життя, зокрема пов'язані зі здоров'ям, і не є специфічними для вікових груп, окремих захворювань або програм лікування. На думку науковців [3], він залишається актуальним, простим, доступним і валідним інструментом для оцінювання основних складників фізичного і психічного здоров'я.

Опитані жінки помічали серйозний дискомфорт у повсякденній діяльності: пережиті події мали негативний вплив на якість життя, як фізичного, так і психологічного. Водночас порушення стосувалися майже всіх аспектів соціального, емоційного і побутового характеру. За всіма шкалами опитувальника сумарні показники були у 1,5–2 рази менше від оптимальних, що свідчить про знижену якість життя жінок. Фізичний компонент здоров'я у досліджуваних жінок відповідав 65,05 бала (див. табл. 1).

Таблиця 1

Показники якості життя внутрішньопереміщених жінок з дітьми (n = 20), ум.од.

Показники якості життя				
Ф	ФФ	РФФ	Б	ЗЗ
65,05±2,25	75,22±3,65	55,00±4,36	55,00±3,12	75,00±2,00
П	Ж	СФ	ЕС	ПЗ
49,52±1,99	57,2±1,34	47,30±1,21	33,6±4,68	60,00±0,66

Примітки: Ф – фізичний компонент здоров'я, ФФ – фізичне функціонування, РФФ – рольове функціонування, Б – інтенсивність болю, ЗЗ – загальний стан здоров'я, П – психічний компонент здоров'я, Ж – життєва активність, СФ – соціальне функціонування, ЕС – емоційний стан, ПЗ – психічне здоров'я.

Важливим компонентом якості життя є психологічне здоров'я, водночас зауважено, що у досліджуваних жінок його показники нижчі порівняно з фізичним здоров'ям. До показників, які формують психологічне здоров'я, належать життєва активність, соціальна діяльність, рольова діяльність, зумовлена емоційним станом, психічне здоров'я. Встановлено, що у респондентів наявні проблеми через емоційний стан, соціальне функціонування. Низькі бали свідчать про значне обмеження соціальних контактів, зниження рівня спілкування у зв'язку з погіршенням фізичного та емоційного станів, а також про наявність депресивних, тривожних переживань, психічне неблагополуччя.

Висновок. За результатами опитування встановлено, що більшість жінок мають суттєво знижену якість життя, проблеми з фізичним здоров'ям та психологічним станом. Під час допомоги внутрішньо переміщеним особам слід враховувати особливості їхнього фізичного та психологічного станів.

Список використаних джерел

1. ООН прогнозує зростання кількості внутрішньо переміщених осіб в Україні через війну до 6,7 млн. [Електронний ресурс]. – URL: <https://ua.interfax.com.ua/news/general/810270.html>

2. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л. А. [та ін.]; за ред. Волинець Л. С. – Київ : Калита, 2015. – 72 с.
3. SF-36 Health survey. Health assessments lab, medical outcomes trust and quality metric incorporated, 2006.
4. Ware J. The MOS36-item short-form healthy survey (SF-36) / Ware J. // Medical Care. – 1992. – Vol. 30(6). – P. 473–483.

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У СИСТЕМІ
ОСВІТИ СКАНДИНАВСЬКИХ КРАЇН**

**Мирослава Данилевич¹, Ірина Турчик²,
Едуард Войтик¹, Юлія Слодиницька¹**

*¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського*

*²Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка*

Анотація. У статті розкрито важливість ролі фізичного виховання і спорту у системі освіти Скандинавських країн як інтегративного засобу формування цінності здоров'я людини. Зазначено, що передовий досвід фізичного виховання в шкільній освіті Норвегії, Швеції, Фінляндії, Данії, Ісландії може стати джерелом ґрунтовного осмислення та творчого використання позитивних ідей у практиці закладів загальної середньої освіти України.

Ключові слова: фізичне виховання, система освіти, Скандинавські країни.

Abstract. The article reveals the importance of the role of physical education and sports in the educational system of the Scandinavian countries as an integrative means of forming the value of human health. It is noted that the best experience of physical education in school education in Norway, Sweden, Finland, Denmark, and Iceland can become a source of thorough understanding and creative use of positive ideas in the practice of general secondary education institutions of Ukraine.

Keywords: physical education, education system, Scandinavian countries.

Постановка проблеми. Упродовж останніх двадцяти років у країнах Європи відбувається модернізація та оновлення системи освіти. Зміни перш за все торкаються перегляду освітніх стандартів, оновлення навчальних програм, форм і методів навчання. На сьогодні випускники шкіл повинні мати не лише глибокі знання із конкретних предметів, а й високий рівень розвитку різних видів компетентностей, необхідних для гармонійної взаємодії молоді з технологічним суспільством, що швидко розвивається (Д.М. Анікеєв, 2012; Л.Я. Бенюк, 2015; R. Kretschmann, 2015, A. Sprake, C. Palmer, 2018; А.В. Яковенко 2019).

Сучасне українське суспільство, переживаючи демократичні перетворення, все частіше звертається до пошуку раціональних шляхів формування особистості в єдності з європейськими традиціями і цінностями. Педагогічні теорії, методи і прийоми, накопичені розвиненими країнами Європи, можуть бути використані для вирішення найважливіших проблем вітчизняної освіти – багатогранного розвитку особистості та гуманізації навчально-виховного процесу. Особливу значущість такий підхід набуває для шкільної вітчизняної освіти, свідченням чого слугують праці українських науковців, присвячені питанням організації і методики фізичного виховання в зарубіжних країнах [1, 2, 3].

В Україні відзначається погіршення здоров'я школярів, відсутність у них потреби у заняттях фізичною культурою і спортом. Тому проблема підвищення ефективності фізичного виховання школярів у системі освіти є актуальною. Питання фізичного виховання дітей є предметом дискусій та досліджень українських (І.Х. Турчик, 2017; Н.Є. Пангелова, О.І. Красов, 2017; Н.В. Москаленко, 2020; Т.Ю. Круцевич, 2021) та зарубіжних (К. Hardman, 2017; С. Murphy, A. Routen, S. Tones, 2013) науковців.

Аналіз наукових робіт засвідчує, що питання вивчення фізичного виховання і спорту в Скандинавських країнах залишається відкритим і досі не було предметом спеціального вивчення серед вітчизняних вчених.

Мета дослідження – здійснення цілісного наукового аналізу теорії та практики фізичного виховання та спорту у школах Скандинавських країн, виокремленні позитивного досвіду для його подальшої екстраполяції у діяльність закладів загальної середньої освіти України.

Як стверджують вітчизняні науковці Е. Вільчковський, В. Пасічняк [1] за останні роки у Скандинавських країнах (Норвегія, Швеція, Фінляндія, Данія, Ісландія), завдяки масштабному запровадженню різноманітних засобів фізичного виховання серед усіх вікових груп суспільства, активної державної позиції щодо боротьби з шкідливими звичками, вдосконалення превентивних й профілактичних заходів та екологічного середовища на 15–18 років підвищилась середня тривалість життя, покращилась якість життя населення цих країн.

Пріоритетним завданням системи освіти у Скандинавських країнах є навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих та формування інших індивідуальних і суспільних цінностей [1]. У цьому контексті аналіз досвіду Норвегії, Швеції, Фінляндії, Данії, Ісландії може стати джерелом ґрунтовного осмислення та творчого використання позитивних ідей, що зумовлюється:

- універсальністю науково-педагогічних здобутків Скандинавських країн у галузі освіти, яка розвивається в спільній системі координат під впливом глобалізаційних викликів;

- активної державної позиції щодо боротьби з шкідливими звичками вдосконалення превентивних й профілактичних заходів та екологічного середовища;
- значним досвідом боротьби з проблемою малорухомого способу життя, зокрема учнівської молоді, у зв'язку з стрімким поширенням цивілізаційних переваг у Скандинавських країнах;
- важливістю ролі фізичного виховання і спорту у системі освіти Скандинавських країн як інтегративного засобу формування цінності здоров'я людини;
- високими навчальними результатами загалом та з фізичного виховання зокрема, а також досягненнями у спорті школярів Скандинавських країн, що підтверджує перспективність теоретичних і практичних підходів до добору та конструювання змісту урочних та позанавчальних занять в освітньому просторі Скандинавських країн.

Висновок. Однією з головних цілей системи фізичного виховання і спорту школярів Скандинавських країн є формування мотивації, потреб, певних знань, вмінь та навичок щодо організації та ведення здорового способу життя. Це дозволяє значно зменшити рівень гіподинамії у дітей та молоді, вести успішну боротьбу зі шкідливими звичками, покращити профілактику захворювань учнів.

Аналіз сучасного стану фізичного виховання та спорту в шкільній освіті Скандинавських країн дозволить не лише визначити інноваційні підходи до змісту та організації фізичного виховання і спорту, але й окреслити шляхи використання такого досвіду в діяльності закладів загальної середньої освіти України.

Список використаних джерел

1. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання у школах скандинавських країн / Е. С. Вільчковський, В. Р. Пасічник // *Nauczyciel i Szkoła*. – 2017. – № 61. – С. 121–137.
2. Овчаренко С. Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання дітей в зарубіжних країнах / Овчаренко С., Москаленко Н., Яковенко А. // *Спортивний вісник Придніпров'я*. – 2021. – Вип. 1. – С. 161–167.
3. Турчик І. Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи : монографія / І. Х. Турчик. – Дрогобич : Швидкодрук, 2017. – 138 с.

СТАН ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ЛЬВІВЩИНИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Роман Хім'як

*Управління молоді та спорту Львівської
обласної державної адміністрації*

Анотація. У тезах представлено інформацію про залучення різних груп населення Львівської області до оздоровчої рухової активності. Констатовано перелік фізкультурно-оздоровчих заходів, спортивних заходів, інформаційно-соціальних проєктів, що сприяли залученню.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча діяльність, спортивна діяльність, заходи, рухова активність.

Abstract. Theses present information on the involvement of various population groups of the Lviv region in physical activity. A list of physical culture and health events, sports events, and informational and social projects that contributed to engagement was established.

Keywords: physical culture and health activities, sports activities, activities, physical activity.

Постановка проблеми. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я у 2019 році за рівнем здоров'я українці перебували на 93 місці із 169 країн світу [1, 3]. На жаль, кількість осіб, які охоплені фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю у 2019 році становила 14,7% загальної чисельності населення країни [1, 3].

Мета – дослідити стан фізкультурно-оздоровчої діяльності у Львівській області.

Результати дослідження. Згідно із законом України «Про фізичну культуру і спорт» фізкультурно-оздоровча діяльність – це заходи, що здійснюють суб'єкти сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури [2]. Саме такі заходи проводять для залучення різних груп населення до занять фізичною культурою, що є одним із показників стану розвитку фізичної культури і спорту в Україні, області тощо.

Так, 2021 року до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності у Львівській області залучено близько 380 тис. осіб, що становить понад 15,2% від загальної кількості населення області [4]. Цьому сприяло таке:

- функціонування 66 дитячо-юнацьких спортивних шкіл, зокрема 6 вищої, 20 першої, 18 другої категорії, 22 без категорії. Загалом

у ДЮСШ займаються понад 25,4 тис. дітей (близько 10% загальної чисельності населення Львівщини у віковому сегменті 6–18 років (*середній по Україні 7,2%*));

- функціонування 1 обласного і 14 місцевих центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» та 2 обласні фізкультурно-спортивні товариства («Динамо» та «Колос»);
- культивация 43 олімпійських, 64 неолімпійських видів спорту та 21 вид спорту серед осіб з інвалідністю;
- проведення 635 заходів, передбачених у Календарному плані фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів Львівської області (2020 рік – 405 заходів), зокрема 372 рекреаційно-оздоровчих заходів та 263 спортивних змагань. Серед рекреаційно-оздоровчих заходів були:
- 162 заходи, які організували центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Зокрема, Спортивні ігри Львівщини – наймасштабніший фізкультурно-оздоровчий проект серед збірних команд територіальних громад Львівщини, що немає аналогів в Україні; у якому впродовж року змагалися понад 6 тис. осіб у складі 40 команд; «Ти зможеш, якщо зміг я» – у 12 заходах серед дітей – вихованців дитячих спеціалізованих закладів взяли участь понад 800 дітей різного віку);
- 48 заходів, проведені в рамках стратегічного завдання «Сільський спорт» з-поміж яких: «Золотий колос України, «Хто ти, майбутній олімпійцю?» «Ігри громад», регіональна Спартакіада серед збірних команд ТГ «Сильна громада-здорова нація». Спортивно-освітній проект серед команд сільських школярів Донецької, Луганської, Івано-Франківської та Львівської областей «Схід і захід разом». Мета заходу – зміцнення дружніх стосунків між школярами сходу і заходу України, популяризації здорового способу життя, активного дозвілля, підтримки спортивних традицій та патріотичного виховання серед сільської молоді.

Започатковано один із наймасовіших проектів із промоції дитячо-юнацького футболу «Шкільна ліга Львівщини», який реалізується спільно з Львівською асоціацією футболу. Лише упродовж вересня-жовтня в I та II етапах взяли участь понад 5 тис. школярів з 54 громад області. Загалом, у закладах освіти впродовж року проведено 142 заходи, де найбільш масовими були: «Олімпійське лелечення», «Старти надій», «Козацька наснага».

Збірна команда Львівської області стала бронзовим призером Всеукраїнської спартакіади державних службовців та посадових осіб місцевого самоврядування. З-поміж 15 команд Всеукраїнської спарта-

кіади серед народних депутатів, депутатів обласних і районних рад та територіальних громад команда депутатів Львівщини посіла 6 місце.

Участь у Літніх Всеукраїнських іграх ветеранів спорту взяли участь 138 атлетів, категорії «мастертс», представників 11 збірних команд Львівської області (*волейбол, велоспорт, важка атлетика, легка атлетика, спортивне орієнтування, армспорт, городковий спорт, дзюдо, шахи, шашки, веслування на байдарках і каное*).

Наприкінці серпня спільно з Міністерством у справах ветеранів проведено обласний етап всеукраїнського забігу «Шаную воїнів, біжу за героїв України», учасниками якого стали 300 осіб віком від 4 до 70 років.

Для залучення населення Львівської області до рухової активності було проведено 263 спортивно-масові заходи (серед яких 148 обласних, 89 всеукраїнських, 29 міжнародних) та понад 400 навчально-тренувальних зборів (зокрема 40 навчально-тренувальних зборів обласних та національних збірних команд спортсменів з інвалідністю). Серед наймасштабніших: 24 спортивно-іміджеві заходи та близько 7 тис. учасників (14 з олімпійських та 10 – з неолімпійських видів спорту) – змагання, які введені до календарних планів національних і міжнародних федерацій та виконують функцію «спортивної візитівки Львівщини» (серед них: турнір зі стрільби з лука «Олімпійські надії», серія веломарафонів «Львівська сотка», «Grand Fondo», «Lviv Open Cup», змагання з веслування на байдарках і каное «Стрімкі човни», турнір-меморіал з боротьби вільної пам'яті ЗТУ О. Сазонова, рейтингові змагання зі спортивних танців, змагання з пожежно-прикладного спорту пам'яті пожежних – героїв Чорнобиля, міжнародний турнір з боксу на призи А. Котельника, міжнародний турнір з кікбоксингу «Кубок Галичини», міжнародний турнір з художньої гімнастики «Багіра-2021» тощо). До прикладу перегляд live-трансляції веломарафону «Львівська сотка Осінь 2021», був рекордним, становив понад 112000. Усі заходи проводяться за принципом державно-приватного партнерства, зокрема меценатами виступили: «Onur Group Ukraine», ТМ «ЛІМО», ринок «Шувар», автобусна компанія «East West Eurolines», ТМ «Родинна ковбаска», прокат велосипедів «NextBike», ТМ «LA П'ЄЦ доставка піци на дровах», ТМ «Galicia» та інші.

Зазначимо, що вперше 2021 року для популяризації масового спорту, формування мотивації населення до систематичних занять оздоровчою руховою діяльністю, реалізовано два великі інформаційно-соціальні проекти: «Спорт мовою оригіналу» та «На межі».

У межах проекту «Спорт мовою оригіналу» на вулицях Львова були розміщені білборди з фотозображеннями 16 спортсменів – членів на-

ціональних збірних команд України – учасників XXXII Олімпійських ігор та XVI Параолімпійських ігор, проведено серію інформаційних кампаній, зустрічей та тематичних заходів на підтримку олімпійців Львівщини.

«На межі» – перший український 9-серійний мінісеріал, який розкаже 16 особистих та професійних історій про атлетів Львівщини, що представляли Україну на Олімпійських та Параолімпійських іграх. «У кожного з них є моменти, які на межі. Бо кожен успіх – це надзусилля. Не буває переможців, яким просто пощастило. Серіал розрахований на максимально широку аудиторію та насамперед на дітей і молодь. Адже саме у юному віці нам потрібні орієнтири. Не тільки моральні й ціннісні, а й особистісні. Щоб наочно бачити, що, лише наполегливо працюючи над собою, можна перетворити мрію на мету, а мету втілити в реальність. Сьогодні вкрай важливо допомагати ставати лідерами суспільної думки тим, хто справді може давати правильні орієнтири, показувати, якою важливою є системна робота над собою та вдосконалення в обраній сфері» – це одне з ключових завдань проєкту «На межі».

Інформування населення про проведення різноманітних заходів відбувається зокрема і на фейсбук-сторінці Управління молоді та спорту Львівської державної адміністрації. Вона посідає 1 місце в Україні, з поміж структурних підрозділів з питань молоді і спорту, за кількістю підписників – 10787 користувачів (2020 р. – 6281), 1 122 171 осіб – охоплення сторінки. Упродовж року створено понад 700 дописів, середнє охоплення допису становить 1800 тис. осіб (2020 р. – 1100), середній рівень взаємодії з дописом становить 380 реакцій (2020 р. – 220).

Надано 407 новин для розміщення на інформаційних порталах, підготовлено понад 120 пресрелізів та інформаційних довідок, створено 38 відеороликів, проведено 4 брифінги.

Упродовж року забезпечено інформаційну підтримку понад 300 подіям міжнародного, національного та обласного рівня.

Підготовлено матеріали 10 інформаційних кампаній за різними напрямками: «Спортивні школи Львівщини», «Інфраструктурний прогрес», «Збірні команди Львівщини», «Люди спорту Львівщини», «Молодіжні лідери», «Зашків – земля Героїв».

Розроблено експрес-курс для представників спортивних шкіл, клубів, федерацій та молодіжних організацій Львівщини щодо основних принципів висвітлення інформації. Підпорядкованим установам надається постійна фахова підтримка. Відбувається щомісячний моніторинг медіаактивності.

Висновки:

1. Прослідковується позитивна динаміка щодо залучення населення Львівщини до систематичної рухової активності.
2. Проведено 372 рекреаційно-оздоровчі заходи та 263 спортивні події, 2 інформаційно-соціальні проекти, які сприяли залученню населення до рухової активності.

Список використаних джерел

1. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України [Електронний ресурс]. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
2. Про фізичну культуру і спорт: Закон України [Електронний ресурс]. – URL: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?reg=3808-12>
3. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [Електронний ресурс]. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
4. Управління молоді та спорту Львівської державної адміністрації: річний звіт 2021 [Електронний ресурс]. – URL: <https://sport.loda.gov.ua>

**ДОСВІД ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ У РОЗВИТКУ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ
ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР**

Віра Базильчук, Ольга Братковська

Хмельницький національний університет

Анотація. У статті здійснено аналіз досвіду розвитку рухової активності студентів у закладах вищої освіти Великої Британії. Охарактеризовано структуру та зміст вищої освіти в провідних закладах вищої освіти Великої Британії. Вивчено організаційні аспекти побудови процесу розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор для студентів британських університетів. Акцентовано увагу на тому, що процес фізичного виховання у закладах вищої освіти Великої Британії побудований за принципом клубної системи, відповідно до якого студенти за своїми вподобаннями можуть обирати яким видом спорту чи руховою активністю хочуть займатися в позааудиторний час, як обрані члени того чи іншого спортивного клубу.

Ключові слова: розвиток, рухова активність, студенти, заклади вищої освіти Великої Британії.

Abstract. The article analyzes the experience of the development of motor activity of students in institutions of higher education in Great Britain. The structure and content of higher education in leading institutions of higher education in Great Britain are characterized. The organizational aspects of building the process of development of motor activity of students by means of sports games for students of British universities have been studied. Attention is focused on the fact that the process of physical education in institutions of higher education in Great Britain is built according to the principle of the club system, according to which students can choose, according to their preferences, what kind of sport or physical activity they want to do in extracurricular time, being elected a member of this or that sports club.

Keywords: development, motor activity, students, institutions of higher education of Great Britain.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Проблеми, пов'язані з розвитком рухової активності студентів та організацією занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, досліджували В. Ареф'єв [1], Н. Завидівська та О. Ханікянц [2], Е. Хармс [3], Дж. Бутманс [4] та ін.

Однак є недостатніми проведені дослідження у напрямку діяльності закладів вищої освіти Великої Британії, які спрямовані на розвиток рухової активності студентів засобами спортивних ігор.

Мета – охарактеризувати досвід розвитку рухової активності студентів у закладах вищої освіти Великої Британії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Бірмінгемський університет (University of Birmingham) – це державний заклад вищої освіти, який заснований 1900 року та є лідером у галузі досліджень і освіти у сферах генної інженерії, медицини, космічних досліджень і комунікацій. У світовому рейтингу Бірмінгемський університет (University of Birmingham) посідає 116-місце (The Times World University Ranking 2019) Університет входить до Десятки найкращих у Великій Британії за багатьма спеціальностями, зокрема на 4 місці за спеціальністю «Спортивні науки» (Sport Science). Є членом престижного об'єднання британських університетів Russell Group, а також входить до Асоціації університетів Європи. Університет є засновником і учасником Міжнародного об'єднання університетів «Universitas 21».

У Бірмінгемському університеті (University of Birmingham), як і в більшості інших ЗВО Великої Британії, процес фізичного виховання побудований за принципом клубної системи. Студенти за своїми вподобаннями можуть обирати, яким видом спорту чи руховою активністю хочуть займатися у позааудиторний час, як обрані члени того чи іншого спортивного клубу.

Більшість спортивних клубів функціонують на платній основі, пропонуючи абонементи для своїх відвідувачів. Окрім того, членами спортивних клубів можуть стати усі охочі мешканці міста залежно від вподобань, функціональних та вікових характеристик.

У Бірмінгемському університеті (University of Birmingham) культивуються 56 видів спорту на вибір. Окрім цього, в університеті створено програму Social Sport, де упродовж семестру студенти мають можливість спробувати зайнятися різними видами рухової активності, поліпшити свої навички або приділити увагу заняттям новим видом спорту. Цією програмою Social Sport можуть скористатися і ті студенти, які не мають будь якого членства спортивних клубів. Ці заняття на платній основі проводять інструктори, які використовують спортивні бази університету.

В Університеті Манчестера (University of Manchester) функціонує 42 студентські спортивні клуби, усі є частиною Атлетичної спілки або «АС», як її зазвичай називають.

Атлетична спілка – це статус, який надається клубам із найвищими досягненнями, які отримують фінансування від Університету, щоб

допомогти поліпшити участь та результативність спортсменів. Більшість спортивних клубів університету беруть участь у змаганнях BUCS (British Universities & Colleges Sport) – який є національним керівним органом спортивної вищої освіти у Великій Британії, бачення якого полягає в «розширенні досвіду студентів через спорт». Ці змагання пропагують майже 50 видів спорту в понад 160 університетах. Це містить насичену програму ліги з понад 4800 команд і понад 100 подій чемпіонату щороку.

Кубок Крісті (the Christie Championships) – щорічні університетські змагання між університетами Лідса, Ліверпуля та Манчестера з багатьох видів спорту, який проводиться з 1886 року та кілька інших місцевих і національних змагань.

В Університеті Манчестера (University of Manchester) культивуються понад 60 різних видів спорту з можливістю брати участь від початківців до спортсменів вищого класу. Окрім цього, для підвищення фізичної працездатності студенти мають змогу взяти участь у спортивній програмі Sporticipate, яка передбачає понад 70 годин безкоштовних спортивних занять на тиждень. Спортивні клуби забезпечують навчання та підтримку студентам-спортсменам, а також активно взаємодіють із персоналом, випускниками і громадою у проведеному їхніх заняттях.

Для того щоб стати частиною Спортивної спілки, студенти мають регулярно відвідувати тренування. Для різних клубів тренування проводять у різний час і в різні дні в позааудиторний час. Для тих видів спорту, яких не створено спортивних об'єктів на території університету, передбачено тренувальні заняття на рівні партнерських відносин із найкращими спортивними об'єктами м. Манчестера. Спілка студентів м. Манчестера також підтримує спортивні товариства.

Університет Лондона (City University London) є державним університетом, розташованим у британській столиці. Університет має високий рейтинг і відмінну репутацію як у Великій Британії, так і за її межами. Бізнес-школа університету (Cass Business School) є однією з провідних у країні. Цей університет займає 29 місце у зведеній таблиці видання «Таймс вища освіта» (Times Higher Education) і введений у список 100 найкращих університетів світу, заснованих менше ніж 50 років тому. Університет є членом Асоціації MBA (Association of MBAs), учасником Європейської системи удосконалення якості (EQUIS) і членом організації «Університети Великої Британії» (Universities UK). В Університеті Лондона (City University London) функціонує 18 спортивних клубів з видів спорту. Більшість спортивних команд беруть участь у спортивних лігах Британських університетів і коледжів (BUCS

Nationals) проти команд інших університетів південно-східної Англії. Окрім цього відбуваються щорічні змагання Varsity проти Kingston Cougars, які є одними з найпопулярніших у спортивному календарі Wolfpack. Змагання проводять з 10 різних видів спорту упродовж трьох днів. Також для студентів-спортсменів створені можливості представляти університет, місто чи країну на різних міжнародних змаганнях. Усі команди проводять підготовчий період перед початком наступного спортивного сезону. Усі фінансові витрати на підготовку та участь студентів-спортсменів у змаганнях відбуваються за рахунок університету. В університеті існує спортивна програма CityActive, яка надає можливість студентам, а також студентам інших університетів, місцевим жителям і корпоративним організаціям, займатися різними видами рухової активності без участі в змаганнях. Основна місія цієї програми спрямована на підвищення фізичної активності студентів, їх відпочинку та спілкування. Ця програма CityActive містить можливість участі студентів в організаційному комітеті університету, фотографуванні спортивних подій, репортажі про матчі, суддівстві тощо.

Програмою CityActive передбачено різноманітні індивідуальні та групові заняття з студентоцентрованим підходом у виборі кількості занять на тиждень у позааудиторний час із таких видів спорту як бадмінтон, баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол, футзал, фехтування, фітнес та ін.

Наявність спортивних секцій у закладах вищої освіти Великої Британії подано на рис. 1.



Бірінгемський університет (University of Birmingham)

Спортивні секції з автоспорту, альпінізму та скелазання, американського футболу, бадмінтону, баскетболу (чоловічого, жіночого), боксу, велосипедного спорту, веслування, віндсерфінгу, вітрильного спорту, водного поло, волейболу, гандболу, гімнастики, гольфу, дзю-джитсу, дзюдо, карате, каякінгу, кінного спорту, корфболу, крикету (чоловічого, жіночого), кунгфу, лакросу, легкої атлетики, лещатарського спорту та сноуборду, настільного тенісу, нетболу, нідзіюцу, поло та полокросу, регбі ліг, регбі (чоловічий, жіночий), рятувального спорту, сквошу, снукеру і пулу, стрибків на батуті, стрільби з лука, плавання, тенісу, тає-регбі, триатлону, тхеквондо, фрізі, фехтування, футболу (чоловічий, жіночий), хокею, чирлідінгу.

Університет Лондона (City University London)

Спортивні секції з американського футболу, бадмінтону, боксу, баскетболу, кінного волейболу, кінного спорту, настільного тенісу, плавання, тхеквондо, нетболу, регбі, сквошу, тенісу, фехтування, футболу, футзалу, хокею, чирлідінгу.

Університет Манчестера (University of Manchester)

Спортивні секції з американського футболу, айкідо, бадмінтону, баскетболу, волейболу, бейсболу і софболу, боксу, велоспорту, дарту, каное, крикету, кінного спорту, легкої атлетики, регбі, настільного тенісу, стрільби з лука, тенісу, фехтування та інші чирлідінгу та інші

Рис. 1. Спортивні секції у закладах вищої освіти Великої Британії

Висновок. Аналіз досвіду розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітніх середовищах закладів вищої освіти Великої Британії підтвердив, що в кожному британському університеті існує студентська спілка, яка опікується спортивними командами студентів і представляє інтереси студентів на різноманітних спортивних змаганнях регіонального чи міжнародного рівня.

Вказано, що в університетах значну увагу приділено діяльності студентських спортивних клубів, які створюються з різних видів спорту. Більшість спортивних клубів функціонують на платній основі, пропонуючи абонементи для своїх відвідувачів, які є студентами університетів.

Список використаних джерел

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики фізичного виховання : підручник / В.Г. Арефьев. – Київ : В-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Завидівська Н. Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи: проблеми й перспективи / Завидівська Н. Ханікянц О. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2016. – № 1. – С. 51–56.
3. Harms E. Sport i wychowanie fizyczne na Uniwersytecie w Hanowerze / Harms E. // Wychowanie fizyczne studentów: przeżytek czy konieczność : materiały III Sejmiku Akademickiej Kultury Fizycznej. – Łódź, 2005. – S. 126–130.
4. Boutmans J. Wychowanie fizyczne czy zajęcia sportowe na uczelni / Boutmans J. // Wychowanie fizyczne studentów: przeżytek czy konieczność : materiały III Sejmiku Akademickiej Kultury Fizycznej. – Łódź, 2005. – S. 94–110.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Ростислав Турка, Марія Сибіль, Наталя Комарницька

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. Мета дослідження – визначити динаміку показників фізичної підготовленості населення України. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та мережі «Інтернет»; методи математичної статистики. У статті представлено результати аналізу оцінювання фізичної підготовленості населення України, що проводить Міністерство молоді та спорту України. Представлені результати підтверджують дослідження інших авторів щодо негативних тенденцій змін показників фізичної підготовленості населення України.

Ключові слова: оцінювання, населення, здоров'я, фізична підготовленість.

Abstract. The purpose of the study is to determine the dynamics of indicators of physical fitness of the population of Ukraine. Research methods: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and the Internet; methods of mathematical statistics. The article presents the results of the analysis of the assessment of the physical fitness of the population of Ukraine, conducted by the Ministry of Family, Youth and Sports. The presented results confirm the research of other authors regarding the negative trends of changes in indicators of physical fitness of the population of Ukraine.

Keywords: assessment, population, health, physical fitness.

Вступ. Аналіз літературних джерел свідчить, що впродовж десятиріччя спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення країни, що призводить до серйозних недоліків у фізичному самовдосконаленні [1, 3]. За останні роки спостерігається збільшення контингенту, що належить до спеціальних медичних груп на початку навчання у закладі вищої освіти та їх поповнення до останнього року навчання [2]. Серед чинників, що зумовили таку ситуацію, є: соціальні, генетичні, екологічні чинники; шкідливі звички; недостатня рухова активність; невміння дбати про своє здоров'я; низька мотивація, недостатнє матеріально-технічне забезпечення та ін. [1, 5]. Слід заува-

жити, що чинники фізичної підготовленості мають важливе значення для розвитку професійно важливих здібностей майбутнього фахівця будь-якого профілю. Актуальність проблеми зумовлена необхідністю підвищення рівня фізичної підготовленості населення. Адже відомо, що міцне здоров'я і всебічна фізична підготовка – основа реалізації та конкурентоспроможності людини у сучасному світі.

Мета роботи – визначити динаміку показників фізичної підготовленості населення України.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та мережі «Інтернет»; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Кожного року Міністерство молоді та спорту України проводить оцінювання фізичної підготовленості населення держави. Ці заходи передбачають формування в населення потреби в руховій активності та підвищення рівня його фізичної підготовленості зацікавленими органами виконавчої влади, обласними та Київською міською державними адміністраціями.

Згідно з даними, які оприлюднило міністерство в період від 2018 до 2020 року суттєво знизилася кількість осіб, які брали участь у тестуванні рівня фізичної підготовленості. Зокрема, 2018 року – 3071,7 тис. осіб, 2019 р. – 856,2 тис. осіб, 2020 р. – 188,7 тис. осіб [4].

Такий спад показника кількості осіб у 2019 році, які пройшли щорічне оцінювання, зумовлено тим, що Міністерство освіти і науки України не затвердило власні тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді. У 2020 році ситуація значно погіршилася у зв'язку з поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19. Зокрема, для запобігання поширенню на території України COVID-19 проведення щорічного оцінювання було організовано та проведено лише у Дніпропетровській, Донецькій, Закарпатській, Кіровоградській, Миколаївській, Одеській, Полтавській, Рівненській, Черкаській та Чернігівській областях, Міністерстві внутрішніх справ України, Міністерстві оборони України та Службі безпеки України [1, 4].

Аналіз результатів проведеного тестування дав змогу визначити динаміку зміни показників упродовж трьох років (див. рис. 1).

Серед усіх учасників, які взяли участь у щорічному оцінюванні фізичної підготовленості, кількість осіб, які отримали високий рівень кожного року знижувалася. Зокрема, цей показник 2020 року був у межах 22,4%, 2019–23,3%, тоді як у 2018 року – 26,7%. Показники, що характеризують достатній рівень у 2020 році були 32,6% випадків, у 2019 році – 35,1% та у 2018 році – 36,9%, що також свідчить про

погіршення показників фізичної підготовленості. Щодо результатів, що відповідають середньому та низькому рівням фізичної підготовки, також можемо констатувати негативні тенденції. Відбулися такі зміни: середній рівень – 2020 рік – 32,5%, 2019 рік – 32,4%, 2018 рік – 27,3%, низький рівень – 2020 рік – 12,5%, 2019 рік – 9,2%, 2018 рік – 9,1% [4].

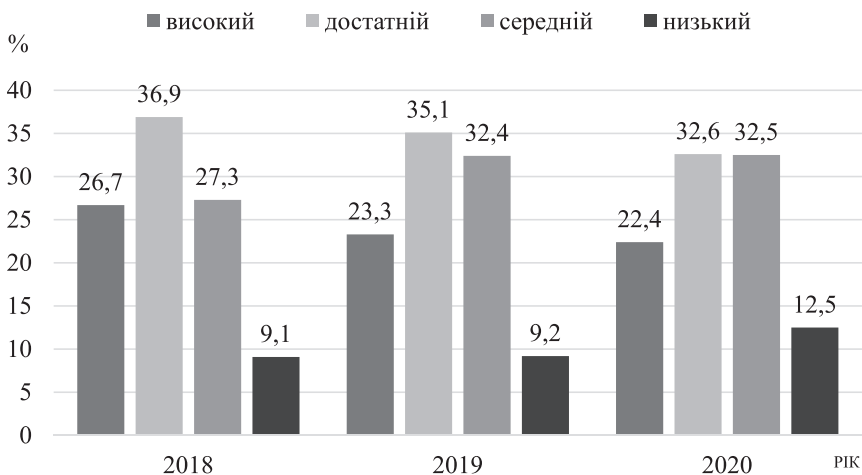


Рис. 1. Динаміка показників фізичної підготовленості населення України (2018–2020 р.)

Подальші дослідження будуть спрямовані на порівняльний аналіз методик оцінювання рівня фізичної підготовленості серед дорослого населення та встановленні взаємозв'язку окремих тестів з фізичним станом та працездатністю.

Висновки:

1. Аналіз наукової та методичної літератури, а також результатів оцінювання фізичної підготовленості населення нашої держави, що проводить Міністерство молоді та спорту України, дають змогу констатувати, що більшість респондентів (близько двох третіх) мають достатній та середній рівень фізичної підготовленості.

2. Динаміка зміни показників рівня фізичної підготовленості підтверджує дослідження інших авторів щодо їх негативної тенденції. Зокрема, суттєво знизилася кількість осіб із високим рівнем фізичної підготовленості з 26,7% у 2018 році до 22,4% у 2020 році.

Список використаних джерел

1. Демографічна та соціальна статистика [Електронний ресурс]. – URL: <https://www.ukrstat.gov.ua/> (дата звернення: 9.09.2022).

2. Кузнецова О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету / Кузнецова О., Зубрицький Б., Сініцина О. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2015. – № 3(31). – С. 147–152.
3. Чеховська Л.Я. Сучасний стан і проблеми розвитку інфраструктури масового спорту України / Чеховська Л.Я. // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2017. – Вип. 3К(84)17, т. 1. – С. 526–531.
4. Щорічний спортивний довідник «Україна спортивна» [Електронний ресурс]. – URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/zviti> (дата звернення: 9.09.2022).
5. Chekhovska L. Mass sport events in the activity of children and youth clubs in lviv to involve children into physical activity / Chekhovska L, Turka R. // Journal of physical education and sport. –2015. – Vol. 15(3). – P. 538–542.

**ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ У ДИТЯЧО-
ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ**

Владислав Бірюковський, Вікторія Будянська

*Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця*

Анотація. У статті досліджено особливості забезпечення оздоровчо-рухової активності дітей у дитячо-юнацькій спортивній школі, проаналізовано нормативно-правові документи та визначено державну політику у сфері позашкільної освіти. 95% опитаних вихованців спортивних шкіл та 89% опитаних батьків вважають, що спортивна школа достатньо уваги приділяє питанням збереження здоров'я, формування навичок ведення здорового способу життя, організації активного дозвілля, 90% вихованців і 75% батьків вважають модним дотримуватися здорового способу життя, саме це спонукає їх до занять спортом.

Ключові слова: діти, дитячо-юнацька спортивна школа, оздоровчо-рухова активність, здоровий спосіб життя.

Abstract. The article examines the specifics of ensuring health and physical activity of children in a children's and youth sports school, analyzes regulatory and legal documents and defines the state policy in the field of extracurricular education. 95% of the surveyed students of sports schools and 89% of the surveyed parents believe that the sports school pays enough attention to the issues of health preservation, formation of skills for leading a healthy lifestyle, organization of active leisure time, 90% of students and 75% of parents consider it fashionable to lead a healthy lifestyle, this is what motivates them to do sports.

Keywords: children, sports school, physical activity, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку освіти в Україні набуває актуальності проблема формування здорового способу життя в закладах позашкільної освіти. Тож основним вектором діяльності педагогічних колективів дитячо-юнацьких спортивних шкіл є виховання національно свідомої, моральної та самодостатньої особистості засобами фізичного виховання, формування в учнів ціннісних орієнтацій щодо культури здоров'я та здорового способу життя на основі особистісно-орієнтованого підходу [4], який

дає можливість розширити ключові компетентності вихованців закладів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окремим питанням оздоровлення дітей шляхом залучення до занять у закладах позашкільної освіти спортивного напрямку присвячені наукові публікації Т. Бондаря, І. Головійчук, А. Нестерової, Г. Путятіної, Н. Середи, О. Шинкарук та інших українських вчених, у яких автори висвітлювали нормативно-правові, організаційно-управлінські, економічні та маркетингові аспекти діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл, з урахуванням викликів сьогодення, однак організація оздоровчорухової активності дітей не була предметом вивчення авторів, що й обумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження – дослідити особливості забезпечення оздоровчорухової активності дітей у дитячо-юнацькій спортивній школі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, аналіз документів, системний аналіз, соціологічне опитування, методи математичної обробки даних. У опитуванні взяло участь 200 респондентів з вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл Харківської області та їх батьків.

Результати дослідження. Дитячо-юнацька спортивна школа (далі – спортивна школа) є закладом спеціалізованої позашкільної освіти спортивного профілю, який забезпечує розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, визнаному в Україні, створює необхідні умови для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортсменів для резервного спорту [2].

У Типовій освітній програмі закладу позашкільної освіти [1, 3] зазначено, що його основними завданнями є формування у вихованців свідомого й відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточення, навичок безпечної поведінки; удосконалення фізичного розвитку, підготовка спортивного резерву для збірних команд України з різних видів спорту; організація дозвілля, пошук його нових форм; профілактика бездоглядності, правопорушень; формування здорового способу життя.

Для реалізації цих завдань:

- спортивна школа проводить навчально-тренувальні заняття з вихованцями впродовж навчального року та в період їхнього активного відпочинку, зокрема в умовах спортивно-оздоровчого табору;

- вихованці спортивної школи зобов'язані додержуватися здорового способу життя, норм морально-етичної поведінки, установленого спортивного режиму та правил особистої гігієни;
- тренери-викладачі та інші фахівці, які залучені до навчально-тренувальної та спортивної роботи у спортивній школі, зобов'язані берегти здоров'я вихованців, пропагувати здоровий спосіб життя [2].

Під час дослідження проведено опитування серед вихованців спортивних шкіл Харківської області та їх батьків для визначення їхнього ставлення до здоров'я та оздоровчо-рухової активності. Результати опитування засвідчили, що 90% вихованців і 75% батьків вважають модним вести здоровий спосіб життя, саме це спонукає їх дотримуватися здорового та активного способу життя. Серед основних чинників, які впливають на збереження здоров'я, вихованці спортивних шкіл вважають оптимальний руховий режим (37%), режим навчання та відпочинку (32%), відсутність шкідливих звичок (21%), раціональне харчування (10%). Натомість, на думку батьків, найбільший вплив на здоров'я мають відсутність шкідливих звичок (30%) і оптимальний руховий режим (30%), дещо менший вплив мають раціональне харчування (22%), режим навчання та відпочинку (18%).

Основною метою вихованців у відвідуванні спортивної школи є всебічний розвиток (зокрема, бажання мати красиву статуру, розвиток фізичних якостей) – 45%, бажання бути здоровим є основним стимулом для 30% опитаних, досягти високих спортивних результатів – для 23% і ще 2% вихованців відвідують спортивну школу за рекомендацією батьків. На запитання «Чи достатньо уваги Ваша спортивна школа приділяє питанням збереження здоров'я, формуванню навичок ведення здорового способу життя, організації активного дозвілля?» 95% вихованців відповіли «так» і лише 5% – «ні», більшість батьків (89%) також обрали варіант відповіді «так», 11% – «ні».

До війни у Харківській області налічувалося 74 спортивні школи, у яких був налагоджений механізм реалізації оздоровчо-рухової активності дітей та підлітків та створено необхідні умови для гармонійного виховання юних спортсменів. Багато уваги приділялося медичному забезпеченню та турботі про здоров'я вихованців та тренерських колективів. У кожній школі працювали штатні медичні працівники, були обладнані медичні кабінети відповідно до переліку медикаментів, перев'язувальних засобів і приладів для аптечки спортивного залу (додаток 1 до п. 3.7. Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах) за бюджетні та позабюджетні кошти.

Медичний працівник контролював, щоб на тренувальних заняттях не було перевантажень, перетренувань. Він обов'язково був присутній на всіх змаганнях районного та обласного рівнів. Тренери-викладачі проходили медичний огляд 1 раз на рік у районній поліклініці згідно з графіком проходження медичного огляду працівників закладу, затвердженого наказом відділу освіти. Контроль за санітарно-гігієнічним станом закладу здійснювали згідно з СП1567-76 «Санітарні правила устаткування та утримання місць занять фізичної культури та спорту», Типовими правилами експлуатації спортивних залів при проведенні навчально-тренувальної роботи. Проведено профілактичну роботу із запобігання дитячого травматизму, різноманітним видам захворювань, отруєнь, профілактики шкідливих звичок, надання першої долікарської допомоги проводиться також і з батьками вихованців. Розроблено пам'ятки, рекомендації батькам із запобігання всім видам дитячого травматизму у вільний від навчання час.

Для забезпечення активного дозвілля дітей і підлітків тренери-викладачі долучалися до таких волонтерських соціальних проєктів, як «Відкриті уроки футболу», організовували і проводили змагання з різних видів спорту, військово-патріотичні ігри для школярів, майстер-класи для вчителів фізичної культури.

Від 24 лютого 2022 року, з початку військового вторгнення російських військ в Україну, більшість спортивних шкіл області призупинили свою діяльність, деякі з них перебувають на тимчасово окупованій території і втратили зв'язок з Управлінням молоді та спорту Харківської обласної державної адміністрації, у окремих школах зруйновані спортивні споруди та інфраструктура, деякі змушені були евакуюватися і продовжують тренувальну діяльність в онлайн-форматі з тими вихованцями, які виходять на зв'язок.

Висновок. Проведене дослідження підтвердило, що у спортивних школах Харківської області реалізується державна політика у сфері позашкільної освіти, спрямована на збереження здоров'я вихованців, завдяки розширенню їх оздоровчо-рухової активності, пошуку нових форм дозвіллевої діяльності, наданню необхідних знань та набуття вихованцями навичок здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Про затвердження Типової освітньої програми позашкільного освітнього закладу : наказ Міністерства освіти і науки України № 17 від 05.01.2021 р.

2. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу : постанова Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 993.
3. Типова освітня програма закладу позашкільної освіти. – Київ : Міністерство освіти і науки України, 2021. –10 с.
4. Ціннісні орієнтири сучасної української школи : презентація [Електронний ресурс] / Міністерство освіти і науки України, 2019. – URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/Serpneva%20conferentcia/2019/Presentation-Roman-Stesichin.pdf>

**ТЕХНОЛОГІЇ ОЦІНЮВАННЯ
ТА КОРЕКЦІЇ КОНДИЦІЙНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 6–7 РОКІВ**

Ростислав Турка¹, Вероніка Завійська²

*¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського*

²Львівський торговельно-економічний університет

Анотація. Мета дослідження – вивчити особливості застосування технологій оцінювання та корекції кондиційної фізичної підготовленості дітей 6–7 років. У статті обґрунтовано необхідність пошуку ефективних методів, що доповнюють заняття фізичною культурою для ослабленої дитини, що підсилюють мотивацію до рухової активності та оптимізують оздоровлення та розвиток на основі індивідуально-диференційованого підходу. Визначено концептуальну основу педагогічної технології корекції фізичної підготовленості дітей 6–7 років.

Ключові слова: педагогічна технологія, здоров'я, фізична підготовленість.

Abstract. The purpose of the study is to investigate the peculiarities of the application of technologies for assessing and correcting the conditioned physical fitness of children 6–7 years old. The article substantiates the need to find effective methods that complement physical education for a weakened child, that strengthen motivation for motor activity and optimize recovery and development based on an individually differentiated approach. The conceptual basis of the pedagogical technology for correcting the physical fitness of children 6–7 years old has been determined.

Keywords: educational technology, health, physical fitness.

Вступ. У теперішній час завдання підвищення стабільності та результативності навчання є актуальним у педагогічній теорії та практиці. Саме цим обґрунтовано широке використання педагогічних технологій в освітньому процесі школярів [3]. З аналізу літературних джерел можна констатувати, що кожен другий учень має низький рівень фізичної підготовленості, проте реальної, спрямованої, якісної допомоги цим дітям з боку педагогів не надається. Обґрунтовано це ускладненням організації корекційно-розвивального процесу у рамках загальноосвітніх установ [4]. Саме це змусило шукати інструмент,

що дає змогу ефективно здійснювати спрямовану корекційну допомогу школярам названої категорії [1, 4, 5].

Мета дослідження – дослідити особливості застосування технологій оцінювання та корекції кондиційної фізичної підготовленості дітей 6–7 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та мережі «Інтернет».

Результати дослідження та їх обговорення. Основна ідея розроблення педагогічної технології корекції фізичної підготовленості полягає в тому, що управління здійснюється саме з рівня, у якому безпосередньо перебувають учасники цього процесу [3]. З початку роботи вчителів-технологів слід прагнути оцінити кожного школяра, знайти вихідну точку (реальний рівень кондиційної фізичної підготовленості), визначити зону найближчого розвитку особистості, сформулювати цілі, далі визначити педагогічні умови проведення корекційної роботи [2].

Концептуальною основою педагогічної технології корекції фізичної підготовленості молодших школярів є:

- положення та принципи корекційної педагогіки;
- теоретичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу;
- теоретичні засади педагогічних технологій [2]

Сучасний підхід до корекції розвитку охарактеризований як комплексний і особисто-орієнтований, тобто під час оцінювання стану дитини потрібно враховувати дані різних фахівців (медиків, психологів, педагогів), що характеризують різні сторони психічного та фізичного стану дитини, водночас враховують індивідуально-особистісні особливості кожної дитини. Корекційний вплив не може і не має бути стандартизованим [1, 4].

Орієнтація технології на особистісно-орієнтований підхід передбачає новий погляд на особистість дитини. Основні ідеї нового погляду на особистість у цій технології полягають у тому, що особистість дитини починає проявлятися в ранньому дитинстві. Вона є суб'єктом, а не об'єктом у цій технології, два суб'єкти «вчитель – учень» діють разом, жоден з них не стоїть один над одним [5].

Корекційна робота орієнтована на якийсь зразок, вікову норму фізичної підготовленості, але вона не ставить собі за мету «припасування» під цей орієнтир кожної дитини саме зараз, в цей момент. Орієнтир передбачає широке поле пошуку та діяльності, у просторі можливостей дитини і в часі їх актуалізації.

Структура педагогічної технології корекції фізичної підготовленості складається з таких етапів:

- діагностичного;

- інформаційного;
- корекційного;
- рефлексивного.

Усі етапи педагогічної технології суворо визначені й логічно взаємодіють [3].

Основне завдання власне корекційного етапу – створення оптимальних педагогічних умов для реалізації корекційної роботи. Побудова корекційного етапу ґрунтується на положеннях та принципах корекційної педагогіки. Головний напрямок технології корекції фізичної підготовленості – це власне корекційна робота, проведення якої можливе за різних форм організації [1, 2].

Мета може бути проміжною та кінцевою. У разі, якщо досягнення кінцевої мети для дитини неможливо найближчим часом, то формулюють проміжну мету. Оскільки учасники корекційного процесу безперервно змінюються, обов'язковою умовою цільового етапу є постійне коригування проміжних цілей, а далі завдань, засобів і методів корекційного впливу на основі зворотної інформації про корекційні впливи.

Таким чином, відбувається постійне сходження учня від дійсного (того, що характеризує його сьогодні) до необхідного, запланованого. Подолання цих протиріч (між дійсним та наміченим) робить корекційний процес керованим, технологічним. Власне результативність подолання поставленої проміжної мети характеризує оптимальні умови корекційного процесу та ефективність педагогічної технології [1].

Мету своєї діяльності школяр формулює разом із педагогом з урахуванням особистісно значущих проблем, залежно від рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я. Шляхом зіставлення суб'єктивних та об'єктивних самооцінок учень визначає мету своєї діяльності, зіставляє з нормативними вимогами шкільних програм, виокремлює особисту проблему, далі разом з учителем фізичної культури шукає шляхи та засоби розв'язання цієї проблеми, здійснює самоконтроль та рефлексію діяльності. Для здійснення самоконтролю учень виконуючи через певний час тестові вправи заповнює таблицю, за якою можна простежувати динаміку розвитку фізичних якостей [3].

Технологія групової корекційної роботи передбачає також використання корекційних прийомів у позаурочний додатковий час. При цьому гомогенні групи виокремлюють відповідно до того чи іншого рівня підготовленості. З погляду корекційної теорії, корекційно-розвивальний процес сприймають як забезпечення оптимальних умов корекції фізичної підготовленості [3, 4].

Зміст корекційних впливів має лежати в зоні помірної проблеми і бути доступним. На перших етапах корекційної роботи необхідно

забезпечити дитині суб'єктивне переживання успіху. Надалі складність змісту повинна зростати пропорційно щораз більшими можливостям дитини. Мета завдань та їх результати не повинні бути надто віддалені за часом від початку роботи та бути значущими для дітей. Тому під час організації корекційного впливу необхідно вдаватися до створення ситуації успіху та додаткової стимуляції [2].

На початкових етапах зміст та методика корекційного впливу підлаштовується під індивідуальні особливості дитини, але коли успішність школяра досягає певних результатів, ускладнюються зміст та темп навчання. Таким чином, не стільки процес корекції підлаштовується до індивідуальних особливостей учня, скільки він сам підлаштовується під вимоги, що поступово прискорюються й ускладнюються [1].

Висновок. Таким чином, сучасні традиційні технології оздоровлення не створюють повною мірою необхідного індивідуального здоров'язбережувального середовища для дитини в умовах традиційного фізкультурного виховання. На наш погляд, необхідний пошук більш ефективних методів, що доповнюють заняття фізичною культурою для ослабленої дитини, що підсилюють мотивацію до рухової активності та оптимізують оздоровлення та розвиток на основі індивідуально-диференційованого підходу. Зокрема, комплексний підхід, дотримання основ теорії кондиційного тренування і використання технології оцінки та корекції фізичної підготовленості дають змогу, на нашу думку, розв'язати поставлене завдання.

Список використаних джерел

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.
2. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології / І.М. Дичківська. – 2-ге вид., доповн. – Київ : Академвидав, 2012. – 349 с.
3. Качан О.А. Особливості використання інформаційно- комунікативних технологій у викладанні предмета «Фізична культура» / О.А. Качан // Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 2 – С. 22–24.
4. Качан О.А. Контроль за фізичним навантаженням новітніми інноваційними засобами на уроках фізичної культури / О.А. Качан // Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 4 – С. 20–22.
5. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ КУРСАНТІВ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Євген Анохін

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

Анотація. Проаналізовано питання збереження здоров'я в спортивній практиці курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ). Досліджено основні поняття «здоров'я» і «здоровий спосіб життя». Обґрунтовані методичні підходи міждисциплінарної взаємодії спортивної медицини з педагогікою. У статті підкреслено взаємозв'язок здоров'я і здорового способу життя. Представлено особливості спортивної діяльності курсантів в умовах ВВНЗ.

Ключові слова: здоров'я, спорт, тренувальний процес, спортсмен, моніторинг функціонального стану.

Abstract. The work deals with the issue of health preservation in sports practice of cadets of higher military educational institutions. The basic concepts of «health» and «healthy lifestyle» are offerent. Grounded methodical approaches of interdisciplinary interaction of sports medicine with pedagogy. The article emphasizes the relationship between health and a healthy way of life. Presentation of the features of the sports activity of cadets in the minds of the highest military initial pledge.

Keywords: health, sport, training process, athlete, functional state monitoring.

Постановка проблеми. З кожним роком до ВВНЗ вступає дедалі більше осіб без попереднього досвіду занять спортом. За нашими дослідженнями останніми роками кількість осіб, що до вступу до ВВНЗ організовано займалися спортом, становить 10–13%, із середнім стажем спортивних тренувань 12–14 місяців. Кількість тих, хто мав досвід змагальної діяльності на рівні області не перевищує 2–3% від загальної кількості вступників [1].

Участь збірних команд військових академій у чемпіонатах Збройних сил України і ВВНЗ є обов'язковою. Тож до складу збірних команд дедалі частіше залучають курсантів без досвіду спортивних тренувань і участі у змаганнях. Водночас основними критеріями оцінювання спортивно-масової роботи (СМР) ВВНЗ є показники, за якими оці-

нують спорт вищих досягнень: місця, які займають збірні команди військових академій у чемпіонатах Збройних сил України, виступ спортсменів на чемпіонатах світу, Європи і міжнародних змаганнях серед військовослужбовців; кількість спортсменів, що виконали МС України, МС України міжнародного класу і заслужених майстрів спорту України [3].

Прагнення досягти високих спортивних результатів у найкоротші терміни спонукає тренерів до певної інтенсифікації тренувального процесу. За таких умов цілком імовірно, що для курсантів, які не мають достатнього досвіду спортивних тренувань, тренувальні навантаження можуть виявитися надмірними і стати причиною спортивного травматизму або відтермінованих негативних наслідків для відповідних систем їх організму.

Отже, у спорті, який, нібито, є масовим, але функціонує на принципах спорту вищих досягнень і оцінюється за його критеріями, існує конфлікт інтересів між взаємопов'язаними і взаємообумовленими процесами – тренувальною діяльністю курсантів та їх здоров'ям. І цей конфлікт має бути розв'язаний.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що проблемам СМР курсантів ВВНЗ присвячені лише поодинокі праці науковців. Більшість із них трактують проблемні питання організації СМР як форми фізичного вдосконалення майбутніх офіцерів для підвищення її ефективності для розвитку рухових спроможностей курсантів ВВНЗ. Проблематика спорту вищих досягнень – самостійного напрямку СМР ВВНЗ, який, на жаль, досі продовжує функціонувати паралельно з масовим спортом, не зацікавила жодного дослідника.

Мета дослідження – обґрунтувати можливі шляхи запобігання негативному впливу на організм курсантів, які не мали до вступу у ВВНЗ попереднього спортивного досвіду, спортивних тренувань, організованих і проведених за принципами спорту вищих досягнень.

Методи та організація дослідження – аналіз і узагальнення літературних джерел і керівних документів.

Результати дослідження. Здоров'я – це сукупність низки ознак: нормальне функціонування всіх органів і систем, висока працездатність, низька втомлюваність, легкий перехід від стану спокою до активності, швидке відновлювання сил після навантажень, високий рівень захисних властивостей організму, гарне самопочуття, відповідність будови тіла віку і зросту [2]. Відсутність хоча би однієї з ознак свідчить про зміни функціонального стану організму, про його перехід у стан перед хворобою або, як крайній прояв, хворобу.

Для оцінювання здоров'я використовують показники, що характеризують структуру, функцію та адаптаційні можливості організму [2]. У діагностуванні функціонування регуляторних систем, що відповідають за життєзабезпечення організму спортсменів, найбільш значущими, на наш погляд, є показники фізичного здоров'я.

До основних чинників фізичного здоров'я людини належать: рівень фізичного розвитку; рівень фізичної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень; рівень і здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, що забезпечують його пристосування до впливу різноманітних чинників навколишнього середовища [2].

Взаємозв'язок способу життя і здоров'я людини виражається через поняття «здоровий спосіб життя», спосіб життєдіяльності, спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я і повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій [2, 4].

Здоровий спосіб життя поєднує усе, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних та інших функцій у найбільш оптимальних для здоров'я умовах. Здоровий спосіб життя багато в чому залежить від світогляду людини, соціального і морального досвіду, її життєвих установ. Важливо мати на увазі, що для здорового способу життя недостатньо концентрувати зусилля лише на долатті чинників ризику виникнення різноманітних захворювань, а важливо формувати і виховувати здорові звички [4].

Здоровий спосіб життя, як і здоров'я, поняття комплексне, що містить соціальні, економічні, біологічні, медичні, етичні, педагогічні і психологічні аспекти. Основними засобами формування поняття здорового способу життя є пропаганда, просвіта і навчання [4].

До здорових звичок, що прямо стосуються до здоров'я людини, зараховують: оптимальний руховий режим, тренування імунітету й загартування, раціональне харчування, психофізіологічну регуляцію, раціональну організацію життєдіяльності, відсутність шкідливих звичок, здоров'язбережну самоосвіту і самовиховання. Формування здорових звичок пов'язано з цілеспрямованою виховною роботою [4]. Курсантам, які займаються фізкультурно-спортивною діяльністю, необхідно пояснювати неприпустимість поєднання шкідливих звичок з заняттями спортом, впливу надмірних фізичних навантажень на здоров'я, небажаність стану перетренованості, доводити її ознаки.

Серед багатьох чинників, що мають велике значення для успішної підготовки спортсмена в системі військової освіти, основними є ті, що пов'язані зі станом здоров'я. Насамперед це об'єктивні показники функціонального стану, фізичного розвитку і психічного статусу, аналіз умов якості життя в процесі навчання (харчування, побутові

умови, екологічні обставини, та ін.). Не менш важливим є вивчення особистісних, суб'єктивних характеристик, які впливають на стан здоров'я, мотиваційні налаштування, життєві цінності, створення оптимальних умов для здорового способу життя і якісного проведення освітнього процесу.

Значущість здоров'я як важливого компонента процесу військово-професійної освіти пов'язана насамперед з прямою залежністю успішного оволодіння всім необхідним обсягом знань, а також з формуванням і зміцненням позитивної мотивації на збереження здоров'я і на здоровий спосіб життя, що надалі буде найважливішою умовою повноцінної військово-професійної діяльності.

Гіперактивний режим діяльності суттєво впливає на організм. Висока рухова активність сприяє формуванню функціональних резервів організму, однак є і негативний ефект спортивної діяльності – стомлення нервової системи, порушення біохімічних процесів, енергетичної вартості роботи. Пригнічення імунної системи організму і, як наслідок, – підвищення захворюваності.

Міцне здоров'я і здатність дотримуватися здорового способу життя є необхідними для долання напруженого характеру фізичних навантажень, для захисту від нервово-емоційного напруження військової служби і екстремальних умов спортивної діяльності.

Для поліпшення спортивної підготовки курсантів без ризику перетренування, зниження рівня захворюваності, спортивного травматизму, оптимізації функціонального стану організму необхідно здійснювати систематичний супровід спортивно-тренувального процесу (психолого-педагогічного, медико-біологічного, гігієнічного).

Метою такого супроводу мають бути спеціальні знання і навички з питань здоров'я, виховання мотивації і потреби в здоровому способі життя, формування цілісних уявлень і переконань, раціональні підходи до організації тренувального процесу.

Висновок. Моніторинг функціонального стану організму є одним із напрямів супроводу спортивної підготовки курсантів у специфічних умовах ВВНЗ на сучасному етапі. Оцінювання стану в динаміці має здійснюватися за кількома параметрами: рівнем нервово-психічного напруження, витримуванням фізичних навантажень, здатністю пристосовуватися до чинників ризику спортивної діяльності тощо. Ураховуючи характер функціонування психосоматики, ми розширяємо межі можливостей спортсмена. Результати діагностування функціонального стану організму потрібно використовувати в індивідуалізації підготовки, підвищенні змагальної надійності кожного військового спортсмена.

Список використаних джерел

1. Анохін Є.Д. Модернізація спортивно-масової роботи у вищих військових навчальних закладах для формування ціннісного ставлення курсантів до фізичного вдосконалення : дис. ... д-ра філос. : [спец.] 017 „Фізична культура і спорт” / Анохін Є.Д. – Львів, 2021. – 233 с.
2. Апанасенко Г.Л. Введение в новую парадигму здравоохранения: управление здоровцем / Г.Л. Апанасенко. – Киев : Український медичний вісник, 2020. – 290 с.
3. Про організацію фізичної підготовки в Збройних Силах України у 2018 році : наказ Начальника Генерального штабу ЗСУ від 28.12.2017 року № 459.
4. Формування лідерства і прихильності до здорового способу життя у військовослужбовців і працівників правоохоронних органів України : навч. посіб. / за ред. В.Д. Гвоздецького. – Київ : К.І.С., 2008. – 200 с.

**МІСЦЕ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ
У ЖИТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19**

Вікторія Іваночко¹, Марта Мельничук², Ігор Блащак³

*¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,*

²Національний університет «Львівська політехніка»,

³Львівський торговельно-економічний університет

Анотація. У статті визначено вплив самостійних занять на рівень рухової активності студентської молоді. У дослідженні брали участь студенти Національного університету «Львівська політехніка». Використано такі методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, соціологічні методи (опитування), документальний метод (аналіз журналів відвідування), метод тестування, метод математичної статистики.

Визначено, що більшість студентів закладів вищої освіти відчують дефіцит рухової активності. З'ясовано, що використання самостійних занять сприяє активізації рухової активності студентів та поліпшенню рівня їхньої фізичної підготовленості.

Ключові слова: рухова активність, студенти, самостійні заняття.

Abstract. The article determines the influence of at-home fitness sessions on the level of motor activity in student youth. 115 students of Lviv Polytechnic National University took part in the study. The following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature, sociological methods (survey), documentary method (analysis of visit logs), testing method, method of mathematical statistics.

It was determined that the majority of students of higher education institutions experience a lack of motor activity. It was found that at-home fitness sessions facilitate physical activity and lead to improvements in physical preparedness in students.

Keywords: physical activity, students, independent studies.

Вступ. Останні два роки населення нашої країни, як і країни всього світу, потерпали від пандемії коронавірусної хвороби (COVID-19), що призвело до переходу на дистанційне навчання студентів у закладах вищої освіти (ЗВО). У зв'язку з цим, виникло питання, як організувати навчальний процес саме з дисципліни «фізичне виховання».

Необхідно зазначити, що у своїх дослідженнях автори [1, 2, 3] за-свідчують, що останнім часом спостерігається значне зниження рівня рухової активності студентів та школярів. Це пов'язано, по-перше, з введенням 2020 року карантинних обмежень; по-друге, наявністю різноманітних гаджетів, що також призводить до відсутності мотивації в молоді до рухової активності, а як наслідок, – до малорухливого способу життя [6, 7]. Тож доцільним було звернутися саме до самостійних занять фізичними вправами, метою яких є поповнити дефіцит рухової активності студентів, що виник в умовах карантину, запобігти захворюванням або профілактично діяти після хвороби [4, 5, 8].

Саме тому питання збільшення рухової активності студентської молоді завдяки використанню самостійних занять, зважаючи на реалії сьогодення, є одним із актуальних питань.

Мета роботи – визначити вплив самостійних занять на рівень рухової активності студентської молоді.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, соціологічні методи (опитування), документальний метод (аналіз журналів відвідування), метод тестування, метод математичної статистики. Дослідження проведено впродовж 2020–2021 навчального року, в ньому взяло участь 115 студентів Національного університету «Львівська політехніка» (спеціальностей «Міжнародні відносини», «Прикладна математика», «Фінанси і банківська справа»).

Результати дослідження. Самостійні заняття з фізичного виховання передбачають наявність у тих, хто займається, мотивації, потреби в русі та свідомого ставлення до рекреаційно-оздоровчої діяльності, що неможливе без спеціальних теоретико-методичних знань. Переважно такі знання студенти можуть отримати на лекціях з курсу фізичного виховання у ЗВО. Однак, як стверджують Л. Рибалко, О. Пермяков, Т. Йопа, на практиці лише 8% студентів володіють теоретичними знаннями з фізкультурно-оздоровчої діяльності та 13% осіб вказали на вміння займатися фізичними вправами самостійно [7].

У зв'язку з цим, під час дистанційних занять у навчальні плани з предмета «Фізичне виховання» було додано розділ використання самостійних занять у повсякденному житті студентів та такі теми для обговорення: вплив фізичних вправ на стан здоров'я людини; різновиди фізичних вправ, які використовують для самостійних занять; особиста гігієна під час занять фізичними вправами; контроль за станом здоров'я під час занять руховою активністю тощо.

Студентам було запропоновано такі форми самостійних занять: ранкову гігієнічну гімнастику; оздоровчу ходьбу; скандинавську ходьбу; оздоровчий біг; прогулянки; ходьбу на лижах (у зимовий період);

спортивні ігри (футбол, бадмінтон, баскетбол тощо), дихальну гімнастику О. Стрельникової.

На початку дослідження було проведено опитування студентів щодо використання ними самостійних занять фізичними вправами у вільний від занять час. Було визначено, що незначна кількість молоді (29,6%) дійсно займаються самостійно, 25,2% осіб вказали, що вони хотіли би займатися, але не знають з чого розпочати, а практично друга половина опитаних (45,2%) не має бажання до таких занять. Також проведено аналіз академічних журналів щодо відвідування занять з фізичного виховання. Виявлено, що 67,8% студентів відвідують заняття систематично, 18,3% осіб відвідують нерегулярно та 13,9% молоді пропускають заняття.

Окрім того, на початку навчального року було проведено тестування студентів з використанням тесту К. Купера, який складається з чотирьох вправ, а саме: згинання та розгинання рук в упорі лежачі (10 разів); стрибків з упору лежачи в упор сидячи (10 разів); піднімання тулуба та ніг одночасно з положення лежачи на спині або відведення ніг за голову (10 разів); присідання або вистрибування вверх із положення сидячи (10 разів). Необхідно виконати чотири кола за короткий проміжок часу.

Було отримано такі результати. Відмінний результат показало тільки 6,9% студентів; на оцінку «добре» виконало 21,7% осіб; 42,6% протестованих отримали оцінку «задовільно» та 28,7% студентів – оцінку «незадовільно».

У кінці дослідження було проведено повторне опитування студентів. З'ясовано, що практично усі опитані (94,7%) спробували займатися самостійно. Окрім того, було проаналізовано журнали відвідування студентів та визначено, що 75,7% студентів відвідували заняття з фізичного виховання систематично; осіб, які відвідували заняття нерегулярно, стало 13,9% осіб та кількість тих, хто пропускав заняття, зменшилася до 10,4% студентів.

Також проведено повторне тестування, результати якого поліпшилися: оцінку «відмінно» отримало 7,8% студентів; оцінку «добре» – 25,2% осіб; оцінку «задовільно» – 48,7% протестованих та оцінку «незадовільно» отримало 18,3% студентів.

Висновок. Визначено, що останнім часом більшість студентів ЗВО відчувають дефіцит рухової активності. Малорухливий спосіб життя негативно впливає на їхній стан здоров'я, фізичну підготовленість та загальне самопочуття. З'ясовано, що використання самостійних занять сприяє активізації рухової активності студентів та поліпшенню рівня їхньої фізичної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Дух Т. Теоретико-методична підготовка студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» / Дух Т., Романчишин О. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – № 2. – С. 37–43.
2. Єременко Н. Вплив карантину на рухову активність молоді / Н. Єременко, О. Довгич, Н. Ковальова // Фітнес, харчування та активне довголіття : матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. – С. 17–18.
3. Касарда О. Шляхи поліпшення фізичної підготовленості студентів в умовах дистанційного навчання / О. Касарда, О. Панасюк, О. Мазурчук // Фітнес, харчування та активне довголіття : матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. – С. 18–19.
4. Мартинова Н.П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти / Мартинова Н.П. // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки. – Полтава, 2019. – Вип. 4(327). – С. 62–70.
5. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посіб. / уклад.: С.П. Дудіцька. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 218 с.
6. Редькіна М. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей / Редькіна М. // Гірська школа українських Карпат. – 2019. – № 21. – С. 78–81.
7. Рибалко Л. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень / Л. Рибалко, О. Пермяков, Т. Йопа // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали наук.-практ. конф. – Харків : ХДАФК, 2021. – С. 145–149.
8. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія / Н.Ю. Довгань; Ун-т держ. фіск. служби України. – Ірпінь : Ун-т ДФС України, 2020. – 327 с.

**ТЕХНОЛОГІЯ ЕДЬЮТЕЙНМЕНТ
ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ ОРГАНІЗАЦІЇ
ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ КИТАЮ**

Марія Пальчук, Ши Янь Цзе, Рудольф Сухомлинов

*Національний університет фізичного виховання
та спорту України*

Анотація. У статті визначено необхідність пошуку інноваційних підходів до організації дозвіллевої діяльності підлітків Китаю. Представлено різноманітні підходи до визначення поняття «едьютейнмент», відкремлено низку особливостей едьютейнмент-технологій, методичних переваг та перспектив.

Ключові слова: технологія, едьютейнмент, дозволення, підлітки.

Abstract. The article is about innovative approaches of organization leisure activities of Chinese teenagers. Various approaches to defining the concept of «edutainment» are presented, a number of features of edutainment technologies, methodical advantages and perspectives are highlighted.

Key words: technology, edutainment, leisure, teenagers.

Постановка проблеми. У межах проєкту «Фізична активність та фітнес» у Китаї були проведені дослідження з виявлення рухової активності дітей, в яких було визначено вплив як шкільного фізичного виховання, так і позашкільної діяльності. Установлено, що в різних спортивних клубах та організаціях займається всього 32,4% дітей та підлітків, близько 14% дітей шкільного віку в Китаї мають надмірну вагу, а близько 12% страждають від ожиріння. Кількість школярів, що перевищують норму використання гаджетів (screen-timeviewing), умовно прийняту за 2 години на день, становить 36,8% [5].

Процес сучасної освіти відбувається в умовах стрімкого наростання обсягів нової інформації, яка настільки швидко втрачає актуальність, що учні не встигають здобути потрібні, корисні, цікаві для них знання, а набуті швидко втрачають актуальність. Бурхливо розвиваються технології, з'являються нові види дозволення, а часу отримання інформації стає менше [7].

Значним потенціалом у проєктуванні інноваційних форм освітнього молодіжного дозволення є використання такого сучасного педагогічного підходу, як едьютейнмент.

Мета – проаналізувати підходи до визначення поняття «едьютейнмент» та визначити можливість його застосування в процесі дозвіллевої діяльності

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури та ресурсів мережі «Інтернет».

Результати. Дослідники А.В. Дубаков, М.П. Пушкарева визначають едьютейнмент як «навчання з елементами розваги» [2].

Науковці Н.А. Кобзева під едьютейнментом розуміє «сукупність сучасних технічних та дидактичних засобів навчання, яка заснована на концепції навчання через розвагу» [7].

Вчені С.В. Дупленьський під едьютейнментом розуміє насамперед «механізм, що допомагає включити учня до освітнього процесу заради отримання задоволення» [3], підкреслюючи, що такий підхід до освіти відрізняється від традиційного.

Дослідники О.М. Железнякова, О.О. Дьяконова [4] розуміють під категорією «едьютейнмент» «особливий тип навчання, який починається з розваги в навчанні, супроводжується привертанням уваги учнів до предмета та, в результаті, завершується захопленням та отриманням задоволення від навчання [4].

Метою такого підходу є залучення до навчально-розважального процесу великої, недостатньо мотивованої до навчання аудиторії. Мета едьютейнменту не так розважити і залучити, скільки сформувати стійкий інтерес до проблеми, яку вивчають та стимулювати саморозвиток та самоосвіту [1].

Науковці [6] виокремили особливості едьютейнмент-технологій: наявність процесу двосторонньої взаємопов'язаної діяльності суб'єктів освітнього процесу (суб'єкт-суб'єктне спілкування); наявність мети в організації процесу навчання; наявність комфортних умов; гарантія досягнення конкретного результату; комплексне застосування дидактичних, технологічних засобів навчання та контролю.

Висновок. Аналіз наукової літератури вказує на те, що технологія, що має низку методичних переваг і перспектив – едьютейнмент, практично не досліджена, вона може бути ефективним інструментом організації оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей підліткового віку. Відтак питання методичної значущості та цінності використання технології едьютейнмент в організації дозвіллевої діяльності підлітків Китаю, вимагає подальших теоретичних та практичних досліджень.

Список використаних джерел

1. Акунина Ю.А. Инновационные формы молодёжного досуга: тренды современности / Акунина Ю.А., Ванина О.В. // Культура и образование. – 2019. – № 2(33). – С. 105–117.
2. Дубаков А.В. Организация неформального обучения иностранному языку в младшем школьном возрасте в условиях общеобразовательной школы / Дубаков А.В., Пушкарева М.П. // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – № 3(71). – С. 151–155.
3. Дупленский С.В. Использование образовательного квеста в технологии эдьютейнмента / Дупленский С.В. // Мир науки. – 2018. – № 3. – С. 56.
4. Железнякова О.М. Сущность и содержание понятия «эдьютейнмент» в отечественной и зарубежной педагогической науке / Железнякова О.М., Дьяконова О.О. // Alma Mater. – 2013. – № 2. – С. 67–70.
5. Приемы повышения двигательной активности обучающихся сельских школ Китая на уроках физической культуры / Завьялов Д.А., Завьялов А.И., Хао Чжэньжу, Чжао Ялэй, Хань Вэньцзе // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2019. – № 2(48). – С. 111–116.
6. Кармалова Е.Ю. Эдьютейнмент: понятие, специфика, исследование потребности в нем целевой аудитории / Кармалова Е.Ю., Ханкеева А.А. // Вестник ЧелГУ. – 2016. – № 7(389). – С. 64–71.
7. Кобзева Н.А. Edutainment как современная технология обучения / Кобзева Н.А. // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – № 4. – С. 192.

ВИКОРИСТАННЯ КИТАЙСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ СПОРТУ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧО-РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Чень Дундун¹, Анастасія Бондар, Лю Шаоин²

¹Харківська державна академія фізичної культури,

²Економічний університет м. Хайкоу, Китай

Анотація. У статті досліджено особливості використання китайських національних традиційних видів спорту в процесі оздоровчо-рухової активності населення, їх історичні витоки і сучасні тенденції розвитку. Серед найбільш популярних китайських національних традиційних видів спорту є танець дракона і лева, який трансформувався з національного танцю у вид спорту, він отримав державну підтримку та активно поширюється не лише в країні, а й далеко за її межами.

Ключові слова: китайські національні традиційні види спорту, оздоровчо-рухова активність, танець дракона і лева.

Abstract. The article examines the peculiarities of the use of Chinese national traditional sports in the process of health and physical activity of the population, their historical origins and modern development trends. Among the most popular Chinese national traditional sports is the dragon and lion dance, which was transformed from a national dance into a sport, it received state support and is actively spreading not only in the country, but also far beyond its borders.

Keywords: Chinese national traditional sports, physical activity, dragon and lion dance.

Постановка проблеми. Китай – це країна, яка сьогодні дивує своїми феноменальними здобутками у багатьох сферах, зокрема у сфері спорту. Китайський спортивний рух сьогодні охоплює майже 40% населення країни. Переважна більшість людей у процесі оздоровчо-рухової активності використовує китайські національні традиційні види спорту, які популярні тисячоліттями. Такі результати спонукають учених, педагогів, тренерів із різних країн світу вивчати цей досвід та адаптувати його у своїх країнах. Саме тому світом активно ширяться китайські національні традиційні види спорту, серед яких танці, гімнастика, єдиноборства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливості збереження китайської національної традиційної спортивної культури є

предметом вивчення сучасних учених [6, 7], зокрема питання успадкування традицій з погляду екології культури, проблеми та можливості окремих національних традиційних видів спорту в умовах глобалізації та ін. Водночас автори підкреслювали важливість збереження цих видів спорту через їх оздоровче спрямування.

Мета дослідження – вивчення особливостей використання національних традиційних видів спорту в процесі оздоровчо-рухової активності населення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, аналіз документів, системний аналіз, соціологічне опитування, методи математичної обробки даних.

Результати дослідження. Китайські національні традиційні види спорту є складником спортивної культури, кожен із видів спорту розвивається і зберігається завдяки окремій етнічній групі, яких у Китаї налічується 56. На сьогодні у Китаї існує 977 традиційних етнічних видів спорту. На початку свого існування вони мали релігійний зміст і ритуальний характер, а згодом трансформувалися в національну традиційну спортивну культуру. Для збереження національної спортивної культури та поширення її серед населення у 1953 році було започатковано проведення Національних традиційних ігор національних меншин Китайської Народної Республіки, які містили змагання з національних традиційних видів спорту і показові виступи спортсменів, кількість яких на кожних іграх налічувалася близько 6000 з 55 етнічних груп [2].

Попри велику кількість наявних на сьогоднішній день національних традиційних видів спорту, далеко не усі вони мають масовий характер. Серед найбільш популярних видів спорту можна виокремити танець дракона і лева. Цей вид спорту отримав державну підтримку і завдяки цьому вводиться у заклади середньої та вищої освіти, у країні проводяться масштабні змагання для спортсменів різних вікових груп. Для виступів на міжнародній арені засновано Міжнародну федерацію танцю дракона і лева [4]. Для Китаю цей вид спорту не просто змагальна діяльність, а духовна і культурна спадщина. Це один із найдавніших видів спорту, який виник як ритуальний танець, згадки про це датуються 3 ст. до н.е., зараз причетність до віри зникла, а танці дракона та лева виконують під час визначних подій та національних свят, зокрема на Новий рік [1].

Для того щоб побачити неймовірне новорічне дійство, до Китаю щороку приїжджають тисячі туристів з усього світу, також під час проведення змагань з'їжджаються місцеві жителі з різних куточків країни, що сприяє розвитку міжнародного та національного

туризму, розвитку відповідної інфраструктури та спортивної індустрії [3].

Понад 68% опитаних фахівців фізичної культури, спортсменів, тренерів та пересічних громадян Китаю визнають танець дракона і лева популярним, більшість опитаних визнають його символом традиційних свят, 72,5% опитаних громадян подобається цей вид спорту, водночас опитані виявляли бажання долучитися до занять цими танцями. Окрім того, 44% фахівців фізичної культури, спортсменів, тренерів вважають основною перевагою танцю дракона та лева поліпшення святкової атмосфери заходів, 58% опитаних фахівців і громадян вважають важливою його фітнес-функцію, що свідчить про недостатній рівень обізнаності населення щодо позитивного впливу занять танцями дракона та лева на організм людини.

Основними шляхами популяризації національних традиційних видів спорту є формування відповідної державної політики, ефективний маркетинг, введення у закладах освіти і кампусах, підвищення рівня інформування населення через ЗМІ (особливо мережу «Інтернет»); поширення серед жителів сільської місцевості, поєднання інноваційних елементів програми змагань з традиційними, удосконалення системи міжнародних та національних змагань [2].

Висновок. Проведене дослідження встановило, що китайські національні традиційні види спорту активно використовують у процесі оздоровчо-рухової активності населення, усі вони мають давню історію, однак активно розвиваються сьогодні ті види спорту, які отримали державну підтримку, серед таких танець дракона і лева. Подальшого вивчення потребує проблема можливості використання танцю дракона і лева в процесі оздоровчо-рухової активності в Україні.

Список використаних джерел

1. Історія розвитку китайських національних традиційних видів спорту / Чень Дундун, Лю Шаоин, Анастасія Бондар, Го Сяохун // Стратегічне управління розвитком фізичної культури та спорту. – 2022. – С. 108–114.
2. Dongdong C. Popularization of Chinese National Traditional Kinds of Sports / Chen Dongdong, Anastasiia Bondar // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2022. – Випуск 6(151). – С. 9–13 DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).01)

3. Dongdong C. Development of Chinese National Traditional Sports in Modern Conditions / Chen Dongdong, Anastasiia Bondar // Modern scientific research: achievements, innovations and development prospects: Proceedings of the 13th International scientific and practical conference. – Berlin, 2022. – P. 311–316.
4. Veikhua L. Improving the market mechanism of dragon and lion sport to accelerate the pace of development of sport with dragons and lions / Liu Veikhua, Lei Dzhunzhun // Bo Jie (Martial Arts Science). – 2006. № 3. – P. 70–71.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАХИСТУ БАТЬКІВЩИНИ

Надія Ковальчук¹, Михайло Мороз²

¹Волинський національний університет імені Лесі Українки

²Луцький педагогічний коледж

Анотація. У статті піднімається актуальна на сьогодні проблема підготовки учнівської молоді до захисту Батьківщини засобами фізичної культури. Старшокласники мають негативні відхилення у стані здоров'я. Це стало причиною різкого обмеження контингенту до лав Збройних сил України. «Захист України» також не забезпечує якісної підготовки юнаків. Для розв'язання проблеми автори пропонують ввести зміни в освітній процес з предмета «Фізична культура».

Ключові слова: війна, «Захист України», старшокласники, фізична культура, фізична підготовленість.

Abstract. The article raises the current problem of preparing student youth to defend the homeland through physical culture. Senior pupils have negative deviations in health. This led to a sharp reduction in the contingent for conscription into the Armed Forces of Ukraine. 'Defense of the Fatherland' also does not provide quality training for young people. To solve the problem, the authors propose to introduce changes in the educational process of the subject 'Physical Culture'.

Keywords: war, 'Defense of the Fatherland', senior pupils, physical culture, physical preparedness.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Стратегія підвищення рухової активності населення країни полягає в інтеграції пізнавальної та рухової діяльності особи завдяки спеціально дібраним фізичним вправам, які стимулюють відповідні фізіологічні механізми. Отже, фізична культура є тим унікальним засобом, який врятує людство від фізичної деградації та виродження. Так, О.П. Дідковський [2] наголошує, що тільки достатня рухова активність і певний режим праці в поєднанні з іншими засобами запобігають зниженню продуктивності праці. Автор також наводить застарілі приклади радянської статистики: продуктивність праці на виробництві робітників, які займалися фізичними вправами, була на 6–12% вищою ніж тих, хто не займався фізичною культурою взагалі. Якщо про надзвичайну цінність фізичної культури для життя було

відомо з давніх-давен, то чому ж рухова активність сучасних людей нижча норми, необхідної для здоров'я? Науковці пропонують різні шляхи розв'язання цієї проблеми: оптимізація навчального процесу шляхом введення нових навчальних програм з фізичної культури; організація моніторингу стану здоров'я населення; контроль фізичної підготовленості населення; упровадження сучасних здоров'язбережних технологій тощо. На нашу думку, сучасні події, які відбуваються на території нашої країни, безсумнівно, вказують на те, що населення України повинно дбати за свій психофізичний стан для її захисту та процвітання. Сьогодні, коли в країні війна, проблема формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни в різних типах начальних закладів освіти набуває особливої актуальності.

Мета – розкрити проблему підготовки молодого покоління до захисту Батьківщини засобами фізичної культури та спорту.

Виклад основного матеріалу. Автори були свідками, коли у 2001 році на конференції «Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні» (Рівне) тодішній ректор Київського ДІФК В.М. Платонов проголосив: «Мы не милитаристская страна. Нам не нужно метание гранаты». Пан ректор доводив переваги занять фітнесом над такими видами спорту, як легка атлетика, гімнастика тощо. Можливо, це стало точкою відліку занепаду одного із важливих завдань фізичної культури – підготовки дітей та молоді до праці та оборони. Результати аналізу практики освітньої роботи в різних типах навчальних закладів підтверджують, що рівень готовності старшокласників до захисту країни не відповідає сучасним вимогам [5]. Так, В.М. Данилко виявив зниження фізичного стану школярів. У результаті щорічних оглядів учнів було встановлено, що 70–80% старшокласників мають фізіологічні відхилення [1]. Це стало причиною різкого обмеження контингенту для призову в збройні сили і як результат – військомати систематично не виконують план призову [4]. Ми живемо у час високого технічного розвитку та диджиталізації і здавалося, що немає особливої потреби бути готовим до стану війни, у якій слід проявити спеціальну військову підготовку, а мирному населенню – дисципліну, терплячість та інші морально-вольові і фізичні якості. Очевидно, через це типові освітні програми нової української школи з фізичної культури, на наш погляд, по суті спрямовані лише на активний відпочинок. У класах початкової ланки закладаються базові знання та вміння з фізичної культури, які можна опанувати, дотримуючись правил дисципліни та належної організації уроку. З невідомих причин з програми вилучено низку стройових вправ, які розв'язують численні педагогічні та оздоровчо-гігієнічні завдання [3]. Модельна

навчальна програма з фізичної культури для учнів 5–6 класів містить 44 варіативні модулі, значна частина з яких не сприяє формуванню готовності всіх фізіологічних систем організму юнака (дихання, кровообігу, травлення) до витримування складних навантажень, суворих вимог військової діяльності; прикладних навичок та вмінь, а також не розвиває необхідних майбутньому воїну фізичних якостей (сили, витривалості, спритності тощо).

Підготовка до служби в Збройних силах України – це складна, тривала, цілеспрямована діяльність суспільства (сім'ї, школи, громадських організацій), результатом якої має стати готовність юнака до строкової військової служби, а в разі потреби захисту країни в умовах війни. Процес адаптації до цієї діяльності потрібно починати з перших років навчання в закладах загальної середньої освіти. На нашу думку, військово-спортивна підготовка повинна займати пріоритетне місце у фізичному вихованні юнаків. Можливо, хтось заперечуватиме, що ці завдання можна розв'язати засобами предмета «Захист України». Результати опитування студентів 2 – го курсу (ВНУ ім. Лесі Українки: 46 юнаків; ЛПК: 52 юнака) засвідчили, що цей предмет у школі викладався на низькому рівні (66, 3%). Замість програмного змісту предмета учні виконували різні види робіт (прибирання території, перенесення вантажів), грали у теніс, футбол тощо. Респонденти повідомили, що найбільше часу на уроках відводили маршируванню, вивченню військових рангів, розбиранню та збиранню зброї (АК). Метання гранати навчалися 76,5% юнаків, інші 23,5% метали резиновий м'ячик через те, що гранат у школі не було. Не тренувалися юнаки і в подоланні смуги перешкод, лише 29, 4% юнаків вправлялися у виконанні цього завдання. Так, 52% опитаних юнаків повідомили, що уроки «Захисту України» проводили вчителі, які за сумісництвом викладали історію, трудове виховання, фізичну культуру тощо. У школах не працювали гуртки військово-патріотичного спрямування, а спортивні секції регулярно відвідували 69% опитаних студентів.

Якщо «Захист України» не забезпечує якісної підготовки старшокласників, то це перекладається на «Фізичну культуру», яка, на жаль, теж не досягає поставленої мети. Ми вважаємо, що новітні зміни в освітніх програмах з фізичної культури не зможуть поліпшити фізичний стан випускників. Необхідно змінити ставлення до викладання самого предмета: він повинен бути обов'язковим не формально. Можливо, це на початку видаватиметься жорстким, але учні повинні будуть знати передусім обов'язки перед Батьківщиною. На сьогодні вони оперують більше своїми правами. На наш погляд, у програму з фізичної культури варто ввести обов'язкові види рухової діяльності:

гімнастику, легку атлетику, лижну підготовку (марш-кидок), боротьбу, плавання, які розвивають необхідні рухові якості, формують спортивні та прикладні навички за дотримання дисциплінарної поведінки та дидактичних принципів навчання.

Висновок. Отже, у процесі рухової активності за програмою матеріалу з предмета «Фізична культура» кожен юнак не тільки підвищить рівень фізичної підготовленості, але одночасно набуде необхідних для якісного виконання обов'язків захисника нашої Батьківщини умінь та навичок. рискорити їх формування можна за належного викладання предмету «Захист України» фахівцем військової справи.

Список використаних джерел

1. Данилко В.М. Корекція фізичного стану учнів старшого шкільного віку / Данилко В.М. // Молодий вчений. – 2017. – № 4(44). – С. 50–53.
2. Дідковський О.П. Вплив фізичної культури на організм людини / О.П. Дідковський // Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Міжнар. економіко-гуманітарного ун-ту імені академіка Степана Дем'янчука. – Рівне : Гельветика, 2021. – Ч. 2. – С. 150–154.
3. Ковальчук Н. Про доцільність введення в навчальну програму з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти строювих вправ / Н. Ковальчук, В. Санюк, Т. Гнітецька // Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Міжнар. економіко-гуманітарного ун-ту імені академіка Степана Дем'янчука. – Рівне : Гельветика, 2021. – Ч. 2. – С. 179–182.
4. Кононенко О.І. Адаптаційні особливості майбутніх військовослужбовців [Електронний ресурс]. – URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/27026/1/85-98.pdf>
5. Методика формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни в різних типах закладів освіти : метод. посіб. / Остапенко, О. І., Зубалій, М. Д., Тимчик, М. В. – Кропивницький : Імекс-ЛТД. – 168 с.

ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ХАРЧУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Юлія Коростильова¹, Володимир Михайлов²,
Ростислав Грибовський³

¹ Навчально-спортивна база літніх видів спорту Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України,

² Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського,

³ Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Анотація. У статті проаналізовано загальні принципи харчування військовослужбовців: принцип раціонального (адекватного) харчування, принцип оптимального (збалансованого) харчування. Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури. Встановлено, що дотримання загальних принципів харчування забезпечує нормальне функціонування організму військовослужбовця, сприяє збереженню високого рівня його адаптаційних резервів, особливо під час дії несприятливих умов навколишнього середовища, характерних для зони бойових дій, підтримує імунітет, розумову і фізичну працездатність.

Ключові слова: раціональне та оптимальне харчування, військовослужбовці, загальні принципи.

Abstract. Nutrition is one of the most important factors in ensuring a high level of physical health. Nutrition should be considered as one of the main components of a healthy lifestyle, as a means of basic prevention of common diseases and the continuation of the active period of life of servicemen. The purpose of the article is to reveal the general principles of servicemen nutrition. Methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature. Results: nutrition and health problems are closely interrelated and their solution is the basis of nutritional prevention of various diseases. In this regard, nutrition should be considered as one of the main components of a healthy lifestyle and prolong the period of active life of servicemen. Ensuring the normal functioning of serviceman's body is possible not only if he/she supplies the necessary amount of energy and certain nutrients, but also with a fairly strict relationship between nutrients, each of which has a specific role in the body's metabolic processes.

The diet should not only be balanced, but also optimally correspond to the nature of metabolism and digestive system mechanisms. It is established that compliance with the general principles of nutrition ensures the normal functioning of serviceman's body, helps maintain a high level of its adaptive reserves, especially in hostile extreme conditions of the combat field, maintains immunity, mental and physical performance. The general principles of servicemen nutrition were revealed. The general principles of servicemen nutrition are determined: the principle of rational/adequate nutrition, the principle of optimal (balanced) nutrition. Prospects for further research in this direction. In further research it is planned to analyse the organization of servicemen nutrition of the world's leading armed forces and the Armed Forces of Ukraine.

Keywords: rational and optimal nutrition, servicemen, general principles.

Постановка проблеми. Харчування є одним із найважливіших чинників, що забезпечує високий рівень соматичного здоров'я людини. Раціональне харчування слід уважати одною з головних складових частин здорового способу життя, як засіб елементарної профілактики поширених захворювань і продовження активного періоду життєдіяльності військовослужбовця. Збалансоване та адекватне фактичне харчування забезпечує нормальне функціонування організму військовослужбовця, сприяє збереженню високого рівня його адаптаційних резервів, особливо під час впливу несприятливих умов навколишнього середовища, характерних для зони бойових дій, підтримує імунітет, розумову і фізичну працездатність. Отже, визначення загальних принципів харчування військовослужбовців є важливим завданням на шляху до Євроатлантичної інтеграції України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням принципів харчування займалися видатні вчені впродовж всієї історії людства. Антична теорія харчування сформувалася в добу давньогрецького мислителя Аристотеля. На межі XXI–XX століть І. П. Павлов зазначав, що суттєвий зв'язок живого організму з навколишнім середовищем здійснюється через відомі хімічні речовини, які повинні надходити у цей організм з їжею. Сучасні теоретичні уявлення про кількісну і якісну характеристики раціонального харчування отримали своє відображення в теоріях збалансованого харчування, адекватного харчування. Окремі дослідження проводили щодо дослідження харчування військовослужбовців Збройних сил України, інших військових формувань і його коригування [2–9]. Проте загальні принципи харчування військовослужбовців потребують подальших досліджень.

Мета дослідження – визначити загальні принципи харчування військовослужбовців.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково та методичної літератури.

Результати дослідження. На відміну від інших чинників навколишнього середовища їжа є складним, багатокомпонентним чинником. Залежно від властивостей і складу вона по-різному впливає на організм. За її допомогою можна змінити функцію і трофіку тканин, органів і систем організму в бік їх посилення або послаблення. Можливість поліпшення здоров'я за допомогою харчування на будь-якому етапі онтогенетичного розвитку є загальноновизною.

Тісний зв'язок організму з навколишнім середовищем через їжу проявляється в обміні речовин і енергії (метаболізм). Оптимальність такого зв'язку залежить від біологічних, екологічних (природно-історичних) і соціально-економічних чинників. Їжа, яка є першою життєвою необхідністю організму, а також джерелом для нього різних біологічних речовин, необхідних для забезпечення гомеостазу та підтримки життєвих функцій на високому рівні за різних умов праці і побуту, за певних умов може бути причиною і чинником передавання різних захворювань інфекційної і неінфекційної природи.

У разі порушень режиму харчування, кількості і якості спожитої їжі, спочатку військовослужбовець, як правило, не відчуває негативних наслідків неправильного харчування. Здебільшого сам організм досить успішно допомагає відновлювати фізіологічну рівновагу за умов щоденного нераціонального харчування. Однак недостатнє за кількістю і складом основних компонентів або надмірне харчування, порушення співвідношення (балансу) окремих харчових речовин (нутриєнтів), обмаль найважливіших незамінних (есенціальних) компонентів (амінокислот, вітамінів, мікроелементів, ПНЖК тощо), порушення режиму харчування, рано чи пізно дають про себе знати. Нераціональне харчування завжди викликає різні порушення в роботі окремих органів і систем організму. Це стає причиною поступових змін функціонального стану цих органів або систем, що призводить до порушення фізіологічної рівноваги в організмі і виникнення хвороб, в основі яких лежить харчовий чинник. До таких аліментарно-залежних захворювань можна зарахувати такі широко відомі хвороби, як ожиріння, атеросклероз, ішемічна хвороба серця, цукровий діабет і багато інших. Незважаючи на те, що для кожного з цих захворювань є певна спадкова схильність, вона реалізується і може бути прискорена на тлі дії аліментарного (харчового) чинника.

Таким чином, проблеми харчування і здоров'я, харчування і хвороби тісно взаємопов'язані, і їх розв'язання лежить в основі первинної та вторинної аліментарної профілактики різних захворювань. У зв'язку з цим, раціональне харчування слід трактувати як одну з головних складових частин здорового способу життя і продовження періоду активної життєдіяльності військовослужбовців. Дотримання законів раціонального харчування сприяє підвищенню стійкості організму військовослужбовця до несприятливих умов, характерних для зони бойових дій.

Основним документом, який регламентує раціональне харчування в Україні, є наказ МОЗ від 03.09.2017 № 1073 «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії». У цьому документі враховано рекомендації та стандарти ВООЗ та Європейської агенції з харчової безпеки [1].

Норми фізіологічних потреб у харчових речовинах і енергії – середні орієнтовні величини, що відображають оптимальні потреби різних контингентів населення в основних харчових речовинах і енергії. Потреба в основних харчових речовинах і енергії для дорослого працездатного населення розраховують окремо для кожної з чотирьох вікових категорій: 18–29 років; 30–39 років; 40–59 років та 60–74 роки, урахувавши масу тіла, стать та рівень фізичної активності.

Добова потреба в енергії і харчових речовинах залежить від рівня фізичної активності, статі і віку людини. Відповідно до рекомендацій ВООЗ співвідношення загальних енерговитрат на всі види життєдіяльності з величиною основного обміну – витратою енергії у стані спокою, залежно від статі, віку і маси тіла, називається коефіцієнтом фізичної активності (КФА). Якщо, наприклад, енерговитрати на всі види життєдіяльності у 2 рази вище від величини основного обміну для відповідної групи за статтю та віком, то це означає, що для цієї групи коефіцієнт фізичної активності дорівнюватиме 2.

Залежно від характеру професійної діяльності все працездатне населення України згідно з наказом МОЗ від 03.09.2017 № 1073 поділено на 5 груп [1]. Зокрема, військовослужбовці належать до 4 групи за рівнями фізичної активності, а військовослужбовці спеціального призначення – до 5 групи. Керуючись рекомендаціями нутриціологів і експертів ВООЗ з харчування, необхідно брати до уваги таке:

- 1) харчова енергія, яку отримує організм у результаті споживання білків, повинна становити, залежно від віку та інтенсивності праці, 11–15% від загальної енергетичної цінності добового раціону;
- 2) вміст білків тваринного походження від загальної кількості білка повинен бути 55–60%;

- 3) харчова енергія, яку отримує організм у результаті споживання жирів, повинна становити 26–30%; а вміст рослинних жирів – 25–30%; вміст лінолевої кислоти повинен забезпечувати 4–6% сумарної харчової енергії;
- 4) завдяки складним вуглеводам організм повинен отримувати 58–63% харчової енергії;
- 5) простий цукор за величиною харчової енергії не повинен перевищувати 10% від енергетичної цінності раціону харчування.

Потреба організму в більшості вітамінів і мікроелементів залежить від інтенсивності обміну речовин. Чим інтенсивніше енергетичний обмін, тим більше утворюється вільно радикальних зв'язків і зростає потреба у вітамінах та мікроелементах антиоксидантної дії. Чим вище обмін речовин, тим вища швидкість оновлення всіх клітин організму і тим більша потреба в пластичному матеріалі – білках, жирних кислотах і деяких вуглеводах.

На практиці потребу в нутрієнтах розраховують за принципом нутрієнтно-енергетичної адекватності. Еталоном для розрахунку є збалансована мегакалорія (табл. 1).

Таблиця 1

Мегакалорія, збалансована за основними харчовими і біологічно активними речовинами

Основні речовини		За енергетичною цінністю, %	За кількістю
Білки, г		12	30
Жири, г		30	33
Вуглеводи, г		58	145
Вітаміни, мг	С	–	0,25
	В ₁	–	0,5
	В ₂	–	0,6
	В ₆	–	0,7
	РР	–	6,6

Висновок. Установлено, що дотримання загальних принципів харчування забезпечує нормальне функціонування організму військовослужбовця, сприяє збереженню високого рівня його адаптаційних резервів, особливо під час впливу несприятливих умов навколишнього середовища, характерних для зони бойових дій, підтримує імунітет, розумову і фізичну працездатність.

Список використаних джерел

1. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії : наказ Міністерства охорони здоров'я України від 03.09.2017 № 1073.
2. Коростильова Ю.С. Особливості фактичного харчування військовослужбовців – учасників ООС / Коростильова Ю.С., Михайлов В.В. // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України : зб. наук. пр. II Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ : НУОУ, 2019. – С. 257–261.
3. Силка І.М. Оцінка стану харчування військовослужбовців Збройних Сил України / Силка І.М. // Наукові праці НУХТ. – 2016. – Т. 21, вип. 6. – С. 182–188.
4. Товма Л.Ф. Удосконалення якості лікувального харчування військовослужбовців у стаціонарних і польових умовах / Товма Л.Ф. // Science Rise Scientific Journal. – 2017. – № 2(31). – С. 12–15
5. Товма Л.Ф. Фізіолого-гігієнічна оцінка добового раціону харчування військовослужбовців Збройних Сил України та інших військових формувань і його коригування шляхом введення білково-вітамінного продукту VitaBar / Товма Л.Ф., Євлаш В.В., Глущенко В.В. // Честь і закон. – 2017. – № 1(60). – С. 138–143.
6. Dietary Assessment Methods in Military and Veteran Populations / Collins R.A., Baker B., Coyle D.H., Rollo M.E., Burrows T.L. // A Scoping AReview Nutrients. – 2020. – Vol. 12(3). – P. 769. doi: 10.3390/nu12030769.
7. Free-Living Dietary Intake in Tactical Personnel and Implications for Nutrition Practice / MacKenzie-Shalders K. L., Tsoi A.V., Lee K.W., Wright C., Cox G.R., Orr R.M. // A Systematic Review Nutrients. 2021. – Vol. 13(10). – P. 3502. doi: 10.3390/nu13103502
8. Meydani S.N. Optimization of immune function in military personnel / Meydani S.N., Eksir F. // Nutrient composition of rations for short-term, high intensity combat operations, National Academies, Washington. – 2005. – №9. – P. 330–335.
9. Naska A. Dietary assessment methods in epidemiological research: Current state of the art and future prospects / Naska A., Lagiou A., Lagiou P. // F1000 Research. – 2017. – Vol. 6. – P. 926.

**АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ОФІЦЕРІВ
(НА ПРИКЛАДІ ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ
ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЗАХИСТУ
ВІД ЗБРОЇ МАСОВОГО УРАЖЕННЯ)**

Андрій Яворський

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. У статті подано вплив авторської програми на показники професійної підготовленості офіцерів, а саме на виконання нормативів вогневої підготовки і захисту від зброї масового ураження. Авторська програма дає змогу формувати необхідні навички для якісного виконання професійної підготовленості офіцерів.

Ключові слова: показники нормативів із вогневої підготовки, офіцери запасу, захист від зброї масового ураження.

Abstract. The article presents the influence of the author's program on the indicators of professional training of officers, namely on the implementation of fire training standards and protection against weapons of mass destruction. The submitted author's program makes it possible to form the necessary skills for the high-quality implementation of the professional training of officers.

Keywords: fire training standards indicators, reserve officers. protection against weapons of mass destruction.

Вступ. Відповідно до вимог керівних документів, серед офіцерського складу Збройних сил України проводиться щорічно атестація, яка передбачає оцінювання професійної підготовленості військовослужбовців за індивідуальною підготовкою та ефективністю виконання службових обов'язків [5]. У цій підготовці значне місце займає тренувальний процес, спрямований на вдосконалення фізичних якостей офіцерів і бойових навичок, необхідних їм для виконання певного завдання [1]. Якою б технічно досконалою не була б армія, якою б потужною не була зброя, офіцер, що володіє високим рівнем фізичної підготовленості, завжди є вирішальною силою в досягненні перемоги [3]. У теперішній час актуальність цього дослідження пов'язана зі складною воєнною ситуацією в Україні.

Мета – проаналізувати вплив авторської програми на показники професійної підготовленості офіцерів (на прикладі виконання нормативів вогневої підготовки та захисту від зброї масового ураження).

Методи: аналіз, узагальнення даних наукової та методичної літератури, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики.

Результати та їх обговорення. За результатами проведеного формульовального педагогічного експерименту здійснено аналіз динаміки показників індивідуальної підготовленості офіцерів, а саме: виконання нормативів вогневої підготовки, захисту від зброї масового ураження. Протестовано офіцерів, які закінчили кафедру підготовки офіцерів запасу (КПОЗ), а також офіцерів, які закінчили вищі військові навчальні заклади (ВВНЗ). Сформовано ЕГ та КГ₁, до яких належали випускники КПОЗ, та КГ₂ з випускників ВВНЗ. Офіцери КГ₁ та КГ₂ займалися за чинною навчальною програмою, а ЕГ – за авторською програмою. Оцінювання проводили фахівці відповідних служб згідно зі Збірником нормативів індивідуальної підготовки.

Нормативи вогневої підготовки офіцери виконували з АК-74 та пістолета ПМ. Результати офіцерів КГ₂ на початку формульовального експерименту мали достовірну різницю з результатом офіцерів КГ₁ ($t=3,69$; $p<0,001$) та ЕГ ($t=2,87$; $p<0,01$). Водночас різниця становила 0,9 бала та 0,8 бала відповідно (табл. 1).

Таблиця 1

Показники офіцерів з виконання нормативів з вогневої підготовки ($n_{EG}=24$; $n_{KG1}=26$; $n_{KG2}=30$), оцінка

Етап	КГ ₂ ВВНЗ			КГ ₁ КПОЗ			ЕГ КПОЗ			Р (КГ ₂ ВВНЗ- КГ ₁ КПОЗ	Р (КГ ₁ КПОЗ- ЕГ КПОЗ	Р (КГ ₂ ВВНЗ- ЕГ КПОЗ
	\bar{x}	s	m	\bar{x}	s	m	\bar{x}	s	m			
Поч.	4,3	0,69	0,15	3,4	0,86	0,17	3,5	0,98	0,20	$t=3,69$ < 0,001	$t=0,45$ > 0,05	$t=2,87$ < 0,01
Закінч.	4,4	0,62	0,14	3,6	0,90	0,18	4,1* $t=2,21$	0,85	0,17	$t=3,50$ < 0,001	$t=2,06$ < 0,05	$t=1,24$ > 0,05

Примітка. * – достовірність відмінностей між групами офіцерів на рівні $p < 0,05$.

Упровадження авторської програми прикладної фізичної підготовки [2, 4] сприяло поліпшенню показників виконання нормативів вогневої підготовки. Наприкінці експерименту результати офіцерів ЕГ поліпшилися на 0,6 бала ($t=2,21$; $p<0,05$) відносно вихідних даних,

а також достовірно поліпшилися стосовно результатів офіцерів КГ₁ на 0,5 бала ($t=2,06$; $p<0,05$).

Також необхідно відзначити позитивні зміни результатів офіцерів ЕГ стосовно показників офіцерів КГ₂ за час експерименту.

На початку дослідження різниця результатів виконання нормативів із вогневої підготовки становила 0,8 бала ($t=2,87$; $p<0,01$), наприкінці формувального експерименту різниця результатів була 0,3 бала ($t=1,24$; $p>0,05$). Результати офіцерів КГ₁ достовірно гірші, ніж в офіцерів КГ₂, як на початку ($t=3,69$; $p<0,001$), так і наприкінці експерименту ($t=3,50$; $p<0,001$).

Перевірка офіцерів з виконання нормативів із захисту від зброї масового ураження (ЗЗМУ) виявила певний рівень готовності.

Так, результат офіцерів КГ₂ ($3,8\pm 0,24$ б.) достовірно кращий, ніж результат офіцерів КГ₁ ($3,0\pm 0,18$ б., $t=2,43$; $p<0,05$) та офіцерів ЕГ ($3,0\pm 0,206$ б., $t=2,46$; $p<0,05$). Достовірної різниці між результатами офіцерів КГ₁ та ЕГ не виявлено ($t=0,14$; $p>0,05$) (рис. 1).

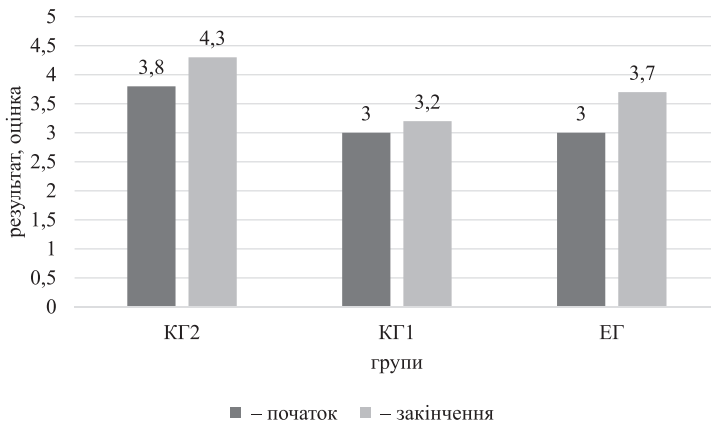


Рис. 1. Показники офіцерів у виконанні нормативів ЗЗМУ, ($n_{\text{ЕГ}}=24$; $n_{\text{КГ1}}=26$; $n_{\text{КГ2}}=30$), оцінка

Наприкінці формувального експерименту результати офіцерів усіх груп поліпшилися. Так, в КГ₂ офіцери виконали нормативи ЗЗМУ на 0,5 бала краще, ніж на початку ($4,3\pm 0,18$ б.), офіцери КГ₁ поліпшили результати на 0,2 бала ($3,2\pm 0,16$ б.), а офіцери ЕГ – на 0,7 бала ($3,7\pm 0,19$ б.) ($t=2,6$; $p<0,05$). Крім того, результат офіцерів ЕГ достовірно кращий, ніж в офіцерів КГ₁ наприкінці експерименту ($t=2,12$; $p<0,05$).

Також виявлено, що наприкінці експерименту результати офіцерів, які закінчили КПОЗ достовірно гірші, ніж в офіцерів, які навчалися у ВВНЗ ($p<0,05$).

Аналіз професійної підготовленості офіцерів на прикладі виконання нормативів вогневої підготовки та захисту від зброї масового ураження під час формувального експерименту виявив ефективність змісту та методики авторської програми.

Висновок. Отже, необхідно відзначити позитивний вплив упровадження авторської програми на виконання нормативів із вогневої підготовки ($p < 0,001$) та захисту від зброї масового ураження ($p < 0,05$). Подана авторська програма дає змогу формувати необхідні навички для якісного виконання професійної підготовленості офіцерів.

Список використаних джерел

1. Лотоцький І. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців при знаходженні в районах бойових дій / І. Лотоцький // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євroatлантичної інтеграції України : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Київ: НУОУ, 2017. – С. 187–188.
2. Романчук С. Аналіз фізичної підготовленості офіцерів запасу, призваних на військову службу у Збройні Сили України / Сергій Романчук, Андрій Яворський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 2, – С. 325–329.
3. Романчук С.В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів сухопутних військ Збройних Сил України : автореф. дис. ... д-р. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Романчук Сергій Вікторович. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 32 с.
4. Яворський А. І. Дослідження ефективності авторської програми прикладної фізичної підготовки офіцерів-випускників кафедр підготовки офіцерів запасу / А. І. Яворський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 2. – С. 72–77.
5. Яворський А. І. Прикладна фізична підготовка офіцерів під час професійної адаптації до служби у Збройних силах України (на прикладі випускників вищих навчальних закладів) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Яворський Андрій Іванович. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 20 с.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОБЛЕМИ ДЕФІЦИТУ МАСИ У ПІДЛІТКОВОМУ ПЕРІОДІ

Аліна Максименко

*Національний університет
фізичного виховання і спорту України*

Анотація. Представлено результати аналізу даних фахової літератури щодо сучасних тенденцій у стані здоров'я дівчат підліткового віку з дефіцитом маси тіла. З'ясовано, що більшість оздоровчих програм для дівчат-підлітків орієнтовані на профілактику ожиріння та боротьбу з ним проблему дефіциту маси тіла в цих програмах зазвичай проаналізована недостатньо.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, підлітковий вік, здоров'я, недостатня маса тіла, дівчата.

Abstract. The results of the analysis of data from the specialized literature regarding current trends in the state of health of teenage girls with a body weight deficit are presented. It has been found that most health programs for adolescent girls are focused on obesity prevention and control, while the problem of underweight is usually not sufficiently addressed in these programs.

Keywords: health-related fitness, adolescence, health, underweight, girls.

Постановка проблеми. Фізичний стан та здоров'я дітей шкільного віку завжди були в центрі уваги суспільства, адже здоров'я школярів сьогодні – це здоров'я нації в майбутньому [7]. Ця проблема на різних етапах розвитку українського суспільства була предметом дослідження багатьох науковців [3]. Дослідники звертають увагу на те, що від дефіциту маси тіла потерпає від 11 до 25% сучасних школярів [8]. У фаховій літературі наведено результати досліджень, які свідчать про те, що у школярів з недостатньою масою тіла суттєво підвищується ризик розвитку окремих захворювань (остеопорозу, порушення обміну речовини) [2, 3]. Дівчата з недостатньою масою тіла мають негативний образ тіла, швидко втомлюються, більш уразливі до інфекцій, мають низьку успішність тощо [2]. Зважаючи на суттєве поширення цієї проблеми та негативні наслідки недостатньої маси тіла для осіб підліткового віку, актуальними є дослідження, спрямо-

вані на підвищення рівня фізичного стану та нормалізацію маси тіла дівчат 12–13 років.

Мета дослідження – на основі даних фахової літератури дослідити сучасні тенденції у стані здоров'я та проблеми дефіциту маси тіла у дівчат підліткового віку.

Методи дослідження – теоретичний аналіз фахової наукової і методичної літератури та документальних матеріалів, матеріалів мережі «Інтернет», узагальнення, систематизація.

Результати. На сьогодні спостерігають тенденцію до зниження рівня фізичного здоров'я та підготовленості дівчат підліткового віку, а також до підвищення кількості їх захворювань упродовж року [1]. На основі комплексного оцінювання рівня фізичного здоров'я дівчат-підлітків виявлено, що у цьому віці дівчата мають високу схильність до різних захворювань, що свідчить про знижений опір організму несприятливим чинником навколишнього середовища. Вони частіше хворіють порівняно з іншими віковими групами (до 3 разів на рік), і в них більше пропущених через хворобу навчальних днів [4]. Дослідники пов'язують цей факт з наявністю надлишкової або недостатньої маси тіла. Як показали дослідження в різних країнах, від 3,8 до 20% дітей страждають від надлишкової маси тіла, зокрема від ожиріння [6]. Серед дітей та підлітків України захворюваність на ожиріння за останні 30 років зросла в 4 рази і становить 11,1%. Водночас, не менш важливим і маловивченим питанням є дефіцит маси тіла в підлітковому віці, але в науковій літературі наявні лише поодинокі його дослідження [5]. За даними авторів [5] особливістю морфофункціонального стану дівчат із недостатньою масою тіла виявилася дисгармонійність розвитку, встановлена у 92,5% за дефіциту маси тіла, для них була характерною також тенденція до відставання термінів появи вторинних статевих ознак.

Поліпшити ситуацію, що склалася зі станом здоров'я дівчат-підлітків з недостатньою масою тіла, можливо шляхом залучення їх до регулярних занять фізичними вправами. Позитивний ефект оздоровчих занять у підвищенні рівня фізичного стану дівчат-підлітків доведено в працях [1, 4, 8]. Серед основних засобів корекції показників фізичного стану дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла дослідники рекомендують фізичні вправи силової спрямованості, що сприяють збільшенню м'язової маси тіла, психокорекційні вправи, корекція харчової поведінки. Тому важливим є обґрунтування та розроблення комплексної програми на основі засобів оздоровчого фітнесу для корекції показників фізичного стану дівчат підліткового віку з дефіцитом маси тіла.

Висновок. Знання особливостей фізичного стану дівчат з недостатньою масою тіла дасть змогу шляхом добору відповідних засобів оздоровчого фітнесу забезпечити гармонійний розвиток рухових здібностей і підвищити рівень їх фізичного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Андреева Е.В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12–13 лет: дис. канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02. К., 2002. 215 с.
2. Андреева ОВ, Максименко АО. Сучасні підходи до корекції дефіциту маси тіла дівчат-підлітків засобами оздоровчого фітнесу. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2020;2:38–42.
3. Москаленко НВ, Єлісеєва ДС. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;8:189–192
4. Суворова ТІ, Табак НВ, Констанкевич ВП. Фізичне здоров'я та фізична підготовленість дівчат-підлітків. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2019;72:182–7.
5. Цодікова ОА. Особливості фізичного розвитку та статевого дозрівання дівчаток підліткового віку залежно від індексу маси тіла. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2017;1:227–230
6. Чайка ГВ. Обґрунтування необхідності розробки нормативних морфо-функціональних показників репродуктивного здоров'я дівчат-підлітків на різних етапах статевого дозрівання. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2014;2:448–452
7. Чемеринська ІГ. Стан здоров'я дітей та підлітків в різних регіонах України [Електронний ресурс]. Науковий журнал МОЗ України. 2012;1:69. Доступно: <http://www.moz.gov.ua/>
8. Dereń, K., Nyankovsky, S., Nyankovska, O. et al. The prevalence of underweight, overweight and obesity in children and adolescents from Ukraine. Sci Rep 8, 3625 (2018). <https://doi.org/10.1038/s41598-018-21773-4>

БІГ ПІДТЮПЦЕМ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Ярослав Свищ, Галина Маланчук,
Маркіян Стефанишин, Марта Ярошик

*Львівській державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. Рухова активність, зокрема біг, є безкоштовним і ефективним засобом профілактики серцево-судинних захворювань. У статті проаналізовано особливості бігу підтюпцем, який покладено в основу системи А. Лідьярда. Проаналізовано особливості занять бігом підтюпцем, техніку його виконання. Подано рекомендації для початківців.

Ключові слова: біг підтюпцем, А. Лідьярд, техніка виконання.

Abstract. Physical activity, in particular running, is a free and effective means of preventing cardiovascular diseases. The article analyzes the features of jogging, which is the basis of A. Lidyard's system. The peculiarities of jogging, the technique of its execution are analyzed. Recommendations for beginners are provided.

Keywords: jogging, A. Lidyard, performance technique.

Вступ. Важливою проблемою у світі є зміцнення здоров'я населення. Серцево-судинні захворювання – найпоширеніша медико-біологічна й соціальна проблема та основна причина смертності в Україні. За кількістю серцево-судинних хвороб наша держава посідає перше місце в Європі [2]. Одна з причин цього – недостатня тренуваність серцевого м'яза й судин. Рухову активність, зокрема біг підтюпцем, вважають найважливішим чинником профілактики серцево-судинних захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей [1].

Мета – проаналізувати особливості занять бігом підтюпцем.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, синтез і узагальнення даних наукової літератури, мережі «Інтернет».

Результати. Біг підтюпцем, або джогінг (від англ. jogging – біг з «човганням») став популярним у 60-х роках минулого століття завдяки **Артурові Лідьярду**, який його популяризував. Він бігун, був тренером команди Нової Зеландії на Олімпійських іграх 1964 року і на Іграх Співдружності 1974 року, тренером олімпійської команди

Данії 1972 року, національним тренером Венесуели в 1970 і 1972 роках, Мексики – 1967–1999 рр. Керував підготовкою новозеландських олімпійських чемпіонів та рекордсменів світу з бігу на середні та довгі дистанції Пітера Снелла та Мюррея Халберга, Баррі Мегі. Наприкінці 1960-х років брав участь у підготовці таких відомих бігунів як олімпійський чемпіон 1972 року Пекка Васала та чотириразовий олімпійський чемпіон 1972 та 1976 років Лассе Вірен. Спільно з журналістом Гартом Гілмором у 1960–2000 роках написав низку посібників про спортивний та оздоровчий біг: «Біг заради життя», «Біг до вершин майстерності» та «Біг з Лідьярдом».

Систему підготовки бігунів А. Лідьярда частково або повністю перейняли багато тренерів по всьому світу. За словами знаменитого тренера, ключовими чинниками підготовки бігуна є значні обсяги та дозована кількість анаеробних занять. Також, згідно з його теорією, будь-яка ефективна тренувальна програма повинна складатися з кількох етапів, спрямованих на розвиток певних навичок та якостей, і завершуватися перегонами чи початком змагального сезону. Оптимальний графік тренувань повинен складатися як мінімум з 28 тижнів: 12 тижнів для побудови бази, 8 тижнів відведені для тренувань бігу в гору та розвитку швидкісних якостей, 6 тижнів для підведення до змагання / події та 10 днів для зниження навантажень та відпочинку.

Біг підтюпцем, або джогінг, – це повільний, неквапливий біг зі швидкістю, трохи вищою за темп швидкої ходи, близько 7–9 км/год. [1].

А. Лідьярд запропонував варіанти програм по днях тижня, які розбиті за цілями та рівнями підготовки як спортсменів, так і різних груп населення. Розроблена система лягла в основу фізичної підготовленості для тренування у багатьох видах спорту [1].

Основна мета системи Лідьярда – створити високий рівень загальної підготовленості, на базі якої можна розвивати необхідні фізичні якості чи рухові навички [3].

Від ходьби цей біг відрізняється наявністю періоду відриву від поверхні обох ніг, так званої, фази польоту. А від звичайного бігу джогінг відрізняється короткою, майже непомітною фазою польоту – варто лише опорною ступнею відштовхнутися від землі, як друга приземляється, скорочуючи час перебування тіла без опори до найменших значень. Під час бігу підтюпцем всі м'язи, що не беруть участі в переміщенні тіла, мають бути розслаблені. Це стосується також і м'язів ніг, які слід розслабляти на той короткий час, поки триває фаза відриву від землі. Завдяки невисокій інтенсивності й економним рухам, вдається максимально відсунути настання втоми і звести до мінімуму ризик отримання травми.

Розглянемо показання та протипоказання щодо занять бігом підтюпцем (табл. 1).

Таблиця 1

Особливості занять бігом підтюпцем

Показання	Протипоказання
тренування серцевого м'яза для його ефективної роботи	важкі серцево-судинні захворювання
тренування м'язів, що забезпечують дихання, збільшення об'єму легень	хворі на артрит або артроз суглобів ніг і таза
прискорене спалювання жирових відкладень	важкі захворювання хребта
робота усіх груп м'язів	важкі захворювання дихальної системи
зниження ризику розвитку цукрового діабету	хвороби органів зору: глаукома, короткозорість
поліпшення нервово-психічного і психоемоційного стану, нормалізація сну, зниження ризику депресії	період загострення хронічних недуг
збільшення рівня гемоглобіну, поліпшення постачання тканин киснем	хвороби, що супроводжуються лихоманкою
поліпшення кровообігу і відповідно нормалізація артеріального тиску	надмірна вага
поліпшується обмін речовин	проблемами із зором
поліпшується процес обміну в кістках	

Професійні атлети широко використовують джогінг під час розминки, заминки, а також для відновлення після важких тренувань або для реабілітації після травм.

Перевагами джогінга, порівняно зі звичайним бігом є істотне зменшення навантаження на колінні й гомілковостопні суглоби, а також зниження ризику появи травм. Окрім того, під час тривалого бігу підтюпцем в організмі бігунів синтезуються в значних кількостях «гормони щастя», викликаючи емоційний підйом і навіть стан легкої ейфорії.

Аналізуючи техніку бігу підтюпцем, спостерігаємо досить інтенсивне навантаження на м'язи ніг та інші м'язи тіла. Однак, правильна техніка бігу підтюпцем дає змогу значно зменшити навантаження на опорно-руховий апарат, зв'язки та суглоби.

Рекомендації початківцям для правильного бігу підтюпцем:

1. Відштовхування відбувається всією стопою, нога майже повністю випрямляється в коліні.
2. Крок неширокий, трохи подовжується, якщо необхідно збільшити темп.
3. Корпус злегка нахилений уперед, плечі розправлені.
4. Руки зігнуті в ліктях і рухаються вільно.
5. Дихання вільне, вдих носом. Темп джогінга повинен давати змогу як дихати, так і вести розмову без появи задишки. Якщо бракує повітря і хочеться дихати ротом – значить темп занадто високий, його потрібно знизити [1].

Крім того, потрібно контролювати пульс, він не повинен перевищувати 120 ударів на хвилину навіть у тих, хто практикує біг підтюпцем для схуднення.

Висновок. Біг підтюпцем є безкоштовним дієвим засобом профілактики серцево-судинних захворювань. Правильна техніка виконання джогінгу сприяє оздоровчому впливу на організм. Показання і протипоказання, рекомендації для початківців слід урахувувати під час занять бігом підтюпцем.

Список використаних джерел

1. Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / Г. Гилмор, А. Лидьярд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 1985. – 205 с.
2. Державний комітет статистики України [Електронний ресурс]. – URL: <http://www.ukrstat.gov.ua>.
3. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Л. Я. Чеховська, О. М. Жданова, І. Б. Грибовська, М. В. Данилевич, У. С. Шевців. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019. – 240 с.

**МИХАЙЛО ШУРГА – ЛІНКОР
ЛЬВІВСЬКОГО ВЕСЛУВАННЯ**

Оксана Чичкан¹, Дмитро Шокало²

¹Львівський державний університет внутрішніх справ,

²КЗ ЛОР спеціалізована дитячо-юнацька

школа олімпійського резерву – 1

Анотація. У статті проаналізовано, який спортивний шлях львівського веслувальника Михайла Шурги. Михайло впродовж десяти років досягав високих спортивних результатів у складі збірної команди СРСР.

Ключові слова: веслування на байдарках та каное, Михайло Шурга, змагання.

Annotation. This article examines the sports career of Lviv rower Mykhailo Shurha. For ten years, Mikhail achieved high sports results as a member of the USSR national team.

Keywords: kayaking and canoeing, Mykhailo Shurha, competitions.

Вступ. На чемпіонат світу в Мексиці у 1974 році, на траси, прокладені вздовж екзотичного озера Сочимілко, веслярі Наварії делегували «здобувати золото»– Михайла Шургу. Він, як і десятки інших його ровесників – підлітків з села Сокільники, любив подовгу слідкувати з берега за тренуваннями байдарочників і каноїстів, милуватися їх мускулистими загорілими торсами. Навчаючись у 5 класі Сокільницької середньої школи Пустомитівського району разом з однокласником Романом Гривняком, Шурга почав займатися у тренера Богдана Дмитровича Мороза 1966 року. Його старші брати, Володимир і Йосип, одні з перших львівських каноїстів, уперше посадили хлопця в спортивний човен, допомогли освоїтися у ньому.

Уже 1968 року вони змагалися на Республіканській спартакіаді школярів у м. Донецьку, де вибороли в К-2 500 м – 1 місце. Тут з ними трапився казус – у півфіналі причепилася кора з дерева на ніс човна. Замість того, щоб зняти веслом це «гальмо», вони почали відгрибати назад. За першим разом їм не вдалося скинути її, лише за другим. Усі суперники далеко відірвалися від них, але вони не втратили надії потрапити у фінал і таки вскочили у цьому півфінальному заїзді третіми. За них вболівали навіть судді на дистанції і підганяли їх до фінішу. Уже у фіналі вони з великою перевагою перемогли.

Цього ж року проводили І юнацькі ігри СРСР, і знову же, у Донецьку. Проте на Іграх вони не виступали, тому що програли контрольні випробовування львівському екіпажу – Миколі Ріжку і Євгеніві Шокало. Оскільки веслувальникам потрібно було їхати на Спартакіаду профтехосвіти СРСР у м. Єреван, то тренер Б.Д. Мороз і не наполягав на їхньому виступі. Саме там, у Єревані, вони вибороли 1 місце на двох дистанціях (К-2 500 і 1000 м). Це було великим успіхом для львівського веслування на байдарках та каное і для них самих.

За результатами цих змагань була сформована збірна команда СРСР для участі в неофіційній першості Європи, Міжнародних змаганнях соціалістичних країн «Дружба», що проводилися в Грюнау, передмісті Берліна. До цих змагань були долучені М. Шурга і Р. Гривняк за Всесоюзну спартакіаду школярів 1969 р. Навчально-тренувальний збір перед Міжнародними змаганнями в Грюнау проходив у м. Конаково Калінінської обл. У результаті основного відбору до Берліна потрапили М. Шурга, Є. Шокало, Р. Гривняк. Результати виступів: К-2 1000 м Є. Шокало – Р. Гривняк – 3 місце, К-4 1000 м Н. Ігошин – Є. Шокало – М. Шурга – Р. Гривняк – 2 місце. Спортсмени лідирували всю дистанцію, але десь за 120м до фінішу на їхню доріжку впливли лебеді і загірбий Ігошин повернув кермо на декілька градусів в бік, у результаті чого, човен трохи загальмував, власне тому вони програли по фотофінішу угорцям.

У 1969 р. відбулася Всесоюзна спартакіада школярів у м. Ташкент, де Михайло з Романом Гривняком за явною перевагою вибороли перші місця на двох дистанціях (К-2 500 і 1000 м) і отримали автографи на веслах космонавта Поповича. На цьому виступи у двійці для них закінчилися. У командних човнах уже напарником у них був Євген Шокало, виступаючи на різних змаганнях, то з одним, то з другим.

Улітку 1969 року Михайло Шурга під час Всесоюзної юнацької спартакіади здобув три перші нагороди – у «двійці», «четвірці» та естафетних перегонах. Потім був чемпіонат СРСР серед дорослих із неолімпійських видів веслування. Доречно нагадати, що Олімпійські ігри та чемпіонати світу проводилися тільки на дистанції 1000 м серед чоловіків та в К-1 500 м і К-2 500 м у жінок, тому чемпіонати СРСР проводилися двічі – за олімпійською програмою і поза олімпійською.

Чемпіонат СРСР 1970 року проводився поза олімпійською програмою серед товариств у м. Зугрес Донецької області. Від Львівської області за збірну команду ЦР «Трудові резерви» виступали четверо львів'ян. Тоді вперше в історії львівського веслування чемпіонами СРСР стали Петро Грешта і Володимир Городецький в К-2 500 м. Валентина Новікова завоювала золоту медаль у жіночій естафеті 4 × 500 м,

Є. Шокало в парі з Олегом Карпенковим (Ленінград) у впертій боротьбі вибороли бронзову нагороду на дистанції 10000 м. Квартет байдарників у складі П. Грешта – В. Городецький – Є. Шокало – О. Карпенков вибороли 4 м на дистанції 1000 м.

У 1971 році відбулися Спартакіади України та Спартакіади народів СРСР, Чемпіонат з неолімпійських видів веслування. Цим стартам передували численні змагання: Кубок України, ЦР «Трудових резервів», молодіжна першість України. Одним із перших стартів сезону 1971 р. був Кубок великого Дніпра, де знову перемагали спортсмени львівських «Трудових резервів». Переможцями стали П. Грешта – В. Городецький К-2 500 м, Є. Шокало – М. Шурга К-2 10000 м, П. Грешта – В. Городецький – М. Шурга – Є. Шокало К-4 1000 м. Головним стартом сезону була Спартакіада України де 3-разовими чемпіонами стали П. Грешта, Є. Шокало, М. Шурга, 2-разовими – Р. Гривняк, В. Городецький, призерами – В. Новікова, М. Ріжок. Названі спортсмени були залучені в збірну команду України для підготовки і участі в Спартакіаді народів СРСР та командному чемпіонаті СРСР з неолімпійських видів веслування. На жаль, з різних причин у Спартакіаді народів СРСР ніхто з них не взяв участі, тому що всі вищезгадані веслувальники захищали честь України в чемпіонаті СРСР. Знову чемпіонами стали П. Грешта – В. Городецький в К-2 500 м. На цій же дистанції Р. Гривняк – Ю. Дідик зайняли 4 місце. Є. Шокало – М. Шурга фінішували шостими, а М. Ріжок – В. Соловійов сьомими.

Спартакіадним стартам передував особистий чемпіонат СРСР у м. Житомирі, де П. Грешта – Є. Шокало – М. Шурга – Р. Гривняк зайняли 2 місце в К-4 на дистанції 10000 м.

Після головних стартів сезону 1971 р. була проведена першість України серед молоді. Переможцями тут були Є. Шокало, М. Шурга, Р. Гривняк, які в складі збірної України готувалися до першості СРСР серед молоді, але через епідемію ящура у південних районах цей чемпіонат був відмінений.

Після закінчення училища 1972 року юнак вперше виступав на Кубку СРСР у Зугресі, серед дорослих і несподівано для багатьох посів друге місце в одиночному виступі на дистанції 1000 м, усього 0,5 с програв олімпійському чемпіону Мехіко Олександрові Шапаренку, який згодом переміг і в Мюнхені, ставши дворазовим олімпійським чемпіоном.

На особистому чемпіонаті СРСР, який проходив у м. Житомирі, М. Шурга – П. Грешта в байдарці-двійці на дистанції 1000 м посіли 6 місце. Але цього ж року була сформована альтернативна К-4 у складі Я. Атаманчук – П. Грешта – М. Шурга – В. Савва, що становила

конкуренцію знаменитій четвірці В. Морозов – Ю. Стеценко – Ю. Філатов – В. Діденко, вони вибороли на чемпіонаті СРСР 2 місце.

На міжнародних змаганнях у Мінську в К-2 1000 м (П. Грешта – М. Шурга) посіли 3 місце, в К-4 1000 м – 3 місце (Я. Агаманчук – П. Грешта – В. Савва – М. Шурга), в Дуйсбурзі ця четвірка зайняла 2 місце.

На чемпіонаті України в Житомирі К-4 1000 м і К-4 10000 м посіли перше місце, а на чемпіонаті СРСР з неолімпійських видів веслування також у Житомирі, М. Шурга – П. Грешта – К-2 500 м – 3 місце. За результатами цього сезону Михайлові Шурзі присвоєно звання майстра спорту міжнародного класу.

Наступного року М. Шурга разом з П. Грештою, Є. Шокалом та Р. Гривняком здобули на чемпіонаті УРСР аж 12 золотих медалей у різних класах човнів та дистанціях. І в чемпіонаті СРСР М. Шурга домогся золотої медалі. А ось на чемпіонаті світу в Тампере, де П. Грешта став чемпіоном, їх екіпаж «четвірки» залишився без медалей.

Зате сезон 1974 року виявився напрочуд вдалим. Їхній дружній квартет здобув навесні Кубок СРСР, відзначився в Житомирі під час меморіалу Ю. Рябчинської – найбільш представницьких міжнародних змаганнях у нашій країні, переміг на популярній регаті в Дуйсбургу (ФРН), у змаганнях кращих байдарочників світу в НДР і врешті-решт переконливо довів свою силу на ереванському озері, під час чемпіонату СРСР.

Тренери збірної оголосили, що Л. Дерев'янку, Н. Горбачов, А. Шарикін, М. Шурга будуть у складі екіпажу байдарки-четвірки СРСР на чемпіонаті світу в Мексиці. Серед 14 найкращих екіпажів світу наші хлопці фінішували першими на дистанції 10 км. За високі досягнення у спорті Михайлові Шурзі було присвоєно почесне звання «Заслужений майстер спорту СРСР».

У 1975 році на веслувальних доріжках озера Наварія під керівництвом Олега Сергійовича Улітіна почав свої успішні виступи Богдан Цимбала, який на наступних два роки став напарником Михайла Шурги в байдарці-двійці. Отже, на чемпіонаті СРСР (Москва), на дистанції 1000 м вони здобули перемогу.

Чемпіонат світу в Белграді К-2 1000м – 7 місце (М. Шурга – Б. Цимбала), К-4 10000 м – 3 місце. Переглядаючи результати тих змагань, ми маємо зауважити, що три човни на дистанції 10000 м заїхали з різницею в 6 секунд. Норвежці перемогли з часом 34:47,69 хв, румуни – 34:51,38 хв, а наш екіпаж перетнув фінішну пряму з результатом 34:53,65 хв.

Спартакіада України (Житомир), К-4 1000 м і К-4 10000 м 1 місце (М. Шурга – Є. Шокало – П. Грешта – Б. Цимбала).

Останнім роком у професійній кар'єрі Михайла Шурги став 1976 рік. На чемпіонат СРСР (м. Москва) квартет у складі М. Шурги – Є. Шокала – Б. Цимбали – Бригаднова на дистанції 10000 м посів 2 місце.

Висновок. Михайло Шурга – заслужений майстер спорту СРСР, триразовий чемпіон СРСР, чемпіон Спартакіади народів СРСР, чемпіон світу 1974 року, бронзовий призер чемпіонату світу 1975 року, десятиразовий чемпіон УРСР, багаторазовий переможець міжнародних змагань. У збірній команді СРСР з 1970 по 1976 рік.

Список використаних джерел

1. Веслування на байдарках і каное [Електронний ресурс]. – URL: <http://www.canoeresults.eu/medals?year=&name=Shurga+Peter>
2. Веслування на байдарках і каное [Електронний ресурс]. – URL: <https://www.wiki.ru-ru.nina.az/>
3. Івасик Н. Веслярі із „безводного” Львова: історичний нарис / Івасик Н., Чичкан О. – Львів: Українські технології, 2006. – 128 с.

Розділ 2

СТАН, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ФІТНЕСУ

МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ, ЩО ФОРМУЮТЬ ПОВЕДІНКУ СПОЖИВАЧІВ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНИХ ПОСЛУГ РОЗВАЖАЛЬНИХ ЦЕНТРІВ

Олена Андреева, Дмитро Мальцев

*Національний університет
фізичного виховання і спорту України*

Анотація. Подано інформацію щодо формування поведінки споживачів оздоровчо-рекреаційних послуг. Визначено чинники, що заважають сім'ям із дітьми використовувати засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час організації сімейного дозвілля.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційна рухова активність, сімейне дозвілля, соціально-психологічні умови.

Abstract. Information is provided on the formation of the behavior of consumers of health and recreation services. Factors that prevent families with children from using means of health and recreational motor activity in the organization of family leisure time have been determined.

Keywords: health and recreational motor activity, family leisure, social and psychological conditions.

Постановка проблеми. На сьогодні в Україні, у зв'язку зі збільшенням потреби в організації активного дозвілля, швидкими темпами розвивається індустрія розваг та відпочинку [4, 5]. Автори наголошують на важливості та доцільності вивчення соціально-психологічних засад залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності [1]. Зокрема, науковці досліджували чинники, що детермінують оздоровчо-рекреаційну активність осіб різного віку [1, 2]. Водночас недостатньо опрацьованою є інформація щодо формування споживчої поведінки під час організації активного сімейного дозвілля.

Мета – визначити чинники, що формують поведінку споживачів оздоровчо-рекреаційних послуг розважальних центрів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури та ресурсів мережі «Інтернет», соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики. В опитуванні взяли участь 106 сімей, які відвідували ковзанки на базі розважальних центрів.

Результати. Після аналізу побажань сімей щодо активного дозвілля з'ясовано, що більша частина опитаних бажає розширити знання

з питань організації активного дозвілля: на відміну від сімей, що не мають такої потреби або сумніваються в потребі розширення знань, їхня частка статистично значуще більша ($\chi^2=23,62$; $df = 1$; $p=1,0 \times 10^{-6}$). Водночас частка сімей, які переконані в необхідності більше часу приділяти активному дозвіллю статистично значуще переважає загальну частку сімей, які не дали чітко ствердної відповіді ($\chi^2=5,41$; $df = 1$; $p=0,020$). Отримані результати свідчать про значний потенціал щодо розширення рухової активності сімей із дітьми. Розподіл сімей за відповідями на питання опитувальника виявив, що у дослідженні взяли участь переважно сім'ї, які частково задоволені доступністю місць для занять активним сімейним відпочинком та таких, що в цілому вважають спільний активний сімейний відпочинок важливим. Зокрема, доведено, що кількість задоволених сімей статистично значуще переважає кількість повністю задоволених доступністю місць для занять активним сімейним відпочинком і не задоволених узагалі разом ($\chi^2=5,41$; $df = 1$; $p=0,020$). З іншого боку, порівняно із сім'ями, для яких спільний активний сімейний відпочинок є першочергово важливим і не дуже важливим, кількість сімей, для яких такий вид дозвілля займає чільне місце, статистично значуще більша ($\chi^2=16,62$; $df = 1$; $p=4,6 \times 10^{-5}$).

Щодо причин, які заважають батькам займатися оздоровчо-рекреаційними заняттями спільно з дітьми, то 53,2% респондентів указало на відсутність таких причин, а 33,9% з них зізналося, що не мають часу на такий вид дозвілля. Під час дослідження побудовано рейтинги причин, що заважають сім'ям із дітьми використовувати засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час організації сімейного дозвілля (табл. 1).

Таблиця 1

Рейтинг причин, що заважають залученню споживачів (n=106)

Причини, що лімітують залучення	Ранги	
	\bar{r}	Rang
Відсутність часу	2,84	1
Відсутність цікавих пропозицій	4,45	6
Низький рівень якості послуг розважальних центрів	4,15	3
Відсутність матеріальних можливостей	4,24	4
Низький рівень знань і навичок організації активного дозвілля	4,59	5
Відсутність бажання систематично займатися оздоровчою руховою активністю	4,48	7
Ніяких, займаємося активним дозвіллям	3,25	2

Розподіл сімей за тижневою тривалістю активного сімейного відпочинку виявив, що майже половина опитаних, частка яких становила 49,1%, витрачає на активне дозвілля спільно з дітьми менше ніж 4 години на тиждень і лише 7,5% респондентів займаються з дітьми оздоровчою руховою активністю понад 8 годин на тиждень. Розподіл сімей за тривалістю занять активним сімейним відпочинком встановив, що в робочі дні спільні активні заняття з дітьми становлять від 40 хвилин до 1 години: так вказало 58,5% опитаних. Натомість у вихідні дні тривалість активного відпочинку зростає й 67,0% сімей засвідчило, що займаються з дітьми понад годину, тобто частка таких сімей зросла на 45,3% порівняно з робочими днями. Знов-таки, частка сімей, які не займаються ОРА з дітьми у вихідні дні, скоротилася на 17,0%.

Висновок. Побудовано рейтинг причин, що заважають сім'ям із дітьми використовувати засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час організації сімейного дозвілля. Зазначене доцільно враховувати у разі формування поведінки споживачів оздоровчо-рекреаційних послуг на базі розважальних центрів.

Список використаних джерел

1. Андреева О, Пацалюк К. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2008. 31–34.
2. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;3(106):25–31.
3. Мальцев Д. Оцінка рівня задоволеності споживачів рекреаційних послуг в індустрії розваг та відпочинку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022; 2: 49–53. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.2.49–5
4. Устьян О. Тенденції розвитку сфери розваг і відпочинку України. Мережевий бізнес: становлення, проблеми, інновації: матеріали VII Міжнар.наук.-практ. інтернет-конф., м. Полтава, 27–28 квітня 2017 р., Полтава: ПУЕТ; 2017. С. 127–130.
5. Чеховська Л, Засць А. Залучення населення до рухової активності мережею фітнес-клубів «Sport Life». Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). Львів, 2020. 161–163.

ESTABLISHMENT OF PRIORITY DIRECTIONS OF HEALTH FITNESS

Liubov Chekhovska¹, Myroslav Dutchak², Natalia Duda¹

¹*Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi*

²*Національний університет фізичного
виховання і спорту України*

Анотація. У статті наведено аналіз інформації, наданої експертам для оцінки та визначення вагомості кожної пропозиції / фітнес-програми для встановлення трендів фітнесу на 2023 рік.

Ключові слова: фітнес-програми, класифікація, тренди, оцінювання

Abstract. The article provides an analysis of the information provided to experts to evaluate and determine the importance of each offer/fitness program in order to establish fitness trends for 2023.

Keywords: fitness programs, classification, trends, evaluation.

Topicality. For the 17th year, the American College of Sports Medicine (ACSM) is tracking fitness trends in the commercial, community, clinical, and corporate environments for 2023. This survey is distributed to thousands of health and fitness professionals all over the world to identify the top fitness trends for 2023. A survey was conducted among thousands of health and fitness professionals worldwide to determine the top fitness trends for 2023.

The **goal** is to analyze the content of the questionnaire for surveying experts on establishing fitness trends in 2023.

Research results. The American College of Sports Medicine conducts a survey of experts around the world to determine the priority areas of health fitness. The American College of Sports Medicine conducts this survey to help the fitness industry in general and fitness clubs in particular to make important investment decisions for their future growth and development.

A team of experts in the commercial, community, corporate and clinical health/fitness sectors was brought in to help define the list of fitness trends from which the e-survey was developed. The results of the survey will help to reach a consensus on the trends of 2023.

A list of potential fitness trends has been provided with a brief description for faster surveying. Each trend had to be rated on a scale of 1 to 10, with 1 being not hot and 10 being very hot.

The questionnaire included 40 questions regarding the priority of fitness programs, which are conditionally divided into groups depending on the focus and for better understanding. The list of fitness programs depending on the influence, age, purpose and venue, innovative forms is given in Table 1.

Table 1

Classification of fitness programs for evaluation

Depending on the impact	Depending on the age	Depending on the purpose	Depending on where it takes place	Innovative forms
High Intensity Interval Training (HIIT)	Fitness Programs for Older Adults	Licensure for Fitness Professionals	Worksite Health Promotion and Workplace Well-being Programs	Wearable Technology
Circuit Training	Children and Exercise	Health/Well-being Coaching	Home Exercise Gyms	Virtual Reality Exercise Training
Dance-based Workouts	Long-term Youth Development	Outcome Measurements	Outdoor Activities	Mobile Exercise Apps
Yoga	Group Exercise Training	Lifestyle Medicine	Walking/Running/Jogging/Cycling Clubs	Online Live and On-Demand Exercise Classes
Exercise is Medicine	Small Group Training	Exercise for Weight Loss		
Stretch-based Training	Worker Incentive Programs	Clinical Integration /Medical Fitness		
Strength Training with Free Weights	Online Personal Training	Pre- and Post-natal Fitness		
Functional Fitness Training	Personal Training	Post Rehabilitation or Disease/Condition Maintenance Classes		
Resistance Band Training				
Medicine Ball Training				
Core Training				
Plyometric Training				
Pilates				
Aquatic Exercise				
Body Weight Training				
Balance and Stabilization Training				

The American College of Sports Medicine notes that this list of twenty health and fitness priority areas will reflect general trends and may not include trends specific to a particular region. Therefore, there is a need to conduct similar studies in our country with the involvement of leading specialists from different regions of Ukraine. The expert from the Lviv region was Doctor of Science, Professor, Head of the Department of Fitness and Recreation of Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture

The results of this survey will be published in the January/February 2023 issue of ACSM's Health & Fitness Journal®.

It should also be noted that fitness industry specialists must understand that for successful professional activity it is not possible to study one direction and only use it in training, because clients are also becoming more educated and demanding, and therefore do not want uniformity. That is why a fitness trainer must constantly improve his qualifications, since health fitness is a fairly dynamic system.

Conclusions:

1. American College of Sports Medicine is tracking fitness trends in the commercial, community, clinical, and corporate environments for 2023
2. The American College of Sports Medicine developed a questionnaire for fitness industry experts. We conventionally divided questionnaire questions into groups depending on the direction and for better understanding.
3. The results of this survey will be published in the January/February 2023 issue of ACSM's Health & Fitness Journal.

Список використаних джерел

1. Чеховська Л. Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія / Л. Я. Чеховська. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019. – 293 с
2. Чеховська Л. Фітнес тренди сучасності / Любов Чеховська // Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ, 2018. – С. 81.
3. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription [Electronic resource]. – URK: <https://www.acsm.org/docs/defaultsource/publications-files/acsm-guidelines-download-10th>

**МЕТОД «БЕЛЕНС ДОКТОРА ТАНІ КЮНЕ»:
СУТНІСТЬ І ОСОБЛИВОСТІ**

**Мар'яна Лужна, Тетяна Сірооченко,
Галина Куречко, Андрій Лоїк**

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. У статті розкрито сутність застосування інноваційного засобу реабілітаційного фітнесу – «беленс доктора Тані Кюне» («BALLance dr. Tanja Kühne»). Представлено інформацію щодо застосування білих та чорних кульок. Зазначено, що техніка дихання є важливим елементом системи «беленс доктора Тані Кюне» (BALLance Dr. Tanja Kühne) і під час виконання фізичних вправ слід дотримуватися певної тренувальної схеми дихання.

Ключові слова: реабілітаційний фітнес, кульки, метод «беленс доктора Тані Кюне» («BALLance Dr. Tanja Kühne»).

Abstract. The article reveals the essence of using an innovative means of rehabilitation fitness – BALLance dr. Tanja Kühne. Information on the use of white and black balls is presented. It is noted that the breathing technique is an important element of the BALLance Dr system. Tanja Kühne and when performing physical exercises, a certain breathing training scheme should be followed.

Keywords: rehabilitation fitness, balls, BALLance method dr Tanja Kühne.

Актуальність. Відновлення після перенесеної коронавірусної інфекції, зняття болей у спині, підтримка нормального функціонування усіх органів та систем, відновлення фізичної активності, усунення емоційних переживань та стресу, пов'язаних із перенесенням хвороби, потрібно всім, незалежно від ступеня важкості захворювання [1,2]. Саме тому актуальним є пошук нових методів, нового обладнання, яке би прискорило процес відновлення та допомагало б фізичним терапевтам і фітнес-тренерам.

Мета – розкрити сутність і особливості методу «беленс доктора Тані Кюне» («BALLance dr. Tanja Kühne»).

Виклад основного матеріалу. Метод «BALLance Dr. Tanja Kühne» розробила німецький науковець – доктор Tanja Kühne на базі наукових досліджень в Інституті спортивної медицини в Дюссельдорфі.

Упродовж 12 років проводили експериментальні дослідження, які підтвердили ефективність застосування методу в розв'язанні проблем болю у спині [1].

Унікальність методу «беленс доктора Тані Кюне» – поєднання запатентованого обладнання (спеціально розробленого і виготовленого в Німеччині), а саме кульок різного розміру, кольору та комплексів фізичних вправ із використанням техніки дихання.

Обладнання складається з комплекту подвійних кульок різного діаметру: великі кульки діаметром 11 см та вагою близько 540 грамів, маленькі кульки діаметром 9 см, вагою 378 грамів. У програмах тренувань можна використовувати одночасно дві пари кульок або застосовувати поодиноці, залежно від ефекту, якого потрібно досягти. Компанія виробляє кульки двох кольорів: білі (з м'якою поверхнею) та чорні (із жорсткою поверхнею).

Обладнання BALLance сертифіковане згідно зі стандартом контролю якості ISO 9001 (найважливіша німецька та міжнародна постанова у сфері контролю якості продуктів) (рис. 1).

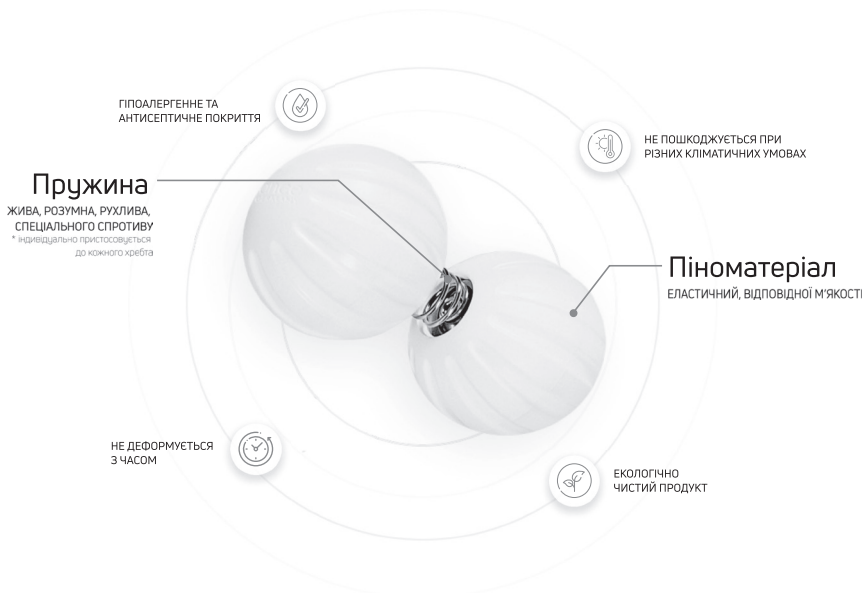


Рис. 1. Характеристика обладнання, яке використовують в системі BALLance Dr. Tanja Kühne

Матеріал, який використовують для виготовлення кульок, спеціально розроблений м'який інтегральний піноматеріал, що має здат-

ність витримувати високі температури, вплив хімічних речовин, не поглинає воду та протидіє деформаціям [2, 3]. Кульки відповідають 34 критеріям ISO 9001, серед яких: відсутність детергенту; антисептичні; безпечність для шкіри; відсутність пропелентів, які завдають шкоди навколишньому середовищу тощо.

Інноваційний піноматеріал для обладнання ексклюзивно виробляють на фабриці в Південній Німеччині. Структура поверхні кульок сконструйована таким чином, щоб симулювати ефект масажу. Виступи на поверхні кульок діють на механорецептори шкіри і міофасціальну тканину. Спеціальна пружина забезпечує індивідуальну пристосованість до кожного хребта.

Кожен окремий етап виробництва постійно підлягає перевірці якості, його оцінюють згідно з відповідними вимогами. Усі компанії-підрядники є сертифікованими відповідно до постанов, що стосуються захисту довкілля.

За допомогою представленого обладнання виконують фізичні вправи, які сприяють природному витягуванню хребта. Спеціальні вправи спрямовані на детонізацію (розслаблення) м'язів і, як наслідок, декомпресію (вивільнення) міжхребцевих дисків.

Основна мета методу – зменшення кіфозу грудного відділу хребта, що також зменшить прояви лордозу в поперековому та шийному відділах [4].

Доктор Таня Кюне підкреслює важливість 4 складників методу: зменшення кіфозу шляхом розслаблення м'язів та декомпресії міжхребцевих дисків; спеціальної техніки дихання; усвідомлення процесу тренування; використання спеціального обладнання.

Зазначимо, що фізичні вправи виконуються переважно у вихідному положенні лежачи на спині (тіло розслаблене) для природного вивільнення та декомпресії міжхребцевих дисків. Це поліпшує циркуляцію лімфи і крові у напружених м'язах, сприяє детонізації. Вправи виконують у повільному темпі, кожна вправа триває 2–5хв. Структура кожної вправи: вступна частина (кульки під відповідним відділом хребта та спеціальні техніки дихання) та основна частина (різноманітні повільні рухи, перекочування, кругові оберти та рухи із застосуванням тиску).

Техніка дихання є важливим елементом системи «беленс доктора Тані Кюне», а під час виконання вправ варто дотримуватися певної тренувальної схеми дихання. Якщо кульки розташовані вище пупка (у ділянках грудного відділу, плечей, шиї, рук), – дихання грудне. Якщо кульки розміщені нижче пупка (поперековий відділ хребта, стегна, живота, ноги), то має бути черевне дихання. Послідовність

рухів у кожному вихідному положенні однакова: поперемінний вплив тиску і тягучих рухів.

Як бачимо на рис. 2, обладнання допомагає збалансувати роботу м'язів навколо хребта, усунути м'язовий дисбаланс та зняти надмірне напруження м'язів, особливо навколо грудного відділу хребта.

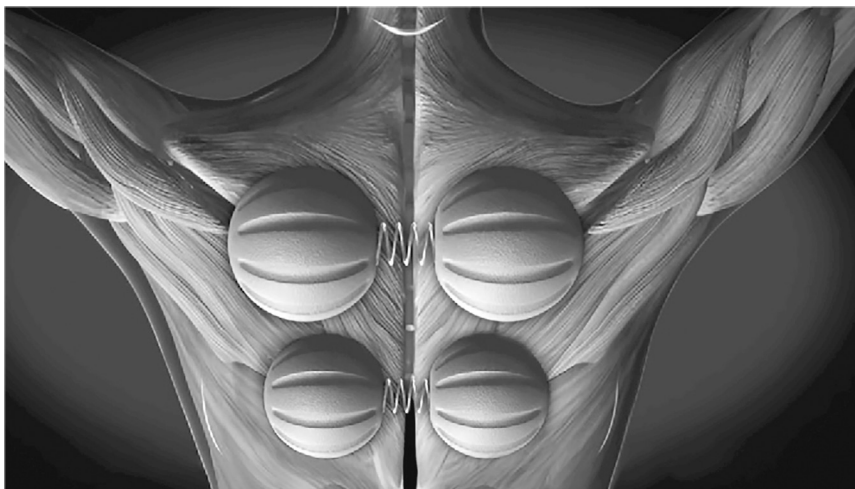


Рис. 2. Збалансованість роботи протилежних груп м'язів під час виконання фізичних вправ [4]

Уже після декількох хвилин виконання вправ на обладнанні можна відчутти ефект методу «беленс доктора Тані Кюне» (BALLance Dr. Tanja Kühne): з'являється відчуття вивільнення і розслаблення.

Цей метод довів свою ефективність у разі больових синдромів поперекового відділу хребта; синдромів грудного відділу хребта; синдромів шийного відділу хребта; ішіасі та спазму грушоподібного м'яза; сколіозу; стенозу; хвороби Бехтерева; зайвої ваги; розсіяного склерозу; вигорання (депресії); бронхіальної астми.

Метод «беленс доктора Тані Кюне» (BALLance Dr. Tanja Kühne) не має обмежень використання для людей різного віку та довів свою ефективність у фізичній терапії; оздоровчому фітнесі (у групових та індивідуальних заняттях); реабілітаційному фітнесі (як самостійне заняття або в поєднанні з пілатесом чи йогою [4]).

Останнім часом метод «беленс доктора Тані Кюне» дедалі частіше використовують з профілактичною метою.

Метод «беленс доктора Тані Кюне», значно поширений у Європі, ефективність якого науково доведена та експериментально підтвер-

джена, вже включений в список програм, які в Німеччині покриваються за рахунок медичного страхування.

Висновки:

1. Пошук нових методів і нового обладнання, які прискорюють процес відновлення організму людини триває і є актуальним.

2. Сутність методу «беленс доктора Тані Кюне» – поєднання запатентованих кульок різного розміру, кольору (білого і чорного) та комплексів фізичних вправ із використанням техніки дихання.

3. Метод «беленс доктора Тані Кюне» включений у список програм, які у Німеччині покриваються за рахунок медичного страхування.

Список використаних джерел

1. Boldrini P. Impact of COVID-19 outbreak on rehabilitation services and Physical and Rehabilitation Medicine physicians' activities in Italy. An official document of the Italian PRM Society (SIMFER) / Boldrini P., Bernetti A., Fiore P. // European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine. – 2020. – Vol. 56(3). – P. 316–318.
2. Cornely D. Die Funktionalität der BALLance Methode bei unspezifischen, chronischen Rückenschmerzen im Vergleich zu einem Stabilisationstraining [masterarbeit]. – Köln : Sporthochschule, 2015. – 99 p.
3. Die "BALLance Dr. Tanja Kühne" – Methode [Elektronische Ressource]. – URL: <https://www.balance-kassel.de/trainingsangebot/ballance.html>
4. Kühne T. Diplom-Trainer nach der "BALLance Dr. Tanja Kühne"-Methode (2. Auflage) [dissertation]. – Bochum : Ballance Office, 2015. – 89 p.
5. Tahja Kühne Method as A Means of Restoring Women's Health After Covid-19 / Luzhna M., Chekhovska L., Siroochenko T. Ballance Dr. // 5 th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society. – Ankara, 2021. – P. 69

СИСТЕМА ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ПОЛЬЩІ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ

Ольга Жданова¹, Іван Баховський²

¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

²Львівський торговельно-економічний університет

Анотація. У статті подано опубліковані результати досліджень науковців щодо можливості поширення COVID-19 на об'єктах фітнес-індустрії різних країн, зокрема Польщі. Доведено, що названі об'єкти не сприяють поширення вірусу, а їх закриття можна було уникнути. Подано фрагментарну інформацію про збитки, які понесла фітнес-індустрія Польщі в період локдауну.

Ключові слова: фітнес-клуби, пандемія, захворювання учасників занять, збитки.

Abstract. The article presents the published results of scientists' research regarding the possibility of the spread of COVID at the facilities of the fitness industry in various countries, including Poland. It has been proven that these facilities do not contribute to the spread of the virus, and their closure could have been avoided. Fragmentary information is provided about the losses suffered by the fitness industry in Poland during the lockdown period.

Keywords: fitness clubs, pandemic, illness of participants, losses.

Актуальність. Як відомо, COVID-19 вніс корективи в діяльність різних сфер економіки, виробництва і соціального життя країн світу. Не залишилася осторонь і фітнес-індустрія, яка почала згортатися, потерпати, нести збитки від зменшення кількості клієнтів та закриття фітнес-клубів. Тож науковці різних країн почали досліджувати питання: чи є фітнес-об'єкти місцями активного поширення вірусу?

Мета – аналіз окремих опублікованих результатів вищезгаданих досліджень, а також впливу локдауну на фітнес-індустрію Польщі.

Виклад основного матеріалу. Інформація про позитивний вплив рухової активності на стан здоров'я отримала 2020 року новий аспект – епідеміологічний. Науковці різних країн, зокрема Польщі, почали досліджувати питання: чи є на спортивних об'єктах сприятливі умови для поширення коронавірусу?

Дослідники звернули увагу на те, що фізична активність збільшує опірність організму інфекціям, серед них – вірусним. Науковці називають

вають очевидною причиною такого положення те, що фізично активні особи стикаються з більшою кількістю вірусів, бактерій і забруднень, ніж особи пасивні. Організм фізично активних осіб частіше піддається негативному впливу і зміцнює імунітет.

В одній із наукових праць 2020 року детально описано механізм «протизапального» впливу фізичної активності. «Всі форми підвищених енергетичних витрат, які викликає скорочення м'язів, призводять до зміцнення опірності організму». Підкреслюючи корисний вплив активного способу життя на зміцнення імунітету, науковці стверджують, що активні фізично особи переноситимуть вірусні інфекції, такі як COVID-19, набагато легше [2].

Водночас, проведено численні емпіричні дослідження, які доводять, що у фітнес-клубах кількість інфекційних заражень є незначною.

Наприклад, у норвезькому дослідженні, яке було опубліковано на порталі mednixon.com [3], проаналізовано наслідки відкриття фітнес-клубів в Осло 22 травня 2020 року, із суворим дотриманням санітарного режиму. У дослідженнях взяли участь 3764 особи, серед них 1896 осіб, які систематично тренувалися. Після 14 днів дослідження було проведено тестування на наявність вірусу. Лише одна особа з групи осіб, які систематично тренувалися, виявилася зараженою COVID. Як зазначено в санітарному висновку, зараження відбулося за місцем праці, а не у фітнес-клубі.

Через 21 день 11 осіб з групи, яка тренувалася систематично і 27 осіб з групи, яка не тренувалася отримали позитивний результат в тесті на антитіла.

Науковці дійшли висновку, що дотримання правил гігієни і соціальної дистанції в місцях тренувань не сприяє активізації розповсюдження вірусу [3].

Аналогічні результати отримали науковці, які досліджували зараження вірусом у фітнес-клубах Орегони (США) [1], а також автори досліджень, проведених у 14 країнах Європи, зокрема – у Польщі [3].

Науковці пояснюють незначну кількість заражень в фітнес-клубах суворим дотриманням соціальної дистанції та санітарних правил, високим рівнем гігієни. А також тим, що осіб із ознаками хвороби не допускали до тренувань.

Також слід зауважити, що особи, які відвідують фітнес-клуби, переважно молоді і сильні, а тому належать до групи низького ризику заражень.

Ситуація в басейнах аналогічна. Всесвітня організація охорони здоров'я на своїй сторінці написала, що добре доглянуті, чисті і хлоровані басейни є безпечними для використання під час пандемії.

Треба лише уникати скупчення людей та дотримуватися метрової дистанції між ними [3].

Таким чином, доступні результати проведених досліджень сприятливих умов поширення вірусу на об'єктах фітнес-індустрії різних країн не підтвердили, а навпаки, стали підставою для твердження, що поширення вірусу у приміщеннях фітнес-клубів є меншим, ніж в інших приміщеннях [3].

Варто згадати також наукову працю, у якій йдеться про математичні моделі шансу заражень на спортивних об'єктах. Пропоновані у названій праці моделі уможливають діяльність фітнес-клубів під час пандемії та дають змогу підрахувати максимальну кількість осіб на об'єкті під час тренування [1].

Слід зазначити, що проведені дослідження не стали підставою для поширення на фітнес-клуби дозволу на функціонування під час пандемії.

А наслідки припинення діяльності фітнес-клубів в різних країнах були вагомими. Для прикладу, у листопаді 2020 року одна із найбільших мереж Польщі Fitness World (19 клубів) оголосила про банкрутство [4].

Наступним вагомим наслідком локдауну стало заморожування підвищення зарплати або звільнення працівників фітнес-індустрії, припинення створення нових робочих місць [4].

Закриття відомих фітнес-об'єктів призвело до зростання тіньової економіки. Тобто почався процес відкриття домашніх спортивних залів, які не звітували про отримані прибутки та дотримання санітарних норм під час діяльності.

За свідченням дослідників, фітнес-індустрія Польщі втратила після першого локдауну близько 4 мільярдів злотих і це не єдині втрати. Як дослідила Польська федерацією фітнесу, у липні 2020 року (між першим і другим локдауном) у 64% фітнес-клубів лише кожен другий клієнт повернувся до тренувань.

Висновки:

1. Об'єкти фітнес-індустрії різних країн не належать до місць активного поширення вірусу COVID-19.

2. Особи, які систематично тренуються або зовсім не хворіють на COVID-19, або мають легкий перебіг вірусного захворювання.

3. Заборона функціонування фітнес-клубів під час пандемії призвела до значних економічних втрат і, безумовно, негативно вплинула на стан здоров'я клієнтів, які припинили систематичні заняття руховою активністю.

Список використаних джерел

1. Mobility network models of COVID-19 explain inequities and inform reopening / Chang S., Pierson E., Koh P.W. [et al.] // Nature. – 2021. – P. 82–87. <https://doi.org/10.1038/s41586-020-2923-3>
2. Effects of thirty and sixty minutes of moderate-intensity aerobic exercise on postprandial lipemia and inflammation in overweight men: a randomized cross-over study [Electronic resource]. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4928275/>
3. Gyms Pose Low COVID-19 Transmission Risk, Per European Study [Electronic resource]. – URL: <https://www.clubindustry.com/fitness-studies/gyms-pose-low-covid-19-transmission-risk-per-european-study>
4. Pierwsza siec silowni zbankrutowala wykonczyl ja lockdown [Electronic resource]. – URL: <https://biznes.radiozet.pl/News/Pierwsza-siec-silowni-zbankrutowala-Wykonczyl-ja-lockdown>.

**ВПЛИВ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ
ФІТНЕСОМ НА ПОКАЗНИКИ ПРОФЕСІЙНО-
ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ**

Олена Андреева, Марина Гресь, Вікторія Ужвенко

*Національний університет
фізичного виховання і спорту України*

Анотація. Представлено результати оцінювання впливу програми занять оздоровчим фітнесом на показники професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів. Аналіз отриманих результатів тестування фізичних якостей юнаків та дівчат через 9 місяців після впровадження програми вказує на значущі зміни ($p < 0,05$; $p < 0,01$) майже в усіх досліджуваних показниках.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, професійно-прикладна фізична підготовленість, майбутні правоохоронці, ефективність.

Abstract. The results of the assessment of the impact of the health-enhancing fitness training program on the indicators of occupational physical fitness of students are presented. The analysis of the obtained results of exercise testing of boys and girls 9 months after the implementation of the program indicates significant changes ($p < 0.05$; $p < 0.01$) in almost all the studied indicators.

Keywords: health-enhancing fitness training, occupational physical training, future law enforcement officers, efficiency.

Постановка проблеми. Одним із дієвих чинників формування необхідного рівня і якості професійної підготовленості майбутніх правоохоронців є створення належних умов для успішного формування у них високого рівня професійних, морально-вольових і фізичних якостей, що в кінцевому результаті дає можливість суттєво підвищити ефективність виконання службових завдань [1, 2, 4]. Використання засобів оздоровчого фітнесу дозволить покращити рівень професійно-прикладної підготовленості, про що зокрема засвідчує міжнародний досвід, де подібна система тренувань є базою для підготовки фахівців у багатьох поліцейських академіях світу [3, 5].

Мета дослідження – оцінити вплив програми занять, використовуючи засоби оздоровчого фітнесу на показники професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців.

Методи дослідження – теоретичний аналіз фахової наукової і методичної літератури, документальних матеріалів, метод порівняння та зіставлення, педагогічні методи дослідження (педагогічне тестування, педагогічний експеримент), антропометричні, фізіологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати. Програма розроблена із урахуванням 6 годин факультативних занять на тиждень. Враховуючи специфіку обраної професії, підібрані вправи спрямовані на розвиток основних рухових якостей та розвиток аеробних і анаеробних можливостей організму. Програму включала три етапи: навчально-підготовчий, основний та контрольний-корекційний. Співвідношення засобів оздоровчого фітнесу визначалося залежно від етапу, враховувало індивідуальні показники вихідного рівня фізичного стану та підготовленості.

Через 9 місяців після впровадження визначено ефективність програми з використанням засобів оздоровчого фітнесу для майбутніх фахівців правоохоронної діяльності. Статистично значущі ($p < 0,05$; $p < 0,01$) зміни результатів у показниках фізичного розвитку та композиційного складу тіла, динамометрії кисті та станової сили вказує на ефективність запроваджених засобів. Позитивна динаміка аеробної витривалості у обох статевих групах зумовлена використанням метода інтервального тренування. У юнаків та дівчат на кінець педагогічного експерименту статистично значущі ($p < 0,05$; $p < 0,01$) зміни показників функціонального стану ССС відбулися у показниках ЧСС у стані відносного спокою на 11,4% та 14,5%, коефіцієнта витривалості на 21,5% та 22,2%, індексу Робінсона на 9,4% та 10,9% відповідно. Відбулося покращення тренуваності апарату зовнішнього дихання за рахунок збільшення значень функціональних проб Штанге і Генча, у юнаків приріст становив 12,3% ($p < 0,01$) та 16,8% ($p < 0,01$), у дівчат 7,6% ($p < 0,05$) та 15,4% ($p < 0,01$) відповідно. Такі зміни зумовлені скороченням тривалості часу відновлення організму після фізичних навантажень.

Засоби оздоровчого фітнесу мали позитивний вплив на показники, які характеризують статичну рівновагу і вказують на розвиток координаційних здібностей. У юнаків результат ускладненої проби Ромберга на кінець педагогічного експерименту збільшився на 60,8% ($p < 0,01$), у дівчат на 54,6% ($p < 0,01$). За рахунок системної організації фізичних навантажень з різною модальною спрямованістю та з дотриманням усіх принципів побудови занять у юнаків та дівчат статистично значуще ($p < 0,05$; $p < 0,01$) збільшився рівень фізичної працездатності та підготовленості. У юнаків динаміка результатів у тесті човниковий біг 4×9 м становить 12,0% ($p < 0,01$) у дівчат 7,1% ($p < 0,05$). Результати контрольної вправи стрибок у довжину з місця, що характеризує швидкісно-силові

якості, мав приріст 9,5% ($p < 0,01$) та 7,9% ($p < 0,01$) у юнаків і дівчат. Результати бігу на 3000 м у юнаків та 2000 м у дівчат покращились на 7,8% ($p < 0,05$) та 11,1% ($p < 0,01$). Приріст у показниках гнучкості склав 31,5% ($p < 0,01$) у дівчат та 63,2% ($p < 0,01$) у юнаків. Значно покращились результати у показниках піднімання тулуба в сід за 1 хв, які характеризують силові якості м'язів черевного пресу. Так, у юнаків результат у даній контрольній вправі покращився на 29,8% ($p < 0,01$), а у дівчат на 30,2% ($p < 0,01$). У результатах вибухової сили було встановлено значний приріст, який у дівчат склав 39,4% ($p < 0,01$), а у юнаків – 27,3% ($p < 0,01$).

Висновок. Аналіз отриманих результатів тестування фізичних якостей юнаків та дівчат вказує на значущі зміни ($p < 0,05$; $p < 0,01$) майже в усіх досліджуваних показниках. Доповнено результати досліджень науковців щодо доцільності використання засобів оздоровчого фітнесу для підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Андреева О. Використання засобів оздоровчого фітнесу у професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх фахівців правоохоронної сфери / Андреева О., Гресь М., Пилипей Л. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2019. – № 1. – С. 65–70.
2. Вербовий В. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських / Вербовий В., Римик В. // Вісник Прикарпатського університету. – 2019. – Вип. 34. – С. 93–103.
3. Долбишева Н.Г. Інноваційні підходи вдосконалення фізичної та спеціальної підготовки майбутніх правоохоронців в закладах вищої освіти МВС України / Долбишева Н.Г., Ведерніков В.А. // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ : НУОУ, 2019. – С. 47–50.
4. Захаріна Є. Змістові аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу / Захаріна Є., Захаріна А., Мартин П. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2022. – Вип. 2(146). – С. 39–43.
5. Cocke C. The Use of Conditioning Programs and the Fitness Characteristics of Police Academy Cadets / Cocke C., Dawes J., Orr R.M. // Journal of Athletic Training. – 2016. – Vol. 51(11). – P. 887–896. DOI: 10.4085/1062-6050-51.8.06

**ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА
РЕАБІЛІТАЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ВПРАВ
ЙОГИ ЗА МЕТОДОМ АЙЕНГАРА**

Наталія Жарська, Віра Будзин, Галина Хавелко

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. У статті проаналізовано особливості методики занять з йоги за методом Айенгара у фізкультурно-спортивній реабілітації для корекції та профілактики порушень постави. Практичне значення дослідження полягає в можливості широкого застосування її теоретичних положень і методичних розробок у процесі організації занять з використанням вправ йоги для корекції порушень постави.

Ключові слова: фізкультурно-спортивна реабілітація, йога, методика Айенгар.

Abstract. The article analyzes the peculiarities of the Iyengar method of yoga classes in physical culture and sports rehabilitation for the purpose of correcting and preventing posture disorders. The practical value of the study is the possibility of widespread use of its theoretical provisions and methodological developments in the organization of classes using yoga exercises to correct postural disorders.

Keywords: physical culture and sports rehabilitation, yoga, Iyengar method.

Постанова проблеми. Спосіб життя сучасного суспільства відзначають за допомогою динамізму, великого ступеня напруження, різкого зростання обсягу інформації і низької рухової активності. Розвиток системи ефективної реабілітації з урахуванням сьогоdnішнього рівня суспільного здоров'я можна зарахувати до найбільш важливих завдань не тільки у сфері сучасної охорони здоров'я, але й у сфері фізичної культури і спорту [2, 3, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Доказом перспективності рекреаційно-оздоровчих технологій є широке застосування можливостей йоги у всьому світі, її висока популяризація та широке коло осіб на всіх континентах, які її застосовують [1, 3].

У наші дні існує багато напрямів йоги, які стали відомими на заході. Але лише деякі з них беруть початок від природних коренів, з Індії, і саме таким напрямом є йога Айенгара. Сьогодні цей напрям

є найвідомішим у світі. Він побудований на базі класичної йоги і підтверджений 60-річною практикою її засновника [1].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити удосконалену методику занять з йоги за методом Айенгара.

Матеріал та методи дослідження: системний підхід, методи аналізу та синтезу, документальний метод, методи наукової індукції та дедукції

Виклад основного матеріалу. Згідно із законами України «Про фізичну культуру і спорт» (№ 3808-XII, 24.12.1993, зі змінами) та «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» (№ 2961-IV 06.10.2005, зі змінами) встановлено (ст. 1, ст. 1 відповідно), що фізкультурно-спортивна реабілітація – система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

Аналіз літературних джерел [1,2] засвідчує, що за допомогою засобів йоги можна розв'язати низку завдань, зокрема виховання навичок правильної постави, формування м'язового корсета, поліпшення балансу та координації рухів, корекція постави. Шрі Б.К.С.Айенгар зауважив, що для того щоб заняття дійсно давали ефект і впливали не тільки на м'язи, але і на фізіологію, оздоровлення внутрішніх органів, ментальний стан, в асанах необхідно перебувати досить тривалий час, намагаючись досягти ретельного вирівнювання, витягнення, симетрії всього тіла. Шрі Б.К.С.Айенгар писав: «Все тіло повинно бути симетричним. Йога – це симетрія».

Оптимізація рухової активності під час занять йогою за методом Айенгара знижує рівень больових відчуттів, сповільнює і полегшує перебіг хронічних захворювань, підвищує енергійність, відновлює працездатність осіб різного віку.

Особливість проведення занять за методом Айенгара полягає в меті зробити йогу зрозумілою і доступною для всіх людей, незалежно від їхніх здібностей, комплекції, віку та стану здоров'я. Шрі Б.К.С.Айенгар придумав різноманітні допоміжні засоби – це різноманітні підставки: тверді, такі як дерев'яні бруски і планки, і м'які, такі як ковдри і болстери (валики), які дають змогу збалансувати тіло в просторі, подовжити недостатньо витягнуті частини тіла, підтримати його слабкі ділянки і прибрати надмірне навантаження з жорстких, затиснутих ділянок. Саме тому йогу Айенгара називають «найбільш фізіологічною йогою» [1].

Основою методики проведення занять для людей із порушенням постави є врахування особливостей їхнього стану. Усі засоби, які ви-

користуються для профілактики постави, умовно поділяють на три групи: вправи для вдосконалення розвитку рухових якостей, спеціальні вправи для формування правильної постави та коригувальні.

Вправи добирали, урахувавши особливості гоніометрії тіла, силової витривалості м'язів спини та преса, силової витривалості м'язів верхніх кінцівок, гнучкості хребта, рухливості кульшових суглобів та еластичності підколінних сухожилків [1,3,4]. Водночас переважно використовували:

- вправи з полегшених вихідних положень (лежачи на спині, животі, в упорі на колінах) для розвантаження хребта;
- силові вправи для зміцнення м'язового корсета;
- вправи на гнучкість для збільшення амплітуди рухів в суглобах.

Фізкультурно-спортивна реабілітація з використанням вправ йоги за методом Айенгара містить статичні асани, що сприяють корекції постави, а також дихальні вправи, що сприяли підвищенню функціональної тренуваності організму. Формування м'язового корсета передбачає розвиток силової витривалості м'язів тулуба та нижніх кінцівок, забезпечення нормальної внутрішньом'язової й міжм'язової координації, підтримання фізичних характеристик м'язової системи [1, 4, 5]. Удосконалення координації рухів досягається за допомогою використання вправ йоги на баланс. Добра координація рухів сприятиме швидкому засвоєнню нового динамічного стереотипу рухів і положень.

Асани йоги здебільшого засновані на статичному розтягуванні, безперервному або пасивному [1,2,3]. Статичне розтягування є найбільш поширеним методом підвищення загальної гнучкості і поліпшення постави у фронтальній і сагітальній площинах. Воно безпечне і безболісне, передбачає повільне тягове зусилля, під дією якого м'яз стає трохи довший, ніж зазвичай. Такі вправи обов'язково чергуються з розслабленням. Загалом, основні характеристики асан йоги дали змогу зробити висновок про доцільність їхнього введення до включення у програму занять з фізкультурно-спортивної реабілітації, які мають порушення постави є актуальним і доцільним.

Висновок. Аналіз літературних джерел дав змогу встановити, що в мегаполісах одним із найбільш зручних та ефективних способів зберегти та відновити здоров'я є йога. Науково-обґрунтована методика занять з йоги за методом Айенгара для осіб із порушеннями постави передбачала застосування асан, які сприяли поліпшенню силової витривалості м'язів спини і черевного преса, рухливості хребта у фронтальній і сагітальній площині, гнучкості плечового поясу, симетричності розвитку м'язового корсета, а також показників фі-

зичної працездатності. Особливістю методики була адаптація асан йоги для людей із різними фізичними здібностями, статичне перебування в асанах, ретельне вибудовування рівності і симетрії в тілі під час занять.

Список використаних джерел

1. Айенгар Б.К. С. Пранаяма. Искусство дыхания / Айенгар Б.К. С. – Киев : София, 1995. – 269 с.
2. Булич Э.Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Булич Э.Г. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / Дутчак М.В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № . 2. – С. 44–52.
4. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 260 с.
5. Биомеханика спорту / за ред. А.М. Лапутіна. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 319 с.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ

Анна Гакман

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. У статті висвітлено особливості методики розроблення комплексної програми фітнес-занять для жінок похилого віку. Програма фітнес-занять розроблена на 12 місяців та складається із трьох періодів: періоду адаптації, періоду вдосконалення і підтримувально-го періоду. Кожен період має свої завдання, які реалізують поступово. Періодичність занять у фітнес-центрі – 3 рази на тиждень тривалістю 45–60 хв. Структура занять була традиційною. Однак кожна частина мала свої особливості, адаптовані до вікових можливостей.

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

Abstract. The paper highlights the peculiarities of the methodology of developing a comprehensive fitness class program for elderly women. The fitness classes' program is designed for 12 months and consists of three periods: adaptation period, improvement period and maintenance period. Each period has its own tasks, which are implemented gradually. Frequency of classes in the fitness center – 3 times a week, lasting 45–60 minutes. The structure of classes was traditional. However, each part had its own peculiarities, adapted to age capabilities.

Keywords: health and recreational motor activity, fitness class, elderly age.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. 3-поміж останніх досліджень проблем оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей похилого віку привертають увагу наукові розвідки українських науковців О.В. Андреевої [1], А.В. Гакман [2], Н.Є. Пангелової [3], О.А. Томенка [4] та ін. Отже, науковці у своїх роботах доводять, що дозвілля як чинник активізації особистої активності людей похилого віку поліпшує стан здоров'я, розширює функціональні можливості, підвищує психоемоційні та інтелектуальні можливості, уповільнює процеси старіння в осіб похилого віку. На нашу думку, систематичні фізичні навантаження позитивно впливають на самопочуття людини похилого віку. Фітнес-заняття сприяють збереженню

і зміцненню здоров'я, зниженню частоти загострень хронічних захворювань і поліпшують психоемоційну сферу. Очевидно, що необхідно відходити від неправильних стереотипів, сформованих за багато років, важливо підтримувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність старшого покоління, формувати навички здорового способу життя в будь-якому віці, це, безумовно, шлях до активного довголіття.

Мета – висвітлення методичних особливостей розробки комплексної програми фітнес-занять для жінок похилого віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, контент-аналіз, узагальнення.

Виклад основного матеріалу. Під час розроблення комплексної програми фітнес-занять для жінок похилого віку передбачено врахування стану їхнього здоров'я, функціональних характеристик і фізичної підготовленості. Тривалість формувального експерименту становила один рік. У цьому макроциклі виокремлено період адаптації, період вдосконалення і підтримувальний період.

Кожен із періодів був спрямований на досягнення своїх, властивих тільки цьому етапу завдань.

До завдань періоду адаптації входило, по-перше, прискорення обмінних процесів і поступове пристосування організму жінок похилого віку до фізичного навантаження, зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, по-друге навчання техніки виконання вправ, по-третє – розвиток рухової активності жінок і формування рухових навичок і умінь, а також зміна способу життя.

У період удосконалення було передбачено збільшення навантаження темпу виконання вправ, розширення рухової активності, вдосконалення фізичного стану жінок похилого віку, розвиток сили, координації, гнучкості та рівноваги, зміцнення і розвиток м'язів, зв'язок прискорення метаболізму, розвиток витривалості й адаптації організму до силових навантажень.

Основним завданням підтримувального періоду стало підтримання досягнутого рівня та вдосконалення функціональних характеристик і фізичної підготовленості жінок похилого віку на високому рівні, збереження, зміцнення здоров'я та запобігання захворюванням.

Періодичність занять у фітнес-центрі склало 3 заняття на тиждень по 45–60 хвилин кожне.

Тривалість періоду адаптації становила три місяці. Всі види вправ упродовж цього періоду проводили тільки в умовах фітнес-центру, під контролем фітнес-тренера.

Після того як організм жінок пристосувався до фізичних навантажень, почався процес перебудови обмінних процесів в організмі,

а також була освоєна техніка пропонованих вправ, переходили на наступний етап – оздоровчо-відновлювальний. До завдань цього етапу входило закріплення досягнутого результату і подальший розвиток фізичних здібностей, а також освоєння нових видів фізичних вправ, але без значних навантажень, усунення порушень, пов'язаних із хронічними захворюваннями, оптимізація фізіологічних функцій, підвищення опірності організму, профілактика захворювань.

Особливу увагу було приділено розвитку, підтримці й відновленню втрачених фізичних якостей, а також підтримці інтересу до занять. У межах вказаного етапу проведено заняття із закріплення техніки виконання комплексів загальнорозвиваючої і гігієнічної гімнастики, а також розширення рухової активності шляхом введення нового засобу – стретчинга, який сприяє швидкому зняттю напруження і відновлення сил після занять.

Періодичність застосування стретч-тренувань у тижневому циклі становила 3 рази на тиждень.

У періоді вдосконалення збільшено навантаження і рухову активність, що передбачало заняття з пілатесу, фітбол-аеробіки, необхідні для розвитку сили, координації, гнучкості та рівноваги, а також силові тренування, завданням яких є зміцнення та розвиток м'язів, зв'язок, прискорення метаболізму, розвиток витривалості й адаптації організму до силових навантажень.

Тривалість цього періоду становила три місяці. Стало можливим самостійне проведення занять за межами фітнес-зали у зв'язку з тим, що впродовж трьох місяців періоду адаптації проводили навчання і закріплення навичок, техніки, пристосування організму жінок похилого віку до навантажень. Тому їм рекомендовано не менше ніж шість разів на тиждень самостійно проводити ранкову загальнорозвивальну та гігієнічну гімнастику з 8–12 вправ, що охоплюють основні групи м'язів і суглобів 15–20 хвилин щодня.

У підтримувальному періоді реалізували закріплення отриманих знань, умінь і навичок; уміння контролювати фізичне навантаження; самостійне проведення елементів фітнес-занять вдома; поліпшили психо-фізіологічного стану осіб похилого віку.

Структура фітнес-занять для осіб похилого віку була класичною, але кожна частина мала свої особливості. Так, у підготовчій частині використано мобілізувальну дихальну гімнастику, комплекси підвідних вправ, музичну терапію задля подолання тривожності, підвищення рівня самомотивації, соціально-психологічної адаптації до занять та емоційної комфортності. Основна частина заняття була збагачена різноманітними видами фітнесу, такими як пілатес, стрей-

чинг, фітбол-аеробіка, комплексний фітнес. Вибір напрямку фітнесу занять базувався на мотиваційних уподобаннях та міг змінюватися впродовж експерименту, але без порушень тижневого навантаження осіб похилого віку. Під час основної частини, крім удосконалення фізичного стану досліджуваних, велику увагу звернено на психоемоційний стан, подолання тривожності, підвищення рівня самомотивації до самостійних занять. У заключній частині (заминці) для нормалізації функціонального стану після навантаження використано релаксаційні вправи, вправи автотренінгу, психогімнастики, музичної терапії та заспокійливу дихальну гімнастику.

Висновок. Під час розроблення комплексної програми фітнес-занять для жінок похилого віку враховано попередній позитивний досвід організації таких занять. Тож розроблена програма має 3 періоди: адаптації, вдосконалення і підтримувальний. Їх логічне та вдале поєднання дало змогу реалізувати поставленні завдання дослідження. Згідно з комплексною програмою, періодичність занять у фітнес центрі – 3 рази на тиждень, тривалістю 45–60 хв. Структура занять була традиційною, однак кожна частина мала свої особливості, адаптовані до вікових можливостей.

Список використаних джерел

1. Андреева О., Гакман А. Критерії ефективності технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в різних умовах / Андреева О., Гакман А. // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. – 2019. – Вип. 35. – С. 48–53.
2. Гакман А.В. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» – Київ, 2021. – 520 с.
3. Пангелова Н.Є. Сучасні тенденції у розвитку рекреаційної діяльності населення України / Пангелова Н.Є., Пангелов Б.П. // Молодий вчений. – 2019. – № 4.1(68.1). – С. 161–164.
4. Томенко О.А. Обґрунтування програми оздоровчо-рекреаційної діяльності у похилому віці / Томенко О.А. // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. – 2020. – № 37. – С. 21–29.

THE FORMATION OF CHINA'S FITNESS INDUSTRY

Shao YP

Wuhan Sports University, People's Republic of China

Анотація. У статті подано інформацію щодо стану і розвитку фітнес індустрії Китаю. Статистичні показники доводять динаміку. Прогнозують, що 2024 року Китай отримає 6.173.5 млн доларів доходу від фітнес-індустрії.

Ключові слова: Китай, оздоровчий фітнес, статистика.

Abstract. The article provides information on the state and development of China's fitness industry. Statistical indicators prove the dynamics. It is predicted that in 2024, China will receive 6.173.5 million dollars in revenue from the fitness industry.

Keywords: China, health fitness, statistics.

Introduction. In the East, fitness developed mostly as an art of movement (for example, the popular Chinese system of health training Wushu with its varieties and yoga is a philosophy, a system of ancient commandments, a science of living in unity with nature, which is to one degree or another connected with meditation [1].

The first commercial sports clubs began to open in China in the early 80s of the last century. Since that time, the country's fitness industry has undergone tremendous changes, which became especially evident after the launch of the state program for the development of mass sports in 2011. Annual growth of the industry approached 12% between 2011 and 2016. China now has all the conditions for active sports: many fitness clubs, as well as «yard simulators» [1, 2, 3, 4].

Beijing announced a new five-year program to improve the nation. It aims to increase the number of people who regularly exercise in China.

The program includes the construction and renovation of more than 2,000 sports parks, fitness centers and community stadiums. It will boost the sports industry and help deal with rising unemployment among the younger population.

The State Council plan calls for an increase in the sports sector to 5 trillion yuan (\$774 billion) by 2025, up 70% from 2019 levels [1, 2, 3, 4].

The goal is to study the current state of the fitness industry in China.

Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific literature, sources and information of the Internet.

Results. The fitness industry is actively developing in China. With the beginning of the COVID-19 pandemic, all fitness centers were closed and suffered great economic losses. However, some of them began to quickly reorient themselves with the fact that the virus in China is under control, some of the sports centers have reopened and are trying to quickly make up for the losses due to downtime.

During the pandemic, many clubs switched to online training or launched joint partnership programs with existing services. Many clubs began to work closely with medical institutions due to requests for monitoring general health. For example, conducting cardioscanning in a fitness club, partnering with nutritionists, introducing stress management practices. Digital coaching startups are showing good growth. Among them is an interactive mirror for home workouts, during which it turns into a touch screen with speakers that broadcasts exercises. Users watch and follow the interactive fitness instructor. Smart mirror saves training data, analyzes it and makes recommendations. Instead of «freezing» cards, fitness studio clients are provided with special vouchers confirming their right to free reimbursement of weeks or months lost due to restrictions. Various options are offered [1, 2, 3, 4].

China's multi-billion-dollar fitness market has been thriving along with a rising health awareness among Chinese consumers. In 2019, the health club industry in the top ten cities in mainland China generated almost four billion U.S. dollars, which was nearly double the figure in the whole mainland China in 2016. However, the average health club member penetration rate in the country was among the lowest group across the globe.

China's multi-billion-dollar fitness market is brimming with potentials. Among the top ten cities in mainland China in terms of fitness industry revenues, the average health club member penetration rate stood at 2.98 percent, much lower than the figures in Sweden and the United States at over 20 percent [1, 2, 3, 4].

In 2019, the sports services sector in China had a market value of around 1.5 trillion yuan, accounting for 50.6 percent of the total value of China's sports industry. That year, sports goods manufacturing amounted to 1.4 trillion yuan.

In 2019, fitness club members in China spent around on average about 4,085 yuan per person in the whole year. The annual average expenditure of a member in fitness clubs and personal training studios varied hugely between 3,800 yuan and 13,600 yuan in different city tiers [1, 2, 3, 4].

In Hong Kong, there were 430,000 members registering in health and fitness clubs in 2019. The average health club member penetration rate

was lower than that in Australia and New Zealand but higher than other Southeast Asian countries.

In 2019, the number of fitness studios in China reached 97,746, increasing by around 31 percent from the previous year. More than 20 thousand gyms were located in Jiangsu and Guangdong provinces [1, 2, 3, 4].

In 2019, the fitness club market in China reached 110 billion yuan, increasing from 70 billion yuan in 2015. The fast-expanding fitness industry in China was estimated to maintain its growth and exceed 120 billion yuan in 2020.

In 2020, the total production value of the sports industry in China amounted to around 2.7 trillion yuan, representing a decrease of over seven percent. In the past few years, the industry experienced a strong development from around 1.7 trillion yuan in 2015 to almost 3 trillion yuan in 2019.

In 2020, the sales revenue of sports apparel had reached around 315 billion yuan in China, slightly decreasing from around 320 billion yuan in the previous year. In that year, Nike ranked first in terms of market share among all sportswear brands in China [1, 2, 3, 4].

As of 2020, Zhongtian Fitness increased its offline fitness studios in China from 546 to 617. Its closest domestical rival LEFIT owned 595 stores, up from 373 stores in the previous year. Apart from traditional gyms or fitness clubs, fitness studios provided personalized training plans to their members.

As a result of the COVID-19 lockdown, many fitness lovers (60 million) started to use sports apps to train. As of the first quarter of 2020, nearly 80 percent of the sports and fitness app users in China used these apps at least once a week. Around 3.2 percent of the users used them more than four times a week.

The income of the fitness industry in 2020 is presented in the figure 1.

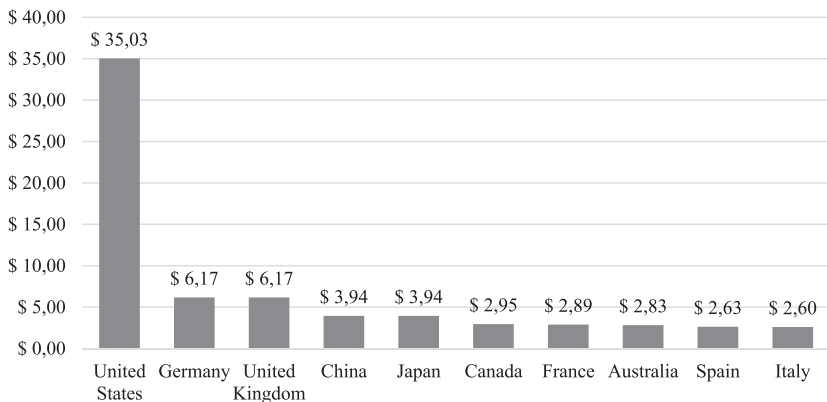


Fig. 1. Top 10 countries by gym industry revenue [1,2,3,4]

The United States' gym industry finished off 2019 with a recorded revenue of \$35.03 billion dollars, the largest of any country. Germany and the UK are in a distant 2nd and 3rd for the highest revenue in 2019, with both countries generating approximately \$6.17 billion each. China ranks 4th

Revenue globally has grown 10.88%, from \$87.20 billion dollars in 2018 to \$96.69 billion dollars in 2020. Despite being one of the fastest-growing industries over the past decade, the pandemic is expected to lead to an industry decline of 13.20%.

The fitness industry is booming in China as the Chinese middle-class have become more interested in maintaining a healthy and aspirational lifestyle. On the one hand, the number of physical fitness studios has been surging, especially in the first tier cities where annual membership fees can be as high as 6,000 yuan.

According to a market estimation, there were nearly 100,000 fitness studios in China, with a massive amount operating in more developed provinces. As the largest markets for gyms, Beijing and Shanghai are often the first trial cities for fitness studio brands with innovated concepts. However, the growth of fitness clubs in second-tier cities has been more significant partly because of lower rental and labor costs and more attractive membership packages. Currently, the fitness industry is still quite fragmented with various gym operators and types of services. While big chains like Zhongtian Fitness and LEFIT are still expanding, smaller boutique gyms which focus on individual fitness training for specific groups have become increasingly popular. Many young Chinese workout enthusiasts are willing to spend more in these boutique studios to achieve their health and fitness goals.

In 2021, Nike ranked first in the Chinese sportswear market with a market share of 25.2 percent. Anta, the local sportswear brand, overtook Adidas to come in second with approximately 16.2 percent market share that year.

As of December 2021, Keep, an app providing online fitness programs, topped in the sports app ranking with about 13.1 million monthly active users. The success of Keep based on the combination of the Instagram-style social media and e-commerce functions. Apart from sports enthusiasts benefit from Keep, business brands also promote their sales in the app's own sports store and create social campaigns in the community space. As more Chinese pursue a healthy and active lifestyle, the fitness industry in China is expected to thrive.

In global comparison, most revenue will be generated in China (US\$26,400.00m in 2022) [1, 2, 3, 4].

The statistic presents a forecast of the revenue for selected countries in the eServices market for the segment Fitness in the year 2024. According

to the Digital Market Outlook, the revenue of the eServices segment Fitness in China is expected to be 6.173.5 million U.S. dollars in 2024 (Fig. 2).

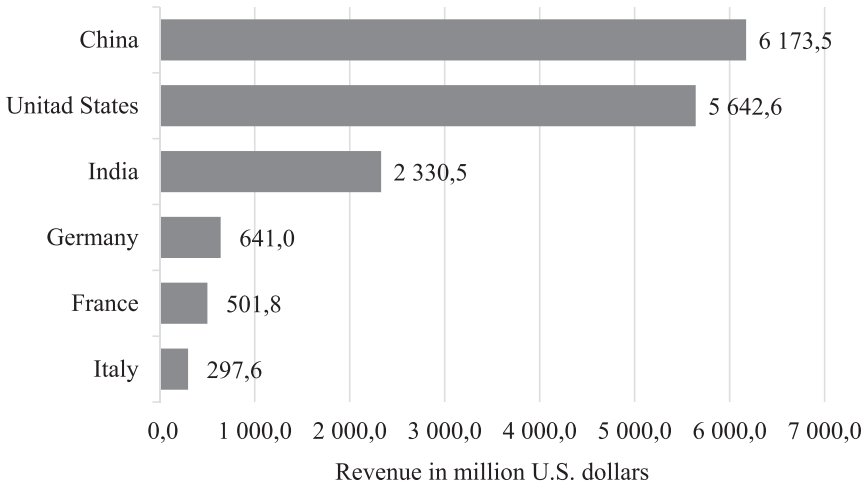


Fig.2. Revenue forecast for the segment Fitness by country 2024 [2, 4]

108,000 gyms are predicted, the average number of participants in a fitness club is 194 [1, 2, 3, 4].

The coronavirus pandemic has caused large scale business closures in China, it comes as no surprise that physical fitness clubs have been struggling to survive. Furthermore, the trend for home exercise accelerated during the lockdown periods and will very likely continue after the pandemic, posing a long term challenge for physical gyms. Sports apps such as Keep, Codoon, and Mi Fit have been well received among millions of online fitness users in China. App users can easily get training tips, find online fitness courses, and get connected with other fitness enthusiasts and professional trainers via their smartphones.

In the coming few years, technology will continue to reshape China's fitness market. Fitness studios with high-tech apparatus were expected to be more competitive in the market, while less qualified trainers will face pressure from their customers who can get professional information from various online channels. In addition, the consumption of high-tech sportswear and wearable devices was projected to rise. Market observers predicted that the fitness industry in China would integrate online services and offline operations to provide more personalized, convenient, and goal-oriented offers.

Conclusions. The fitness industry is actively developing in China. The coronavirus pandemic has caused large scale business closures in China,

it comes as no surprise that physical fitness clubs have been struggling to survive. In the coming few years, technology will continue to reshape China's fitness market.

References

1. Annual revenue of the health and fitness industry in Greater China in 2019 [Electronic resource]. – URL: <https://www.statista.com/statistics/1197726/greater-china-total-revenue-of-fitness-industry/>
2. Digital Fitness & Well-Being – Worldwide [Electronic resource]. – URL: <https://www.statista.com/outlook/dmo/digital-health/digital-fitness-well-being/worldwide>
3. Fitness industry in China – statistics & facts [Electronic resource]. – URL: <https://www.statista.com/topics/5310/fitness-industry-in-china/#dossierKeyfigures>
4. 200+ Gym Industry Statistics 2021. Global Analysis [Electronic resource]. – URL: <https://runrepeat.com/gym-industry-statistics>

КОНКУРЕНТНІСТЬ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ

Олена Аверіна¹, Ірина Свістельник², Тетяна Курчаба²

¹Спортивно-танцювальний клуб «Dance Family Adagio»,

²Львівський державний університет

фізичної культури імені Івана Боберського

Анотація. У статті подано інформацію щодо функціонування системи оздоровчого фітнесу в Україні. Зазначено, що фітнес-індустрія є важливим сектором економіки, бо демонструє свій динамічний розвиток. Подано перелік чинників конкурентоспроможності фітнес-клубу.

Ключові слова: конкуренція, система оздоровчого фітнесу.

Abstract. The article provides information on the functioning of the health and fitness system in Ukraine. It is noted that the fitness industry is an important sector of the economy, as it demonstrates its dynamic development. A list of fitness club competitiveness factors is given.

Keywords: competition, health fitness system.

Постановка проблеми. З розвитком світової економічної системи з'являються нові сфери нових економічних відносин та інтересів. Такою останньою неринковою сферою в Україні до недавнього часу було нематеріальне виробництво, зокрема, це стосувалося культури, охорони здоров'я, освіти, науки, фізичної культури і спорту [4]. Сьогодні підприємницька діяльність вже активно розвивається в системі оздоровчого фітнесу тощо. За останні два десятиліття фітнес є не лише видом оздоровчого тренування, формою дозвілля, а й новим сектором економіки.

Сучасний ринок фітнес-індустрії, спрямований на задоволення потреб населення в спортивно-оздоровчих послугах, продовжує динамічно розвиватися й має інвестиційну привабливість (табл. 1).

Таблиця 1

Оборот фітнес-індустрії України [1, 2, 3]

Роки	Середня ціна річного відвідування, \$	Кількість клубів	Кількість споживачів, млн осіб	Річний оборот, млн \$
2017	212	1419	1,02	201,8
2018	233	1569	1,09	251,4
2019	222	1765	1,2	266,6

Така позитивна динаміка свідчить про те, що фітнес-індустрія розвивається на тлі зростання доходів населення і сформованої у свідомості людей потреби у фізичних навантаженнях, у задоволенні яких вони не готові собі відмовити.

Розподіл обороту фітнес-індустрії у містах України представлено на рис. 1. Отже, більшу частину річного обороту (це добуток кількості споживачів фітнес-послуг на середню вартість їх річного відвідування) становлять міста з населенням понад 700 тис. осіб (серед них м. Київ).

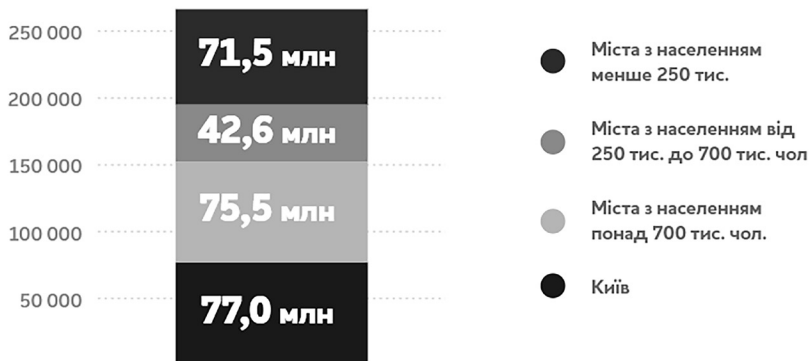


Рис. 1. Оборот фітнес-індустрії у містах України у 2019 році [3]

Слід зазначити, що помітне посилення уваги до фізичної культури і спорту, зокрема до фітнесу, спостерігається з боку бізнесу, особливо великих компаній, банків і страхових організацій, які вважають це дуже ефективним каналом просування своєї продукції і послуг тощо.

Також зазначимо, що бути здоровим і мати добру фізичну готовність стало не тільки модним, але і потребою сьогодення; є об'єктом підвищеного інтересу «сильних світу цього» (керівників держав, політиків і бізнесменів). Причини цього інтересу цілком зрозумілі, вони полягають у тому, що:

- фізична культура і спорт у багатьох країнах уже давно є предметом національної гордості і найважливішим елементом національного надбання;
- фізична культура і спорт в Україні є ефективним інструментом політичного життя;
- фізична культура і спорт, зокрема оздоровчий фітнес, – найважливіший економічний ресурс, що істотно впливає на рівень економічного розвитку країни;
- професійний спорт перетворився на нову сферу економічних відносин і підприємницької діяльності [4].

Саме завдяки своєму значенні і місцю в житті суспільства в системі оздоровчого фітнесу починають розвиватися по-справжньому конкурентні відносини, коли кожен фітнес-клуб, фітнес-студія тощо починають формувати і розвивати свою конкурентну стратегію, прагнучи до підвищення конкурентоспроможності та вести «боротьбу» за клієнта / споживача. Важливі чинники конкурентоспроможності фітнес-клубу:

- зручне розташування (біля дому або зручно добратися), є паркування для автомобіля;
- сучасний і комфортний зал;
- дотримання вимог техніки безпеки щодо наявного обладнання і проведення оздоровчих занять;
- вдалий режим роботи;
- велика площа клубу;
- достатній рівень обслуговування;
- кваліфікований персонал;
- фітнес-програми відповідають світовим стандартам;
- наявність додаткових послуг (SPA-процедури, масаж тощо);
- акції на клубні картки;
- підтримка соціальних фізкультурно-спортивних заходів;
- дитячі фітнес-послуги;
- наявність внутрішньої атестації тренерів;
- відкриття філії по франшизі;
- великі роздягальні з шафкою під ключ;
- наявність басейну, душу;
- наявність фітнес-кафе / спортивного бару;
- можливість тренування у клубі мережі за наявності відповідної картки;
- варіативність фітнес-програм, наявність корпоративного фітнесу;
- вибір послуги залежно від картки;
- наявність програми «Оплата частинами»;
- наявність страхування та ін. [5].

В умовах ринкової економіки на перше місце висувається здібність кожного фітнес-клубу до ефективного здійснення конкурентної політики, яка в рамках теорії конкурентної раціональності передбачає визначення оптимального поєднання основних елементів маркетингу-міх. Це також дасть змогу оперативно реагувати на вимоги клієнтів для того, щоб перетворити їх на своїх споживачів і таким чином забезпечити фітнес-клубу довгострокове функціонування. У фітнес-індустрії сьогодні перемагає той, кому вдається у своїй стра-

тегії розвитку домогтися оптимального балансу між економічними ресурсами та отриманими результатами.

Сьогодні за умов кризи, як ніколи, актуальні розроблення та апробація нових методів здійснення конкурентної діяльності у тих напрямках, які раніше серйозно не були в маркетингових планах фітнес-клубу.

Висновки:

1. Проблема конкуренції у фітнес-індустрії є однією з недосліджених. У науковій літературі конкуренцію та суперництво практикують частіше як позитивний аспект досягнення успіхів у обраній галузі.

2. У системі оздоровчого фітнесу починають розвиватися посправжньому конкурентні відносини, коли кожен фітнес-клуб починає формувати і розвивати свою конкурентну стратегію, прагнучи до підвищення конкурентоспроможності.

3. Успішними стратегіями є такі, які дають змогу домогтися як доброго економічного, так і оздоровчого результату. Зазначено перелік чинників конкурентоспроможності фітнес-клубу.

Список використаних джерел

1. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2017 [Електронний ресурс]. – URL: <http://fitnessconnect.com.ua/vkhid>
2. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018 [Електронний ресурс]. – URL: <http://fitnessconnect.com.ua/vkhid>
3. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2019 [Електронний ресурс]. – URL: <http://fitnessconnect.com.ua/vkhid>
4. Мічуда Ю.П. Функціонування та розвиток сфери фізичної культури і спорту в умовах ринку : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Мічуда Ю.П. – Київ : НУФВСУ, 2008. – 40 с.
5. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія / Л.Я. Чеховська. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019. – 293 с.

ДІЯЛЬНІСТЬ РИНКУ ЦИФРОВИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Наталія Грибовська¹, Ірина Грибовська¹, Наталія Семаль²

*¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,*

*²Державний вищий навчальний заклад
«Ужгородський національний університет»*

Анотація. Одним із лідерів ринку цифрових фітнес-технологій «Wearable technology» є компанія POLAR. Продукти цієї компанії задовольняють потреби як пересічного відвідувача фітнес-клубу, так і професійного спортсмена. Інтернет-ресурс компанії POLAR, що доступний усім охочим аналізувати власний руховий режим та рівень фізичної працездатності, має назву PolarFlow.

Мета роботи – проаналізувати інформацію інтернет-ресурсу PolarFlow щодо моніторингу стану здоров'я та фізичної працездатності.

Застосовано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; аналіз мережі Інтернет; синтез та узагальнення світового досвіду.

Аналіз сучасної наукової та методичної літератури дає змогу стверджувати, що у сфері фітнес-технологій збільшується попит на високотехнологічний продукт, що здатний отримати, проаналізувати та запропонувати шляхи поліпшення стану здоров'я та фізичної працездатності. Компанія POLAR розробила широкий асортимент цифрових фітнес технологій «Wearable Technologies» та доступний інтернет-ресурс усім особам, які бажають здійснювати моніторинг за власним здоров'ям, а також професійне обладнання для спортивної діяльності.

Ключові слова: інтернет-ресурс, цифрові фітнес-технології, компанія Polar.

Abstract. One of the market leaders of digital fitness technologies «Wearable technology» is the company POLAR. The products of this company meet the needs of both the average visitor to the fitness club and the professional athlete. The online resource of the POLAR company, which is available to everyone who wants to analyze their own movement mode and level of physical performance, is called PolarFlow.

The purpose of the work is to analyze the information of the PolarFlow internet resource regarding health and physical performance monitoring.

The following research methods were used: analysis and generalization of data from scientific and methodical literature; analysis of the «Internet» network; synthesis and generalization of world experience.

The analysis of modern scientific and methodical literature makes it possible to assert that in the field of fitness technologies there is an increasing demand for a high-tech product capable of receiving, analyzing and offering ways to improve health and physical performance. The POLAR company has developed a wide range of digital fitness technologies «Wearable Technologies» and an accessible online resource for all individuals who wish to monitor their own health, as well as professional equipment for sports activities.

Keywords: Internet resource, digital fitness technologies, Polar company.

Вступ. Індустрія фітнес технологій «Wearable technology» розвивається дуже динамічно. Щодня отримують нові відомості про релізи або поступлення нових технологій «Wearable technology» на торгові майданчики країн світу [1]. Виробники розумних годинників, фітнес браслетів та трекерів зазвичай зумовлюють роботу останніх за допомогою певних операційних систем. Загалом найбільш поширеними є операційні системи IOS та Android. Це дає можливість швидкого обміну даних із відповідним додатком операційних платформ, а також взаємодії різних операційних продуктів через крос-платформи [2].

Одним із лідерів ринку цифрових фітнес-технологій «Wearable technology» є компанія POLAR. Продукти даної компанії задовольняють потреби як пересічного відвідувача фітнес клубу, так і професійного спортсмена. Інтернет-ресурс компанії POLAR, що доступний усім охочим аналізувати власний руховий режим та рівень фізичної працездатності, має назву PolarFlow.

Мета роботи – проаналізувати інформацію інтернет-ресурсу PolarFlow щодо моніторингу стану здоров'я та фізичної працездатності.

Застосовано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; аналіз мережі «Інтернет»; синтез та узагальнення світового досвіду.

Результати дослідження. Доступність інформації та мінімальний час на отримання результату аналізу даних – високо цінується в реаліях ведення сучасного здорового способу життя. Так, за допомогою інтернет-ресурсу PolarFlow та продуктів однойменної компанії виробника, є можливість отримати розширені відомості щодо якості життя.

Одним з таких показників є «активність», тобто часовий вираз фізичної активності у хвилинах за такими параметрами: час, прове-

дений у положенні лежачи, сидячи, стоячи, ходьба та біг. Також різні показники активності можна отримати в таких одиницях вимірювання, як кількості кроків за добу, співвідношенні активного часу до неактивного.

Показник якості сну, що базується на зчитуванні даних частоти серцевих скорочень та визначенні фаз сну, дає розширений висновок для подальшої фізичної активності впродовж дня та можливого відновного ресурсу організму. Цей показник є надзвичайно важливим для спортсменів різних видів спорту та надає додаткову інформацію тренерам для планування тренувальних навантажень упродовж циклу підготовки. Тож сучасний стиль життя неможливо уявити без високих технологій, що полегшують виконання щоденних завдань людини [3].

Запис тренувальних навантажень є окремою базою даних. Для індивідуалізації фізичного навантаження можна обирати профіль спортивної діяльності. Так, спортивний профіль містить, як командні, так і некомандні види спорту. Серед необхідних показників є тривалість навантаження, частота серцево-судинних скорочень, час перебування в певних «зонах» індивідуально розрахованих для користувача, кількість прискорень, час відновлення тощо. Після синхронізації розумного годинника чи фітнес браслету з аплікацією на смартфоні, з'являється можливість отримати підсумок тренувального навантаження за такими показниками: максимальна та середня частота серцево-судинних скорочень, тривалість виконання фізичного навантаження у певних «пульсових зонах», характеристика тренування тощо [4].

Широкий асортимент продуктів компанії Polar складається не тільки з аматорських пристроїв, а також пристрої, що розраховані для аналітичного збору тренувальних даних професійних спортивних команд. Ця технологія має назву Polar Pro та постачається із док-станцією, кардіодатчиками, пасками Polar Pro Sensor або Polar Pro Team T-Shirt. Така система моніторингу успішно використовується у футболі, зокрема в чемпіонаті України з футболу.

Окрім того, об'єм інформації, який отримують завдяки ресурсу Polar Pro є значно більший за показниками, на відміну від ресурсу Polar Flow. Користувачі ж Polar Flow мають також змогу спілкуватися зі своїми однодумцями у своєрідній соціальній мережі цього інтернет-ресурсу та ділитися маршрутами і результатами своїх тренувань. Окремим пунктом контролю за успіхами у фізичній діяльності є можливість надання тренерів доступу до показників тренувань та денної активності. Для цього тренер повинен мати зареєстрований та підтверджений акаунт інтернет-ресурсу Polar Flow та Polar Coach.

Таким чином, використання сучасних цифрових фітнес технологій «Wearable technology» підвищує обізнаність людей щодо стану здоров'я та рівня фізичної працездатності.

Висновок. Аналіз сучасної наукової та методичної літератури дає змогу стверджувати, що у сфері фітнес-технологій збільшується попит на високотехнологічний продукт, що здатний отримати, проаналізувати та запропонувати шляхи поліпшення стану здоров'я та фізичної працездатності. Компанія Polar розробила широкий асортимент цифрових фітнес технологій «Wearable Technologies» та доступний інтернет-ресурс усім особам, які бажають здійснювати моніторинг за власним здоров'ям, а також професійне обладнання для спортивної діяльності.

Список використаних джерел

1. Editorial Wearable Technology for Human Performance [Electronic resource]. – URL: https://www.researchgate.net/publication/360545002_Editorial_Wearable_Technology_for_Human_Performance (date of application: 15.07.2022).
2. Smart Androidi OS Application for Smart Learning [Electronic resource]. – URL: https://www.researchgate.net/publication/358448645_Smart_AndroidiOS_Application_for_Smart_Learning (date of application: 16.08.2022).
3. Monitoring training load in youth soccer players effects of a six-week preparatory training program and the associations between external and internal loads [Electronic resource]. – URL: https://www.researchgate.net/publication/357717118_Monitoring_training_load_in_youth_soccer_players_effects_of_a_six-week_preparatory_training_program_and_the_associations_between_extern (date of application: 15.08.2022).
4. Validation of Polar OH1 optical heart rate sensor for moderate and high intensity physical activities [Electronic resource]. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31120968/>(date of application: 14.08.2022).

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Ольга Задорожна, Анна Лавринович

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. У роботі обґрунтовано перспективи використання сучасних оздоровчих фітнес-програм у фізичній підготовці спортсменів-гирьовиків різного віку та кваліфікації. Установлено, що застосування фітнес-програм «Кросфіт», «Функціональний тренінг», «Mind&body» та «TRX» (Total Resistance Exercise) є доцільним для розвитку вибухової сили, швидкісної та силової витривалості, координаційних якостей та гнучкості.

Ключові слова: гирьовий спорт, фітнес-програми, фізична підготовка, спортсмени.

Abstract. The work substantiates the prospects of using modern fitness programs in the physical training of kettlebell athletes of various ages and qualification. It has been established that the use of fitness programs Crossfit, Functional Training, Mind&body and TRX (Total Resistance Exercise) is appropriate for the development of explosive power, speed and power endurance, coordination skills and flexibility.

Keywords: kettlebell sport, fitness programs, physical training, athletes.

Постановка проблеми. Фізична підготовка є одним із пріоритетних розділів спортивного удосконалення в гирьовому спорті [1]. Проте аналіз наукової та методичної літератури дав змогу встановити, що більшість фахівців з гирьового спорту немає єдиного підходу щодо її реалізації [2, 3]. Деякі з них надають перевагу застосуванню засобів (вправ) з інших видів спорту, передусім, важкої та легкої атлетики [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій вказує на те, що в сучасній науково-методичній літературі гирьовий спорт досліджують переважно у двох напрямках: як складник фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти військово-професійної спрямованості або сучасних оздоровчих фітнес-програм [2, 3]. Проте в обох випадках засоби гирьового спорту є лише інструментарієм різноманітних ме-

тодик. Водночас деякі аспекти гирьового спорту залишаються поза увагою дослідників, серед них особливості реалізації фізичної підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення.

Мета дослідження – окреслити перспективи використання сучасних оздоровчих фітнес-програм у фізичній підготовці спортсменів-гирьовиків різного віку та кваліфікації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, документальних матеріалів, експертне оцінювання.

Результати дослідження. Ураховуючи широкий функціональний потенціал сучасних оздоровчих фітнес-програм, зроблено припущення щодо доцільності їх застосування у фізичній підготовці спортсменів-гирьовиків. Для підтвердження або спростування цього припущення проведено експертне оцінювання (листопад 2020 р. – серпень 2021 р.) із залученням 6 фахівців із гирьового спорту. Експертам було запропоновано визначити значущість реалізаційних положень фізичної підготовки спортсменів у гирьовому спорті на різних етапах багаторічного удосконалення та висловити думку щодо перспектив застосування сучасних оздоровчих фітнес-програм у межах цього розділу підготовки.

Відповіді експертів дали змогу окреслити перспективи застосування чотирьох фітнес-програм: «Кросфіт», «Функціональний тренінг», «Mind&body» («Розумне тіло») та «TRX». Установлено, що на етапах спеціалізованої базової підготовки (СБП), підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та максимальної реалізації індивідуальних можливостей (МРІМ) для розвитку вибухової сили і спеціальної витривалості експерти пропонують застосування кросфіту. На етапах початкової підготовки (ПП), початкової базової підготовки (ПБП), СБП та МРІМ є доцільним використання функціонального тренінгу для розвитку координаційних якостей (здатності до збереження рівноваги та орієнтування у просторі, відчуття ритму) та загальної витривалості. Водночас, починаючи з етапу СБП, їх також рекомендують використовувати для розвитку вибухової сили.

Фітнес-програми «Mind&body» є актуальними для етапу ПП для розвитку гнучкості та координаційних якостей (здатності до орієнтування в просторі та збереження рівноваги), а на етапах ПдВД, МРІМ, збереження та поступового зниження спортивних результатів (ЗіП) їх слід застосовувати як такі, що стимулюють відновні процеси, а також для профілактики травматизму.

На думку експертів, вправи з петлями TRX є ефективними засобами розвитку вибухової сили та координаційних якостей на етапах

СБП, ПВД, МРІМ. Водночас на етапах ПП та ПБП їх можна застосовувати для розвитку спеціальної (силової) витривалості.

Висновок. Структура та зміст фізичної підготовки спортсменів у гирьовому спорті повинні передбачати застосування не лише засобів з інших видів спорту, а й сучасних оздоровчих фітнес-програм. Перспективи використання фітнес-програм «Кросфіт», «Функціональний тренінг», «Mind&body» та «TRX» у фізичній підготовці спортсменів-гирьовиків різного віку та кваліфікації передбачають їх упровадження у практику для розвитку вибухової сили, загальної та спеціальної (швидкісної та силової) витривалості, координаційних якостей (здатності до збереження рівноваги та орієнтування у просторі, відчуття ритму) та гнучкості.

Список використаних джерел

1. Андрейчук В.Я. Показники змагальної діяльності спортсменів у поштовху гир за довгим циклом / Андрейчук В.Я., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр.з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 6–11.
2. Brian M.W. Comparison of cardiorespiratory and metabolic responses in kettlebell high-intensity interval training versus sprint interval cycling / Brian M. Williams, Robert R. Kraemer // The Journal of Strength and Conditioning Research. – 2015. – № 29(12). – P. 3317–3325.
3. Conti E., Ceravolo AC, Cavatton A., Quarantelli M., Ilika O., Varalda C.. Kettlebell Sport: endurance weight lifting. Description and analysis of the performance model [Electronic resource]. – URL: <https://efsupit.ro/images/stories/septembrie2020/Art%20362.pdf>

**ДИТЯЧИЙ ПІЛАТЕС ЯК ЗАСІБ
РОЗВИТКУ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ
У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Уляна Шевців¹, Ірина Свістельник¹, Вероніка Завійська²

*¹Львівській державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,*

²Львівський торговельно-економічний університет

Анотація. Статтю присвячено розвитку вестибулярної стійкості засобами дитячого пілатесу у дітей дошкільного віку. Вивчено можливості поліпшення вестибулярної стійкості за допомогою вправ з дитячого пілатесу.

Ключові слова: діти дошкільного віку, дитячий пілатес, вестибулярний апарат, комплекс вправ.

Abstract. The work is devoted to the development of vestibular stability by means of pilates kids in preschool children. Possibilities of improving vestibular stability due to pilates kids exercises were studied.

Keywords: children of preschool age, pilates kids, vestibular apparatus, set of exercises

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні, коли 65–97% дошкільнят мають проблеми зі здоров'ям: різноманітні порушення опорно-рухового апарату, функціонального стану вестибулярної системи, слабкий імунітет, нервові розлади (зокрема, гіперактивність), організація фізкультурної роботи в дитсадку потребує особливої уваги. Про це інформував відомий в Україні фізкультурник-новатор Микола Єфименко.

Функціональний стан вестибулярної системи суттєво впливає на якість виконання будь-яких рухів (Р. Шмідт, 1996). Нейрони вестибулярних ядер, чітко реагуючи на зміни положень кінцівок, оберти тіла синтезують отриману інформацію і забезпечують контроль та керування різноманітними руховими реакціями. Найбільш важливими є вестибулоспинальні реакції. Завдяки їм здійснюється динамічний перерозподіл тонуусу скелетних м'язів та рефлекторні реакції, які є необхідними для збереження рівноваги.

Окрім того, вестибулярний апарат є органом відчуття простору. Зорова орієнтація у просторі створює міцний оптико-вестибулярний зв'язок, за якого сигнали зорового аналізатора впливають на зміни

положення тіла, а зміна зорового просторового оцінювання впливає на статичне відчуття (О.Г. Газенко, 2009).

Установлено, що адекватними подразниками півколових каналів та отолітового апарату є прискорений або уповільнений рух тіла, нахили голови в бік, які широко застосовуються на заняттях пілатесу з дітьми (pilates kids).

Дошкільний вік є одним із відповідальних періодів в житті кожної людини. Саме в ці роки закладаються основи здоров'я, гармонійного розумового, морального і фізичного розвитку дитини, формується особистість людини [2, 4]. Основа дитячого пілатесу (pilates kids) – це динамічні навантаження без надриву і перенавантаження. Вправи виконують у повільному темпі, задіяють глибоко лежачі м'язи і вимагають значних зусиль. Подібно до йоги, важливою є взаємодія розуму і тіла під час виконання вправ. Водночас на заняттях йогою використовуються розтяжки зв'язок і м'язів, а в дитячому пілатесі – зміцнення всього організму повільними силовими навантаженнями.

Заняття стимулюють серцево-судинну і дихальну системи, поліпшують вестибулярну стійкість та координацію рухів, розвивають фізичні якості, формують правильну поставу, позитивно впливають на психічну сферу дітей [3, 5, 6].

Мета роботи – поліпшення вестибулярної стійкості в дітей дошкільного віку засобами дитячого пілатесу (pilates kids).

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, тестування для визначення вестибулярної стійкості, методи математичної статистики.

Організація та методика дослідження. У дослідженні взяли участь діти закладу дошкільної освіти № 131 м. Львова (n=30). Заняття проводили 2 рази на тиждень по 1 годині. Усі діти виконували вправи за інструктором, який демонстрував комплекс вправ. Експеримент тривав 4 місяці.

Результати дослідження. Дослідження проведено за такими видами тестів:

Тест № 1 – «Стійка на двох ногах» на півпальцях, руки в сторони, ноги прями. Фіксують час утримання з моменту підняття на півпальці, не сходячи з місця і не змінюючи пози. Максимальна кількість балів – «5» – збереження рівноваги на півпальцях 25 с; «4» – збереження рівноваги на півпальцях 20 с; «3» – збереження рівноваги на півпальцях 15 с; «2» – збереження рівноваги на півпальцях 10 с; «1» – збереження рівноваги на півпальцях 5 с.

Тест № 2 – «Пассе» на праву ногу. Рівновага на правій нозі на півпальцях, ліву зігнути, притискаючи стопу до колінного суглоба правої ноги, руки в сторони, опорна нога повинна бути прямою, фіксують

час утримання з моменту підняття на півпалець, не сходячи з місця і не змінюючи пози. Максимальна кількість балів – «5» – збереження рівноваги на пальцях 5 с; «4» – збереження рівноваги на носках 4 с; «3» – збереження рівноваги на пальцях 3 с; «2» – збереження рівноваги на пальцях 2 с; «1» – збереження рівноваги на пальцях 1 с.

Тест № 3– «Пассе» на ліву ногу. Рівновага на лівій нозі на півпальцях, праву зігнути, притискаючи стопу до колінного суглоба лівої ноги, руки в сторони. Опорна нога повинна бути прямою. Фіксують час утримання з моменту підняття на півпальці, не сходячи з місця і не змінюючи пози. Максимальна кількість балів – «5» – збереження рівноваги на пальцях 5 с; «4» – збереження рівноваги на пальцях 4 с; «3» – збереження рівноваги на пальцях 3 с; «2» – збереження рівноваги на пальцях 2 с; «1» – збереження рівноваги на пальцях 1 с

Тест № 4 – «Ластівка» на праву ногу. Рівновага на правій нозі, ліва назад на 90°, руки в сторони. Опорна нога повинна бути прямою. Фіксують час утримання з моменту підняття ноги на 90°, не сходячи з місця і не змінюючи пози. Максимальна кількість балів – «5» – збереження рівноваги на пальцях 5 с; «4» – збереження рівноваги на пальцях 4 с; «3» – збереження рівноваги на пальцях 3 с; «2» – збереження рівноваги на пальцях 2 с; «1» – збереження рівноваги на пальцях 1с.

Тест № 5– «Ластівка» на ліву ногу. Рівновага на лівій нозі, права назад на 90°, руки в сторони. Опорна нога повинна бути прямою. Фіксують час утримання з моменту підняття ноги на 90°, не сходячи з місця і не змінюючи пози. Максимальна кількість балів – «5» – збереження рівноваги на пальцях 5 с; «4» – збереження рівноваги на пальцях 4 с; «3» – збереження рівноваги на пальцях 3 с; «2» – збереження рівноваги на пальцях 2 с; «1» – збереження рівноваги на пальцях 1с.

Після занять дитячим пілатесом (pilates kids) виявлено певні поліпшення вестибулярної функції (табл. 1).

Таблиця 1

Показники виконання контрольних вправ дошкільнят до і після експерименту (бали, n=30)

Результати виконання контрольних вправ	1		2		3		4		5	
	контрольна вправа (стійка на двох ногах)		контрольна вправа (пассе на праву ногу)		контрольна вправа (пассе на ліву ногу)		контрольна вправа («Ластівка» на праву ногу)		контрольна вправа («Ластівка» на ліву ногу)	
	До ПЕ	Після ПЕ	До ПЕ	Після ПЕ	До ПЕ	Після ПЕ	До ПЕ	Після ПЕ	До ПЕ	Після ПЕ
	60%	90%	47%	84%	43%	76%	47%	83%	44%	86%

До початку педагогічного експерименту діагностовано показники вестибулярної стійкості і рівноваги в дітей дошкільного віку за показниками контрольних вправ. Аналіз отриманих результатів виявив, що на початок досліджень діти мали однорідні за своїм складом і рівнем підготовленості дані. Рівень рівноваги та стійкість функцій вестибулярного апарату в дітей мають такі показники: середній рівень у тесті «Стойка на двох ногах», високий та низький рівень не зафіксовано; середній результат в тесті 1 становить 47%, 43% та 47% дітей показали також середній рівень здатності зберігати рівновагу в тесті «Пассе» на праву та ліву ногу. У тесті «Ластівка» на праву ногу 20% дітей показали середній рівень і 27% високий. Низький рівень не зафіксовано. У тесті «Арабеск» на ліву ногу, 10% діток мали низький рівень, ще 10% – середній рівень, 23% – високий рівень. Отримані результати говорять про середній рівень вестибулярної стійкості дітей дошкільного віку.

Результати проведеного педагогічного експерименту дають змогу стверджувати про ефективність засобів дитячого пілатесу, використуваних у тренувальному процесі дошкільнят, які сприяли розвитку їх вестибулярної функції. Так, отримана середньоарифметична оцінка виконання першої контрольної вправи після проведення експерименту становила 90% (поліпшення дорівнювало 30%), після виконання другої та третьої вправ – 84% та 76%. Під час порівняння результатів виконання четвертої та п'ятої контрольних вправ виявлено такі зміни: 47% до та 83% (після виконання вправи («Ластівка» на праву ногу)) та 50% до та 86% (після виконання вправи («Ластівка» на ліву ногу)). Таким чином, поліпшення результату виконання цієї контрольної вправи становило 36 та 42%.

Список використаних джерел

1. Долбишева Н. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою / Долбишева Н., Кидонь В. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Житомир, 2017. – Вип. 4(23). – С. 30–36.
2. Куценко Ю.Е. Взаимосвязь показателей физической подготовленности юных гимнасток в возрасте 6–8 лет / Куценко Ю.Е., Тарасова Л.В. // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2(57). – С. 81–83.
3. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорт: підручник / Л.П. Сергієнко. – Київ : Кондор, 2016. – 542 с

4. Старченко А.Ю. Дитячий фітнес як один з ефективних засобів покращення здоров'я і фізкультурної освіченості дітей дошкільного віку / Старченко А.Ю. // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2014. – № 2. – С. 177–184.
5. Томенко О.А. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія : монографія / Томенко О.А., Старченко А.Ю. – Суми : Цьома С.П., 2016. – 153 с.
6. Шевців У. Dance Mix як засіб розвитку вестибулярної стійкості у дівчат молодшого шкільного віку / Шевців У. Навроцька А. // День студентської науки : зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф. – Львів, 2019. – С. 34–36.

**ВПЛИВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ У ПОЄДНАННІ
З ДИХАЛЬНИМИ ВПРАВАМИ ЦИГУН ТА АСАН
КУНГ-ФУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Анастасія Залецька

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. У статті досліджено проблему удосконалення методів роботи хореографа над зміцненням м'язового корсету танцюристів-початківців. На основі проведеного анкетування тренерів-хореографів встановлено, що вони надають перевагу словесним, практичним та наочним методам навчання хореографії; основою занять опитані респонденти (70%) обрали партерний тренаж та роботу біля станка; більшість (85%) надає перевагу музично-ритмічній підготовці учнів, а оптимальними будуть заняття два рази на тиждень тривалістю по 60 хвилин кожне. На основі запропонованого комплексу партерної гімнастики доведено, що ефективна робота тренера над формуванням м'язового корсету спортсмена-початківця полягає у застосуванні та систематизації знань з анатомії людини та наявних різновидів гімнастики для складання комплексу вправ, спрямованих на індивідуальні особливості кожного учня. У результаті проведеного експерименту отримано дані, які дали змогу розробити та запровадити нові форми та методи проведення занять із танцюристами-початківцями та експериментально перевірити методику використання елементів гімнастики кунг-фу та цигун в поєднанні з партерною гімнастикою. Використання розробленої методики проведення занять довело, що додаткові дихальні вправи за фізичного навантаження та більш тривалого періоду занять тренують серцево-судинну систему, що дає змогу розвивати витривалість без шкідливого впливу на серцево-судинну систему та на стан здоров'я в цілому і значно пришвидшує зміцнення м'язового корсету танцюристів-початківців.

Ключові слова: м'язовий корсет, партерний тренаж, дихальні вправи, танцюристи-початківці.

Abstract. The problem of improvement of methods of work of the choreographer on strengthening of a " muscular corset" of beginner dancers is considered in the work. Based on the survey of choreographers, it was found that they prefer verbal, practical and visual meth-

ods of teaching choreography; the respondents (70%) chose ground floor training and work around the machine as the basis of classes; the majority (85%) prefer musical and rhythmic training of students, and classes twice a week lasting 60 minutes each will be optimal. Based on the proposed complex of ground floor gymnastics, it is proved that the effective work of the coach on the formation of the " muscular corset" of a novice athlete is to apply and systematize knowledge of human anatomy and existing gymnastics to compile a set of exercises tailored to each student. As a result of the experiment, data were obtained that allowed to develop and implement new forms and methods of classes with novice dancers and experimentally test the method of using elements of Kung Fu and Qigong gymnastics in combination with ground gymnastics. The use of the developed method of training proved that additional breathing exercises during exercise and a longer period of training train the cardiovascular system, which allows you to develop endurance without adverse effects on the cardiovascular system and health in general and significantly accelerates the strengthening of " muscular corset " beginner dancers.

Keywords: muscular corset quot, ground floor training, breathing exercises, beginner dancers.

Постановка проблеми. Досягнення успіху у видах спорту, пов'язаних із мистецтвом рухатися, вимагає від учнів спеціальної фізичної підготовки, яка передбачає в себе витривалість, швидкість та гнучкість [2, 4].

Під час побудови гімнастичного заняття вправи добирають так, щоб задіяти велику кількість м'язів-стабілізаторів, які не працюють у більшості інших занять або працюють неефективно. Саме вони відповідають за рівновагу, гнучкість, баланс та координацію. А також за підтримання оптимального положення тіла у статиці та динаміці, формування м'язового корсету тулуба, створення раціонального м'язового балансу [6].

Дихання є важливим складником будь-якого руху. Щоб навчити рухатись вільно, фахівцям необхідно вводити в навчальну програму дихальні вправи [3].

Актуальним є застосування в позаурочних формах фізичного виховання з дітьми молодшої школи ритмічної гімнастики у поєднанні з дихальними вправами цигун та асан кунг-фу, проте до сьогодні ця тема не була достатньо науково досліджена.

Мета роботи – дослідити вплив ритмічної гімнастики в поєднанні з дихальними вправами цигун та асан кунг-фу на функціональний стан дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Проведено педагогічний експеримент, який полягав в застосуванні ритмічної гімнастики у поєднанні з дихальними вправами цигун та асан кунг-фу для поліпшення функціонального стану дітей молодшого шкільного віку. Учні були розподілені на дві групи – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ): у КГ заняття проводили на основі традиційного комплексу вправ ритмічної гімнастики; в ЕГ – у поєднанні з дихальною гімнастикою цигун та асанами кунг-фу.

Ритмічна гімнастика – це різновид гімнастики, яка містить систему вправ, що поліпшують фізичні якості, як: спритність, гнучкість, витривалість та пластичність. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійно, що підсилює їх дію на організм. Ритмічна гімнастика використовує засоби художньої гімнастики, загальнорозвивальних вправ, вільну пластику, суглобову гімнастику, елементи сучасного танцю [1, 5].

У дітей ЕГ заняття ритмічною гімнастикою були поєднанні з дихальними вправами цигун та асанами кунг-фу. Основу гімнастики Цигун становлять дихальні вправи в гармонійному поєднанні з фізичними навантаженнями [7]. У результаті занять за системою цигун досягається абсолютна гармонія між фізичним, емоційним та інтелектуальним рівнями. Таку систему дихання поєднували з певними формами кунг-фу: Муї Фа Кюн, Сейпільма, Чін Тзі Кюн (Mui Fa Kuen; Seipilma; Chin Tsi Kyun).

Однією з важливих та найпоширеніших функціональних проб є показники сатурації крові в дітей. Один із етапів дослідження полягав у вимірюванні рівня сатурації (SpO_2) у дітей обох груп. У результаті проведених замірів через три місяці після початку досліджень були виявлені зміни рівня SpO_2 в обох групах (рис. 1).

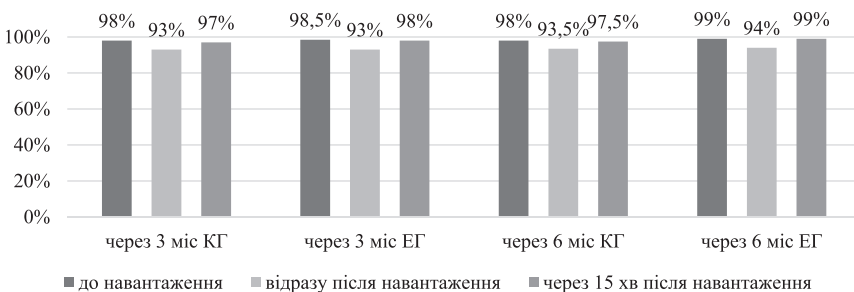


Рис. 1. Показники сатурації крові у дітей КГ та ЕГ

У дітей КГ через три місяці занять спостерігалось статистично вірогідне зниження рівня SpO_2 в крові (98%), що є закономірним. Через 15 хвилин після завершення фізичних навантажень рівень SpO_2 статистично вірогідно зріс (97%), але все ж був нижчим від вихідного вмісту SpO_2 . У дітей ЕГ, через три місяці занять теж спостерігалось зниження сатурації відразу після фізичних навантажень (93%). Через 15 хвилин після завершення заняття рівень SpO_2 практично досяг вихідного рівня (98%).

Аналогічні заміри проведено в обох групах дітей після 6 місяців занять. Так, у дітей КГ відразу після фізичного навантаження рівень сатурації закономірно знижувався (94%), але після 15-хвилинної перерви зростав майже до вихідного рівня (98%), хоча ще три місяці тому був нижчим. У дітей ЕГ вихідний рівень SpO_2 був вищим, ніж після трьох місяців занять (99%), та вищим загалом ніж у дітей КГ. Після закономірного падіння в результаті фізичного навантаження (94%), через 15 хвилин рівень сатурації відновлювався до початкового (99%). Таким чином, у результаті наших досліджень було встановлено кращу тренованість дітей ЕГ порівняно з КГ.

У процесі проведення дослідження проаналізовано показники співвідношення м'язової частки до загальної маси тіла. Так, у дітей КГ через три місяці тренувань спостерігалось незначне зниження ваги тіла (з 23,3 до 23 кг), але й була тенденція до збільшення м'язової частки загальної ваги (з 16,3 до 16,9 кг). Через 6 місяців тренувань у дітей КГ спостерігалось статистично вірогідне зростання м'язової частки від загальної маси тіла (17,7 кг), причому вага тіла значно не зростала (23,8 кг) (рис. 2).

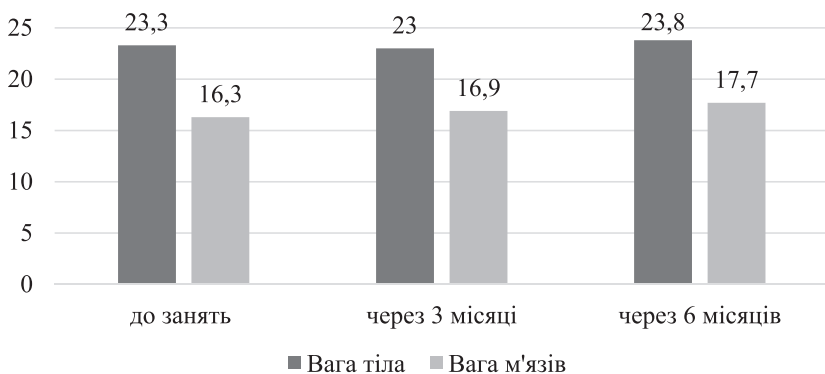


Рис. 2. Зміна показників ваги м'язів у дітей КГ за час спостереження

У дітей ЕГ через три місяці тренувань спостерігалася тенденція до зростання м'язової частки (17 кг) від загальної маси тіла (23,3 кг) (рис. 3).

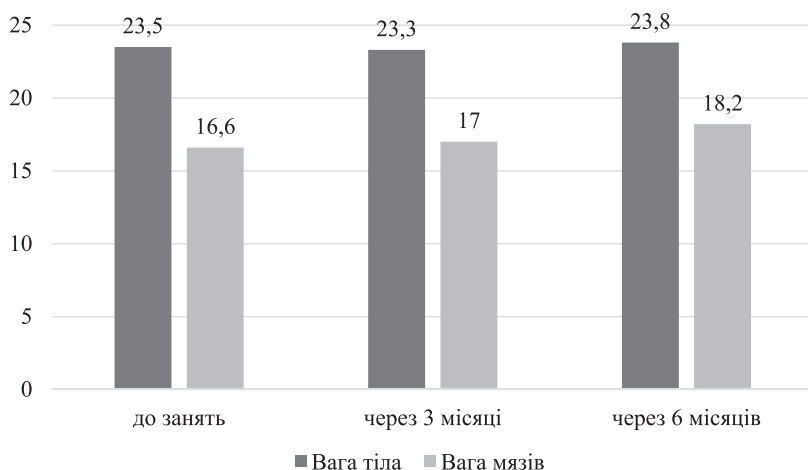


Рис. 3. Зміна показників ваги м'язів у дітей ЕГ за час спостереження.

Після шестимісячного періоду тренувань у дітей ЕГ спостерігалось статистично вірогідне зростання ваги м'язів (18,2 кг), водночас загальна маса тіла зростає незначно (23,8 кг).

Висновок. Отже, доведено позитивний вплив застосування ритмічної гімнастики в поєднанні з дихальними вправами цигун та асами кунг-фу на поліпшення функціонального стану дітей молодшого шкільного віку. Так, у дітей КГ результати поліпшилися незначно, а в дітей ЕГ спостерігали більш інтенсивні зміни, що свідчить про ефективність розробленої методики.

Список використаних джерел

1. Атабалова М.Ф. Фактори, що сприяють розвитку витривалості танцюриста / Атабалова М.Ф. // Культура України. – 2016. – № 54. – С. 277–285.
2. Рассел Д. Ритмическая гимнастика / Джесси Рассел. – Москва, 2013. – 80 с.
3. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – Київ : Олимпийская литература, 2003. – 250 с.
4. Лю Сін'ятін. Характеристики Вектори естетичної культури хореографів / Лю Сін'ятін. – Київ : Центр навчальної літератури, 2019. – 208 с.

5. Язловецький В. С. Основи діагностики функціонального стану та здоров'я / Язловецький В. С. – Кіровоград, 2003. – 50 с.
6. Sorokolit N. The comparative analysis of physical training teachers' attitude to the educational reforms in the general secondary educational institutions / Sorokolit N., Rymar O., Bodnarchuk O. // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. – 2020. – № 2(50). – P. 20–25. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02-20-25>
7. Tools for children fitness in the physical education of primary school pupils / Olga Rymar, Alla Solovey, Nataliya Sorokolit, Uliana Shevt-siv, Vasyl Matviiv // Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference (May 22th –23th). – Rēzekne, 2020. – Vol. 3. – P. 540–551.

ХАРАКТЕРИСТИКА НОВІТНІХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Наталія Грибовська

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. Сучасні тенденції фітнес-індустрії стрімко змінюються. З'являються нові фітнес-програми, які можуть задовольнити уподобання різних груп населення. Метою роботи було проаналізувати зміст новітніх різновидів фітнес-програм. Застосовано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; аналіз мережі «Інтернет»; синтез та узагальнення світового досвіду.

Визначено, що у сфері фітнес-індустрії постійно створюють та розробляють доступні, цікаві та ефективні програми. Унаслідок модернізації відомих видів рухової активності з'являються новітні фітнес-технології.

Ключові слова: фітнес-індустрія, сучасні фітнес-програми.

Abstract. Modern trends in the fitness industry are changing rapidly. New fitness programs are emerging that can cater to the preferences of different populations. The purpose of the work was to analyze the content of the newest types of fitness programs. The following research methods were used: analysis and generalization of data from scientific and methodical literature; analysis of the «Internet» network; synthesis and generalization of world experience.

It was determined that accessible, interesting and effective programs are constantly being created and developed in the field of fitness industry. As a result of the modernization of known types of motor activity, the latest fitness technologies appear.

Keywords: fitness industry, modern fitness programs.

Вступ. Фітнес-індустрія розвивається надзвичайно швидко та динамічно. Вже існує значна кількість оздоровчих програм, які задовольняють уподобання різних груп населення [2, 4]. Однак тенденції у світі та в цій сфері також дуже стрімко змінюються. Поява нових програм зумовлює опанування фітнес-інструкторами новітніх технологій та впровадження їх у заняття [1]. Найвні популярні напрямки фітнесу, які можуть поліпшити рівень фізичного стану, подарувати нові емоції та яскраві враження [3, 7]. Водночас потребує аналізу зміст нових фітнес-програм.

Мета – проаналізувати зміст новітніх різновидів фітнес-програм.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; аналіз мережі «Інтернет»; синтез та узагальнення світового досвіду.

Результати дослідження. Одним із основних джерел доходів сучасної фітнес-індустрії є розроблення фітнес-програм. Саме створення нових тренувальних занять супроводжується чітко продуманою маркетинговою політикою і пов'язане як із публікацією навчальних і методичних посібників та рекомендацій, так і з рекламою нового інвентарю, обладнання, виданням аудіо- та відеопродукції; а також проведенням освітніх семінарів та курсів інструкторів сфери оздоровчого фітнесу [5, 6].

Останнім часом користуються попитом заняття на функціональних петлях TRX. *Total Body Resistance Exercises (TRX)* – програма, яку розробили американські військові. Тренування з використанням TRX-петель, прикріплених до стелі, швидко завоювало визнання серед відвідувачів фітнес-клубів. Тренування відбувається за принципом загального опору тіла. Завдяки нестійкому положенню, зміцнюються зовнішні та глибокі м'язи, поліпшується постава та тілобудова.

Tabata – програма силового, інтервального тренування з високим рівнем інтенсивності, під час якого за мінімальний час необхідно виконати максимальну кількість рухів. Такі тренування найкраще сприяють зменшенню жирових відкладень і формуванню тілобудови. Анаеробні навантаження характеризуються низьким рівнем спалювання жиру в процесі, але вони мають довготривалий ефект, що продовжується після тренування, в той час як звичайні аеробні тренування переробляють надлишки жиру лише в процесі навантажень. Силове тренування *Tabata* сприяє розвитку сили, гнучкості, витривалості, спритності та дає змогу швидко відновити фізичну форму, покращити загальну витривалість.

Баре-фітнес (Barre-фітнес) – програма містить елементи хореографії, йоги та пілатесу. Вправи добирають таким чином, щоб забезпечити максимальне навантаження на усі групи м'язів, не завдаючи шкоди суглобам. Існує понад 150 спеціально розроблених вправ, які можна по-різному комбінувати та використовувати спортивний інвентар: ремені для йоги, еластичні стрічки, еспандери, гантелі, малі м'ячі для пілатесу, опорні блоки тощо. Заняття проходять у режимі середньої інтенсивності.

Флай-йога (Fly-йога) – заняття антигравітаційною йогою. Ця фітнес-програма поєднує елементи повітряної гімнастики, стретчингу, пілатесу та йоги. Вправи виконують із використанням специфічного інвентарю: гамаків, обручів, тканин, ременів, трапецій. Заняття флу-йогою сприяють розвитку гнучкості та покращують кровообіг тощо.

Банджі-воркаут (Bungee workout) – заняття, що передбачають застосування банджі – еластичного тросу (силіконовий або гумовий з армуванням). Виконуються стрибки на місці, але завдяки амортизації – людина має змогу парити під стелею, виконуючи вправи та залучаючи всі групи м'язів, адже потрібно зберігати рівновагу. За відчуттями невагомості під час тренування такий фітнес можна порівняти з флай-йоогою.

Популярними є і фітнес-програми у воді.

Аквадинаміка – заняття під енергійний музичний супровід у стилі диско, латини без використання спортивного обладнання. Заняття виключають ризик травмування, підвищують витривалість, поліпшують роботу серцево-судинної системи.

Гідрорайдери – водні велосипеди встановлені у басейні. Під час виконання вправ навантаження на м'язи зростає в кілька разів завдяки доланню опору води. Водночас вода знижує навантаження на хребет та суглоби, а за рахунок обертання педалей створюється ефект гідромасажу.

Висновок. Аналіз сучасної наукової та методичної літератури дає змогу стверджувати, що у сфері фітнес-індустрії постійно створюються та розробляються доступні, цікаві та ефективні програми. Унаслідок модернізації відомих видів рухової активності з'являються новітні фітнес-технології, які можуть задовольнити інтереси різних груп населення.

Список використаних джерел

1. Воробйова А.В. Світові та національні фітнес-тренди 2019 / Воробйова А.В. // Спортивна наука та здоров'я людини. – 2019. – № 1(1). – С. 10–17.
2. Синиця С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. / С.В. Синиця, Л.Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
4. Школа О.М. Теорія та методика навчання: аеробіка : навч.-метод. посіб. / О.М. Школа, І.М. Журавльова. – Бровін О.В., 2015. – 295 с.
5. Howley E. T. Fitness Professional's Handbook / Howley E. T., Don Franks B.; fifth edition. – Human Kinetics, 2007. – 496 p.
6. Mckenzie S. Getting Physical: The Rise of Fitness Culture in America. – Published by : University Press of Kansas, 2013. – 264 p.
7. Fitness Anywhere. TRX Suspension Training Group Course. User's Guide. – San Francisco, Ca : Fitness Anywhere, Inc., 2016.

ЙОГА-АСАНИ МАХАРІШІ ЯК СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ТА ДУХОВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Уляна Шевців¹, Павло Васіков², Оксана Іваночко³

¹Львівський державний університет фізичної культури імені
Івана Боберського,

²Львівське вище професійне училище харчових технологій,

³Львівський національний медичний
університет ім.Данила Галицького

Анотація. У статті проаналізовано вплив програми йоги-асан Махаріші для досягнення глибокого розслаблення, усунення стресу, розвитку творчого мислення та інтелекту, поліпшення здоров'я, досягнення внутрішнього щастя і задоволення.

Ключові слова: йога-асани Махаріші, здоров'я, гармонія, задоволення.

Abstract. The article examines the impact of Maharishi's yoga-asana program for achieving deep relaxation, eliminating stress, developing creative thinking and intelligence, improving health, and achieving inner happiness and satisfaction.

Keywords: Maharishi's yoga asanas, health, harmony, pleasure.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Йога як унікальне східне фізичне і духовне вчення існує вже понад шість тисячоліть. Єднання, гармонія, вправа – так дослівно перекладається з санскриту слово «йога». У цей час досить багато авторів [2, 3, 5] приділяють свою увагу питанню сприятливого впливу йоги на організм людини. Численні дослідження Н. Шейко та К. Ківежді показали, що йога має швидкий регулювальний вплив на нервову систему та стрес. Доведено, що коротка релаксаційна підготовка на основі йоги нормалізує функцію автономної нервової системи шляхом нормалізації як симпатичних, так і парасимпатичних впливів до більш фізіологічного середнього діапазону контрольних значень. Відповідно до літературних даних [1, 4, 5], під впливом занять йоги відбувалася нормалізація або зниження артеріального тиску, рівня глюкози в крові, зникала тривожність, поліпшився психоемоційний стан.

Мета – розкрити сутність йоги-асани Махаріші як системи фізичного та духовного вдосконалення особистості.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, теоретичний аналіз документальних матеріалів, абстрагування.

Виклад основного матеріалу. Засновником програми йога асани Махаріші був Махаріші Махеш, що означає великий мудрець (Маха – великий, Ріші – провидець). Ріші бачить істину, а Махаріш впроваджує істину в житті кожного. Асани – це лише одна з гілок аштанга-йоги (8 гілок йоги); інша гілка – дхьяна (медитація).

Техніка трансцендентальної медитації, яку Махаріші Махеш Йоги приніс у світ, – це проста техніка, що не вимагає зусиль, що дає змогу вивести розум на спокійний і тихий рівень, культивуючи при цьому вищі стани свідомості. Трансцендентальна медитація та асани Махаріші Йоги, поряд з практикою пранаями (техніка дихання), утворюють різні кінцівки Аштанга Йоги та допомагають на шляху до йоги, «єдності».

Йога асани Махаріші – це специфічні пози, які сприяють інтеграції розуму та тіла, підтримують збалансований стан здоров'я. Під час виконання йога асани вивільняється енергія, яка вкоренилася в тілі, а також покращується координація між розумом і тілом. Йога асани створюють рівновагу між різними системами нашого тіла – нервовою, серцево-судинною, дихальною, травною, лімфатичною, ендокринною, репродуктивною, скелетно-м'язовою.

Так, наприклад, асани для спини підтримують здоров'я та рухливість хребта. У результаті регулярної практики вивільняються нервові закінчення й кровоносні судини, затиснуті в міжхребетному стовпі. Це допомагає поліпшити кровопостачання та налагодити роботу органів і залоз внутрішньої секреції.

Для практиків чимало асан можуть здатися складними або надзвичайно складними, але з часом у тих, хто практикує, поліпшується рухливість суглобів, гнучкість та постава.

Кожне сильне переживання відображається в тілі м'язовими напруженнями, про існування яких можна й не здогадуватися. Практика йоги дає змогу відчутти все тіло. Вона сприяє розслабленню та знімає зайве м'язове напруження, на яке щодня витрачається дорогоцінна енергія.

Йога дає тілу достатнє фізичне навантаження та допомагає розв'язати проблему переїдання, пов'язаного з постійними стресами та їхніми наслідками.

На заході йогу більше практикують як форму фізичних вправ для схуднення та зниження стресу. Вона охоплює лише кілька аспектів із методу восьмикратного шляху йоги. Здається, вона більше зосереджена на фізичному

В Індії йога наявна в повсякденному житті. Індійський спосіб життя такий, що практикування всіх асан йоги є неминучим. Йогу

можна виконувати через поклоніння, молитву та співи, повсякденні релігійні ритуали.

Займатися йогою можна також за допомогою дієти. Приборкання розуму вимагає контролю над емоціями, багато чого можна досягти, вживаючи правильні продукти. Це пов'язано з типом їжі, яку ми їмо. Вона може вплинути на наш настрій та емоції. Наприклад, гостра їжа може викликати в нас почуття неспокою або пристрасті. Типова індійська дієта буде складатися з вегетаріанської страви з мінімальною кількістю спецій та страв, які легко засвоюються.

Індійці займаються йогою навіть своєю мовою. Вимова більшості індійських мов вимагає величезного контролю дихання, що знову ж таки є частиною йоги.

Таким чином, йога – це спосіб життя і процес для індійців. Багато хто не звертає уваги на той факт, що вони справді займаються йогою. Як правило, це вважається способом життя, який вимагає відвідування гуру йоги, проведення часу в ашрамі чи інституті йоги, відокремлення від стресів і негараздів кожного дня, щоб навчитися вести мирне і спокійне життя. Ця форма йоги є більш духовною, саме тому йога в Індії найбільше поширена. Заняття йогою в Індії – це, скоріше, всебічний досвід, а не просто скручування тіла (рис. 1).

Йога-асани Махаріші



Рис. 1. Схематичне зображення йога-асан Махаріші

Виконання йога-асан Махаріші потребує дотримання 10 принципів Йога Асан Махаріші:

1. Махаріші радить починати кожну серію асан з півхвилинної тиші, сидючи зручно із заплученими очима. Коротка процедура тонізування тіла передує практиці асан для того, щоб посилити кровообіг, розслабити суглоби і т.д.

2. Асани виконують перед медитацією: вони готують систему розум–тіло до гнучкої і глибокої трансценденції та сприяють легкому й спокійному вивільненню від стресів. Зазвичай, асани практикуються в майже медитативному стані розуму. Найкраще виконувати асани у відносно спокійній обстановці. Для максимальних результатів бажано бути якнайбільше заглибленим у себе.

3. Асани слід виконувати повільно та легко. Не робити різких рухів і не змушувати тіло прийняти ідеальне становище. Дихання має бути природним і слід розслаблятися якнайбільше в кожній позі. Якщо певна асана завдає болю через напруження в якійсь частині тіла, варто залишити цю асану на деякий час, поки ця ділянка не зцілиться і допоки не буде неприємних відчуттів.

4. Асани – не фізичні вправи. Тіло не повинно потіти, необхідно відчувати себе розслабленим, свіжим, енергійним та відчувати блаженство після кожної асани.

5. У будь-який момент, коли відчувається втома під час виконання асан або коли кровообіг має відновитися після виконання певної асани, рекомендується полежати у зручній позі доти, доки відбудеться відновлення. Інколи деякі асани вимагають більшої уваги, ніж інші, і після них може знадобитися відпочинок, що дорівнює за тривалістю асані (наприклад, Сарвангасана, Дханурасана, Чакрасана, Маюрасана).

6. Асани слід виконувати на порожній шлунок. Їх рекомендують виконувати принаймні через три години після їжі або через півгодини після того, як випили склянку рідини.

7. Підлога повинна бути рівною і не надто твердою. Завжди слід використовувати кілька шарів шерстяних ковдр для того, щоб не допустити непотрібного (або навіть шкідливого) тиску на окремі частини тіла (особливо хребет) або ж виконувати асани на маті для йоги.

8. Кімната має бути провітрюваною, але без протягів. У ній не повинно бути пилу та комах.

9. У кожній асані потрібно перебувати принаймні 5 секунд. Звичайний час від 10 до 15 секунд. Сарвангасана, однак, становить виняток і Махаріші радить поступово збільшити її до 30 секунд. Четанасаною насолоджуються в кінці кожної серії принаймні 2 хвилини.

10. Щодо пранаями – це дихальна вправа, яку виконують в кінці заняття і називається «сукха пранаяма» (приємна дихальна вправа). Тут також головне правило не напружуватися жодним чином. Сукха пранаяма має бути досить повільною, досить глибокою та рівномірною (без сильного шуму). Її слід практикувати перед медитацією близько п'яти хвилин або більше. Її виконують у зручному положенні сидячи, наприклад, Сукхасана (схрещені ноги). Якщо Падмасана (лотос) легка та приємна, тоді це буде ідеальним положенням.

Висновок. Йога-асани Махаріші суттєво відрізняються від традиційного заняття фітнес-йоогою. До вчителя (гуру) з йога-асан Махаріші висуваються дещо інші вимоги, ніж до інструктора з фітнесу. Вчитель йога-асан Махаріші повинен мати глибокі знання про анатомо-морфологічні особливості людського організму, методики тілобудови та харчування, а також він мусить володіти ТМ (трансцендентальною медитацією).

Завдяки заняттям людина відчуває, що життя стає більш приємним, наповнюється спокоєм і щастям; розум стає більш ясним, мислення – більш упорядкованим; бажання починають здійснюватися без зусиль, автоматично.

Список використаних джерел

1. Загальна інструкція з йоги. – 2-ге випр. вид. – Нью Делі : Дім АЙЮСГ, 2016. – 40 с.
2. Мосейчук Ю.Ю. Вплив рекреаційно-оздоровчих занять по системі хатха-йоги на показники фізичного та психоемоційного стану жінок першого зрілого періоду / Мосейчук Ю.Ю., Мороз О.О. // Молодий вчений. – 2017. – № 3.1(43.1). – С. 218–220.
3. Толчева А.В. Четырехлетняя динамика показателей здоровья студенток университетов, регулярно практикующих хатха-йогу / А.В. Толчева, А.В. Дудкина, М.Ю. Дудкин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 2(52). – С. 121–126. doi:10.15391/snsv.2016–2.022
4. Swanson A. Science Of Yoga: Understand the Anatomy and Physiology to Perfect your Practice / Swanson A. – China : Penguin Random House, 2019. – 224 p.
5. Sheiko N.I. Сучасні уявлення про вплив йоги на організм людини / Sheiko N.I., Kivezhdi, K. B. // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2019. – № 2. – С. 100–106. <https://doi.org/10.11603/1681–2786.2019.2.10490>

ДО ПИТАННЯ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ РЕКРЕАЦІЙНИМ ДАЙВІНГОМ

Романа Сіренко, Любомира Зінь

Львівський національний університет імені Івана Франка

Анотація. Визначено головні небезпеки для людей під час занять рекреаційним дайвінгом; проаналізовано чинники, що допомагають зменшити ризики виникнення нещасних випадків.

Ключові слова: дайвінг, заходи безпеки, занурення, водне середовище.

Abstract. The main dangers that affect people during recreational diving have been identified; factors that help reduce the risk of accidents are analyzed.

Keywords: diving, safety measures, diving, aquatic environment.

Постановка проблеми. Дайвінг – це унікальне заняття, яке приваблює багатьох людей, дає змогу детально розглянути підводний світ, поліпшити самопочуття та зняти стрес, змінити середовище й вид діяльності. Дайвінг як вид дозвілля та спорту за даними статистики щодо кількості нещасних випадків вважають безпечнішим, ніж боулінг, однак це можливо лише за умови функціонування ефективної системи заходів безпеки та дотримання цих правил самими дайверами.

Значний відсоток задекларованих у статистичних звітах летальних випадків та травм свідчать про те, що тема удосконалення системи заходів безпеки для занять рекреаційним дайвінгом і надалі залишається актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До 1980-х років дайвінгом займалися лише кілька спортсменів; сьогодні, завдяки розвитку науки та техніки, цим рекреаційним видом займаються близько 10 мільйонів людей у цілому світі [1; с. 31]. Рекреаційний дайвінг є формою дозвілля, яку часто рекомендують у масовому туризмі, тому можна говорити про зростаючу соціальну практику [2].

Мета – систематизувати теоретичні знання щодо підвищення рівня системи безпеки під час занять рекреаційним дайвінгом.

Виклад основного матеріалу. Водне середовище різко відрізняється від земного. Так, світло зосереджене лише у верхніх шарах водойм, а коливання температури не такі різкі, як у повітрі. Проте зі

збільшенням глибини зменшується температура води та вміст кисню, що призводить до значних перепадів тиску, який сильно зростає з глибиною. Отже, для занять дайвінгом потрібно враховувати особливості перебування у водному середовищі, а також контролювати фізичні, психологічні та фізіологічні аспекти під час занурення.

Можливість розширити обізнаність дайверів про океан та безпеку надає всевітньо відомий тренінг з водного мистецтва – Watermanship, який поєднує принципи багатьох видів водного спорту: фрідайвінгу, порятунку життя, серфінгу, підводного полювання тощо.

Знання, отримані в результаті досліджень рекреаційного дайвінгу, свідчать про те, що оптимальне функціонування людини під час такої діяльності передбачає необхідність підтримувати баланс між розумовою діяльністю, концентрацією та розслабленням. Недотримання зазначених критеріїв має не тільки психологічні наслідки, але й високий ризик для здоров'я людини. З психологічного погляду також важливою є роль емоційної витривалості в екстремальних умовах, оскільки відсутність стресостійкості може призвести до виникнення різноманітних несприятливих обставин або нещасних випадків під час підводного плавання [1; с. 45, 46].

Фізіологія людини під час занурення – це біологічний вплив підводного середовища на дайвера та його адаптація до роботи під водою. На дайвера впливають такі чинники: обмеження витривалості на затриманні дихання, коливання зовнішнього тиску, вплив дихальних газів за підвищеного тиску води, ефекти, викликані використанням аквалангу та сенсорні порушення [2].

Під час підводного плавання існує небезпека потрапляння у шторм або атака морських істот. Але більшість небезпек – це ті, які невидимі людському оку.

Існує три види травм від зміни тиску під час пірнання: *баротравма* – травма тканин поблизу наповнених повітрям вух, носових пазух, зубних коренів та легень, які можуть бути пошкоджені, якщо організм не зможе вирівняти різницю внутрішнього тиску в них і навколишнього середовища; *декомпресійна хвороба* виникає, коли аквалангіст піднімається занадто швидко. За високого тиску під водою газоподібний азот потрапляє в тканини організму. Це не викликає проблем, коли дайвер піднімається на поверхню (декомпресує) з правильною швидкістю. Але якщо підйом виконано занадто швидко, азот утворює бульбашки в тілі, що можуть призвести до пошкодження тканин і нервів. У крайніх випадках це може викликати параліч або смерть; *азотний наркоз* – глибокі занурення можуть призвести до накопичення такої кількості азоту в мозку, що дайвер може мати неадекватне

сприйняття. У такому разі він ухвалює неправильні рішення, наприклад, виймає регулятор, тому що думає, що можете дихати під водою. Наркоз трапляється лише під час занурень на глибину понад 100 футів.

Висновок. Поліпшення заходів безпеки як з боку дайвінг-центрів, так і дайверів вимагають дій на різних рівнях. Зокрема залучення спортсменів до організацій, які відповідають за розроблення заходів безпеки та сертифікаційних агентств. Сьогодні вкрай необхідні комплексні програми та дії для осучаснення управління ризиками безпеки під час підводного плавання, підвищення обізнаності про заходи безпеки серед дайверів, навчання та оснащення аквалангістів важливими знаннями з техніки безпеки.

Список використаних джерел

1. Psychological Aspects of Diving in Selected Theoretical and Research Perspectives / Dorota Niewiedział, Magdalena Kolańska, Zbigniew Dabrowiecki, Mateusz Jerzemowski, Piotr Siermontowski, Zdzislaw Stanislaw Kobos, Romuald Olszański // Polish Hyperbaric Research. – 2018. – Vol. 62(1). – P. 43–54.
2. The 13 Different Types of Diving Explained [Electronic resource]. – URL: <https://dive.site/blog/types-of-diving/>

**ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ TRX
НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЖІНОК**
Уляна Шевців¹, Федір Загура¹, Шандор Ковач²

*¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,
²ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Анотація. У статті проаналізовано вплив програми TRX на фізичну працездатність жінок. Заняття є популярними серед жінок, вони спрямовані на фізичне вдосконалення та поліпшення показників серцево-судинної системи.

Ключові слова: жінки, TRX-тренування, здоров'я, фізична працездатність, позитивний вплив.

Abstract. The article examines the impact of the TRX program on the physical performance of women. Classes are popular among women, they are aimed at physical improvement and improvement of indicators of the cardiovascular system.

Keywords: women, TRX-training, health, physical performance, positive influence.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Добробут країни відображений у рівні здоров'я її громадян. Проте в Україні складається критична ситуація зі станом здоров'я населення. Їхній стан у сучасному суспільстві має тенденцію до погіршення. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, хімічне, біологічне забруднення повітря, води, ґрунтів, шум, антропогенні зміна клімату та зміна екосистем, нервові напруження, м'язова бездіяльність є чинниками, які безпосередньо впливають на стан здоров'я людини [3].

Важливе місце серед зазначених причин посідає проблема недостатньої рухової активності.

Це підтверджують статистичні показники, наведені у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016 р.) на період до 2025 року: лише 3% населення віком від 16 до 74 років мають достатній рівень оздоровчої рухової активності, 6% – середній рівень і 33% низький [2].

Для ефективної повсякденної трудової діяльності людині необхідна рухова активність.

Серед розмаїття програм, спрямованих на схуднення, особливою популярністю користуються TRX-тренування [4]. Програма актуальна не лише для новачків фітнес-залів, які прийшли туди за красивою фігурою, але і для професіоналів, спортсменів, для яких важливо постійне підтримання ідеальної фізичної форми.

В основі тренувань TRX – застосування спеціальних підвісних конструкцій – петель, за допомогою яких виконуються вправи на

- зміцнення м'язів, суглобів і зв'язок;
- розвиток кардіо- та дихальної системи;
- гнучкість і спритність.

Дослівно TRX (аббревіатура від Total Body Resistance Exercises) перекладається як «вправи для формування загального опору організму». На тренуванні йде робота лише з власною вагою, без використання стаціонарних тренажерів.

Тренування з TRX з'явилися на Заході кілька десятиліть тому. Автор програми Ренді Хетрікс – військовий-піхотинець, який через відсутність спортивних тренажерів у похідних умовах використовував буквально підручні засоби – парашутні петлі.

Фітнес-індустрія удосконалила систему, яку розробив Хетрікс. У цього виду тренувань виявилось безліч переваг, наприклад:

- мобільність і легка вага тренажера;
- універсальність – для широкого спектра спортивних напрямків;
- адаптація під широку цільову аудиторію, включаючи дітей, людей похилого віку і клієнтів з надмірною вагою тіла (ожирінням).

Вправи на TRX – не тільки тренування для схуднення, але і лікувально-профілактична програма для осіб з відхиленнями у здоров'ї, що перебувають на реабілітації (за рекомендацією фізіотерапевта).

Таким чином, на сьогодні є актуальним визначення впливу популярних оздоровчих занять, зокрема TRX-тренування на фізичну працездатність.

Мета – визначити вплив оздоровчих занять на TRX-тренуваннях на фізичну працездатність та довести їх ефективність.

Методи й організація дослідження. Дослідження проводили на базі фітнес-центрів Львова впродовж 2022 року. У дослідженні взяло участь 20 жінок-відвідувачів фітнес-центру, котрі займалися за оздоровчою програмою TRX-тренування.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, медико-біологічні методи та методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Для оцінювання працездатності застосовано функціональну пробу Руфф'є. Виконували навантажен-

ня 30 присідань за 45с, визначали ЧСС за перші 15с першої хвилини відпочинку, записуючи результат як показник ЧСС-2, а потім – за останні 15 с першої хвилини відпочинку, записуючи результат як показник ЧСС-3.

За поданою формулою розраховували індекс Руфф'є:

$$\text{Індекс Руфф'є} = \frac{4 \times (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3) - 200}{10},$$

де ЧСС₁ – вихідний показник ЧСС;

ЧСС₂ – одразу після навантаження;

ЧСС₃ – в кінці 1 хвилини відновлення.

Якщо індекс Руфф'є становить менше ніж 3 – фізична працездатність висока, 4–5 – добра, 7–10 – помірна, 11–14 – задовільна, а більше ніж 15 – погана.

Отже, за результатами дослідження на початку експерименту погану фізичну працездатність виявлено у 58% осіб, задовільну у 18% та помірну у 76% відвідувачів фітнес-центру. Добрий та високий рівні фізичної працездатності не було виявлено в жодного відвідувача.

Після семи місяців занять за оздоровчою програмою TRX-тренування було проведено повторне вимірювання показників фізичної працездатності та порівняльний аналіз (рис. 1).

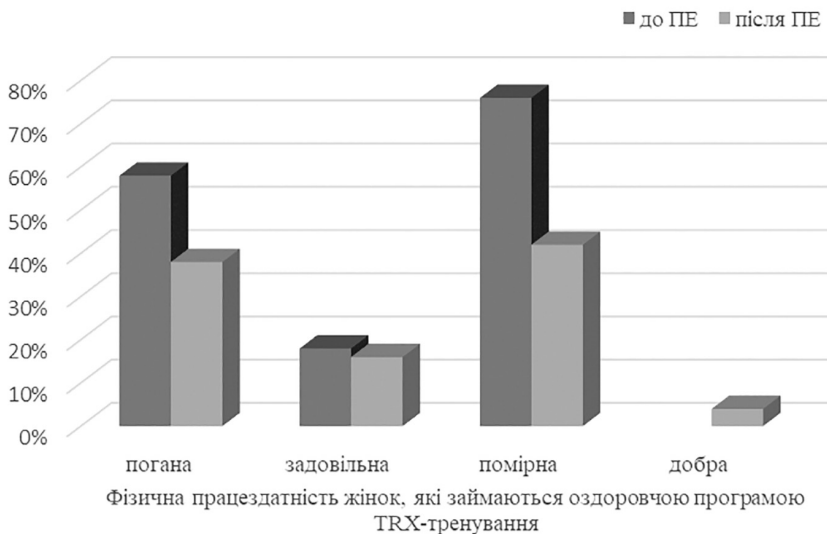


Рис. 1. Рівень фізичної працездатності до та після педагогічного експерименту

Оцінювання фізичної працездатності за допомогою проби Руфф'є після педагогічного експерименту дало змогу отримати такі результати: погану фізичну працездатність виявлено у 38% осіб, задовільну – у 16%, помірну у 42% відвідувачів та добру у 4%. Високий рівень фізичної працездатності не було виявлено в жодній жінки.

Отож, після 7 місяців занять за оздоровчою програмою TRX-тренування кількість відвідувачів з поганою фізичною працездатністю зменшилася на 20%, водночас кількість осіб із задовільною фізичною працездатністю збільшилася на 2%, з помірною – відповідно на 34% та виявлено 4% відвідувачів з доброю працездатністю.

Висновок. Таким чином, результати експерименту свідчать про позитивний вплив занять за оздоровчою програмою TRX-тренування на фізичну працездатність жінок та високу ефективність занять.

Список використаних джерел

1. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2016. – 176 с.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» – 2016 [Електронний ресурс]. – URL: [http:// president.gov.ua/documents/422016-19772](http://president.gov.ua/documents/422016-19772)
3. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.
4. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Ю. Беляк, І. Грибовська, Ф. Музика, В. Іваночко, Л. Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВАРЕКРЕАЦІЄЮ НА РІВЕНЬ
МОТИВАЦІЇ ТА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЮНАКІВ
16–17 РОКІВ ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Віра Підгайна

*Національний університет
фізичного виховання і спорту України*

Анотація. У статті проаналізовано можливі шляхи застосування аква-рекреації в процесі фізкультурно-оздоровчих занять для юнаків 16–17 років. На основі аналізу наукової і методичної літератури та даних мережі «Інтернет» вдалося визначити основні напрямки та пріоритети використання аква-рекреації для подальших досліджень. Застосування таких фізкультурно-оздоровчих занять дасть змогу розв'язати низку актуальних проблем організації молодіжного дозвілля в умовах сьогодення.

Ключові слова: аква-рекреація; дозвілля; мотивація та інтерес.

Abstract. The article discusses possible ways of using aquatic recreation in the process of physical culture and health classes for 16–17-year-old boys. Based on the analysis of scientific and methodical literature and Internet data, it was possible to determine the main directions and priorities for the use of aquatic recreation for further research. The use of such physical and recreational classes will allow solving a number of current problems of youth leisure organization in today's conditions.

Keywords: aquatic recreation; leisure; motivation and interest.

Вступ. Найбільша цінність для людини – це її життя і здоров'я. Питання формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя є актуальними на сьогоднішній день. Переважна більшість підлітків в Україні мають значні відхилення в стані здоров'я, близько половини – незадовільну фізичну підготовку. Важливим засобом попередження захворювань учнів, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є рухова активність, яка виявляється в посиленій фізичній діяльності учня уроках фізичною культурою та в позаурочний час. Формування мотивів до занять є важливою потребою суспільства, бо систематичні заняття фізичною культурою сприяють розвитку основних фізичних якостей, вихованню волі, сміливості, наполегливості, позитивно впливають на зміцнення здоров'я, підвищують розумову працездатність і соціальну адаптацію.

В умовах сучасних соціально-економічних перетворень в Україні здоров'я української нації належить до рангу пріоритетних ідеалів і національних інтересів. У зв'язку зі збільшенням часу, який молоде покоління проводить у положенні сидячи за уроками, перед монітором комп'ютера та телевізором, зростає потреба в мотивації учнів до занять фізичними вправами в режимі шкільного дня, а також у вільний від навчання час [1, 2, 4].

Сьогодні у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження в практику нових, нетрадиційних технологій для досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини [1, 3]. Дослідження поведінки юнаків, пов'язаної з їх здоров'ям, має суттєве значення для розроблення відповідних ефективних фізкультурно-оздоровчих програм, збереженню здоров'я дітей шкільного віку. Вивчення проблем формування фізичної активності юнаків 16–17 років з урахуванням особливостей їхнього психічного і фізичного стану займає одне із важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти молодого покоління [2].

Мета – вивчити підходи до побудови фізкультурно-оздоровчої програми занять для юнаків старшого шкільного віку та особливості використання видів акварекреації в програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової і методичної літератури та документальних матеріалів; компаративний метод, логіко-теоретичний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. У шкільному віці спеціально організована рухова активність може здійснюватися як обов'язкова регламентована програма фізичного виховання у школі, так і добровільна у вільний від навчання час у вигляді фізкультурно-оздоровчих занять. Добові потреби в рухах підлітків задовольняються в середньому на 18–22%, тому й дефіцит становить приблизно 80%. Це призводить до негативних наслідків для здоров'я школярів. Так, за офіційними даними Міністерство охорони здоров'я України, 50% учнів мають функціональні відхилення в діяльності різних систем організму: серцево-судинної системи, захворювання органів травлення, ендокринної системи. До часу випуску зі школи в багатьох старшокласників спостерігаються відхилення у стані здоров'я. Збільшилася кількість школярів із психічними розладами та з порушенням постави. Саме тоді, коли відбувається становлення організму, він найбільш чутливий до впливу несприятливих чинників навколишнього середовища, зокрема й обмеженої рухової активності, що призводить до виникнення гіпокінезії (нестачу рухів) та гіподинамії (нестачу фізичних навантажень).

Системний аналіз фахової літератури з проблеми дослідження визначає, що в період навчання в школі здоров'я дітей суттєво погіршується. Великий обсяг навчального навантаження учнів старших класів спричиняє систематичне накопичення втоми, що негативно позначається на загальному стані їхнього здоров'я. Тож питання про відновлення розумової та фізичної працездатності, підтримання здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним [2, 3, 5].

Наявні наукові дослідження, в яких розглянуто досить цікаві, інноваційні підходи до організації роботи старшокласників з фізичного виховання у позаурочний час, питання поліпшення стану здоров'я та підвищення вмотивованого залучення до рухової активності юнаків не є достатньо вивченим та зумовлює актуальність дослідження. Для розв'язання проблеми запропоновано використовувати інноваційні види оздоровчо-рекреаційної діяльності з елементами різних видів веслування як засобу підвищення низької мотивації та фізичного стану юнаків [1, 3].

Проте існує проблема в реалізації таких занять, тому попри всі названі чинники, змушені визнати, що такий вид акварекреації, як фізкультурно-оздоровчі заняття веслуванням, не є популярним у нашій країні [5]. Причинами можна назвати переважне спрямування не на масовий спорт, а на спорт вищих досягнень, недостатнє висвітлення в інформаційних засобах, відсутність кваліфікованих фахівців. Вивчаючи наукові роботи зарубіжних авторів та аналізуючи досвід країн, таких як Англія, Канада, де веслування є національним видом спорту, можемо стверджувати про ефективність такої організації, як рекреаційно-спортивний веслувальний клуб [3].

Вивчення проблем формування фізичної активності школярів з урахуванням особливостей їхнього психічного і фізичного стану займає одне із важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти молодого покоління. Досліджувані аспекти тісно пов'язані з проблемами виховання здорового способу життя, який містить такі компоненти: режим навчання, організацію вільного часу, гігієну, звичне харчування, шкідливі звички і фізичну активність.

Аналіз спеціальної наукової і методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про значний інтерес до питань організації фізкультурно-оздоровчої діяльності для підвищення мотивації і рівня фізичного стану школярів з використанням різних видів рухової активності. Особливу увагу фахівці акцентують на можливості використання засобів водних видів рекреації. Головні переваги занять: тренування проводять на свіжому повітрі, постійний контакт з при-

родними чинниками – сонцем, повітрям, водою; різноманітність у виборі засобів і методів у різних видах веслувального спорту.

Аналіз літературних даних за темою дослідження дав підставу констатувати її недостатню вивченість. Більшість досліджень у цьому напрямі проведено серед школярів різного віку, які використовували в оздоровчих заняттях різні види рухової активності [5], але практично відсутні роботи щодо комплексного використання засобів аква-рекреації серед юнаків у процесі дозвіллевої діяльності. Актуальною проблемою є пошук і наукове обґрунтування таких засобів та форм фізкультурно-оздоровчих занять, які б відповідали українському менталітету та сучасним педагогічним положенням.

Висновок. У сучасних умовах державними пріоритетами, якими керується молодь, є зміцнення здоров'я, виховання відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя. Основними принципами зміни системи фізкультурно-оздоровчих занять повинні бути розробки і реалізація ефективного наповнення її змісту. Необхідно шукати шляхи підвищення рухової активності школярів в позаурочний час, використовуючи нові та покращені форми занять.

Список використаних джерел

1. Андреева О.В. Характеристика чинників, що лімітують впровадження позакласної роботи у старшій школі / Андреева О.В., Ковальова Н.В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 45–53.
2. Елисеєва Д.С. Самостоятельные занятия по физическому воспитанию детей школьного возраста / Елисеєва Д.С. // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 2014. – Ч. 1. – С. 248–250.
3. Єременко Н.П. Характеристика водних видів спорту як засобів оздоровлення / Єременко Н.П. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з між нар. участю. – Львів, 2012. – С. 216–219.
4. Position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 2011. – Vol. 43(7). – P. 1334–1359.
5. Aranceta J. Prevalencia de obesidad en España / Aranceta, J., Serra, L., Foz-Sala M. Moreno B. // Medicina Clínica. – 2005. – Vol. 125. – P. 460–466.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНОЇ ТА СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІВЧАТ 10–11 КЛАСІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ НОВІТНІХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Марія Чопик

Новояворівський заклад загальної середньої освіти I–III ст. № 1

Анотація. Публікацію присвячено розвитку витривалості із застосуванням засобів фітнес-програм для учениць старшого шкільного віку на основі авторської програми. Інструментарієм перевірки впливу програми на розвиток швидкісної та силової витривалості слугували тести: стрибки через скакалку за 30 с, та піднімання тулуба в сід за 30 с. Доведено ефективність застосування засобів фітнес-програм для розвитку спеціальної витривалості.

Ключові слова: спеціальна витривалість, учениці 10–11 класів, фітнес-програми.

Abstract. This publication is devoted to the issue of endurance development with the use of fitness programs for high school students based on the author's program. The tools to test the impact of the program on the development of speed and strength endurance were tests: jumping rope for 30 seconds. and lifting the torso to sit for 30 seconds. The effectiveness of the use of fitness programs for the development of special endurance has been proven.

Keywords: special endurance, students of 10–11 grades, fitness programs.

Постановка проблеми. Витривалість – одна із найважливіших якостей, яка значно впливає на оздоровлення учнів та має позитивний вплив на функціонування серцево-судинної системи. Розрізняють два види витривалості – загальну та спеціальну. Основним засобом для розвитку загальної витривалості в закладах загальної середньої освіти вважається рівномірний біг на довгі дистанції [3]. Для розвитку спеціальної витривалості учителі фізичної культури добирають різні вправи, спрямовані на розвиток швидкісної, силової витривалості. Особливо гостро питання розвитку витривалості стоїть перед учнями старших класів, оскільки вправи для розвитку цієї фізичної якості вимагають довготривалої фізичної роботи, прояву надмірних зусиль, подолання втоми у процесі фізичної активності, а це не завжди викликає інтерес в учнів 10–11 класів. Однак понад 30 років показники здоров'я

старшокласників за даними Міністерства охорони здоров'я України щороку погіршуються. Кількість випускників, які мають різноманітні відхилення у здоров'ї з кожним роком зростає від 2 до 4% [4].

На сьогодні одним із чинників, що негативно впливає на рівень здоров'я дітей шкільного віку, є малорухомий спосіб життя. Особливо яскраво це проявляється в старшій школі, учні якої мають готуватися до зовнішнього незалежного оцінювання. Це призводить до перенасичення теоретичними заняттями і значного зниження рівня рухової активності, фізичної підготовленості та рівня розвитку фізичних якостей старшокласників, який багато в чому зумовлює функціонування всіх систем організму [5].

Аналіз останніх досліджень. Українські науковці [1, 4, 5] приділяють значну увагу питанню розвитку фізичних якостей загалом (Н.С. Сороколіт, О.В. Римар, А.В. Соловей, 2015–2016; І.Р. Боднар, М.В. Стефанишин, Ю.В. Петришин, 2016) та витривалості [2, 3], зокрема (Т.М. Кравчук, Н.М. Санжарова, Ю.В. Голенкова, І.А. Рядинська, 2013; В.М. Качан, В.В. Рябов, О.П. Франчук, 2019). На сьогодні фітнес-індустрія дуже швидко розвивається, що сприяє появу нових засобів фізичного виховання. Тому, на нашу думку, питання розвитку спеціальної витривалості під впливом новітніх фітнес-програм є мало дослідженим, що дало змогу нам сформулювати мету дослідження.

Мета – дослідити динаміку показників швидкісної та силовій витривалості в старшокласниць із застосуванням засобів новітніх фітнес-програм.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження проведено педагогічний експеримент на базі Новояворівського закладу загальної середньої освіти І–ІІІ ступенів № 1 Львівської області. В експерименті взяло участь 60 дівчат: 30 учениць 10 класу та стільки ж 11 класу основної медичної групи. Дівчата 10 класу склали експериментальну групу (ЕГ), а 11 – контрольну (КГ). Укладено авторську програму із застосуванням п'яти фітнес програм: «Аеробіка», «Табата», «Фітбол-аеробіка», «Степ-аеробіка» та «Зумба». Упроваджено засоби цих 5 фітнес-програм упродовж 70 уроків фізичної культури для дівчат ЕГ під час вивчення варіативного модуля з гімнастики в підготовчій та основній частині уроку та під час варіативного модуля волейболу лише в підготовчій частині. У змістове наповнення фізичного виховання дівчат КГ не внесено експериментальних чинників. Вони займалися за чинною навчальною програмою. Статистично істотну різницю між показниками ЕГ та КГ визначали за допомогою t-критерію Стьюдента, за $p < 0,05$.

Результати дослідження. Інструментарієм перевірки швидкісної та силовій витривалості слугували дві фізичні вправи – стрибки через

скакалку за 30 с та піднімання тулуба в сід за 30 с. Під час виконання стрибків через скакалку дівчата ЕГ статистично істотно поліпшили власні результати на 11,97 разів. Середні показники ЕГ до початку експерименту становили $67,73 \pm 3,99$ разів, а після запровадження авторської програми – $79,70 \pm 3,01$ разів. Щодо показників дівчат КГ встановлено зростання результатів, однак воно не має статично істотного характеру – $70,00 \pm 3,24$ разів на початку та $72,90 \pm 2,81$ разів після завершення експерименту. Приріст становив 2,9 разів, за $p > 0,05$ (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники розвитку швидкісної витривалості
(стрибки через скакалку за 30 с., к-сть разів)**

Стать	Учасники експерименту	До початку експерименту	На завершення експерименту	Зміна показника (рази)	t-критерій Стьюдента	p
Дівч. 10 кл.	ЕГ (n=30)	$67,73 \pm 3,99$	$79,70 \pm 3,01$	11,97	2,932	$p < 0,05$
Дівч. 11 кл.	КГ (n=30)	$70,00 \pm 3,24$	$72,90 \pm 2,81$	2,90	0,828	$p > 0,05$

Під час виконання вправи піднімання тулуба в сід за 30 с, спостерегаємо аналогічну подібну ситуацію – статистично істотно поліпшилися показники дівчат ЕГ порівняно з їхніми ровесниками з КГ. У дівчат ЕГ приріст силової витривалості м'язів черевного пресу склав 3,37 рази (з $25,63 \pm 1,10$ разів до $29,00 \pm 0,63$ разів), за $p < 0,05$. У дівчат КГ спостерегаємо незначне поліпшення показників і воно не є статистично істотне. Приріст показників становить 0,93 разів (з $27,27 \pm 1,0$ до $28,20 \pm 0,85$), за $p > 0,05$ (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники розвитку сили черевного пресу
(піднімання тулуба в сід за 30 с, к-сть разів)**

Стать	Учасники експерименту	До початку експерименту	На завершення експерименту	Зміна показника (рази)	t-критерій Стьюдента	p
Дівч. 10 кл.	ЕГ (n=30)	$25,63 \pm 1,10$	$29,00 \pm 0,63$	3,37	3,248	$p < 0,05$
Дівч. 11 кл.	КГ (n=30)	$27,27 \pm 1,0$	$28,20 \pm 0,85$	0,93	0,868	$p > 0,05$

Проаналізувавши показники швидкісної та силової витривалості, які наведені в табл. 1 та табл. 2., ми можемо стверджувати, що такі фітнес-програми, як «Аеробіка», «Табата», «Фітбол-аеробіка», «Степ-аеробіка» та «Зумба», позитивно впливають на розвиток цих фізичних якостей у старшокласниць.

Висновок. Отже, розвиток швидкісної та силової витривалості під дією засобів новітніх фітнес-програм дав статистично істотні зміни в учасниць експерименту – дівчат 10 класів. Установлено статистично істотну різницю в динаміці розвитку швидкісної витривалості на рівні 11,97 раза у стрибках через скакалку за 30 с. та силової витривалості – 3,37 рази під час виконання вправи піднімання тулуба в сід за 30 с. Припускаємо, що такі фітнес-програми, як «Аеробіка», «Табата», «Фітбол-аеробіка», «Степ-аеробіка» та «Зумба», позитивно впливатимуть і на розвиток загальної витривалості та можуть замінити рівномірний біг на довгі дистанції, як основний засіб розвитку загальної витривалості, що внесений до чинної навчальної програми з фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Боднар І.Р. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку / Боднар І.Р., Стефанишин М.В., Петришин Ю.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 6. – С. 9–17.
2. Качан В.М. Проблема розвитку бігової витривалості старшокласників на сучасному етапі / Качан В.М., Рябов В.В., Франчук О.П. // Актуальні проблеми дошкільної та загальної середньої освіти. – 2019. – С. 129–134. DOI: 10.5281/zenodo.3246651.
3. Вплив режиму рухової активності на рівень розвитку витривалості старшокласників / Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В., Рядинська І.А. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013. – Вип. 12(1). – С. 178–182.
4. Сороколіт Н. Розвиток гнучкості учнів 5–9 класів в умовах модульної навчальної програми / Сороколіт Н., Римар О., Соловей А. // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. – Львів, 2021. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 320–324.
5. Сороколіт Н. Розвиток силових здібностей учнів 5–9 класів в умовах нової навчальної програми / Наталія Сороколіт // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 282–286.

Розділ 3

АСПЕКТИ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, РОЗВИТОК ЗОН, ТЕРИТОРІЙ, ОБ'ЄКТІВ

СУЧАСНИЙ СТАН СПОРТИВНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Роман Хім'як¹, Ольга Козій¹, Володимир Холявка²

¹Управління молоді та спорту
Львівської обласної державної адміністрації
² Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського

Анотація. У статті подано статистичну інформацію щодо сучасного стану спортивної інфраструктури у Львівській області. Подано перелік об'єктів, які були реконструйовані та фінансові витрати.

Ключові слова: спортивна інфраструктура, показники.

Abstract. The article provides statistical information on the current state of sports infrastructure in the Lviv region. The list of objects that were reconstructed and the financial costs are provided.

Keywords: sports infrastructure, indicators.

Постановка проблеми. Рівень розвитку спортивної інфраструктури в регіоні вагомо сприяє розвиткові спорту [2]. Спортивна інфраструктура – це поєднання об'єктів, закладів, установ, організацій виробничої та невиробничої сфери, діяльність яких передусім спрямована на задоволення потреб людей у занятті спортом, а також пов'язана з фізичним вихованням і оздоровленням населення. Наявний стан спортивної інфраструктури впливає на залучення населення до рухової активності та розвитку спорту загалом. Розглянемо інформацію про стан спортивної інфраструктури у Львівській області [2].

Мета – дослідити наявний стан спортивної інфраструктури у Львівській області.

Результати дослідження. Львівська область є середньостатистичною областю країни як за кількістю закладів фізичної культури, так і за показниками кількості залученого населення до рухової активності [4]. Заклади фізичної культури і спорту Львівської області мають сприятливе залученню населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та розвитку спорту. На Львівщині стратегія розвитку спортивної інфраструктури формувалася умовно на трьох базових рівнях: *мала інфраструктура* – це ігрові майданчики розміром 42 м на 22 м, зі штучним трав'яним або поліуретановим покриттям, яких би мало бути по кілька в кожному населеному пункті. Таких на Львівщині є вже 246.

Їх облаштовують у межах обласної програми розвитку фізичної культури спорту за рахунок коштів обласного бюджету та бюджету громади. Цього року з 13-ти запланованих майданчиків 12 вже введено в експлуатацію. І тільки в 5-ти громадах такі об'єкти наразі відсутні.

Середня інфраструктура -це передусім стадіони з легкоатлетичним ядром, де можна проводити легкоатлетичні змагання обласного рівня (мінімум 4 бігові доріжки, 6 стометрівок – з поліуретановим покриттям). Такими є стадіони у м. Самборі та м. Буську, тривають ремонтні роботи на об'єктах у Сокалі, Мостиськах та Стрию. На нашу думку, такі стадіони повинні бути в кожному колишньому районному центрі Львівщини, де вони виконуватимуть функцію спортивного «магніту» для всього регіону.

Загалом в області розміщено 56 стадіонів (їх немає лише у Бродівському та Перемишлянському районах). На Львівщині розташовано 4,7% від загальної кількості стадіонів в Україні. У середньому на один стадіон у Львівській області припадає 4900 осіб, що більше від середнього по державі показника – 4160 осіб. Однак, потрібно зауважити, що більшість стадіонів в Україні не завантаженні повністю, не виконують основного завдання – розвитку спорту та оздоровлення населення.

До важливих об'єктів середньої спортивної інфраструктури належать спортивні зали – спеціально побудовані споруди, відповідно обладнані для занять фізичною культурою і спортом та навчально-спортивної роботи [1, 2].

У 2020 р. у Львівській області налічувалося 767 спортивних залів, що становить 4,7% від їх загальної кількості в Україні. Слід зазначити, що усі спортивні зали належать загальноосвітнім, професійно-технічним і вищим закладам освіти.

Установлено, що у Львівській області функціонує 2009 спортивних майданчиків і 44 плавальних басейнів, 13 із них – у Львові, а в 11 районах області їх узагалі немає. Зазначимо, що найбільше спортивних споруд функціонує у Львові (1170) та у Жидачівському і Сокальському районах, де зафіксовано 349 та 328 спортивних об'єктів відповідно.

Велика інфраструктура – великі спорткомплекси, які міститимуть мінімум 3 тисячі глядацьких місць для проведення змагань з гандболу, футзалу тощо, 50-метрові басейни. Ці об'єкти важко реалізувати лише за кошти області і громад. Тут необхідно залучати кошти державних програм – Державного фонду регіонального розвитку, субвенцій на соціально-економічний розвиток. З обласного бюджету цього року виділено 33 млн грн на спортивну інфраструктуру в межах обласної програми.

У 2021 році реалізують Комплексну програму розвитку фізичної культури та спорту Львівщини на 2021–2025 роки [3]. Загалом з обласного бюджету на облаштування майданчиків та модернізацію спортивних споруд виділено понад 31 мільйон гривень. Облаштовано 21 спортивний майданчик (16 зі штучним та 5 з наливним покриттям), 22 тренажерні майданчики у межах соціального проекту «Активні парки – локації здорової України». Основна концепція активних парків – забезпечити громадянам можливість у звичайних умовах займатися елементарними фізичними вправами. У кожному парку є стенди з QR-кодами. Скануючи ці коди за допомогою мобільного додатку, можна побачити, які фізичні вправи можна виконувати з використанням встановленого спортивного інвентаря. Зазначимо, що активні парки розташовані у різних локаціях: м. Золочів, вул. М. Шашкевича, парк «Здоров'я»; м. Радехів, вул. Відродження, міський парк; м. Сокаль, вул. Б Хмельницького, 36; м. Борислав, вул. Шевченка, 37; м. Броди, вул. 22 січня, 82; м. Городок, вул. Паркова, 7; м. Львів, вул. У. Самчука, 8; м. Миколаїв, проспект В'ячеслава Чорновола, 3; м. Новояворівськ, вул. Шевченка, 3; м. Пустомити, вул. Грушевського 11, міський парк; м. Рудки, площа Відродження, 1; м. Самбір, вул. С. Бандери, парк ім. І Франка; м. Стрий, вул. Болахівська, парк ім. Т. Шевченка; м. Судова Вишня, вул. Гончара, 1, міський парк; м. Великі Мости, вул. Базарна; м. Дрогобич, вул. Трускавецька, 20; м. Кам'янка-Бузька, вул. Незалежності; м. Трускавець, Бульвар Торосевича; смт. Новий Яричів, вул. Незалежності; м. Старий Самбір, Парк «Відкриті серця»; м. Червоноград, вул. Шевченка, 15; м. Винники, вул. Івасюка, 31 [1, 2].

У 2021 році на Львівщині провели реконструкцію п'яти спортивних об'єктів: стадіону ім. Л. Броварського по вул. Коперніка, 13 у м. Самборі Львівської області (об'єкт розрахований на 1925 глядацьких місць, зможе приймати як футбольні матчі, так і легкоатлетичні спортивні змагання. Вартість об'єкта – 33,5 млн грн) та спортивного ядра, трибун стадіону Буської ДЮСШ в м. Буськ по вул. Київська, 15 (розрахований на 486 глядацьких місць, біля стадіону є реконструйований басейн. Вартість об'єкта – 17,7 млн грн); спортивних майданчиків зі штучним покриттям у ЛНУ ім. Івана Франка на вул. Черемшини, 29(31) у м. Львові (95 осіб в секціях) (майданчики є багатофункціональними: для футболу, баскетболу, тенісу. Вони призначені для занять професійних спортсменів і загального фізичного розвитку студентів. Вартість об'єкту – 9,6 млн грн); будівлі басейну ДЮСШ «Тризуб плюс» на вул. Галицькій, 1 в с. Давидів Давидівської сільської ради об'єднаної територіальної громади (150 осіб в секціях). Вартість об'єкту – 31,7 млн грн; спортивного комплексу «Шахтар» в м. Червоноград Львів-

ської області (1359 осіб в секціях). Це багатофункціональна спортивна споруда, призначена для занять ігровими видами спорту. Також тут облаштували борцівський та спортивний зали, басейн. Вартість об'єкту – 25,4 млн грн [2, 3].

Реалізовано також великі інфраструктурні об'єкти у межах «Великого будівництва» на умовах співфінансування за рахунок коштів державного, обласного та місцевого бюджетів: 3 стадіони у м. Сокалі, м. Стрию, м. Мостиськах (у 2021 році фінансові витрати на проведені роботи становили 18 млн 85,59 тис. грн з обласного бюджету, 35,0 млн грн з державного бюджету та 443,8 тис. грн з місцевих бюджетів) [2, 3].

Зазначимо також про функціонування 88 фітнес-клубів у Львівській області. Нині систему оздоровчого фітнесу визнано пріоритетною і впливовою на економіку України, для її подальшого розвитку важливого значення набуває проблема досягнення конкурентоздатності її об'єктів (фітнес-клубів) на ринку завдяки підвищенню якості надання фітнес-послуг [4].

У 2021 році на розвиток спортивної інфраструктури з різних джерел фінансування використано понад 129 млн 343 тис. грн.

Висновки.

1. Робота щодо розвитку спортивної інфраструктури у Львівській області відбувається.

2. Більшість об'єктів спортивної інфраструктури розміщена у м. Львові, містах обласного підпорядкування та районних центрах, що не достатньо сприяє залученню населення до оздоровчої рухової активності та розвитку спорту у сільській місцевості.

Список використаних джерел

1. Заклади культури, мистецтва, фізкультури і спорту: стат. щоріч. – Львів : Головне управління статистики у Львівській області, 2021. – 47 с.
2. Офіційний сайт управління фізичної культури та спорту Львівської облдержадміністрації: річний звіт 2021 [Електронний ресурс]. – URL: <http://sport-oda.lviv.ua>
3. Про затвердження Комплексної програми розвитку фізичної культури та спорту Львівщини на 2021–2025 роки : рішення Львівської обласної ради № 74. – Львів, 2021.
4. Чеховська Л. Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія / Л. Я. Чеховська. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019. – 293 с.

РОЛЬ СПОРТИВНИХ СПОРУД У РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ

Ірина Оленич

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. У статті проаналізовано роль спортивних споруд у розвитку туризму. Обґрунтовано, що наявність спортивних споруд сприяє економічному розвитку та різним видам туризму (спортивному, спортивно-оздоровчому, активному та подієвому тощо).

Ключові слова: спортивні споруди, стадіон, туризм, спортивна інфраструктура.

Abstract. The article analyzes the role of sports facilities in the development of tourism. It is substantiated that the presence of sports facilities is directly related to sports, sports and recreation, active tourism, tourist trips.

Keywords: sports facilities, stadium, tourism, sports infrastructure.

Постановка проблеми. На теперішній час індустрія туризму є окремою галуззю економіки, яка, незважаючи на всі економічні кризи та проблеми, зовнішні і внутрішні чинники у минулому та сьогодні, невпинно розвивається. Проблематика стану та розвитку туризму в Україні на сьогодні є досить актуальною. Згідно з законом України «Про туризм» держава проголошує туризм одним із пріоритетних напрямків розвитку економіки та культури та створює умови для туристичної діяльності. Життя міст із розвинутою спортивною інфраструктурою відрізняється від міст, які не мають спортивних об'єктів, умовами і привабливістю, якістю життя як такого. Розвиненість і доступність спортивної інфраструктури дозволяє залучати міжнародну увагу, наприклад організовувати великі міжнародні змагання, що означає приплив туристів і економічний розвиток, а самі спортивні споруди (стадіони) є своєрідним «магнітом» для туристів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивченню теоретико-практичних аспектів організації і розвитку подієвого туризму присвятили свої роботи такі відомі вчені, як А. Александрова, А. Бабкін, М. Біржакова, Ю. Блохіна, Е. Богданова, Ю. Волков, Д. Ісмаєв, М. Кабушкин, Г. Карпова, В. Квартальнов, А. Кирилов, А. Костюк, Ю. Кузнецова, М. Ліндстром, Р. Оллье, Х. Прінгл, І. Смаль, І. Шаповалова та ін.

Дослідженню питань, пов'язаних із професійним спортом, приділяли увагу у своїх роботах такі учені, як А. Б. Гайдук, В. К. Євдокименко,

Н. І. Дрокіна, М. Ю. Челишев, С. Ю. Добош, І. Р. Процик, І. С. Благуна, В. Ю. Бордюгова, М. А. Тіхонова, М. П. Крачило, С. В. Алексєєв, Т. Д. Щербан, Я. С. Корабельнікова, О. А. Моргунов.

Мета – обґрунтувати, що наявність спортивної споруди в регіоні вагомо сприяє розвиткові туризму.

Виклад основного матеріалу. Поняття «туризм» почало формуватися з початком масового переміщення значної кількості людей для змістовного проведення дозвілля. Якщо раніше популярністю користувалися лише визначні пам'ятки певної місцевості, то сьогодні туриста важко ними здивувати. На заміну традиційним мотивам туристичних подорожей приходять нові та неординарні, які дають змогу задовольнити побажання та потреби подорожувальників.

Спорт вважають одним із мотивів, що спонукають до подорожей багатьох людей по всьому світу. Спортивні споруди є видовищними місцями, де можна збирати велику кількість людей для відпочинку (концерти, виставки, політичні зібрання), разом з тим вони є важливими архітектурними об'єктами, які прикрашають міста і населенні пункти.

До найважливіших об'єктів спортивної інфраструктури належать передусім стадіони. Стадіон – це комплексна споруда, яка має спортивну арену (спортивне ядро), майданчики, поля для різних видів спорту, окремі криті спортивні та господарські приміщення, трибуни для глядачів, що розташовані на одній території.

Спортивні споруди відігравали важливу роль в історії розвитку туризму, яскравим прикладом є стадіон у Древній Греції, де проводились Ігри Олімпіад. Він вмщував близько 40 тисяч осіб, проте лише чоловічої статі. Заміжніх жінок не допускали на змагання під страхом смерті. Проте на Ігри приїжджали також сім'ями. Добиралися пішки, в екіпажах, пливли морем, а згодом піднімалися ввєрх по річці до Олімпії. Окрім спортивних дійств, були розваги, а також торговельні заходи. На Олімпіаді можна було зустріти всіх «зірок» суспільства. Це були прославлені полководці (Фемістокл), філософи (Анаксагор, Сократ, Діоген, Піфагор, Платон), ораторів (Демосфєн, Горгій, Лісій), поетів (Гомер, Гєсїод, Емпедокл, Геродот). Художники часто влаштували просто неба власні вернісажі. Олімпіада тривала 5 днів, з яких безпосередньо спортивними були 2-й, 3-й та четвертий дні.

Стадіони можуть мати тисячолітню чи столітню історію або бути сучасними спорудами. Одним із таких історичних стадіонів у місті Львові є стадіон, який спорудили 1897 року українські архітектори І. Левинський та Е. Ковач для спортивного товариства «Соکیل». Він був найбільшим на той час у Львові та розрахований на 30 000 глядачів.

На зразок античних грецьких театрів, амфітеатр стадіону був вкопаний в узгір'я Личаківської гори. На західному, протилежному від узвишшя боці зі сторони сучасної вул. М. Черемшини, 17, 1898 року за проєктом І. Левинського в закоп'янському стилі було споруджено службове приміщення. Осередком стадіону був розлогий майданчик для 2 340 спортсменів. Стадіон, чи як тоді називали «боїсько», був наприкінці XIX – поч. XX ст. одним із найдосконаліших у спортивному та естетичному відношеннях. Він був гордістю польських спортсменів не лише у Львові, а й у всій Польщі. На ньому в 1910–30-х рр. проходились футбольні матчі, «гіпічні вправи», різноманітні спортивні змагання та з'їзди польських соколів. Тоді він був відомий як стадіон «Сокола-Матері» при вулиці Центнерівській. Це була домашня арена футбольних команд «Лехія» (Львів) і «Drugí Sokół». У радянський період стадіон отримав назву «Скіф» та належав до інституту фізкультури, який сьогодні має назву Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. Стадіон відігравав вагомую роль у спортивному та культурному житті міста Львова першої третини XX ст. та увійшов до історії польського міжвоєнного спорту. Попри спорудження у повоєнний період низки досконаліших споруд, стадіон користувався популярністю. З огляду понад столітній вік спортивної арени вона і сьогодні продовжує жити і є базою олімпійської та параолімпійської підготовки відповідно до наказу Кабінету Міністрів України № 287 від 14.05.2015 р.

Життя міст із розвиненою спортивною інфраструктурою відрізняється від міст, які не мають спортивних об'єктів, умовами і привабливістю, якістю життя як такого. Розвиненість і доступність спортивної інфраструктури дає змогу привертати міжнародну увагу, наприклад організувати великі міжнародні змагання, що означає приплив туристів і економічний розвиток.

Згідно з результатами дослідження Пола Флетчера, співзасновника Університетського кампусу футбольного бізнесу (UCFB, Лондон), міста, які мають футбольний стадіон, отримують низку переваг. Зокрема, наявність стадіону стимулює значне збільшення обсягу інвестицій у місцеву економіку. У середньому новий стадіон приносить місту 585 млн євро, він є драйвером розвитку інфраструктури та сприяє створенню нових робочих місць.

Проведення фінальної частини чемпіонату Європи з футболу 2012 р. у чотирьох містах України активізувало розбудову туристичної інфраструктури, мобілізувало зусилля щодо формування туристичного іміджу країни та охопило усі сфери соціально-економічного, політичного, культурного, наукового життя цих чотирьох міст. Побу-

дований у місті Львові новий стадіон «Арена–Львів» став одним із найбільших будівельних об'єктів за останні 40 років. Місткість стадіону – 34 915 осіб. Під час Євро-2012 Львів відвідало 150 тисяч туристів із 30 країн світу. Львівський аеропорт ім. Данила Галицького обслужив більш ніж 150 регулярних, додаткових та чартерних рейсів, включаючи дальномагістральні літаки класу «D», які прибули з вболівальниками із Португалії. Усього на новий аеродром Міжнародного аеропорту «Львів» здійснили посадку 4 літаки такого класу (3 Airbus 310, 1 Боїнг 767). Кількість пасажирів, яких обслужив аеропорт за вказаний період, становить понад 16 тисяч. У цілому для міста Львова економічні результати були порівняно вдалимими. У дні матчів вболівальник залишав за день у середньому 110–120 євро. Міська скарбниця поповнилася 500 млн грн, тобто 50 млн євро. Стадіон продовжують використовувати після завершення фінальної частини чемпіонату Європи для інших подій. Тут відбулося 29 футбольних матчів, 5 концертів, 15 масштабних конференцій, 3 виставки, 3 автозмагання, 2 спортивних заходи, 1550 шлюбів та понад 600 екскурсій, а ще безліч приватних подій та фотосесій. Стадіон «Арена–Львів» був внесений до Національного реєстру рекордів за показником «Найбільша кількість проведених матчів на стадіоні впродовж 31 дня».

Спортивні споруди є видовищними місцями, важливими архітектурними об'єктами, якими пишаються країни, вони прикрашають міста і населенні пункти. Найбільший стадіон світу стадіон «Першого травня» (КНДР, Пхеньян), який вміщає 150 000 осіб. Страговський стадіон у Празі (Чехія) розрахований на 220 000 чоловік, проте на ньому не проводять спортивних заходів. Найбільш відвідуваний стадіон світу – «Маракана» (Бразилія, Ріо-де-Жанейро), місткість 78 838 осіб. Арену було побудовано спеціально до четвертого чемпіонату світу з футболу 1950 року. Бразилія – футбольна країна, і цей вид спорту є сенсом життя для багатьох бразильців, тому навіть під час регіональних матчів стадіон збирає близько 90 000 уболівальників. Світовий офіційний рекорд з відвідуваності належить «Маракані»: 1969 року подивитися на тисячний забитий гол Пеле прийшло 183 341 уболівальників. Найдорожчий стадіон світу – «Вемблі» (Лондон, Великобританія), місткість 90 000 чоловік і є другим за місткістю стадіоном у Європі. Арену було побудовано на місці старого стадіону «Вемблі». Будівництво «Нового Вемблі» тривало 4 роки, а кількість витрачених коштів становила 1,5 млрд доларів. У 2021 році «Вемблі» був головним стадіоном Євро-2020, на його полі пройшли 8 матчів чемпіонату, зокрема обидва півфінали та фінал. Слід зазначити, що старий «Вемблі» був найбільш культовим стадіоном у світі: на ньому проведено п'ять

фіналів Кубка європейських чемпіонів, матчі літніх Олімпійських ігор 1948 року, чемпіонат світу з футболу 1966 року, чемпіонат Європи 1996 року. Крім того, на стадіоні відбувалися численні концерти. Один із найвідоміших – «Live Aid» (13 липня 1985 року), в якому взяли участь «Status Quo», Девід Боуї, «Queen», Пол Маккартні, «The Who», «Dire Straits» та «U2». Найвищий стадіон світу – «Естадіо Олімпіко Ернандо Сілез» (Болівія, Ла-Пас), місткість 41 143 особи. Стадіон «Естадіо Олімпіко Ернандо Сілез» розташований на висоті 3601 метр над рівнем моря і є одним із найбільш високо розташованих стадіонів світу, які приймають матчі професійних команд. Як жартують вболівальники: найкращий стадіон у світі не той, який має високий рейтинг, а той, який має свою атмосферу. На 57-му конгресі ФІФА в 2007 року було ухвалено рішення про заборону проведення міжнародних матчів на стадіонах, розташованих на висоті понад 2500 метрів над рівнем моря. Це викликало величезну критику з боку представників футбольних кіл Болівії, Колумбії, Еквадору, Перу, Чилі та Мексики. Дієго Марадона назвав це рішення «абсурдним». Невздовзі для «Естадіо Олімпіко Ернандо Сілез» було зроблено виняток, оскільки він має статус Національного стадіону. Найгарніший стадіон світу – «Альянц Арена» (Німеччина, Мюнхен), місткість 69 901 осіб. «Альянц Арена» – домашня арена ФК «Баварія». Зовнішнє оздоблення стадіону виконане з наповнених повітрям етилфлуоретиленових подушок, завдяки чому він виглядає об'ємним, як надувний човен або автомобільна шина. Під час клубних матчів з «Баварією» ці «подушки» підсвічуються червоним, а якщо грає збірна Німеччини – білим. Це єдиний стадіон в Європі, який здатний змінювати кольори, щоб відобразити, яка команда грає.

Висновок. Отже, підсумовуючи, можна зробити висновки, що високий рівень розвитку спортивної інфраструктури в певному регіоні водночас вагомо сприяє подальшому розвитку туристичної індустрії, зростанню туристичних потоків у майбутньому, збільшенню кількості спортивних заходів, проведенню змагань з різних видів спорту, підвищенню рівня туристичного потенціалу, посиленню туристичної привабливості країни, зміцненню позицій держави на ринку туристичних послуг.

Список використаних джерел

1. Мальська М.П. Туристична індустрія [Електронний ресурс]. – URL: <http://tourism-book.com/pbooks/book-11/ua/chapter-818/>(дата звернення: 01.09.2022).
2. Лозинський Р. Сучасний стан спортивної інфраструктури Львівської області (у контексті розвитку туризму в регіоні) / Р. Лозин-

- ський // Рекреаційний потенціал Прикарпаття: історія, сучасний стан, перспективи : матеріали міжнар. наук. конф. / Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника; Івано-Франківськ, 2011. – С. 139–144.
3. Львів. Інвентаризація історичної забудови міста. Личаківський район. – Львів : Архів інституту «Укрзахідпроектреставрація», 1985.
 4. Наумко Ю.С. Розвиток спортивної інфраструктури як дієвий інструмент провадження соціальної політики в регіоні / Наумко Ю.С., Самойленко Т.Г. // Інфраструктура ринку. – 2019. – № 37. – С. 523–529.
 5. НАЙ-НАЙ: топ 5 стадіонів нашої планети [Електронний ресурс]. – URL: <https://www.stadium.odessa.ua/2021/09/13> (дата звернення: 01.09.2022).
 6. Нога О.П. Світ львівського спорту 1900–1939 рр. Спортивні досягнення, товариства, архітектура, вбрання, мистецтво / О.П. Нога. – Львів : Українські технології, 2004. – С. 474–476.

КОН'ЮНКТУРА СВІТОВОГО РИНКУ ТУРИЗМУ В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Лілія Іванова¹, Ольга Вовчанська²

*¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,*

²Львівський торговельно-економічний університет

Анотація. Досліджено особливості кон'юнктуроформувальних чинників та їх вплив на стан світового ринку туризму. Визначено комплекс чинників, що впливатимуть на кон'юнктуру туристичного сезону у 2022 р. Установлено, що повномасштабна війна в Україні створює нові проблеми у глобальному економічному середовищі, погіршує кон'юнктуру світового ринку туризму. Водночас пандемія продовжує стримувати відновлення ринку туризму в усіх регіонах світу. В обох випадках короткостроковий прогноз кон'юнктури ринку туризму не є оптимістичним.

Ключові слова: туризм, ринок туризму, кон'юнктура, кон'юнкту-роутворювальний чинник, маркетингові дослідження.

Abstract. Authors studied specific factors that shape the market and their influence on the condition of the world tourism market. Authors identified several factors that determine the conditions of the tourist season in 2022. It is clear that the full-scale war in Ukraine creates new problems in the global economic environment and worsens the conditions of the world tourism market. At the same time, the pandemic continues to hold back the recovery of the tourism market in all regions of the world. In both cases, the short-term forecast of the global tourism market is not optimistic.

Keywords: tourism market, tourist region, situation, situation-forming factor, marketing research.

Постановка проблеми. Упродовж попередніх двох років кон'юнктура світового ринку туризму була низькою через пандемію. Після тривалого важкого періоду суб'єкти туристичного ринку мали великі очікування на 2022 р. щодо його потенційного відновлення. Проте війна в Україні та різномасштабні економічні проблеми стали вагомою перешкодою для суттєвого покращення кон'юнктури світового ринку туризму. Водночас і пандемія є ще далекою від завершення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження теоретичних і прикладних аспектів функціонування світового ринку туризму

відображено у значній кількості наукових праць низки вчених, серед яких В.Г. Герасименко, О.О. Любіцева, М.П. Мальська, А.І. Михайличенко, С.Г. Нездойминов, І.Г. Смирнов, Т.І. Ткаченко, Г.М. Чепурда, І.В. Черниш та ін. Але глобальні зміни, які відбулися через пандемію та поглибилися внаслідок масштабної російсько-української війни потребують аналізу нових кон'юктуроутворювальних чинників світового ринку туризму для подолання негативних наслідків.

Виклад основного матеріалу (мета, методи і результати дослідження). Метою статті є визначення особливостей кон'юктуроформувальних чинників та їх впливу на стан світового ринку туризму. За основу дослідження взято імперичні дані Всесвітньої туристичної організації (UNWTO), Європейської туристичної комісії, Державного агентства розвитку туризму України, наукові публікації українських дослідників, інформаційні ресурси мережі «Інтернет», проаналізовані з огляду на кількість, ринкову величину, регіональний розподіл, концентрацію в маркетингових сегментах.

До початку пандемії COVID-19 кількість прибуттів міжнародних туристів досягала 1,46 млрд осіб на рік (рис. 1). У середньому зростання в період 2009–2019 рр. становило близько 5% щорічно. У 2020 р. через обмеження, введенні для подолання пандемії COVID-19, міжнародний туризм повернувся на рівень тридцятирічної давності. За даними UNWTO міжнародні прибуття зменшилися на 73%, з 1,5 млрд до 405 млн осіб на рік.

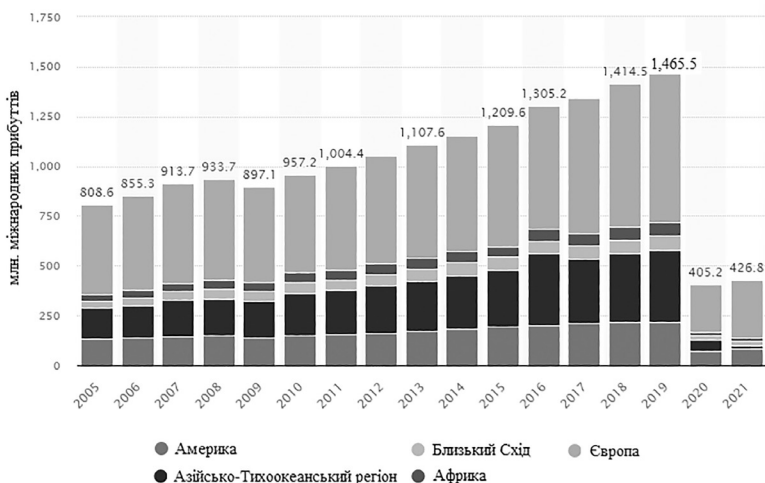


Рис. 1. Динаміка кількості міжнародних прибуттів у світі та у туристичних регіонах 2005–2021 рр., млн осіб [1]

Згідно з останніми даними Всесвітнього туристичного барометру [2], за перші п'ять місяців 2022 р. ринок міжнародного туризму дещо відновився, зафіксувавши показник майже 250 млн міжнародних прибуттів. Порівняно з 77 млн прибуттів у січні–травні 2021 р., це означає, що туристичний ринок відновився майже наполовину (46%) до рівня допандемічного 2019 р. За цей період туристичний Європейський регіон прийняв понад учетверо більше міжнародних прибуттів, ніж за перші п'ять місяців 2021 р. (+350%), переважно завдяки сильному внутрішньо регіональному попиту та зняттю всіх обмежень на подорожі у дедалі більшій кількості країн. Особливо високий показник кількості туристичних прибуттів у Європейському регіоні спостерігався у квітні 2022 р. (+458%), чому сприяв насичений період святкування Великодня за двома обрядами (католицьким і православним). В Америці кількість прибуттів зросла більш ніж удвічі (+112%). Однак таке сильне відновлення оцінюють на тлі слабких результатів у 2021 р., і кількість туристичних прибуттів залишається на 36% і 40% нижче від рівня 2019 р. в обох регіонах відповідно.

Схожа ринкова ситуація спостерігається і в інших туристичних регіонах світу. Значне зростання кількості туристичних прибуттів на Близькому Сході (+157%) і в Африці (+156%) залишилося на 54% і 50%, відповідно, нижче від рівня показників у 2019 р. В Азії і Тихоокеанському регіоні кількість туристичних прибуттів майже подвоїлася (+94%), хоча цифри є на 90% нижчі від показника 2019 р., оскільки деякі кордони залишалися закритими для несуттєвих поїздок. У цих регіонах нещодавнє послаблення в'їзних обмежень можна побачити в поліпшених показниках за квітень і травень 2022 р.

Аналіз кон'юнктури світового ринку туризму в розрізі субрегіонів свідчить, що деякі з них відновили показники в межах 70–80% своїх рівнів до пандемії COVID-19. Лідером відновлення є Карибський басейн і Центральна Америка, за якими йдуть Південне Середземномор'я, Західна і Північна Європа. Примітно, що деякі напрямки перевищили рівень 2019 р., зокрема Віргінські острови США, Сен-Мартен, Республіка Молдова, Албанія, Гондурас і Пуерто-Ріко [3].

Прогнозні дані Всесвітньої туристичної організації ООН щодо кількості міжнародних туристичних прибуттів за підсумками 2022 р. становлять 55–70% від допандемічного рівня 2019 р. На туристичний сезон 2022 р. впливатимуть такі кон'юктуроутворювальні чинники, як наявність обмежень на туристичні поїздки, рівень інфляції, високі ціни на енергоносії, загальні економічні умови в країнах–постачальниках туристів, розвиток війни в Україні, стан здоров'я громадян на тлі незакінченої пандемії COVID-19 та нових її спалахів. До цьо-

го слід додати не повною мірою розв'язані проблеми з персоналом, ускладненою логістикою подорожей, затримки та скасування рейсів та зростання їхньої вартості, неможливість використання територій або повітряного простору України та росії, значно менша кількість лоукостерних авіакомпаній. Експерти UNWTO зазначають, що 2022 р. в туристичних регіонах Європи та Америки показники міжнародних прибуттів будуть кращими, тоді як Азія та Тихоокеанський регіон відставатимуть через обмеження на туристичні поїздки. Очікується, що міжнародні туристичні прибуття до Європи за підсумками 2022 р. становитимуть до 65–80% від рівня 2019 р., в Америці вони можуть змінитися від 63 до 76%. В Африці та на Близькому Сході кількість міжнародних прибуттів становитиме від 50 до 70% допандемічного рівня, в Азії та Тихоокеанському регіоні, за оптимістичних прогнозів, вони становитимуть 30% від рівня 2019 р. через суворіші антикоронавірусні правила та обмеження.

Повномасштабна війна в Україні створює нові проблеми у глобальному економічному середовищі, погіршує кон'юнктуру світового ринку туризму, ризикує завадити відновленню довіри до безпеки подорожей. У 2020 р. на Україну та РФ, як на зовнішні ринки, припадало 3% світових витрат у міжнародному туризмі. Так, у 2019 р. витрати росії на міжнародні поїздки досягли \$36 млрд, а витрати України – \$8,5 млрд. У 2020 р. ці значення знизилися до \$9,1 млрд та \$4,7 млрд відповідно. Показово, що 4% міжнародних туристичних прибуттів до Європи генерує Росія та Україна, хоча це становить лише 1% надходжень від міжнародного туризму для Європи. За даними Euromonitor International, російські туристи становлять також 1% світових витрат на туризм (\$9,1 млрд у 2021 р.). Цього року це число, ймовірно, скоротиться наполовину, що вплине на туристичні дестинації у всьому світі. Позаяк очікується, що світові витрати у туристичній галузі досягнуть лише 45% від рівня 2019 р., то відсутність туристів з росії та України призведе до втрати прибутків у розмірі \$6,9 млрд у 2022 р.

Закриття повітряного простору України, заборона польотів російським перевізникам, ускладнення процедур видачі віз громадянам РФ, банківські санкції є серйозними стримувальними чинниками відновлення внутрішньоєвропейського ринку туризму, а також призводить до негативних відхилень на трансконтинентальних рейсах між Європою та Східною Азією, хоча під час російсько-української війни російські туристи більше обирали Мальдіви, Сейшельські острови та Шри-Ланку [4]. Якщо війна в Україні затягнеться, глобальна індустрія туризму може втратити щонайменше \$14 млрд світових надходжень від туризму.

Військове вторгнення Росії в Україну зупинило відновлення європейського туристичного ринку після пандемії COVID-19, позаяк більшість країн більшою мірою зосередилася на гуманітарній допомозі Україні та прийнятті українських біженців. Постачання туристів з обох воюючих країн є важливим для європейських країн, особливо для їх сонячних морських напрямків. За даними експертів Euromonitor International у 2022 р. через війну в Україні деякі близькосхідні країни, що були найпопулярнішими напрямками з України та Росії (Єгипет, ОАЕ, Туреччина), відчують суттєві негативні наслідки у туристичній сфері. Через безпрецедентні торговельні та фінансові санкції очікується 10% скорочення економіки РФ вже у 2022 р. Масове зруйнування інфраструктури, переміщення населення та припинення або суттєве зниження економічної діяльності у низці галузей економіки України призведе до скорочення на 30–50% у 2022 р. [5].

Війна в Україні, зростання рівня інфляції та процентних ставок, побоювання щодо уповільнення економічного зростання промислово-розвинених країн, глобальна продовольча проблема продовжують становити ризик для відновлення світового ринку туристичних послуг. Міжнародний валютний фонд прогнозує уповільнення світової економіки з 6,1% у 2021 р. до 3,2% у 2022 р., а потім до 2,9% у 2023 р. [3].

На думку експертів UNWTO, російсько-українська війна має серйозні економічні наслідки у світі, посилюючи і без того високі ціни на нафту і природний газ, порушуючи міжнародні ланцюги постачання, що призводить до збільшення транспортних витрат та витрат на розміщення і харчування у туристичній індустрії.

В умовах викликів сьогодення російсько-українська війна як несприятливий кон'юнктуроформувальний чинник затьмарює пандемію COVID-19, але його суб'єкти розуміють, що в більшості частин світу криза в галузі охорони здоров'я ще не завершилася. Особливо це стосується регіонів Азіатсько-Тихоокеанського регіону, Африки та Близького Сходу, причому не тільки через поширення нового варіанту вірусу Омикрон, а й через значну нерівність доступу до вакцин у світі. Багато країн слабого рівня економічного розвитку ще не досягли необхідних показників вакцинації, їх відновлення відбувається набагато повільніше, що впливає на стан світового ринку туризму. Найповільніше відновлення відзначається в Азії, оскільки країни регіону діють із великою обережністю. Слід зазначити, що Китай є найсуворішим у цьому сенсі, позаяк проводить політику нульової терпимості до коронавірусу та блокує міста для регулювання його спалахів. Безумовно, це сильно позначається і на інших туристичних країнах регіону, які значною мірою залежать від китайських туристів.

Висновок. Здійснені маркетингові дослідження дають змогу висновувати, що світовий ринок туризму практично не може бути на повній паузі, але сильно відчуває вплив різноспрямованих кон'юнктурних чинників. Новим чинником негативного впливу стала війна в Україні, особливо щодо туристичних регіонів Європи та деяких близькосхідних країн (Єгипет, Туреччина, ОАЕ). Водночас пандемія COVID-19 продовжує стримувати відновлення ринку туризму в інших регіонах світу. І в обох випадках прогноз кон'юнктури ринку туризму не є оптимістичним, а його створення ускладнює дуже високий рівень невизначеності.

Список використаних джерел

1. Number of international tourist arrivals worldwide from 2005 to 2021, by region(in millions) [Electronic resource]. – URL: <https://www.statista.com/statistics/186743/international-tourist-arrivals-worldwide-by-region-since-2010/> (date of application: 25.08.2022).
2. UNWTO World Tourism Barometer: July 2022 [Electronic resource]. – URL: https://webunwto.s3.eu-west-1.amazonaws.com/s3fs-public/2022-07/UNWTO_Barom22_04_July_Excerpt.pdf?VersionId=IKdI.SG000LrOD_BClQ67rpWF2LQxSwU (date of application: 25.08.2022).
3. International tourism has recovered to almost half of pre-pandemic 2019 level. [Electronic resource]. – URL: <https://en.mercopress.com/2022/08/01/international-tourism-has-recovered-to-almost-half-of-pre-pandemic-2019-level> (date of application: 25.08.2022).
4. Impact of Ukraine invasion threatens global tourism recovery. UNWTO says \$14 billion could be lost globally by 2022 if war drags on [Electronic resource]. – URL: <https://thediplomatinspain.com/en/2022/06/impact-of-ukraine-invasion-threatens-global-tourism-recovery/> (date of application: 25.08.2022).
5. Drop in Russian Outbound Tourism to Remove USD7 Billion from Global Tourism [Electronic resource]. – URL: <https://www.euromonitor.com/article/drop-in-russian-outbound-tourism-to-remove-usd7-billion-from-global-tourism> (date of application: 25.08.2022).

**OCENA INFRASTRUKTURY TURYSTYCZNEJ
ORAZ ATRAKCYJNOŚCI PARKU
KRAJOBRAZOWEGO GÓR SOWICH**

Olha Zhdanova¹, Żaklina Janusz²

*¹Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej
im. Iwana Boberskiego we Lwowie,*

*²Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii,
Politechnika Opolska, Polska*

Анотація. У статті досліджено туристичну інфраструктуру ландшафтного парку Совині гори в Польщі. Подано матеріали вивчення найбільш популярних туристичних шляхів пішохідного, велосипедного і гірськолижного туризму. Одночасно подано результати опитування туристів щодо оцінювання туристичної інфраструктури. Матеріали статті можуть слугувати прикладом засвоєння гірських територій як об'єктів розвитку різних видів туризму в Україні.

Ключові слова: Совині гори, туристичні шляхи, інфраструктура, оцінювання.

Abstract. The article examines the tourist infrastructure of the Hory Sowiny Landscape Park in Poland. Materials for the study of the most popular hiking, cycling, and ski tourism routes are provided. At the same time, the results of a survey of tourists regarding the assessment of the tourist infrastructure were presented. The materials of the article can serve as an example of the development of mountain areas as objects of development of various types of tourism in Ukraine.

Keywords: Hory Sowiny, tourist routes, infrastructure, evaluation.

Aktualność. Góry Sowie znajdują się w południowo-zachodniej części Polski na terenie województwa Dolnośląskiego. Należą do masywu Sude-tów Środkowych i określa się je pasmem o długości ok. 26 km i szerokości do 13 km [1].

Park Krajobrazowy Gór Sowich został utworzony w 1991 roku, a jego granicę poszerzono pięć lat później (rok 1996). Obszar ten nie posiada żadnych wybitnych walorów przyrodniczych, natomiast został utworzony ze względu na górski krajobraz charakteryzujący się dużą koncentracją różnych kontrastowych form na dosyć małym terenie [1].

W dzisiejszych czasach turystyka skupia się głównie w okolicach Prze-łęczy Jugowskiej, Srebrnej i Sokolej. Nad Jeziorem Bystrzyckim rozwinęło

się niewielkie zagospodarowanie turystyczne, natomiast w Rzecze i na Przełęczy Sokolej rozwinęły się trasy narciarskie. Ponad to główną bazę turystyczną stanowią trzy schroniska turystyczne (w tym dwa należące do PTTK) oraz kilka schronisk młodzieżowych. Oprócz tego mieszczą się tutaj obiekty prywatne świadczące usługi noclegowo- gastronomiczne oraz towarzyszące [2, 3].

Celem przeprowadzonych badań była analiza form turystyki uprawianej na terenie Parku Krajobrazowego Gór Sowich i ocena infrastruktury turystycznej.

Materiał i metody badań. Wykorzystane w pracy źródła wiedzy to głównie książki specjalistyczne o tematyce przyrodniczej, związanej z Górami Sowimi i okolicą. Literatura skupia się również w okół historii i zabytków tego obszaru. Ponad to wykorzystaliśmy informacje ze stron internetowych oficjalnych witryn danych obiektów. Przeprowadzono również ankietę wśród turystów w celu oceny infrastruktury turystycznej. Kwestionariusz wypełniły osoby losowo spotkane, a także internauci. Grupa respondentów liczyła 100 osób. Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz, który dotyczył infrastruktury turystycznej oraz atrakcyjności Gór Sowich.

Prezentacja materiału badawczego. Na terenie Gór Sowich uprawia się różne rodzaje turystyki. Przeanalizowaliśmy infrastrukturę dostępną dla turystyki masowej: szlaki dla turystyki pieszej i rowerowej, trasy do narciarstwa zjazdowego.

Poniżej jako przykład podano informacje o szlakach turystyki pieszej, jako najpopularniejszym rodzaju aktywności turystycznej na badanym obiekcie (tab.1).

Podobnie jak turystyczne trasy piesze tak i rowerowe w Górach Sowich są bardzo dobrze rozbudowane. Dzielą się na dwa rodzaje. Pierwszy z nich oznakowany jest głównie na drzewach i pokrywa się z trasami pieszymi, jest łatwiejszy, dla rodzin z dziećmi, prowadzi przez drogami stokowymi oraz szosami bez trudniejszych podjazdów. Natomiast drugi sposób znakowania oznacza zdecydowanie trudniejsze trasy, często ze stromymi podjazdami i po kamienistej drodze. Te trasy rozpoznać można po tabliczka przyczepianych do drzew. Są to szlaki Strefy MTB Sudety, zaliczane do turystyki kwalifikowanej, kolarstwa górskiego [2, 3].

Jedno z większych centrów narciarstwa zjazdowego w Sudetach mieści się w Rzecze i Sokolcu, niemalże na terenie Parku Krajobrazowego Gór Sowich. Kolejne leżą w Jugowie oraz na stoku Wielkiej Sowy. Tak więc jest kilka obszarów przygotowanych pod turystów preferujących narciarstwo zjazdowe. Trasy posiadają dosyć zróżnicowany poziom trudności oraz różne długości.

Tabela 1

Turystyczne szlaki piesze

Szlak	Przebieg trasy		Długość		
Czerwony	Bystrzyca Grn. – Bojanicka Woda – Lutomia Górna – Kuźnica (Rozdroże pod Kokotem)		Jedlina Zdrój – Przełęcz Marcowa – Przełęcz Sokola – Wielka Sowa – Kozie Siodło – Przełęcz Jugowska – Kalenica – Bielawska Polana – Przełęcz Woliborska – Malinowa – Gołębia – Przełęcz Srebrna		16,5 km
					38,5 km
Czarny	Głuszycza Górna (PKP) – Osówka – Grządkki – Walim – Jugowice		Owiesno – Grodziszczce – Zamkowa – Przełęcz Woliborska – Przygórze		16,3 km
					12,3 km
Żółty	Bystrzyca Górna – Jezioro Bystrzyckie – Zagórze Śląskie	Piława Dolna – Góra Parkowa – Bielawa (ul. Leśna) – Trzy Buki – Zimna Polana – Kalenica – Bielawska Polana – Jugów – PKP Zdrojowisko	Schronisko Sowa – Kozie Siodło	Walim – Mała Sowa – Wielka Sowa – Rozdroże nad Gołębiem – Stara Jodła – Kamionki – Pieszycze	10,6 km
					36,0 km
					2,2 km
					11,2 km
Niebieski	Głuszycza (PKP) – Przełęcz Marcowa – Włodarz – Rozdroże pod Moszną – Walim		Zagórze Śląskie (Zamek Grodno) – Michałkowa – Glinno – Przełęcz Walimska – Wielka Sowa – Stara Jodła – Trzy Buki – Bielawa (Leśny Dworek) – Przełęcz Woliborska – Przełęcz pod Szeroką – Przełęcz pod Gołębią – Przełęcz Srebrna		9,5 km
					39,6 km
Zielony	Świerki Dolne – Gontowa – Sokolec – Wielka Sowa		Walim – Przełęcz Walimska – Rozdroże pod Kokotem – Rościszów – Lasocin – Kozie Siodło – Sokolec – Ludwikowice Kłodzkie – Jugów – Przełęcz Jugowska – Kamionki – Pieszycze		9,6 km
					34,4 km
				RAZEM	230,9 km

Góry Sowie oprócz wyżej wymienionych form turystyki oferują: jazdu konnu, paralotniarstwo, żeglowanie, sufring [2, 3].

Podsumowanie wyników ankiety przedstawiono poniżej. Interesowały nas motywacje respondentów do angażowania się w turystykę. Badanej grupie zadane zostało pytanie dlaczego wybrali górę Sovich do odwiedzenia? Jedna trzecia respondentów odpowiedziała, że motywem odwiedzin były wędrówki piesze po szlakach. Tylko 5% ankietowanych wybrało się w góry, aby jeździć po szlakach rowerowych. Zwiedzać okoliczne zabytki przyjechali w góry 29% badanych, a podziwiać walory i obcować z przyrodą 22%. Uczestnictwo w imprezach i eventach uzyskało tylko 8% odpowiedzi.

Kwestionariusz zawierał pytania czy badani korzystali z infrastruktury, jak ją ocenia oraz jak ocenia poniesione koszty z tym związane. Z wyników wyszło, iż ponad połowa respondentów korzystała z bazy noclegowej Gór Sovich i było to 54%. Badani oceniają bazę noclegową w 42% dobrze, dla jednej trzeciej jest ona dostateczna, natomiast 21% badanych ocenia ją bardzo dobrze, a tylko 5% źle.

Następnie badani oceniali bazę gastronomiczną. Odpowiedzi miały się następująco: 77% ankietowanych ocenia ją dobrze, 12% bardzo dobrze, a 11% dostatecznie. Odpowiedzi oceniające gastronomię negatywnie nie zostały zaznaczone. Podobnie jak baza noclegowa, gastronomia jest świadczona na wysokim poziomie, a gama obiektów świadczących usługi żywieniowe jest naprawdę szeroka.

Następne pytanie dotyczyło atrakcji turystycznych jakie odwiedzili turyści. Mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź. Najwięcej odpowiedzi, ponieważ, aż 21% odwiedziło Podziemne Miasto „Osówkę”. O jeden procent mniej osób było na wieży widokowej na Wielkiej Sowie. Nieco mniej turystów odwiedziło Twierdzę Srebrna Góra – 18%. Niższe noty otrzymały miejsca takie jak: Jezioro Bielawskie – 10%, Kalenica z Wieżą Widokową – 9%, Zamek w Grodnie – 8% oraz Sztolnie Kompleksu RIESE – 7%, Zamek w Owieśnie 4% i Leśniczówka w Jodłowniku tylko 3%.

W ankiecie znalazło się pytanie czy badani polecili by Góry Sowie na wyjazdy swoim znajomym. Zdecydowana większość odpowiedziała, że poleciała by Góry Sowie znajomym i było to 66% ankietowanych. Zdecydowanie tak wybrało 14% respondentów. Również 14% trudno było powiedzieć czy polecili by góry, a tylko 6% nie poleciliby opisywanych terenów.

Wnioski:

1. Na badanym obiekcie uprawiane są różne rodzaje turystyki. Największą popularnością cieszy się jednak turystyka piesza, dla której przygotowane różne trasy których długość wynosi 230 km.

2. Infrastruktura turystyczna i atrakcyjność Gór Sovich wraz z Parkiem Krajobrazowym w znacznym stopniu przyczyniają się do rozwoju turystyki.

3. Góry Sowie w opini turystów wypadają dosyć dobrze i wydają się być atrakcyjnym miejscem na dłuższe wypady. Większość ankietowanych (80%) poleciła by badane tereny swoim znajomym. Uważam, że jest to zadowalający wynik i świadczący o tym, iż baza turystyczna jest tam całkiem dobrze zagospodarowana.

Literatura

1. Oberc J. Uskok sudecki brzeżny / Oberc J., Dyjor S. // Biul. Inst. Geol. – 1998. – N236.
2. Oficjalny Portal Gór Sowich [Zasob elektroniczny]. – URL: <<https://www.gorysowie.org/index.php/zmeczony/gastronomia>>
3. Portal Turystyczny Aktywne Góry Sowie [Zasob elektroniczny]. – URL: <www.aktywne-gory-sowie.pl/wieza-widokowa-na-wielkiej-sowie/>

СТАН СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЛЬВІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ

Роман Хім'як, Андрій Тур

*Управління молоді та спорту
Львівської обласної державної адміністрації*

Анотація. У статті подано статистичну інформацію щодо стану спортивної діяльності на Львівщині. До показників розвитку фізичної культури і спорту відносимо: кількість дитячо-юнацьких шкіл, кількість олімпійських і неолімпійських видів спорту, які культивуються; проведених спортивно-масових заходів та навчально-тренувальних зборів, кількість спортсменів національних збірних команд України з олімпійських та неолімпійських видів, результати її виступів на змаганнях тощо.

Ключові слова: спортивна діяльність, показники, спортивні заходи.

Abstract. The article provides statistical information on the state of sports activities in the Lviv region. The indicators of the development of physical culture and sports include: the number of children's and youth schools, the number of Olympic and non-Olympic sports that are cultivated; mass sports events and educational and training meetings, the number of athletes of the national teams of Ukraine in Olympic and non-Olympic sports, the results of its performances at competitions, etc.

Key words: sports activity, indicators, sports events.

Постановка проблеми. Значення і роль спорту поступово зростає, збільшується й перелік напрямів діяльності у сфері спорту. Залучення до сфери спорту поступово стає невід'ємним елементом життя пересічного громадянина: або через особисту участь у відповідних видах спорту, або через перегляд спортивних змагань [1].

Мета – дослідити наявний стан спортивної діяльності у Львівській області.

Результати дослідження. Згідно із законом України «Про фізичну культуру і спорт» спортивна діяльність заходи, що здійснюють суб'єкти сфери фізичної культури і спорту для розвитку спорту [2]. Спортивні заходи – спортивні змагання, що проводяться для порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців.

Саме такі заходи є одним із показників стану розвитку фізичної культури і спорту в Україні, області тощо.

В області функціонують 66 дитячо-юнацьких спортивних шкіл, зокрема 6 вищої, 20 першої, 18 другої категорії, 22 без категорії. Загалом у ДЮСШ займаються понад 25,4 тис. дітей (близько 10% загальної чисельності населення Львівщини у віковому сегменті 6–18 років (*середній по Україні 7,2%*)) [3].

В області культивуються 43 олімпійських, 64 неолімпійські види спорту та 21 вид спорту серед осіб з інвалідністю.

Зазначимо, що на Львівщині створили інтерактивну мапу, на якій можна вибрати різноманітні секції, місця для заняття спортом та отримати всю потрібну інформацію.

Укладено 76 договорів про співпрацю між обласними осередками всеукраїнських федерацій з видів спорту та управлінням молоді та спорту облдержадміністрації (32 з олімпійських, 44 з неолімпійських видів спорту) [3]. Впродовж 2021 року в області відбулося 263 спортивно-масові заходи (в т.ч. 148 обласних, 89 всеукраїнських, 29 міжнародних) та понад 400 навчально-тренувальних зборів (зокрема 40 навчально-тренувальних зборів обласних та національних збірних команд спортсменів з інвалідністю). Серед наймасштабніших: 24 спортивно – іміджеві заходи та близько 7 тис. учасників (14 з олімпійських та 10 – з неолімпійських видів спорту) – змагання, які введені до календарних планів національних та міжнародних федерацій і виконують функцію «спортивної візитівки Львівщини» (серед них: турнір зі стрільби з лука «Олімпійські надії», серія веломарафонів «Львівська сотка», «Grand Fondo», «Lviv Open Cup», змагання з веслування на байдарках і каное «Стрімкі човни», турнір-меморіал з боротьби вільної пам'яті ЗТУ О. Сазонова, рейтингові змагання зі спортивних танців, змагання з пожежно-прикладного спорту пам'яті пожежних – героїв Чорнобиля, міжнародний турнір з боксу на призи А. Котельника, міжнародний турнір з кікбоксингу «Кубок Галичини», міжнародний турнір з художньої гімнастики «Багіра-2021» тощо). До прикладу, перегляд наживо трансляції веломарафону «Львівська сотка Осінь 2021», отримав рекордні показники – понад 112 000. Усі заходи проводяться за принципом державно-приватного партнерства, зокрема меценатами виступили: «Onur Group Ukraine», ТМ «ЛІМО», ринок «Шувар», автобусна компанія «East West Eurolines», ТМ «Родина ковбаска», прокат велосипедів «NextBike», ТМ «LA П'ЄЦ доставка піци на дровах», ТМ «Galicia» та інші [3].

У 2021 році на території Львівської області проведено 368 заходів, передбачених Календарним планом Міністерства молоді та спорту України, зокрема 89 всеукраїнських, 29 міжнародних змагань та понад 250 навчально-тренувальних зборів національних збірних команд

України (156 заходів з олімпійських видів спорту, 143 з неолімпійських видів спорту, 69 серед людей з інвалідністю та ветеранів) з понад 50 видів спорту (стрільба кульова, велосипедний спорту, стрільби з лука, вільна боротьби, карате, бокс, дзюдо, стрибки на батуті, стрільба стендова, тхеквондо, фехтування, веслування на байдарках та каное, легка атлетика, плавання, стрибки у воду, сучасне п'ятиборство, триатлон, бадмінтон, водне поло, регбі, футбол, гандбол, волейбол, хокей, біатлон, санний спорт, лижні гонки, гірськолижний спорт, шахи, гирьовий спорт, футзал, флорбол, американський футбол, танцювальний спорт, спортивна акробатика, кікбоксинг, ММА, тайський бокс, автомобільний спорт, кіокушинкай карате, самбо, українська боротьба на поясах та інші) що дало можливість залучити понад 56 млн грн з державного бюджету.

У 2021 році до складів національних збірних команд України з олімпійських та неолімпійських видів спорту входило 746 спортсменів Львівщини (з них 240 – учні ДЮСШ), що становить близько 9,8% від загальної кількості спортсменів – членів збірних команд України [3].

У вищих дивізіонах національних чемпіонатів (*суперліга, вища ліга*) Львівщину успішно представляють 16 команд з ігрових видів спорту: футзальна команда «Енергія», ватерпольна команда «Динамо», жіночий гандбольний клуб «Галичанка», волейбольний клуб «Барком-Кажани», регбійний клуб «Сокіл», чоловічий гандбольний клуб «КДЮСШ ім. Ю. Кутенка-ЛДУФК», чоловіча баскетбольна команда «Львівська політехніка», жіноча гандбольна команда «Львівська Політехніка – ЛФКС», жіноча баскетбольна команда «Львів», команда «LVIV TIGERS» з регбі, жіноча збірна команда Львівської області з тенісу настільного, футбольні клуби «Львів», «Рух», «Карпати», хокейний клуб «Галицькі леви», команда американського футболу «Леви» [3].

Упродовж 2021 року спортсмени області вибороли 124 нагороди на офіційних міжнародних змаганнях з олімпійських та неолімпійських видів (у 2020 році – 56):

- 41 золоті (13 в олімпійських та 28 в неолімпійських видах спорту);
- 36 срібні (12 в олімпійських та 24 в неолімпійських видах спорту);
- 47 бронзові (25 в олімпійських та 22 неолімпійських видах спорту);

На Всеукраїнських змаганнях спортсмени області вибороли 1016 медалей різного гатунку (у 2020 році – 1079) з олімпійських та неолімпійських видів спорту

15 учнів загальноосвітніх навчальних закладів області взяли участь у Всесвітніх учнівських спортивних іграх (11–19 вересня 2021 р., Белград, Сербія) де у 5-ти видах спорту (легка атлетика, бадмінтон, карате, дзюдо, боротьба вільна) здобули 13 медалей різного гатунку [3].

На Іграх XXXII Олімпіади – 2020 (23 липня – 8 серпня 2021 р., Токіо, Японія) Львівську область представляли 8 атлетів, у шести видах спорту та вибороли три медалі. Зокрема Олена Старікова стала срібною призеркою в індивідуальному спринті з велосипедного спорту на треку, Станіслав Горуна – бронзовим призером з карате у ваговій категорії до 75 кг, Алла Черкасова – бронзовою призеркою з боротьби вільної у ваговій категорії до 68 кг.

Варто відзначити і успішний виступ решти олімпійців, п'ятеро з яких увійшли у ТОП-10, зокрема: Павло Коростильов посів 4 місце у стрільбі з пневматичного пістолета, Оксана Лівач – 5 місце з боротьби вільної у ваговій категорії до 50 кг; Тетяна Кіт – 8 місце з боротьби вільної у ваговій категорії до 57 кг, Христина Погранична виборола 9 місце у змаганні з художньої гімнастики. Вероніка Марченко посіла 17 місце у стрільбі з лука.

За кількістю здобутих олімпійських медалей, Львівщина друга з поміж 24 областей національного рейтингу і цей показник є рекордним за часи Незалежності (з 19 нагород українських спортсменів атлети Львівщини вибороли 3 нагороди, тобто 15,8%) [3].

Вісім спортсменів Львівської області брали участь у XVI літніх Паралімпійських іграх-2020 (24 серпня – 5 вересня 2021 р., Токіо, Японія).

На Іграх Паралімпіади збірна команда України здобула 98 медалей (24 золотих, 47 срібних, 27 бронзових) та посіла шосте місце серед 86 країн.

За підсумками виступів параатлети Львівської області вибороли 3 медалі. Зокрема, Наталія Морквич стала срібною призеркою у фехтуванні на візках, Віктор Дідух – срібним призером з настільного тенісу, Павлик Роман – бронзовим призером стрибках у довжину.

На участь у XXIV зимових Олімпійських іграх 2022 (4–20 лютого 2022 р., Пекін, Китай) спортсмени Львівщини здобули 4 ліцензії. Усі вони – члени збірної України з санного спорту: Антон Дукач та Олена Стецків в одномісних санках та двомісний екіпаж Андрій Лисецький/Гор Стахів. У резерві нашої команди санкарів – Олена Смага. Головний тренер національної команди санкарів – львів'янин Тарас Гарцула.

На XXIV зимових Олімпійських іграх в Пекіні Львівщина матиме одне з найбільших представництв серед областей України. Найчисельніше у складі нашої збірної представлена Сумщина (8 спортсменів) і м. Київ (7). Львівщина, Тернопільщина, Закарпаття і Харківщина мають по 4 представники. Загалом же у складі збірної України, яка виступить на зимових Олімпійських іграх-2022, будуть спортсмени з 13 областей України та Києва [3].

2 ліцензії на участь у XXIV зимових Параолімпійських іграх 2022 (4–13 березня 2022 р., Пекін, Китай) вибороли вихованці Обласного центру «Інваспорт» Павло Баль та Васил Кравчук, які змагатимуться відразу у двох дисциплінах: лижні перегони, біатлон.

11 спортсменів Львівщини (4 спортивна акробатика, 2 танцювальний спорт, 3 карате, 1 кікбоксинг WAKO) уже здобули ліцензії на участь у XI Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту 2022 (7–17 липня 2022 р., Бірмінгем, США).

Впродовж поточного року спортивне звання отримали 133 спортсмени області (у 2020–80): 4 – заслужений майстер спорту України (2020 р. – 1), 25 – майстер спорту України міжнародного класу (2020 р. – 7), 104 – майстер спорту України (2020 р. – 72), 757 спортсменів стали кандидатами у майстри спорту України. Почесне звання «Заслужений тренер України» отримали 8 тренерів (4 з олімпійських та 4 з неолімпійських видів спорту) (у 2020 р. – 2) та 4 особи стали Заслуженими працівниками фізичної культури і спорту України (у 2020 р. – 8).

Для стимулювання розвитку спорту вищих досягнень, морального і матеріального заохочення спортсменів, упродовж року було проведено 16 особистих зустрічей Голови Львівської облдержадміністрації з провідним спортсменом Львівщини – переможцем та призером міжнародних змагань. Відповідно до розпорядження голови облдержадміністрації від 18 квітня 2017 року № 299/0/5–17 «Про призначення та виплату грошових винагород спортсменам Львівської області з олімпійських видів спорту» кошти отримали 314 спортсменів та 241 тренер на загальну суму 3,924 млн грн.

Здійснено придбання спортивного обладнання та інвентарю для провідних спортсменів збірних команд Львівської області на загальну суму 457,361 тис. грн.

Висновки:

1. Прослідковується позитивна динаміка щодо розвитку спорту на Львівщині. Функціонують спортивні школи різної категорії, 746 спортсменів (9,8% від загальної кількості спортсменів) Львівщини є у складі національних збірних команд України з олімпійських та неолімпійських видів спорту, 16 команд з ігрових видів спорту виступає у вищих дивізіонах національних чемпіонатів (*супер-ліга*, *вища ліга*), спортсмени області вибороли 124 нагороди на офіційних міжнародних змаганнях з олімпійських та неолімпійських видів тощо.

2. Проведено 263 спортивно-масові заходи (серед них 148 обласних, 89 всеукраїнських, 29 міжнародних) та понад 400 навчально-тренувальних зборів.

Список використаних джерел

1. Дубинська З.П. Особливості регулювання правовідносин у сфері спорту в Україні: теоретико-правовий підхід : дис. д-ра філос. : [спец.] 081 «Право» / Дубинська З.П. – Львів : ЛДУВС, 2021. – 220 с.
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – URL: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?reg=3808-12>
3. Управління молоді та спорту Львівської державної адміністрації : річний звіт 2021 [Електронний ресурс]. – URL: <https://sport.loda.gov.ua>

**ОРГАНІЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЇ НА ПРИРОДООХОРОННИХ
ТЕРИТОРІЯХ ЗАХІДНОГО ПОЛІССЯ УКРАЇНИ
ТА ПОЛЬЩІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

Павло Кучер, Лідія Тимошенко

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. Метою дослідження є виявлення проблем та розроблення рекомендації для поліпшення організації рекреаційної діяльності на природоохоронних територіях. У статті проаналізовано проблеми організації рекреації на природоохоронних територіях Західного Полісся України та перспективи її розвитку із використанням досвіду Польщі. Результати дослідження свідчать, що Україна має усі можливості для розвитку рекреації та туризму у національних парках за умови ефективного управління, поліпшення роботи інформаційних ресурсів, розвиваючи культурні міждержавні зв'язки між Україною та Польщею, популяризуючи рекреаційних маршрути.

Ключові слова: рекреація, туризм, природоохоронні об'єкти, Україна, Республіка Польща.

Abstract. The purpose of the study is to identify problems and develop recommendations for improving the organization of recreational activities in nature-protected areas. The article examines the problems of organizing recreation in nature conservation areas of the Western Polesie of Ukraine and the prospects for its development using Poland's experience. The results of the study show that Ukraine has all the opportunities for the development of recreation and tourism in national parks that can be provided by effective management, improvement of information resources, development of interstate cultural ties between Ukraine and Poland, and popularization of recreational routes.

Key words: recreation, tourism, nature protection areas, Ukraine, Poland.

Вступ. Рекреація – важливий засіб відновлення фізичних, емоційних, духовних сил організму людини. Особливого значення вона набуває в умовах обмеження рухової активності, що пов'язано із пандемією COVID-19, запровадженням дистанційної форми роботи та навчання, російським військовим вторгненням в Україну тощо. В таких умовах заняття різноманітні форми рекреації набули неаби-

якого значення. Унікальними об'єктами в Україні для проведення рекреації є природоохоронні території зі сприятливими умовами для розвитку рекреації, відпочинку та туризму. Регіон Західного Полісся має значний потенціал розвитку рекреації завдяки наявності унікальних рекреаційно-туристичних ресурсів. Проте останнім часом у регіоні спостерігається зниження кількості туристів, що зумовлено неефективною організацією рекреації на цих територіях.

Мета дослідження – розроблення рекомендації щодо оптимізації рекреаційної діяльності на природоохоронних територіях Західного Полісся України із використанням досвіду Республіки Польща.

Методи дослідження: аналіз, спостереження, порівняння.

Результати. Для аналізу рекреаційних ресурсів розглянуто функціонування заповідних територій Люблінського воєводства (Польща), а також на Волині та Рівненщині (Україна), які входять до природної зони Західного Полісся. Зокрема, проаналізовано такі природоохоронні об'єкти, як Поліський та Розточанський природні парки (Польща), а також Шацький національний природний парк і національний природний парк «Прип'ять-Стохід» (Україна). Аналізуючи функціонування національних природних парків цієї території, можна зробити висновок, що як в Україні, так і в Польщі є спільні і відмінні риси у використанні таких об'єктів для рекреації та відпочинку [1].

Аналіз забезпеченості туристично-рекреаційними ресурсами засвідчив, що як національні природні парки України, так і національні природні парки Польщі (Люблінського воєводства) мають добре розвинену туристичну інфраструктуру, велосипедні, водні та пішохідні туристичні маршрути, які використовують для рекреації [2].

Однак слід зазначити, що офіційні інформаційні ресурси національних природних парків у Польщі містять більш повну, актуальну та вичерпну інформацію про наявні для рекреації туристичні ресурси. Зокрема, на офіційних вебсайтах Розточанського та Поліського природних парків (Польщі) представлено детальну інформацію про вартість квитків, вхід у різні рекреаційні зони, ціни на паркування, відвідування озер, графік та час відвідування рекреаційних зон, розклад роботи адміністрації, ціни на туристичні послуги тощо. Крім того, доступні інтерактивні карти з легендами із додатками для смартфонів для платформ Android та IOS, що сприяють більш зручному використанню інформаційних ресурсів та плануванню рекреаційної діяльності. Однак на офіційних сайтах українських національних парків Західного Полісся, зокрема Шацького національного природного парку (ШНПП), така інформація відсутня, а інтерактивні карти не виявлено.

Що стосується методу управління, то в Польщі всі природні та ландшафтні парки об'єднані в окрему групу (Польські ландшафтні та національні парки), тоді як в Україні такі природоохоронні об'єкти не мають належної організації та управління. Належна організація роботи природних парків у Польщі (Люблінське воєводство) створює сприятливі умови для рекреантів, зокрема для планування індивідуальних та групових подорожей за туристичними рекреаційними маршрутами (піші-, вело-, водні маршрути). Під час аналізу наявних інформаційних ресурсів природоохоронних об'єктів виявлено суттєву різницю в інформативності та управлінні природних парків в Польщі та національних природних парків України, що належать до природної зони Західного Полісся. Використовуючи досвід розвитку таких територій у Польщі, в Україні необхідно розробити стратегії розвитку окремих адміністративних районів та територіальних громад на території яких розміщені природоохоронні об'єкти придатні для рекреації. Така стратегія розвитку стимулюватиме залучення більшої кількості туристів до рекреації.

Висновок. Отже, досвід Польщі для організації рекреації на природоохоронних територіях є цінним для України, адже таким чином наша держава може досягти значного розвитку у сфері рекреації та туризму у національних парках, через ефективне управління, покращення інформативності інформаційних ресурсів, розвитку культурних зв'язків та традиції обох країн, популяризації рекреаційних маршрутів.

Список використаних джерел

1. Шацький національний природний парк [Електронний ресурс]. – URL: <http://shpark.com.ua/> (дата звернення: 9.10.2020).
2. Cewieca A. Zasoby Turystyczne i możliwości korzystania z usługna-tereniemiasta i gminy Nałęczówrazgminy Wojciechów / Cewieca Andrzej, Teresa Brzezińska-Wójcik // Annales Universitat is Vfriae Curie-Skeodowska. – 2009. – Vol. 64. – P. 145–170.

ГЕОІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В РЕКРЕАЦІЙНО-ТУРИСТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ПРИРОДНИХ ПАРКІВ

Зоряна Стефанишин

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. Проаналізовано геоінформаційні технології як складник рекреаційно-туристичної діяльності національних природних парків. Особливу увагу приділено визначенню потенційних можливостей застосування геоінформаційних технологій для розвитку туризму та рекреації на території національних природних парків. Розкрито основні переваги впровадження та використання геоінформаційних технологій для планування рекреаційно-туристичної діяльності на території природно-заповідного фонду України.

Ключові слова: геоінформаційні-технології, рекреаційно-туристична діяльність, національні природні парки.

Abstract. The article considers the geoinformation technologies as a part of in the recreational and tourist activities of national natural parks. Particular attention is paid to the identification of some opportunities for the use of geoinformation technologies for the development of tourism and recreation in the parks. The main advantages of the implementation and use of GIS technologies for planning recreational and tourist activities on the territory of the Nature Reserve Fund of Ukraine are revealed.

Key words: GIS-technologies, recreational and tourist activities, national natural parks.

Постановка проблеми. У теперішній час дедалі важливим під час розв'язання рекреаційно-туристичних питань на територіях природоохоронного значення є організація інформаційного забезпечення та логічне обґрунтування завдань і процедур щодо оброблення інформації, які реалізують за допомогою геоінформаційних технологій. Водночас відбувається сумісне використання картографічних і географічних методів, а також математичних моделей. Основну мету такого завдання спрямовано на отримання нових карт оцінювального характеру, що дає змогу оперативно обробляти значну кількість необхідної інформації для сучасного туриста.

З урахуванням просторового аспекту і стану рекреаційно-туристичної діяльності дуже перспективним є застосування сучасних геоінформаційних технологій, а для територій, що володіють унікальним природним потенціалом, важливим є розроблення геоінформаційних систем.

Мета – проаналізувати сутність застосування геоінформаційних технологій у рекреаційно-туристичній діяльності національних природних парків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання про можливість використання інформаційних технологій в сфері туризму висвітлені в низці праць українських та іноземних учених, серед них Г. Багієв, А. Виноградов, А. Дурович, В. Квартальнов, М. Морозов, С. Мельниченко, Є. Ромат, М. Скопень, Т. Ткаченко, В. Худоба та інші [2]. Разом з тим недостатньо вивченими залишаються можливості використання сучасних інформаційних технологій для територій природоохоронного значення.

Виклад основного матеріалу. Для ефективного управління рекреаційною і туристичною діяльністю на територіях національних природних парків потрібно розробити й ефективно використовувати орієнтовану на рекреацію геоінформаційних систем (ГІС). Оскільки ефективно управляти означає швидко й оптимально розв'язувати проблеми, які виникають у конкретній ситуації, на основі її аналізу і прогнозування та обробки значної кількості інформації. А саме ГІС дають змогу містити базу (довготривалу) інформацію, що швидко змінюється, для розв'язання рекреаційно-туристичних питань та проблем на території національних природних парків. Така інформація може оновлюватися, бути достовірною, містити різноманітні тематичні шари.

Крім того, орієнтована на рекреацію та туризм ГІС виконує різноманітні завдання, основними з яких є такі:

- швидкий пошук необхідної інформації по інфраструктурі (наявність і кількість підприємств розміщення та харчування, наявність вільних місць,);
- наявність історико-культурних об'єктів – театрів, музеїв, церков тощо;
- пошук транспортних підприємств, зокрема станцій обслуговування;
- оптимізація маршруту та відпрацювання особливості орієнтування за способом пересування в різних видах туризму, для різного рівня складності та фізичної підготовки;
- розрахунок відстаней і термінів за маршрутом, тобто допомога в розробленні програми туру або екскурсії;

- пошук ділянок для проведення спортивних змагань, квестів, зльотів, розташування таборів тощо;
- упровадження сучасних транспортних інформаційних та навігаційних систем, включаючи супутникові засоби ідентифікації розміщення транспортних засобів;
- забезпечення безпеки туристів на маршруті за допомогою GPS-технологій;
- маркування туристичних планів, туристичних (пішохідних і велосипедних) маршрутів з використанням цифрових електронних карт.

Таким чином, ГС можуть допомогти скрізь, де використовують просторову інформацію та інформацію про об'єкти, що перебувають у певних місцях простору [1].

Тож розроблення ГС для національних природних парків прискорить розвиток рекреаційно-туристичної діяльності (у межах функціонального зонування природоохоронних територій); допоможе скоротити час отримання відповідей на запити туристів; виокремить території, придатні для необхідних заходів; прокладе туристичні маршрути різного рівня складності та виявить взаємозв'язки між різними параметрами (наприклад, ґрунтами, кліматом тощо). Окрім цього, необхідно пам'ятати, що розвиток рекреаційно-туристичної діяльності на території національних природних парків передбачає максимальне використання природних та історико-культурних можливостей територій, а також інфраструктури виробничої та невиробничої сфери економіки, адміністративно-територіального поділу з урахуванням вимог природокористування та охорони навколишнього середовища [3].

Для створення рекреаційно-туристичної геоінформаційної системи національних природних парків потрібно об'єднати зусилля всіх зацікавлених сторін, це необхідно для створення відповідної бази даних, постійної підтримки її актуальності і відповідності дійсності.

На сьогодні геоінформаційні системи є найбільш ефективним інструментом пізнання й опису природного середовища, що постійно змінюється. Ці системи використовують для розв'язання багатьох практичних завдань, серед яких рекреаційно-туристичні, пов'язані, так чи інакше, з просторово-розподільними даними, які використовують для забезпечення дбайливого ставлення та стійкого розвитку територій національних природних парків. Геоінформаційні системи можна використовувати в різних сферах, як аналіз даних екологічного моніторингу; створення цифрових карт, що демонструють стан навколишнього середовища; аналіз змін, що відбулися в досліджу-

ваному регіоні; прогнозування наслідків ухвалення тих або інших господарських рішень [4].

Висновок. Створення геоінформаційних систем для рекреаційно-туристичної діяльності на території національних природних парків матиме однозначно позитивний вплив, адже дасть змогу цілісно зберігати, вносити зміни, аналізувати та контролювати всі процеси, явища та систематизувати інформацію. Сучасна геоінформаційна система може стати єдиною точкою доступу до усієї інформації про статус, режим, належність, географічне положення, наявність інфраструктури, природних ресурсів чи об'єктів історико-культурної спадщини, а також їхні характеристики та забезпечити безперервний доступ до інформації для усіх охочих.

Список використаних джерел

1. Геоінформаційні системи в екології : метод. реком. з практ. і са-мост. занять в середовищі Mapinfo / [уклад.: Д. Ю. Артеменко, Д. І. Петренко, О. В. Нестеренко, Р. В. Кісільов] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. с.-г. машинобуд. – Кропивницький : ЦНТУ, 2019.
2. Скопень М. М. Комп'ютерні інформаційні технології в туризмі / Скопень М. М. – Київ : Кондор, 2005.
3. Худоба В. В. Проектування туристичних маршрутів на території НПП «Сколівські Бескиди» / В. В. Худоба, Л. О. Тимошенко, З. Р. Руминська // Географія та туризм : наук. зб. – Київ, 2016. – Вип. 36.
4. Фоменко Н. Рекреаційні ресурси та курортологія / Н. Фоменко. – Київ : Центр навчальної літератури, 2007.

РОЗВИТОК РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРИРОДООХОРОННИХ ТЕРИТОРІЙ УКРАЇНИ НА ЗАСАДАХ КОНЦЕПЦІЇ ЕКОСИСТЕМНИХ ПОСЛУГ

Володимир Худоба, Оксана Худоба

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. У статті висвітлено особливості та сутність концепції екосистемних послуг. Проаналізовано можливості надання рекреаційних екосистемних послуг різними категоріями природоохоронних територій України. Розкрито основні переваги та перешкоди впровадження концепції екосистемних послуг для планування розвитку рекреації на території природно-заповідного фонду України.

Ключові слова: екосистемні послуги, рекреація, природоохоронні території.

Abstract. The article highlights the peculiarities and essence of the concept of ecosystem services. The possibilities of providing recreational ecosystem services by different categories of nature conservation areas of Ukraine are analyzed. The main advantages and obstacles of implementing the concept of ecosystem services for planning the development of recreational activity on the territory of the Nature Reserve Fund of Ukraine are revealed.

Keywords: Ecosystem services, recreation, protected areas.

Постановка проблеми. У сучасних умовах сьогодення із посиленням антропогенного навантаження на довкілля зростає інтерес до рекреації на природоохоронних територіях. Світова наукова спільнота мобілізує зусилля над розробленням різноманітних концепцій щодо збереження біологічного різноманіття та задоволення рекреаційних потреб. Однією із них є концепція екосистемних послуг. Характерною особливістю цієї концепції є трактування природи як ресурсу, капіталу, що створює потік послуг, які задовольняють не тільки матеріальні потреби суспільства і потреби в екологічно безпечному середовищі, але і потреби у відпочинку, оздоровленні, рекреації тощо.

Екосистемними рекреаційними послугами в Україні користуються мільйони людей, проте на сьогодні здебільшого вони недооцінені, оскільки на практиці базуються на оцінюванні окремих рекреаційних ресурсів, а не послуг уцілому. Запровадження концепції екосистем-

них послуг у рекреаційній діяльності природоохоронних територій є актуальним і своєчасним завданням.

Мета – проаналізувати сутність рекреаційних екосистемних послуг для планування та розвитку рекреації на території природоохоронних територій України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На необхідності інвентаризації використання екосистемних послуг для потреб туризму та рекреації наголошують у своїх публікаціях польські науковців (J. Solon, 2008; S. Kulczyk, 2014; W. Kalamucka, 2015). Незважаючи на це, низка питань щодо окремих категорій екосистемних послуг природоохоронних територій, зокрема рекреаційних, містить перспективу подальшого дослідження.

Виклад основного матеріалу. До рекреаційних послуг екосистем природоохоронних територій можна зарахувати відпочинок на природі, оздоровлення організму, спостереження за природою, задоволення культурно-пізнавальних потреб, які люди отримують під час прогулянок, бігу, катання на велосипеді та лижах, пікніків, спостереження за флорою і фауною, подорожей для насолоди навколишніми мальовничими ландшафтами, риболовлі, полювання, збирання ягід, грибів і т.д.

Можливість надання рекреаційних послуг у кожній категорії природно-заповідного фонду (ПЗФ) є різна, в одних це активна рекреація, а в інших у вигляді більш пасивної взаємодії із навколишнім середовищем. Це обумовлено функціональним призначенням та завданнями, які покладено на вказані категорії. До рекреаційних природоохоронних територій в першу чергу варто віднести національні природні та регіональні ландшафтні парки, які займають близько 50% площі ПЗФ, а також частково біосферні заповідники, парки-пам'ятки садово-паркового мистецтва, зоопарки та дендрологічні парки.

Станом на 01.01.2022 р. мережа рекреаційних природоохоронних територій охоплювала усі регіони нашої країни та складалася з 5 біосферних заповідників, 53 національних природних парків (НПП), 85 регіональних ландшафтних парків, 13 зоологічних парків, 62 дендропарків та 588 парків-пам'яток садово-паркового мистецтва [1].

Розвиток рекреаційної діяльності в Україні не передбачений на території природних заповідників, заказників, пам'яток природи, заповідних урочищ, ботанічних садів, проте екосистеми цих природоохоронних територій надають рекреаційні послуги місцевому населенню та відвідувачам цих установ у вигляді спостереження за природою, релаксації, відпочинку для протидії стресу та депресії, використовуючи пасивні способи сприйняття, наприклад звуки, за-

пахи, мальовничі пейзажі тощо. Здебільшого реальна плата за користування цим видом екосистемних послуг або відсутня взагалі, або є символічною.

На сьогодні оцінюючи рекреаційну діяльність природоохоронних територій в Україні, до уваги беруть лише ті послуги, які безпосередньо приносять прямі доходи від їх реалізації. Наприклад, вхідна плата на територію НПП, екскурсійні послуги, плата за проходження туристичних маршрутів та екологічних стежок, послуги, пов'язані із кемпінгом, послуги із розміщення та харчування, продаж сувенірів та туристично-інформаційної продукції тощо.

Варто відзначити, що вартість так званих інформаційних рекреаційних екосистемних послуг (некомерційного використання) є приблизно у два рази вищою ніж вартість послуг, які мають комерційний характер [2]. Водночас, їхню вартість не оцінюють та не враховують у практичній діяльності природоохоронних територій. Тож, за комплексного планування розвитку природоохоронних територій, зокрема рекреації та екологічного туризму, необхідно враховувати вартість усіх екосистемних послуг, які люди отримують задля задоволення свої рекреаційних потреб.

Упровадженню концепції екосистемних послуг у рекреаційну діяльність українських природоохоронних територій перешкоджає низка нерозв'язаних проблем, основними серед яких є війна з російською федерацією; відсутність на законодавчому рівні окремо закріпленої стратегії використання та збереження екосистемних послуг; відсутність методичних рекомендацій щодо інвентаризації, картографування та оцінки екосистемних послуг на локальному рівні; відсутність розробленої системи розрахунку компенсацій щодо деградації екосистемних послуг.

Висновок. Запровадження концепції екосистемних послуг у рекреаційну діяльність природоохоронних територій України на практиці дасть змогу проаналізувати переваги та загрози між економічними та екологічними аспектами використання рекреаційних ресурсів саме як складника екосистемних послуг. Оцінивши рекреаційні екосистемні послуги, можна розрахувати їхню реальну вартість та встановити об'єктивну вхідну плату на природоохоронну територію, що теж сприятиме додатковому фінансуванню природоохоронних заходів. Ураховуючи реальну вартість екосистемних послуг, можна прогнозувати наслідки різних сценаріїв просторового розвитку природоохоронної території під час прийняття управлінських рішень, що відіграватиме важливу роль як інформаційно-освітній інструмент серед туристів.

Список використаних джерел

1. Природно-заповідний фонд України : офіційний сайт [Електронний ресурс]. – URL: <https://wownature.in.ua/>
2. Zakres i skala w inwentaryzacji usług ekosystemowych dla turystyki i rekreacji na przykładzie żeglarstwa / Kulczyk S., Woźniak E., Kowalczyk M., Derek M. // ПЕК. – 2014. – Vol. 38. – P. 135–147.

**ПОРІВНЯННЯ ПРОЄКТУВАННЯ
ТУРИСТИЧНИХ ОБ'ЄКТІВ
В УКРАЇНСЬКИХ КАРПАТАХ ТА АЛЬПАХ**

Андрій Лавитський¹, Олег Телеп²

¹*Multi Skiliftbau GmbH (Німеччина),*

²*Приватне підприємство «Горизонт АЛ»*

Анотація. Проведено порівняння природних умов та фізико-географічних відмінностей Українських Карпат та Альп. Установлено, що Карпати вимагають особливого та обережного підходу до їх засвоєння, щоби уникнути незворотних шкідливих змін природного середовища. Рекомендовано застосовувати басейновий підхід у плануванні туристичних об'єктів.

Ключові слова: Карпати, Альпи, гірські курорти, планування.

Abstract. A comparison of the natural conditions and physical and geographical differences of the the Ukrainian Carpathians and Alps was made. It is shown that the Carpathians require a special and particularly careful approach to their development in order to avoid irreversible harmful changes in the natural environment. It is recommended to use the basin approach in the planning of resorts.

Keywords: Carpathians, Alps, mountain resorts, planning.

Вступ. Карпати і Альпи є органічними частинами Альпійсько-Гімалайського поясу гірських споруд і сформувалися впродовж останніх 60–50 млн років. Проте існують істотні відмінності у будові та процесах утворення цих гірських систем. Зокрема, велика частина Альп складається з міцних (кристалічних та метаморфічних) порід, які важко руйнуються. Відповідно їх рельєф значно розчленований, зі стрімкими гірськими схилами та гострими високими піками. Українські Карпати – невисокі гори. Вони переважно складаються із зім'ятих у складки перешаровуванням різних морських осадових порід, таких як сланці, мергелі, пісковики, які доволі легко руйнуються, утворюючи відповідні форми рельєфу.

Останній льодовиковий період істотно вплинув на руйнування твердих порід в Альпах і Карпатах. Лід танув, вода просочувалася крізь тріщини в товщу породи, знов замерзала, розширюючись під час замерзання і розширюючи тріщини. Потім льодовики відступили, лишивши після себе специфічний рельєф та моренні відклади. Льо-

довики відступили у відносно невисоких Карпатах, але залишилися в Альпах. Альпійські льодовики є потужним резервуаром прісної води і дають початок багатьом річкам.

Мета – встановити природні відмінності українських Карпат і Альп, які впливають на особливості проектування туристичних об'єктів.

Виклад основного матеріалу. Основні природні відмінності між Альпами і Карпатами зведено в таблицю (табл. 1):

Таблиця 1

Природні відмінності Українських Карпат і Альп

Альпи	Карпати
Міцні та стійкі гірські породи	Породи переважно м'які, легко розмиваються, еродують, що потребує обмеження антропогенного навантаження на територію, спеціальних архітектурних та містобудівних рішень, а також природо- та ландшафтнозбережних технологій будівництва
Значні запаси прісної води	Запаси води обмежені. Є низка населених пунктів, де періодично виникає проблема з водопостачанням населення. Цей чинник обмежує будівництво великих рекреаційних об'єктів, які потребують великої кількості питної та технічної води (готелі, ресторани, системи штучного засніження тощо.)
Значні абсолютні висоти, низькі температури взимку. Середньорічна кількість опадів ≈ 1000 мм. Сніг у долинах тримається до 6 місяців на рік. Багато льодовиків. Багато лавинонебезпечних територій	Невеликі абсолютні висоти. Нестійке снігове покриття: близько 2 місяців в передгір'ях та 3–4 місяці в горах. Відносно невелика небезпека сходження лавин на більшості територій

Брак водних ресурсів як головний чинник свідчить про недоцільність будівництва в Українських Карпатах великих містоподібних об'єктів, серед них об'єктів туристичного профілю. Рекреаційне засвоєння Карпат повинно базуватися на рівномірному розподілі антропогенного навантаження всією територією[1], переважно з прив'язкою до окремих сіл.

Більшість чинних гірськолижних комплексів українських Карпат розміщена в низькогірній частині, тобто на висоті менше ніж 1000 м над рівнем моря, декілька – у середньогірній частині. І лише один гірськолижний комплекс – урочище Драгобрат – можна вважати умовно високогірним. Звідси випливає невідворотність інвазії туристичної інфраструктури більшості рекреаційних об'єктів українських Карпат у населені пункти та землі сільськогосподарського призначення. В Альпах, які є значно вищими за Карпати, існує можливість ярусної забудови туристичних об'єктів, зокрема гірськолижних комплексів, з розташуванням нижніх станцій канатних доріг на висотах 1000–2000 м над рівнем моря, з мінімальним втручанням в наявну інфраструктуру населених пунктів.

Такі відмінності поряд із браком водних ресурсів в українських Карпатах, диктують низку обмежень для адміністрації, проєктантів та інвесторів у питаннях розвитку туристичної галузі регіону. Слепе копіювання в Карпатах альпійських принципів і підходів у засвоєнні гірської території може призвести до драматичних незворотних наслідків. Тож для проєктування та будівництва в Українських Карпатах варто залучати переважно українських фахівців, які добре знають особливості території, краще обізнані у вимогах вітчизняних нормативних документів і місцевій специфіці. Одночасно доцільно залучати окремих іноземних фахівців, які володіють сучасними технологіями та можуть поділитися досвідом.

Хоча Альпи є менш вразливими до антропогенного навантаження порівняно із Карпатами, їх доля чим далі, тим більше хвилює громадських діячів, науковців, журналістів, просто небайдужих громадян. Ще на початку вісімдесятих років минулого сторіччя було видано книгу австрійського журналіста Леопольда Люкшандерля «Рятуйте Альпи» [3]. У центрі уваги автора унікальна природа та соціальний устрій Альпійського регіону, який ще зовсім недавно був останнім не порушеним людиною природним ландшафтом у серці Європейського континенту. Автор стурбований тим, що через велику кількість туристів з усіх куточків світу, надмірну забудову та злочинне використання природних ресурсів чудовому «саду на даху Європи» загрожує перетворення в «посередній город на околиці міста». Останні роки Всесвітній фонд дикої природи б'є на сполох: запланована забудова льодовиків – Піттцаль та Етцгаль (Тіроль) – призведе до повного знищення або спотворення оригінального природного ландшафту, якого в Австрії залишилось лише 7% загальної території.

Років двадцять тому одна австрійська архітекторка українського походження в приватній розмові сказала авторові цих тез: «Як добре,

що у вас в Україні немає стільки грошей, щоби ви зробили з Карпатами те, що австрійці заповідяли з Альпами». Слова цієї поважної пані стають пророчими: в Карпати почали вкладати кошти... Це не означає, що кошти вкладати не треба. Треба. Але першою заповіддю створення гірськолижного центру в умовах вразливої карпатської екосистеми має бути гіпократівський принцип «non nocere», тобто «не нашкодь». Для цього необхідно уникати егоїстичного антропоцентризму та намагатися не облаштовувати ландшафт під свої потреби, а пристосовуватися під наявний природний комплекс. Свого часу цей принцип проголосив талановитий львівський архітектор, метр планування Віктор Кравцов і автор концепції басейнового підходу до формування гірського рекреаційного району, автор статті Андрій Лавитський [4].

Населенні пункти в гірській місцевості Карпат, як правило, розташовані в низинах, у долинах рік. Ми пропонуємо транспортну інфраструктуру рекреаційних зон у Карпатах будувати за таким принципом: екологічний «гірський трамвай» вздовж долини ріки від села до села або туристичного хутора – гірськолижні витяги та крісельні канатні дороги вбік на гірські схили в місцях, придатних для створення гірськолижних трас. За тим самим принципом слід розташовувати штучні водойми для накопичення води впродовж року і її форсованих витрат під час туристичного сезону. Такий підхід позбавить потреби створювати багатолюдні туристично-транспортні хаби з багатопверховими стоянками для автотранспорту і використовувати надто потужне канатне обладнання.

Висновок. Наполегливий пошукувач практично в усіх частинах Українських Карпат знайде рельєф, придатний для влаштування гірськолижних трас без великих обсягів земляних робіт: спортивних трас різного рівня складності, трас для початківців, а також для сімейного відпочинку, зокрема тюбінгу, тобоганів, велотуризму та інших видів зимового та літнього відпочинку. Таку пошукову роботу необхідно проводити попри всю складність «вбудовування» в природний рельєф системи штучних споруд – будинків, доріг, інженерних інфраструктур.

Список використаних джерел

1. Шульга Г. М. Планувально-просторове формування зимового олімпійського центру в Українських Карпатах (Славське-Арена-СКІ) / Г. М. Шульга, А. С. Лавитський, О. Л. Телеп // Проблеми розвитку міського середовища : зб. наук. пр. – Київ, 2012. – Вип. 8. – С. 325–331.

2. Лавитський А.С. Екологічно чиста технологія будівництва канатних доріг в Карпатах / А.С. Лавитський // Тез. доп. міжнар. наук.-практ. конф. – Львів, 1993. – С. 121–122.
3. Luckschanderl L. Retted die Alpen / L. Luckschanderl. – Wien: Orac Pietsch Verlag, 1983. – 224 s.
4. Кравцов В.Л. До проблеми створення сучасної моделі рекреаційних антропоєкосистем в Українських Карпатах / В.Л. Кравцов, А.С. Лавитський // Проблеми Гуцульщини : матеріали наук.-практ. конф. – Чернівці, 1993.

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМУ

Андрій Кухтій, Лідія Тимошенко,
Костянтин Лабарткава, Володимир Ковалишин

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. Екстремальний туризм є одним із найперспективніших у світі. У сучасних умовах на світовому ринку туристичних послуг чітко простежується тенденція щодо стрімкого розвитку популярності активних видів туризму. Екстремальні розваги – це нова конкурентна перевага для будь-якого туристичного місця або маршруту, оскільки вибираючи місце для відпочинку, сучасні туристи замислюються не тільки про наявність цікавих для огляду об'єктів, побутових зручностей, особливостей клімату країни перебування тощо, але і про запропоновані розваги.

Ключові слова: екстремальний туризм, наукові засади, подорож.

Abstract. Extreme tourism is one of the most promising in the world. In today's conditions in the tourist services world market, a rapid development trend towards the popularity of tourism active types is clearly visible. Extreme entertainment is a new competitive advantage for any tourist destination or route because when choosing a place for recreation, modern tourists think not only about the availability of interesting sightseeing for viewing, household amenities, features of the climate of the host country, etc., but also about entertainment which is being offered.

Keywords: extreme tourism, scientific principles, travel.

Постановка проблеми полягає в тому, що за результатами аналізу наукових досліджень екстремального туризму виявлено, що його унікальну роль поки погано усвідомлюють у нашій країні на усіх рівнях правління. У сучасному світі екстремальний туризм стає популярним видом проведення вільного часу. Він відіграє значну роль у створенні робочих місць, формуванні ВВП, а також забезпеченні зайнятості населення. Захоплення людей екстремальним туризмом зростає з кожним роком. За оцінками фахівців, на частку цього сегмента припадає понад 10% світового туристського ринку, а темпи зростання екстремальних поїздок перевищують середні темпи зростання туризму в цілому.

Мета дослідження – дослідження наукових підходів екстремального туризму.

Екстремальний туризм належить до найбільш небезпечних видів туризму, його мета полягає в тому, щоб відчути небезпеку. Розвиток екстремального туризму тісно пов'язаний з історією розвитку екстремальних видів спорту, серед яких скайсерфінг, трекінг, хеліскі, фрірайд, рафтинг тощо, екстремальний туризм містить різні спортивні види відпочинку, пов'язані з ризиком [11, с. 39–41].

До екстремального туризму належить різні пригодницькі тури, пригодницькі подорожі, відвідування екзотичних місць, вулканів, островів, водоспадів тощо із застосуванням нетрадиційних транспортних засобів, а також популярний відпочинок на гірськокожних курортах, участь в яких передбачає фізичну підготовку і майстерність учасників, полювання, риболовлю, фотополювання. поїздки на мотосанях узимку чи джипах по важкодоступних місцевостях [11, с. 47–48].

Різноманітним аспектам розвитку екстремального туризму присвячені праці багатьох українських та іноземних науковців, серед яких В. Абрамов, О. Вабкін, В. Гулев, Р. Гусейнов, Ю. Дмитрієвський, А. Кізюн, Д. Мангушев, К. Оплаканець, А. Романов, В. Соколова, Н. Тимків, Я. Ярін та ін. Над ефективним розвитком екстремальних видів туризму у регіонах України займалися такі вітчизняні науковці, як А. Василюк, А. Романов, І. Свида, В. Притков, А. Жердьов та інші. Однак на сучасному етапі в наукових дослідженнях ще недостатньо уваги приділено належному місцю та ролі екстремального туризму в системі туристологічних наук. Зокрема, у працях окремих українських науковців екстремальний туризм віднесено до активного, спортивного чи неорганізованого туризму (М. П. Крачило, А. Ю. Александрова, Н. Б. Біржаков, О. О. Любіцева) [57].

Також станом на сьогодні в науковій літературі існує значна кількість авторських визначень екстремального туризму, однак чіткого уніфікованого визначення цього виду туризму ще не розроблено.

Зокрема В. Абрамов визначає екстремальний туризм як різновид спортивного туризму, здійснення якого потребує спеціальних навичок, знань, техніки та екіпірування, пов'язаний з українськими граничними фізично-психічними можливостями людського організму в умовах чітко встановленого ризику, рівень допустимості якого визначається мінімальною ймовірністю заподіяння шкоди життю або здоров'ю туриста, у результаті чого людина отримує позитивний адреналін і незабутні враження [1].

«Адреналіновим туризмом» називає екстремальний туризм І. С. Смалі і визначає його як вид туризму і відпочинку, пов'язаний із певним ризиком для життя [66, с. 43].

На думку Р.Ю. Гусеймова, екстремальний туризм часто базується саме на страху перед смертю, болем і травмами, часом він «грає» на людських слабостях і страхах, а участь у таких заходах завжди вимагає від туриста максимально задіяти ресурси свого тіла. Науковець стверджує, що в кожному із занять, які пропонує екстремальний туризм, присутній ризик для туриста.

Під час організації та проведення екстрім-турів виникає значна потенційна небезпека для життя і здоров'я учасників. Зокрема, таким ризиком можуть бути:

- психофізіологічні навантаження;
- декомпресійна хвороба (захворювання, що виникає в організмі людини за швидкого переходу із середовища з підвищеним атмосферним тиском повітря у середовище з нижчим тиском [95]) і небезпека утоплених;
- гірська хвороба, небезпека зірватися з обриву або ж замерзнути, небезпека втратити керування і зазнати авіакатастрофу;
- ризик перекинутися в човні і потрапити в крижану воду гірської річки;
- можливість втратити свободу через перебування на забороненій території;
- травми, переломи, удари, хвороби, спровоковані умовами середовища перебування туриста тощо (116, 34).

За С. Фокінім поняття екстремального туризму характеризує види подорожей, що значно перевищують нормативні вимоги класифікатора спортивних подорожей, а також форми діяльності з підвищеним ризиком, які здійснюються під час спортивних походів або спеціалізованих змагань.

Як різновид туризму, який пов'язаний із певним ступенем ризику визначає екстремальний туризм М. Кляп [136]. На думку Н. Казанова, екстремальний туризм є різновидом туризму, який передбачає відвідування різноманітних природних або техногенних об'єктів, що мають певний ризик для здоров'я людини [33].

Дослідники В.Ю. Притков і А.Є. Жердьов екстремальний туризм трактують як вид туризму, який об'єднує всі подорожі, що пов'язані з активними способами пересування і відпочинку на природі й найвищим ризиком для життя та має на меті отримання нових відчуттів, вражень, поліпшення туристом фізичної форми і досягнення результатів [57].

На нашу думку, найбільш вдалим визначення спортивного туризму є визначення, яке запропонували А. О. Глебова, А. В. Зозуля, М. О. Солодовник (2017 р.). На думку згаданих авторів, екстремаль-

ний туризм – це вид пригодницького туризму, що характеризується відвідуванням природних або штучно створених людиною об'єктів, пов'язаних із певним ступенем ризику для туриста, під час якого відбувається мобілізація фізичних та психологічних резервів людини, у результаті якого вона отримує позитивний адреналін, емоції і незабутні враження [13, с. 4].

Висновок. Отже, можна стверджувати, що екстремальний туризм дозволяє пізнати найпрекрасніші куточки світу і пропонує неймовірні враження для туристів, але завжди пов'язаний з небезпекою, тому вимагає гарної фізичної та психологічної підготовки. Найпопулярніші види екстремального туризму: спелеотуризм, рафтинг, альпінізм і скелелазіння. Усі маршрути екстремального туризму мають різні категорії складності. Більшість не вимагає багаторічного досвіду і ретельних підготовок, і, зазвичай, вони до снаги будь-якій здоровій активній людині.

Список використаних джерел

1. Ведмідь Н.Г. Організація дозвілля туристів : навч. посіб. / Н.Г. Ведмідь. – Київ : КНТЕУ, 2015. – 85 с.
2. Екстремальний туризм [Електронний ресурс]. – URL: <https://www.studfiles.net/> (дата звернення: 03.10.2021).
3. Мезенцев К.В. Регіональне прогнозування соціально-економічного розвитку : навч. посіб. / К.В. Мезенцев. – Київ : Київський університет, 2014. – 82 с.

ПОБУДОВА ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ ЗАСОБАМИ ТУРИЗМУ ЯК ЧИННИК АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Тарас Блистів¹, Ксенія Левінська¹,
Віктор Гураль², Ірина Блистів³

*¹Національний університет
фізичного виховання і спорту України,*

²Національний лісотехнічний університет України,

*³КЗ ЛОР «Львівський обласний центр
краєзнавства, екскурсій і туризму»*

Анотація. Сучасний стан безпекової ситуації та стійка негативна тенденція гіподинамії спонукає до пошуку інноваційних підходів до розроблення програм для активізації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді.

Ключові слова: програма, пішохідний туризм, оздоровчо-рекреаційна діяльність, студенти.

Abstract. The current state of the security situation and the persistent negative trend of hypodynamia prompts the search for innovative approaches, the development of programs for the activation of health and recreational activities of student youth.

Keywords: program, hiking tourism, health and recreation activities, student.

Постановка проблеми. З огляду на реалії сьогодення, спричинені наслідками пандемії COVID-19 та повномасштабним військовим вторгненням в Україну, спостерігається стійке зниження обсягу рухової активності серед усіх категорій громадян України. На теперішній час прослідковується загрозлива тенденція зниження рівня фізичного здоров'я населення, зокрема студентської молоді. У зв'язку з вимушеним переходом на дистанційне навчання студенти більше часу почали проводити за комп'ютером, виконуючи вимоги освітнього процесу, віддаючи перевагу пасивним формам відпочинку, критично знизивши рівень оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Досвід свідчить, що дотримання вимог безпеки в період карантину та війни суттєво обмежує можливості заняття фізичною активністю та видами спорту. Науково-педагогічні працівники вишів об'єктивно зіткнулися зі складнощами під час організації дистанційного навчання

з фізичного виховання, адже для більшості студентів єдина локація, де дозволено безпечно займатися, це місце постійного або тимчасового проживання студента. Негативні зміни у стані здоров'я фахівці пов'язують із різким зниженням обсягів рухової активності молоді, зумовленої кардинальною зміною способу життя в умовах розвинутого інформаційного суспільства [1, 4]. Є всі підстави стверджувати, що за останні роки пандемії, карантинних обмежень та військового вторгнення ситуація не змінилася на краще, а, навпаки, лише погіршилася. Сучасні технічні можливості сприяють вільному доступу до мережі «Інтернет», а неконтрольоване захоплення комп'ютерними іграми та нерегламентованому спілкуванню в соціальних мережах жодним чином не сприяють подоланню негативних тенденцій, а, навпаки, лише посилили наявні проблеми [2, 5].

За результатами аналізу спеціальної літератури встановлено, що серед студентів, популярним видом рухової активності є туризм – доступний вид оздоровчо-рекреаційної діяльності, що реалізується в природному середовищі та не потребує значних матеріальних витрат, водночас задовольняє потреби у спілкуванні [3,4]. На сьогоднішній час фахівцями напрацювали теоретичні знання про особливості використання засобів активного туризму в оздоровчо-рекреаційній діяльності студентської молоді. Однак одним із найбільш важливих завдань є пошук змістовного наповнення занять у вільний від навчання час. Саме тому розроблення та впровадження таких програм є дієвим чинником формування стійкого інтересу до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в студентському середовищі.

Мета – обґрунтувати структуру та зміст програми занять для студентської молоді на основі використання засобів пішохідного туризму.

Методи та організація дослідження – вивчення, систематизація і узагальнення даних літератури та сучасного педагогічного досвіду, метод експертного оцінювання, методи математичної статистики. Дослідження проведено серед вихованців гуртків «пішохідний туризм» Славської об'єднаної територіальної громади Стрийського району Львівської області. В експерименті взяли участь 18 осіб чоловічої статі, студенти 1–2 курсів львівських вишів, які продовжують заняття спортивним туризмом у позашкільних установах територіальної громади та за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. Для визначення змісту пропонованих занять із пішохідного туризму було з'ясовано думки експертів щодо переліку тем які слід додати до нашої оздоровчої програми засобами туризму. Для цього кожному з 9 кваліфікованих фахівців, обізнаних у питаннях дитячого і молодіж-

ного туризму та фізичного виховання, з досвідом педагогічної роботи понад 10 років запропоновано із сформованого переліку обрати п'ять тем теоретичної і стільки ж практичної спрямованості, які, на їхню думку найбільшою мірою могли б зацікавити молодь. Обробку результатів експертизи було здійснено за допомогою традиційних методів визначення узгодженості думок експертів шляхом розрахунку коефіцієнта конкордації W та перевірки його статистичної значущості за допомогою критерію χ^2 на рівні значущості $p < 0,05$ [2].

Результати дослідження. Запропоновано програму занять на основі використання засобів пішохідного туризму зі студентами у позашкільному закладі освіти. Програму, що містить теоретичний і практичний розділи, реалізовано в позанавчальний час, вона розрахована на 10 місяців, обсягом 216 годин, з тижневим навантаженням 6 годин. Зазначимо, що до запропонованого переліку тем теоретичних занять з урахуванням здобутків науковців [1, 4, 5] увійшли такі: характеристика видів активного туризму; техніка безпеки на заняттях активним туризмом; вплив занять туризмом на показники фізичного стану; особливості організації та проведення мандрівок; характеристика рекреаційних територій Карпатського регіону; комп'ютерні технології в туристичній діяльності; оптимізаційні завдання в туризмі; особливості рекреаційної та фізкультурно-спортивної діяльності студентської молоді в Україні; вплив туризму на формування мотивації до здорового способу життя студентської молоді; інноваційні оздоровчо-рекреаційні технології. Загалом до переліку тем обраних практичних занять з огляду на позитивний практичний досвід фахівців та власні спостереження [2, 4], увійшли такі теми: комп'ютерне моделювання та розроблення маршруту подорожі; оптимізація маршруту пішохідної мандрівки; робота з Google картою; техніка подолання природних перешкод; топографія та основи спортивного орієнтування; проєктування і розроблення авторських квестів та участь у них; ігрові командуєтворювальні технології з використанням мотузок та туристичного спорядження; організація мандрівок, масових туристичних сходжень, спортивних заходів, івентів; базові навички інструктора з виживання; розведення багаття в змінних погодних умовах; організація бівуаку в модельованих екстремальних ситуаціях. Після застосування методу експертного оцінювання згідно узгодженою думкою експертів ($W=0,75$; $\chi^2=182,44$; $p<0,05$ для тематики теоретичних та $W=0,89$; $\chi^2=217,0$; $p<0,05$ для практичних занять) визначено змістовне наповнення програми позаакадемічних занять зі студентами. Стосовно обсягу занять, за допомогою експертів встановлено, що пріоритетними для студентів є практичні заняття:

77,8% опитаних експертів переконані, що частка практичних занять повинна більш як у 10 разів перевищувати кількість занять відведених для вивчення теоретичного матеріалу. Передбачено, що некатегорійні мандрівки, одноденні сходження на вершини гір та масові оздоровчо-рекреаційні заходи, які відбуваються за сприятливої нагоди, участь в таких заходах була поза сіткою годин.

Висновки. Ураховуючи наявні загрози національній безпеці України та реалізуючи державну політику у сфері освіти, заклади позашкільної освіти покликані сприяти стабілізації та подоланню проблем зниження рівня рухової активності студентів, упроваджуючи сучасні оздоровчо-рекреаційні програми. Запропоновано програму занять зі студентською молоддю та визначено зміст її теоретичного та практичного складників для впровадження у закладах позашкільної освіти. Установлено доцільність уведення запропонованої програми занять із використанням засобів пішохідного туризму зі студентською молоддю до оздоровчо-рекреаційних занять.

Список використаних джерел

1. Андреева О. Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку / Олена Андреева, Тарас Блистів // Теорія і методика фізичного виховання. – 2019. – № 3. – С. 63–67.
2. Бишевец Н.Г. Підготовка студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю до застосування методу експертних оцінок / Бишевец Н.Г., Сергієнко К.М., Голованова Н.Л. // Теорія і методика фізичного виховання. – 2018. – № 1. – С. 18–35.
3. Сергієнко К. Використання інформаційних технологій при складанні маршруту туристських мандрівок / Сергієнко К., Бишевец Н., Блистів Т. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2010. – С. 329–335.
4. Assessment of emotional state and mental activity of 15–16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity / Andrieieva O., Kashuba V., Carp I., Blystiv T., Palchuk M., Kovalova N., Khrypko I. // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 19(147). – P. 1022–1029.
5. Assessment of the impact of outdoor activities in leisure facilities on physical activity of 15-year-old schoolchildren during the Covid-19 pandemic / Andrieieva O., Blystiv T., Byshevets N. [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, is. 8. – P. 1839–1847.

Розділ 4

ПІДГОТОВКА КАДРІВ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ І ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**ПОЛІТИКА ЗАЙНЯТОСТІ ЯК АКТУАЛЬНА
ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОЇ
СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

Мирослав Дутчак¹, Галина Путятіна²

¹Національний університет

фізичного виховання і спорту України,

²Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Автори вивчають проблему зайнятості як соціально-економічну категорію, що впливає на процес розвитку системи оздоровчого фітнесу. У контексті досягнення глобальних цілей сталого розвитку та стратегічних напрямків реалізації політики розвитку людського капіталу, окреслено шляхи реалізації Концепції кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні, зокрема системи оздоровчого фітнесу.

Ключові слова: зайнятість, працевлаштування, ринок праці, система оздоровчого фітнесу.

Abstract. The authors revealed the problem of employment as a socio-economic category that affects the process of development of the health fitness system. The ways of implementing the Concept of personnel support in the field of physical culture and sports in Ukraine, in particular the health and fitness system, are outlined in the context of the achievement of the Global Sustainable Development Goals and strategic directions for the implementation of the human capital development policy.

Keywords: occupation, employment, labor market, health fitness system.

Постановка проблеми. Одним із пріоритетних завдань внутрішньої політики України на найближчі роки визначено збереження і розвиток національного людського капіталу держави як головного чинника економічного зростання. Підтримуючи проголошені резолюцією Генеральної Асамблеї Організації Об'єднаних Націй від 25 вересня 2015 року № 70/1 глобальні цілі сталого розвитку до 2030 року та результати їхньої адаптації з урахуванням специфіки розвитку України, викладені у Національній доповіді «Цілі сталого розвитку: Україна», визначено пріоритети державної політики, а саме забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці. В Україні систему оздоровчого

фітнесу, яка гарантує активний відпочинок та регулярні заняття руховою активністю, визначено як пріоритетний напрям гуманітарної політики. Однак аналіз поточної ситуації стану її функціонування, свідчить про те, що вона не дає значних економічних та соціально-гуманітарних переваг територіальним громадам і державі. Трансформації, які відбуваються в управлінні системою оздоровчим фітнесом, докорінно змінили її значення в суспільстві, яка є складним сектором економіки. Поєднання соціально-культурного та економічного складника перетворили її на інструмент просування інтересів.

Роль системи оздоровчого фітнесу для досягнення завдань сталого розвитку (ЦСР) базується на економічних вимірюваннях та категоріях прояву соціально-економічного впливу системи на сталий розвиток держав. Однією з таких категорій є проблема зайнятості в цій системі.

У сучасних економічних умовах зайнятість населення є важливим макроекономічним показником, який впливає на рівень життя громадян, забезпечує добробут кожного. Проблема зайнятості – одна з найважливіших соціально-економічних проблем, яка нерозривно пов'язана з усіма сторонами життєдіяльності людей: виробництвом, розподілом, споживанням, прибутками, культурою населення, його репродуктивною поведінкою, способом життя тощо.

Вивченням проблеми зайнятості та відтворення робочої сили в Україні займалися такі науковці, як, зокрема, В. С. Васильченко, О. А. Грішнова, Г. В. Джегур, Н. О. Зезека, В. М. Петюх, В. В. Савченко та інші. Результати досліджень цих вчених висвітлюють важливі аспекти впливу соціально-економічних чинників на підвищення зайнятості населення та ефективності праці в суспільному виробництві.

У наукових доробках останнього періоду розуміння зайнятості дещо трансформується під впливом досліджень у сфері людського капіталу. Зайнятість населення як соціально-економічна категорія – це залучення до трудової діяльності громадян згідно з їхніми фактичними та майновими можливостями, яка складається під впливом попиту і пропозиції на ринку праці та приносить матеріальну вигоду, здатну задовольнити відповідний життєвий рівень працівників та їхніх сімей (Т. М. Павлюк, 2016) [7].

Відзначаючи важливий вклад згаданих досліджень в наукове обґрунтування інноваційних напрямів та технологій розв'язання загальних проблем зайнятості населення, треба підкреслити, що вони ще не дають системного уявлення про концептуальні засади вказаного процесу з урахуванням специфіки системи оздоровчого

фітнесу, з урахуванням соціально-економічних викликів перед сучасною Українською державою, що зумовлені внутрішніми причинами та євроінтеграційними устремліннями.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Досягнення Глобальних цілей сталого розвитку на національному рівні в Україні імplementовано в «Стратегією розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року» [8, 9]. Розв'язання проблем зайнятості в системі оздоровчого фітнесу узагальнено окреслено в Концепції кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні [3], яку розробив Дутчак М.В. (2020), зокрема наголошено на наявності низки суперечностей між реальним станом справ та запитамі суспільства і новими можливостями для їхнього задоволення, що потребує виконання професійних завдань на основі використання наукових знань і передової практики роботи; розкрито низку науково-прикладних проблем, на розв'язання яких орієнтоване дане дослідження. Дослідження окремих питань кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту є орієнтовані на обґрунтування наявності та вирішення таких проблем:

- класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту (М.В. Дутчак, 2010–2020);
- система підвищення кваліфікацій тренерів збірних команд України з олімпійських видів спорту (М.В. Дутчак, Ю.М. Шкретій, В.В. Томашевський, 2010);
- організаційні засади кадрового забезпечення сучасної фітнес-індустрії (М.В. Дутчак, 2010–2020; Л.Я. Чеховська, 2018–2020);
- професійна підготовка майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту (Л.П. Сущенко, 2003–2020; О.Ю. Ажиппо, 2012–2018; М.М. Василенко, 2013–2018; Є.О. Павлюк, 2017; М.В. Данилевич, 2018);
- організаційно-управлінські основи фізичної культури і спорту з питань регулювання кадрового ресурсу (І.І. Приходько, 2000–2010; О.В. Горбенко, 2002; О.М. Жданова, 2009–2017; Ю.П. Мічуда, 2007–2013; І.Л. Гасюк, 2015).

Особливої уваги заслугоує створення сучасної системи зайнятості у системі оздоровчого фітнесу, як вагомого складника сфери фізичної культури і спорту, що орієнтована на передові європейські моделі. Ця сфера тільки розпочала привертати увагу в академічних колах, тому комплексних, ґрунтовних досліджень на цю тему не багато.

Мета дослідження – здійснити аналіз зайнятості в системі оздоровчого фітнесу як актуальної проблеми досягнення Глобальних цілей сталого розвитку.

Методи дослідження. Під час дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та нормативно-правових документів, інформаційних ресурсів мережі «Інтернет»; системно-функціональний аналіз; організаційний діагноз.

Результати дослідження. Аналіз принципів, практик та норм, які транлює Європейський союз у розв'язанні питань зайнятості у системі оздоровчого фітнесу, демонструє їхню спроможність та активне застосування як на глобальному рівні та імплементації на локальному рівні. Дослідження Європейської комісії Vocasport 2006 року, виявило, що спорт у широкому розумінні створив 2004 року додану вартість у розмірі 407 мільярдів євро, що становить 3,7% ВВП ЄС, і зайнятість 15 мільйонів людей, або 5,4% робочої сили. Проблема зайнятості в системі оздоровчого фітнесу передбачає реалізацію таких напрямів політики:

- реінтеграція професійних спортсменів на ринок праці в кінці їхньої спортивної кар'єри передбачає необхідність забезпечення «подвійної кар'єри» через систему місцевих освітніх центрів на ранніх етапах підготовки спортсменів та спортсменок, для захисту їхніх моральних, освітніх та професійних інтересів;
- розвиток волонтерства в спортивних організаціях, що дає багато можливостей для неформальної освіти;
- розвиток спортивної інфраструктури як інструмент сприяння зростання та створення робочих місць, а також місцевого та регіонального розвитку;
- заборона дискримінації за національною ознакою щодо найму, винагороди, інших умов праці та зайнятості: вільне пересування працівників відповідно до Положення 1612/68 про свободу пересування працівників);
- врегулювання агентської діяльності;
- захист прав неповнолітніх спортсменів;
- соціальне партнерство та соціальний діалог у системі управління спортом у контексті розв'язання спільних проблем роботодавців (Європейська асоціація спортивних роботодавців EASE) та спортсменів (угоди про трудові відносини з умовами професійної підготовки, умовами праці та захисту) з урахування юридичної бази ЄС, національного права та автономії;
- визнання кваліфікацій іноземних працівників (ураховуючи мобільність працюючих у спортивному секторі);
- створення узагальненої системи збору статистичних даних у площині зайнятості в системі спорту та активного відпочинку.

Система оздоровчого фітнесу трактують як інструмент та індикатор у досягненні ЦСР. Аналіз огляду департаменту Організації Об'єднання Націй зі спорту для розвитку та миру, що окреслює внесок спорту в Цілі сталого розвитку (ЦСР) (2015), дає змогу розкрити потенціал зайнятості в системі оздоровчого фітнесу з огляду на нову структуру сталого розвитку, для сприяння синергії, узгодженості та гармонізації програм для реалізації ЦСР.

Результати дослідження. Розроблена інститутами Європейського союзу модель регулювання зайнятості в системі спорту та активного відпочинку, відіграє важливу роль у поглибленні регіональних інтеграційних процесів, просуванні європейської моделі управління спортом за межі регіону та перетворення її у драйвер становлення глобальної системи зайнятості населення.

Інструментом сприяння моніторингу та розвитку політики ЄС в системі оздоровчого фітнесу є розроблена Євростатом методика оцінювання зайнятості в спорті, яка орієнтована на загальну зайнятість, а також на експертні висновки експертної групи «Спорт та економіка» (XG ECO) (використання допоміжних спортивних рахунків), експертної групи з оздоровчої фізичної активності (XG NEPA) (система моніторингу з показниками рівня фізичної активності та політики щодо просування фізичної активності) [10].

Статистика Євростату відображає міждисциплінарний характер загального явища – спорту, урахувавши його важливість у різних сферах: зайнятість, торгівля, соціальна згуртованість, індивідуальне благополуччя. Зайнятість у системі спорту та активного відпочинку у 2020 році становить 1,3 млн осіб в ЄС, що дорівнює 0,7% від загальної зайнятості. Щодо гендерного балансу, то чоловіків (56,6%) більше, ніж жінок, що вище ніж у розрізі загальної зайнятості. Щодо вікових груп: у спортивно-оздоровчій діяльності частка осіб віком 15–29 років становить 33% – майже вдвічі більше, ніж у загальній зайнятості, в той же час на вікову групу 30–64 роки припадає 64,3% (на 16,3% менше, ніж у загальній зайнятості).

Щодо рівня освіти: середній рівень (ISED3–4) – 47,7%; вищий рівень (ISED5–8) – 38,7% (цей показник виявився більшим, ніж частка випускників закладів вищої освіти в загальній чисельності зайнятих – 36%) та 13,4% – з нижчим рівнем освіти (ISED0–2). Ці значення наближені до пропорцій, які спостерігаються в загальній зайнятості.

У 2020 році в ЄС кількість осіб, зайнятих в спорті збільшилося приблизно на 10000 порівняно із 2015 роком, що еквівалентно загальному збільшенню на 8,4%. Зайнятість у спорті становила 0,68% від загальної зайнятості порівняно з 0,64% у 2015 році.

У період від 2015 до 2020 року кількість осіб, зайнятих у спорті, збільшилася у 21 із 27 країн – членів ЄС. З погляду аналізу середніх темпів зростання (AAGR) зайнятість у спорті у період від 2015 до 2020 р. зросла на 1,6% порівняно з 0,8%, зафіксованими для загальної зайнятості.

Порівняно з 2019 роком, у 2020 році (наслідки пандемії COVID-19), зайнятість у спорті знизилася на 54000 особи. Зниження на 4% (1,3% зниження загальної зайнятості). Характерним є той факт, що спостерігається

зниження на 52000 особи саме жінок

Методологія збору даних щодо кількості осіб, зайнятих у спорті аналогічна методології, яку використовують для оцінювання рівня зайнятості в культурі, має орієнтир на професії, вимірюється з використанням центрального статистичного визначення з «вільнюського визначення» спорту, яке охоплює основні види спорту, закодovanі в класі 93.1 NACE Rev.2 – Спортивна діяльність та кодів ISCO-08 342 (Спортивні та фітнес-працівники).

Зайнятість у спорті містить усе населення, яке працює:

- у спортивній діяльності в спортивному секторі (ISCO 342 * NACE93.1) (наприклад, професійні спортсмени, професійні тренери фітнес-центрів);
- діяльність не пов'язана безпосередньо зі спортом в спортивному секторі (NACE93.1) (наприклад, адміністратори фітнес-центрів);
- робота, якою пов'язана зі спортом (ISCO 342) поза межами спортивного сектору (наприклад шкільні спортивні інструктори)

Код 93.1 NACE Rev. передбачає:

- діяльність спортивних команд чи клубів, основною діяльністю яких є участь у спортивних заходах у прямому ефірі перед платною аудиторією;
- незалежні спортсмени, які беруть участь у спортивних змаганнях чи перегонах у прямому ефірі перед платною аудиторією;
- власники транспортних засобів або тварин, які беруть участь у перегонах (наприклад, автомобілі, собаки чи коні), які в насамперед беруть участь у їхній участі у перегонах чи інших видовищних спортивних заходах;
- спортивні тренери, які надають спеціалізовані послуги для підтримки учасників спортивних заходів чи змагань;
- оператори арен та стадіонів;
- інші види діяльності з організації, просування чи управління спортивними заходами, не включеними до інших категорій.

Код 342 ISCO-08 містить:

- працівників спорту та фітнесу (спортсменів, гравців, тренерів, інструкторів та офіційних осіб, інструкторів з фітнесу та відпочинку, а також керівників програм).

Представлені Євростатом дані зайнятості містять всіх оплачуваних працівників, професійна діяльність яких пов'язана зі спортом, незалежно від їхнього режиму роботи (повний або неповний робочий день). Відповідно до чинної політики, для ліквідації чинників вразливості Уряду країн та міжнародне співтовариство орієнтовані на здійснення структурних перетворень та формування спільних рішень, керуючись ЦСР, а саме:

- зміцнення систем соціального захисту та державних служб (зокрема у сферах охорони здоров'я, освіти, спорту та активного відпочинку, водопостачання, санітарії та інших);
- нарощування інвестицій у науку, технології, інновації;
- забезпечення простору для маневру у бюджетно-фінансовій сфері;
- перехід до побудови «зеленої економіки»;
- перехід до стійких продовольчих систем;
- інвестиції в інфраструктуру даних та інформації.

Ухвалення відповідальних управлінських рішень ускладнено недосконалістю систем даних та інформації. Наявність фактичних даних дасть змогу сфокусувати та вдосконалити заходи втручання, стратегії, програми та ресурси, спрямовані на захист людей.

Висновок. Отже, пріоритетними напрямками державної політики щодо регулювання зайнятості в системі оздоровчого фітнесу є обґрунтування теоретико-методологічних засад та технологій удосконалення системи зайнятості, а саме:

- запровадження нової методики збору та аналізу статистичної інформації стосовно задіяних фахівців у системі оздоровчого фітнесу;
- удосконалення методики розрахунку потреби у відповідних фахівцях;
- розроблення технології збору та аналізу статистичної інформації щодо зайнятості фахівців системи оздоровчого фітнесу.

Список використаних джерел

1. Ажиппо О. Структурно-функціональний аналіз концепції інноваційного розвитку сфери фізичної культури і спорту / Ажиппо О., Путятіна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2021. – Вип. 2. – С. 3–10.

2. Державна служба статистики України: офіційний сайт [Електронний ресурс]. – URL: www.ukrstat.gov.ua.
3. Дутчак М. Сучасна концепція кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні / Мирослав Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. – № 2. – С. 124–129 DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.124–129.
4. Дутчак М. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної фітнес індустрії / Мирослав Дутчак, Любов Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2018. – № 6(68). – С. 31–38.
5. Zhdanova O. Pochodzenie rekreacji. Rekreacja jako formy aktywnego wypoczynku w Europie zachodniej i Azji w średniowieczu / Zhdanova Ołha // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 року, м. Львів). – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 10–15.
6. Жданова О. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. / Ольга Жданова, Любов Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 244 с.
7. Павлюк Т. Зайнятість як економічна категорія: її роль у функціонуванні ринкової економіки / Павлюк Т. // Глобальні та національні виклики економіки. – 2016. – Вип. 14. – С. 26–31.
8. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089.
9. Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року : Указ Президента України від 30 вересня 2019 року № 722/2019.
10. Employment in sport: EUROSTAT. Statistics Explained [Electronic resource]. – URL: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Employment_in_sport&oldid=477576 21.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Варвара Полякова

*Державний університет
фізичного виховання і спорту
Республіки Молдова*

Анотація. Розвиток системи вищої фізкультурної освіти в ринкових умовах висуває нові вимоги до особистості фітнес тренера, його професійної майстерності.

У статті подано аналіз соціологічного опитування фітнес-тренерів і студентів, які опановують названу професію у закладах вищої освіти (ЗВО). Узагальнювальним висновком є те, що тренери з фітнесу і студенти, які спеціалізуються за названою освітньою програмою, формують свої професійні вмінні та навички у практичній діяльності. Одночасно теоретична база, здобута у ЗВО, допомагає швидше адаптуватися до професійної діяльності, більш ефективно проводити оздоровчо-тренувальні заняття.

Ключові слова: фітнес, тренери, студенти.

Abstract. The development of the system of higher physical education in market conditions makes new demands on the personality of a fitness trainer, his professional skills.

The article presents an analysis of a sociological survey of fitness trainers and students studying this profession at a university. The general conclusion was that both fitness trainers and students specializing in this field form their professional skills and abilities in practical activities. At the same time, the theoretical base laid down in the university helps to quickly adapt to professional activities, to more effectively carry out the health-improving and training process with those involved.

Keywords: fitness, trainers, students.

Постановка проблеми. Аналіз та узагальнення результатів досліджень проблеми професійної діяльності фахівця з фізичної культури свідчить, що підготовка тренера для сфери фітнесу перебуває на стадії розроблення. Названій проблемі присвячено низку досліджень, в яких здебільшого вивчають аспекти практичного складника підготовки. У зв'язку з чим, теоретико-методологічний аспект не висвітлено на належному рівні.

Насамперед це стосується професійно-комунікативної діяльності фітнес тренерів, в аспекті формування вмінь цієї діяльності в рамках оздоровчо-тренувального процесу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідники Л. Н. Борисова [1], Н. Б. Буртова [2], Д. Г. Кадочников [3], Е. М. Кузьміна [4] та ін. відзначають, що викладачі-початківці розвивають свої професійні навички тільки в межах практичної роботи впродовж п'яти років.

Університетська підготовка містить у навчальному процесі майбутніх фітнес тренерів не всі аспекти професійно-дидактичної діяльності. Те саме можна сказати і про семінари та конвенції, які відбуваються у фітнес клубах і присвячені підготовці тренерів з оздоровчих видів аеробіки та фітнесу. Основну увагу там приділяють руховій підготовці тренера і то, лише на репродуктивному рівні.

Результати дослідження та їх обговорення. Для встановлення недоліків у підготовці фітнес тренерів, щодо формування їхніх професійних знань та вмінь для проведення оздоровчого тренування, нами здійснено анкетування студентів, які спеціалізуються з фітнесу і тренерів з оздоровчих видів фітнесу.

На запитання анкети «Чи знайомі ви з проблемою професіоналізму фітнес тренера?», відповіді розподілено таким чином (рис. 1):

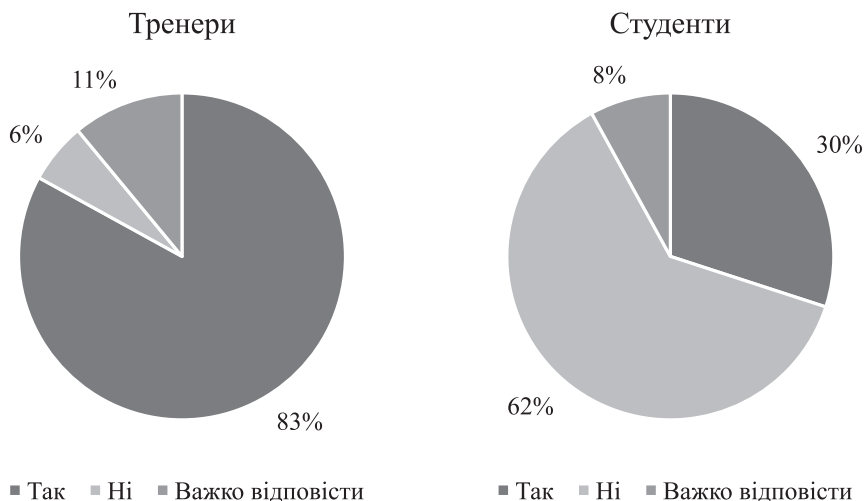


Рис. 1. Відповіді на запитання «Чи знайомі ви з проблемою професіоналізму фітнес тренера?»

Слід зазначити, що 30% респондентів – студентів, які обрали позитивну відповідь та вже працюють тренерами з фітнесу. Як бачимо,

розуміння проблеми професійного спілкування тренери усвідомлюють лише в процесі практичної діяльності. Це дає змогу припустити, що розуміння проблеми відбувається емпіричним шляхом. Зокрема, тільки 15% тренерів засвідчили, що, розпочавши роботу вони були підготовлені до професійної комунікації в царині оздоровчого тренування, оцінюючи свою первісну підготовленість як 5 балів і актуальну – як 8 балів. Причому досягнення названого рівня потребувало понад 3 роки професійної діяльності. Такі відповіді зумовлені тим, що більшість респондентів (64%) не мають фізкультурної освіти, 28% з них закінчили тільки курси з підготовки тренерів з фітнесу (рис. 2).

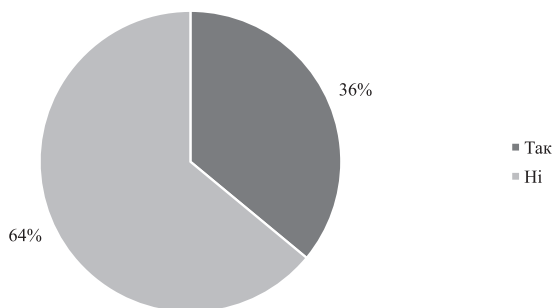


Рис. 2. Наявність фізкультурної освіти у тренерів з фітнесу

Нестача знань щодо професійно-педагогічної поведінки у студентів і фітнес тренерів підтверджують відповіді на запитання, у якому респондентам пропонувалось визначити три найбільш важливі характеристики кінестетичної поведінки. У своїх відповідях обидві групи респондентів були солідарними. Вони обрали такі компоненти: «міміка» – 28% тренерів і 23% студентів, «рухи частинами тіла» – 23% і 21% відповідно, «жестикуляція» – відповідно 15% і 17% відповідей (рис. 3).

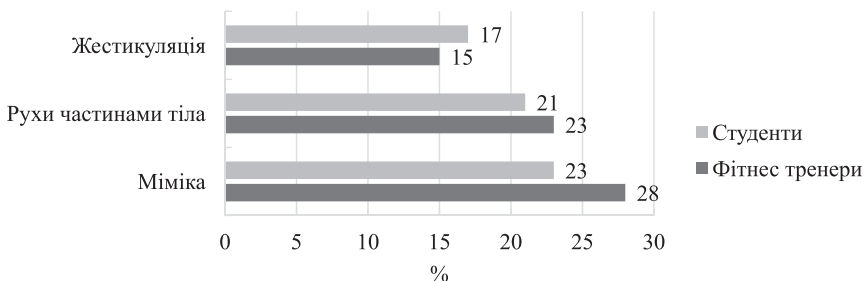


Рис. 3. Визначення респондентами трьох найбільш важливих характеристик кінестетичної поведінки тренера з фітнесу

Що стосується особистісних якостей, які мають бути притаманні тренерові з групових видів фітнесу, думки груп респондентів були різними, щодо третього компонента (рис. 4): тренери і студенти віддали перевагу слуху (відповідно 29% і 21%), пам'яті (відповідно 23% і 18%), координації – тренери (18%) і відчуттю темпу – студенти (16%).

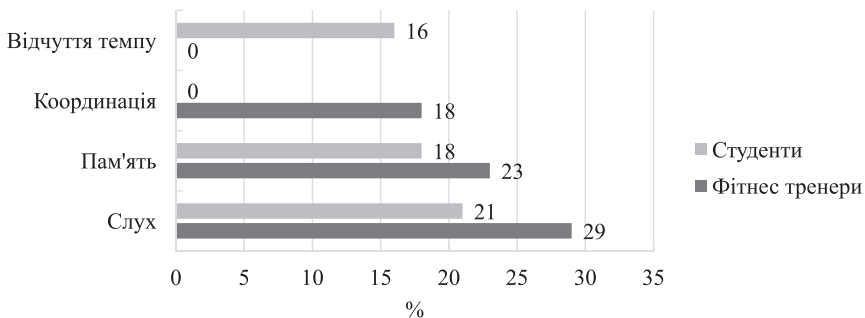


Рис. 4. Визначення респондентами трьох найбільш важливих особистісних якостей у професійній діяльності тренера з фітнесу

Такий розподіл відповідей можна пояснити відповідями на запитання анкети «Які з названих якостей маєте Ви?». Відповіді на це запитання збігаються зазначених із відповідями на попереднє із деяким перерозподілом місць у рейтингу перелічених компонентів вербального спілкування.

На першому місці обидві групи респондентів назвали пам'ять (див. рис. 5): тренери – 29%, студенти – 25%; на другому – слух (відповідно – 32% и 22%); третє місце посіли ті ж компоненти, зазначені у відповідях на попереднє запитання: координація – 18% тренерів і відчуття темпу – 16% студентів.

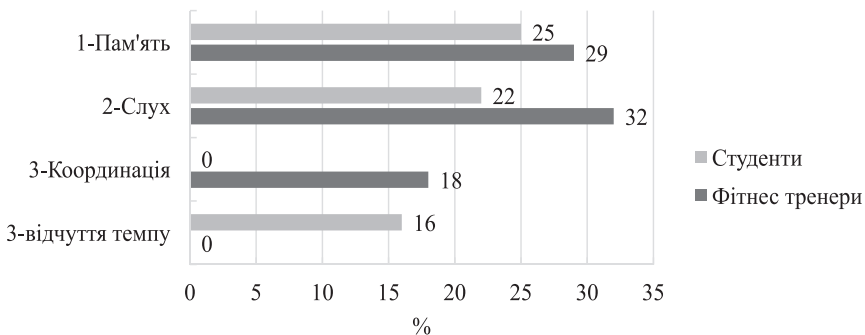


Рис. 5. Визначення респондентами рангу своїх трьох найважливіших важливих особистісних якостей професійної діяльності

Необізнаність студентів щодо умінь кінestetичної поведінки підтверджується відповідями «Ні» – важко відповісти і тільки 2% опитаних студентів зазначили потребу в систематичній підготовці для цього складника професійної майстерності (рис. 6).

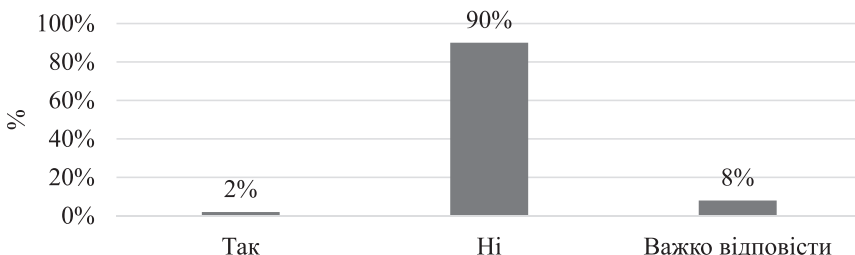


Рис. 6. Відповіді студентів про необхідність систематичної підготовки до кінestetичної поведінки фітнес тренера

Слід зазначити, що обидві групи респондентів вважають, що названа підготовка була би доречною в курсах спеціальних дисциплін та спецкурсі, або як окрема навчальна дисципліна.

Усвідомлення значущість діяльності, яку вивчають, для професіоналізму тренера в процесі проведення оздоровчого тренування з'являється з часом практичної роботи в клубі. Це положення відображено у відповідях на запитання «Чи займалися ви самостійно формуванням професійної поведінки?». Студенти (98%) відповіли «Ні», тренери (78%) – «Так». Серед характеристик названої діяльності тренери віддають перевагу зовнішньому вигляду (89%) і кінestetичній поведінці (93%). Водночас мовній поведінці приділяють увагу тільки 13% респондентів-тренерів (див. рис. 7).

Отриманий результат лише підтверджує відсутність у більшості респондентів спеціальної освіти, тому що цьому аспекту у ЗВО приділяють особливу увагу.

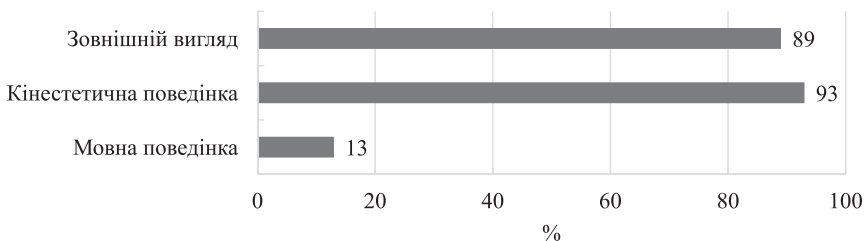


Рис. 7. Уподобання інструкторів щодо характеристик професійної діяльності

Висновок. Загалом результати соціологічного опитування підтвердили положення, згідно з яким уміння і навички професійної діяльності тренерів набуваються не на семінарах і конвенціях, а в часі їхньої безпосередньої практичної роботи з різним контингентом осіб, які займаються.

Опитування студентів продемонструвало їхню підготовленість до професійної діяльності тренера з фітнесу в теоретичному аспекті.

Це також дає змогу констатувати, що розпочинаючи практичну діяльність, майбутні фітнес-тренери матимуть певний обсяг знань та рівень сформованих у процесі навчання професійних умінь.

Список використаних джерел

1. Борисова Л.Н. Педагогические условия развития профессиональной рефлексии у студентов педагогического колледжа : дис. ... канд. пед. наук / Л.Н. Борисова. – Курск, 1999. – 190 с.
2. Буртовая Н.Б. Коммуникативная компетентность личности и социально-психологические факторы ее развития (на примере студентов – будущих педагогов-психологов) : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.Б. Буртовая. – Томск, 2004. – 24 с.
3. Кадочников Д.Г. Компетентностная характеристика структуры профессиональной подготовленности специалиста в сфере физической культуры и спорта / Д.Г. Кадочников // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 3. – С. 91–100.
4. Кузьмина Е.М. Формирование коммуникативной компетентности студентов вуза : автореф. дис. ...канд. пед. наук / Е.М. Кузьмина. – Нижний Новгород, 2006. – 24 с.

**ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ
«РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ФІТНЕС»
ДЛЯ МАГІСТРАТУРИ**

Ольга Афтімічук

*Державний університет фізичного виховання і спорту
Республіки Молдова*

Анотація. У статті подано завдання і зміст дисципліни «Реабілітаційний фітнес», у межах навчальної програми підготовки магістрів зі спеціалізації «Технології і менеджмент фітнесу». Курс орієнтовано на підготовку фітнес-тренерів до роботи з особами, які потребують фізичної та психічної реабілітації, пов'язаної із різноманітними вадами здоров'я.

Ключеві слова: навчальна програма, реабілітація, фітнес.

Abstract. The article presents the purpose and content of the discipline «Rehabilitation Fitness», which is part of the curriculum in the Master's program in the specialization «Technology and Management of the Fitness». The course is aimed at preparing fitness trainers for the work of people who need physical and psychological rehabilitation after various health problems.

Keywords: curriculum, rehabilitation, fitness.

Постановка проблеми. Життя сучасної людини супроводжується гіподинамією та надмірними емоційними і фізичними навантаженнями, що призводить до різних травм та виникнення проблем із загальним психічним і фізичним самопочуттям. Поліпшенню стану здоров'я сучасної людини, її відновленню будуть сприятимуть добре збалансовані фізичні навантаження: плавання, біг підтюпцем, скандинавська ходьба, стретчинг, йога, степ, танці і фітнес у цілому. Особливе місце серед різноманітних фітнес-програм посідають реабілітаційні програми.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Реабілітаційний фітнес – це система тренувань скерована на відновлення після травм, відновлення активності та рухливості в суглобах, корекцію постави [2]. Це збалансований і тонкий процес роботи з тілом. Таким чином, реабілітаційний фітнес – це сучасна форма фізичної реабілітації для відновлення функцій опорно-рухового апарату із використанням форм і засобів лікувальної фізкультури, елементів традиційного силового

тренування, функціонального фітнесу, мануальних методик [5,6]. Названий вид фітнесу містить знання, навички та вміння різних наук (медицини, фізіології, анатомії, остеопатії, кінезіології, фізичної реабілітації та ін.), які спрямовані на безпечну та ефективну підтримку, відновлення, удосконалення фізичних (рухових) здібностей людини, досягнення нею конкретних фітнес-завдань; поліпшення функціонування організму людини, її фізичної активності, якості життя і, разом з тим, психоемоційного стану [1, 3, 4].

Виклад основного матеріалу. Дисципліна «Реабілітаційний фітнес» дає можливість майбутньому тренеру отримати не тільки загальне уявлення про можливості фітнесу і тим самим розширити, поглибити свій світогляд, але і отримати знання щодо використання підходів, сучасних експериментальних методів і методик. Методологічні і теоретичні знання, отримані в результаті вивчення курсу, допоможуть магістрантові розв'язувати практичні завдання, сформувані навички організації проведення експериментальних досліджень.

Мета курсу – утворення цілісного погляду на сутність реабілітаційних процесів, які відбуваються в результаті активної м'язової діяльності організму, формування наукових знань тренерів з фітнесу, які сприяють підвищенню рівня їх професіоналізму у сфері фітнесу, в аспекті фізичної реабілітації.

У теперішній час реабілітаційно-оздоровча підготовка набуває особливого значення для тих осіб, які через захворювання різного ступеня важкості та вкрай низький рівень фізичної підготовленості не мають можливості повною мірою використовувати традиційні форми фізичного виховання у своєму теперішньому стані.

У зв'язку з цим особливого значення набуває удосконалення підготовки фахівців галузі реабілітаційної фізичної культури в цілому і реабілітаційного фітнесу зокрема.

Викладання магістерського курсу «Реабілітаційний фітнес» спрямовано на досягнення таких загальних завдань:

1. Формування системи понять щодо основних закономірностей професійної діяльності фахівця з фітнесу.
2. Вивчення загальних та специфічних принципів прояву і розвитку реабілітації в умовах фітнес-занять.
3. Удосконалення навичок використання теоретичних та практично-методичних знань у науковій діяльності в сфері фітнесу.

Особливістю названого курсу є аргументація фітнес-діяльності, що передбачає з позиції синтезу двох наукових напрямів реабілітацію та фітнес-тренування.

У зв'язку з цим мета програми передбачає:

- аналіз фітнес-діяльності в аспекті реабілітації;
- функціональне діагностування фізичних процесів і психофізичних станів під час проведення занять фітнесом;
- вивчення проблем опоро-рухового апарату без оперативного втручання за допомогою методу активної реабілітації
- вивчення технології фітнес-реабілітації;
- розроблення функціональних, корекційних і реабілітаційних програм занять фітнесом;
- вибір методів реабілітації для наукових досліджень фітнес-діяльності;
- розроблення блоку тестів у системі реабілітаційного фітнесу.

Програма спеціалізованого курсу складається з 8 тем, які вмістять базові розділи реабілітаційної науки, що мають професійне спрямування (табл. 1).

Таблиця 1

**Тематичний зміст навчальної дисципліни
«Реабілітаційний фітнес»**

№ з/п	Темати	Лекції	Семінари	Індивідуальна робота
1	Фізична реабілітація: поняття, сфери застосування, зміст	2	2	16
2	Періоди реабілітації та оздоровлення людини	2	2	16
3	Основні концептуальні положення у сфері реабілітаційного фітнесу	2	2	16
4	Використання тренажерів у фітнес-реабілітації	2	2	16
5	Фітнес-програми, які використовуються в системі фізичної реабілітації за різних захворювань	4	4	26
6	Важливість проведення контролю під час реабілітаційних занять фітнесом	2	2	16
7	Реабілітаційний тренінг: основні поняття і підходи до відновлення функцій організму людини	2	2	16
8	Основні принципи і компоненти реабілітаційного тренування (дихальні техніки, вихідні положення, коригувальні вправи)	4	4	28
Усього годин:		20	20	110
Усього годин:		40		
Усього:		150		

Навчально-виховний процес здійснюється під час лекцій, семінарів, а також індивідуальної роботи магістрантів поза навчальними заняттями, в межах якої вони вивчають предмет, відповідно до рівня своєї підготовленості.

Освітні завдання структуровані згідно з організацією процесу післядипломної освіти. Зміст тематики індивідуальної роботи містить аналіз та узагальнення додаткової інформації для нагромадження теоретичних знань, технологічних умінь і технічних навичок для послідовного здійснення професійної практичної діяльності.

Стратегія навчання дисципліни «Реабілітаційний фітнес» передбачає розвиток внутрішнього потенціалу, підвищення професіоналізму і адаптаційних можливостей спеціаліста. Реабілітаційні фітнес-технології містять комплекс природничих і гуманітарних наукових знань, набувають діагностичну основу реабілітації. Водночас об'єктом технологізації є особистісні сфери розвитку людини, шляхи та способи життя, професійний розвиток.

Заняття проводять на основі як традиційних, так і інноваційних освітніх технологій. Лекційні заняття передбачають евристичні бесіди з теми, яку вивчають. На семінарах застосовують різні форми і методи навчання і контролю, зокрема виступи магістрантів щодо засвоєння матеріалів курсу із використанням додаткової літератури; діагностування власної поведінки в процесі аналізу цілісної навчальної ситуації; теоретичні дискусії, дебати; атестація; концептуальні і термінологічні флеш-тести, тестовий контроль.

Висновок. Отже процес вивчення предмета орієнтований на формування таких професійних компетенцій:

Магістрант знатиме:

- сутність функціональних процесів фітнес-практики;
- особливості виникнення різних функціонально-фізичних станів у результаті активної м'язової діяльності;
- основи теорії функціонально-фізичних систем;
- основні поняття і категорії функціонально-фізичного діагностування, у сфері реабілітаційної фізичної культури;
- основні проблеми, що виникають у діагностичному процесі реабілітації, та мати уявлення про способи їх розв'язання.

Магістрант зможе:

- класифікувати різні стани організму в цілому й опорно-рухового апарату осіб, які займаються фітнесом;
- обирати найбільш ефективні засоби та методи діагностування функціонально-фізичних станів організму;

- використовувати спеціальні реабілітаційні концепції і категорії під час планування фізкультурно-оздоровчих заходів;

Магістрант володітиме:

- навичками самоорганізації реабілітаційних обстежень із використанням різних засобів і методів;
- навичками самостійної інтерпретації результатів і планування на їх основі ефективних реабілітаційних заходів;
- способами використання отриманих знань у практиці своєї професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Алешина А.И. Физическая реабилитация пациентов с нейрогенной дисфункцией стопы на отдаленном этапе острого нарушения мозгового кровообращения / А.И. Алешина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 1. – С. 17–22.
2. Афтимичук О.Е. Профилактика травматизма спортсменов, специализирующихся в теннисе, посредством использования стретч-упражнений / О.Е. Афтимичук, А.И. Лукин // Спортивна медицина. – 2014. – № 1. – С. 137–140.
3. Ковальчук В.В. Основные правила и техники физической терапии, используемые при восстановительном лечении больных, перенесших инсульт / В.В. Ковальчук, А.А. Скоромец, М.Л. Высоцкая // Паллиативная медицина и реабилитация. – 2007. – № 1. – С. 50–54.
4. Новикова Т.В. Содержание, формы и методы физической реабилитации инвалидов в позднем периоде инсульта: метод, разработки / Т.В. Новикова, Н.М. Валеев. – Москва : СпортАкадемПресс, 2003. – 47 с.
5. Aftimichuk O. Muscular Imbalance Correction in the Power Fitness Training / O. Aftimichuk, A. Varvarich // European Journal of Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 1, N1. – P. 4–13.
6. Aftimichuk O. Power fitness training as a corrective and preventive system of muscular imbalance / O. Aftimichuk // MOJ Sports Med. – 2018. – Vol. 2(4). – P. 123–126; DOI: 10.15406/mojism.2018.02.00059.

МОТИВАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ПЕРСОНАЛУ

Наталія Павленчик, Анатолій Павленчик

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. Проблема регулювання відтворення трудового потенціалу тісно пов'язано створенням нового механізму мотивації праці. Наведено принципи, на яких ґрунтується система мотивації працівників на рівні підприємства та обґрунтовано роль та значення в ній менеджера. Запропоновано систему класифікації, яка передбачає відокремлення чотирьох основних груп мотивів трудової поведінки і діяльності.

Ключові слова: менеджер, мотивація, працівники, розвиток.

Abstract. The problem of regulating the reproduction of labor potential is closely related to the creation of a new mechanism of labor motivation. The principles on which the employee motivation system is based at the enterprise level are based and the role and importance of the manager in it are substantiated. A classification system is proposed, which provides for the selection of four main groups of motives for labor behavior and activity.

Keywords: manager, motivation, employees, development.

Постановка проблеми. Інноваційна діяльність суспільства є рушійною силою його розвитку, тому особливо гостро виникає питання активізації процесу інновацій за усіма напрямками функціонування підприємства. Особливу увагу в загальному потенціалі будь-якого підприємства необхідно приділяти формуванню такого вагомого складника, як інноваційно-активний персонал. Проблема регулювання відтворення трудового потенціалу тісно пов'язана створенням нового механізму мотивації праці і базується насамперед на сприянні розвитку особистості через соціально орієнтовану економіку та створення умов для реалізації здібностей особистості до праці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми мотивації та її вплив на ефективність діяльності працівників були об'єктом дослідження багатьох іноземних та українських учених, зокрема Д. Карнегі, А. Маслоу, С. Паркера, Ф. Тейлора, А. Шопенгауера, Т. Білорус, Д. Богині, Н. Гавловської, А. Ілященко, В. Ільченко, І. Завадського та ін. Однак сучасні виклики економічного, політичного та соціального

складників зумовлюють необхідність пошуку менеджером інноваційних мотиваційних методів та способів для підвищення ефективності роботи персоналу.

Виклад основного матеріалу. Важливим складником ефективного використання трудового потенціалу, розвитку самостійності, ініціативності, новаторства працівників є їх мотивація. Система мотивації на рівні підприємства повинна ґрунтуватися на таких принципах: створення атмосфери довіри і комунікацій між менеджерами та працівниками; передбачення рівних можливостей для зайнятості та просування кар'єрною лінією, використання як основного критерію оцінювання – результатів праці; творення атмосфери творчості у разі позитивної реакції керівництва на пропозиції та проблеми працівників; справедливий розподіл доходів; створення сприятливих та безпечних умов праці; підвищення професійної майстерності та здібностей працівників.

Менеджери повинні не лише наказувати, а й працювати над розвитком здібностей у робітників по сприймати все нове та прогресивне, вміти аналізувати та успішно розв'язувати проблеми, застосовувати спеціальні методи творчого залагодження цих проблем. Менеджери повинні їх вирішувати з широким використанням ризикових нововведень. Вони повинні сприяти розвитку експериментаторства, стимулюванню робітників та пошуку більш найефективніших методів виробництва.

Результативність праці на кожному робочому місці зумовлює рівень економічної ефективності функціонування підприємства загалом. Серед різноманітних чинників, що є основою активізації зусиль персоналу підприємства, що спрямовані на підвищення результативності їхньої діяльності, завжди є мотивація праці. Мотиви слід трактувати як особливий елемент регулювання поведінки й діяльності суб'єкта, виникнення якого зумовлене зовнішнім і внутрішнім спонуканням. Суб'єкт усвідомлює поведінку як усвідомлює ті спонукальні складники, заради яких він здійснює свою діяльність. Мотив відображає сукупність внутрішніх потреб суб'єкта, що спонукають його до діяльності для досягнення певного стану, зумовленого об'єктивними та суб'єктивними умовами. Для працівників мотиви, як елементи мотиваційної системи, можна об'єднати в чотири основні групи мотивів трудової поведінки і діяльності (рис. 1).

Найбільше значення і визначальну роль у зацікавленості працівників в участі у виробництві має група матеріальних мотивів. Вони визначають умови і розміри частки працівника у створеному продукті, завдяки якій можна придбати певну кількість матеріальних

благ, необхідних для задоволення його потреб і благополуччя сім'ї. Ступінь дієвості цієї групи мотивів визначається системою матеріального стимулювання праці. Вона повинна гарантувати достатній рівень заробітної плати, її справедливості тощо. Однак, високий рівень заробітної плати дуже часто не може компенсувати або замінити нематеріальних потреб працівника, які часто є не менш значущими. Зокрема, наявність належних умов роботи та відпочинку, стосунки та атмосфера в колективі, корпоративні культура, ставлення та значення кожного працівника, його цінність, перспектива кар'єрного росту та саморозвитку, дотримання та пропагування соціальних цінностей тощо.

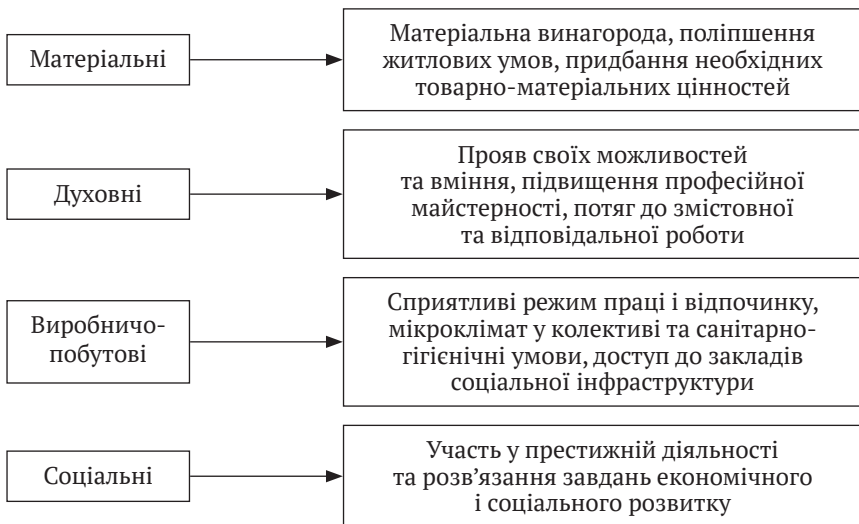


Рис. 1. Система мотивів праці

Для формування належного ставлення до праці на підприємстві необхідно створювати такі умови, щоб персонал сприймав свою працю як свідому діяльність, що є джерелом самовдосконалення, основою професійного та службового зростання. Для цього на підприємстві повинна бути розроблена система мотивації праці. Мотивація праці – це одна із найважливіших функцій менеджменту, яка становить собою стимулювання працівника або групи працівників до діяльності з досягнення мети підприємства через задоволення їх власних потреб.

Система мотивації характеризує сукупність взаємозв'язаних заходів, які стимулюють окремого працівника або трудовий колектив у цілому щодо досягнення індивідуальної і спільної мети діяльності підприємства.

Система мотивації на рівні підприємства має базуватися на певних вимогах:

- надання однакових можливостей щодо зайнятості та посадового просування за критерієм результативності праці;
- відповідність рівня оплати праці з її результатами та визнання внеску кожного працівника в загальний обсяг виробництва;
- забезпечення належних умов безпеки праці охорони здоров'я та зростання добробуту всіх працівників;
- створення умов і забезпечення можливостей для зростання професійної майстерності, підвищення кваліфікації та перекваліфікації;
- створення в колективі сприятливого психологічного клімату, атмосфери довіри та адекватних двосторонніх відносин між керівниками і працівниками.

Дуже важливу роль у мотивації праці відіграє винагорода. Винагорода – це все те, що людина вважає цінним для себе. Через те що розуміння цінності в людей не однакове, різним є оцінювання і винагорода, а тому матеріальні потреби домінують досить поширено.

Висновок. Будуючи ефективну інноваційну систему у мотивації персоналу, менеджер повинен урахувати індивідуальність кожного працівника, його особливості, здібності, потреби та інтереси. Важливе значення має створення сприятливого мікроклімату в колективі, у якому кожен із працівників буде мотивований до саморозвитку, генерації нових та раціональних ідей. Кожен повинен відчувати його важливість для колективу, розуміти значення та вагомість покладених на нього обов'язків.

Система мотивації повинна базуватися на комплексному та органічному поєднанні й застосуванні матеріальних, духовних, виробничо-побутових та соціальних мотивів. Загалом раціональна система мотивації зумовлює підвищення ефективності не лише окремого працівника, а й команди, підрозділу, відділу та в цілому підприємства. Це також забезпечуватиме формування корпоративної культури, зростання економіко-виробничих показників підприємства та його конкурентоспроможності.

Список використаних джерел

1. Інноваційний підхід до оцінки культури безпеки в системі управління персоналом підприємства / Гавловська Н. [та ін.] // ТЕМ. – 2022. – № 11(3). – С. 1083–1092.
2. Лященко А.Х. Історичний аспект формування мотивації праці / Лященко А.Х. // Економіка та держава. – 2017. – № 7. – С. 82–85.

**Анімація та фітнес – пріоритетний
напрямок підготовки фахівців
у спорті та туризмі**

Олена Дем'янчук, Людмила Ващук, Олена Томащук
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Анотація. З повсякденним стресом та напруженням, які спостерігаються останнім часом, з прискоренням темпу життя, з розвитком нових технологій та інновацій зростає потреба особистості в якісному та різноманітному відпочинку та рекреації. Для особистості, обов'язковою умовою в період відновлення та відпочинку є щось святкове, радісно емоційне, незвичне та несхоже на те, чим вона займається в повсякденному житті.

Ключові слова: анімація, фітнес, спорт, туризм, підготовка кадрів.

Abstract. With the daily stress and tension, which is observed these days, with the acceleration of rhythm of life, with the development of new technologies and innovations the individual's need in quality and various rest and recreation is increased. For the individual in the period of recovery and rest, the main condition is something festive, happily emotional, unusual and different from what does the person do in everyday life.

Keywords: animation, fitness, sports, tourism, personnel training.

Постановка проблеми. Демократичні перетворення у світі зумовлюють нові підходи до виховання особистості студента, його навчання, професійної підготовки. Анімація та фітнес – нові напрями спортивної та туристичної діяльності, які сьогодні набувають активного розвитку в усьому світі.

Аналіз останніх досліджень. Аналіз наукових джерел свідчить про те, що упродовж останніх десятиліть дослідники надають значної уваги проблемі професійної освіти у сфері фізичної культури і спорту. Так, О.Ю. Ажиппо, П.Б. Джуринський досліджували теоретичні й методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, спорту та туризму; концептуальні основи професійної підготовки фахівців галузі; теоретичні й методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації та фахівців із здоров'я людини (Н.О. Белікова, Ю.О. Лянной); концептуальні засади професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів – Є.О. Павлюк, А.В. Сватєв.

Суть модернізації вищої освіти і підвищення її якості на інноваційних засадах Н. О. Белікова вбачає в узгодженні змісту навчальних планів підготовки майбутніх фахівців із програмами підготовки фахівців у закордонних країнах та їх адаптації в межах України; подоланні традиційних меж розподілу між «навчальним», «позанавчальним» і «вільним» часом; постійному оновленні змісту підготовки майбутніх фахівців відповідно до досягнень науки, техніки і технологій, наук про суспільство і людину, забезпечення варіативності і гнучкості навчальних планів та програм, їх оперативного реагування на потреби суспільної і виробничої практик; широкому і всебічному використанні сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, електронних навчально-методичних комплексів, електронних підручників тощо; автоматизованому поточному і проміжному контролю знань; орієнтації не тільки на професійний, але й на особистий компоненти професійної підготовки; інтегрованому поєднанню загальнодидактичних методів та методів активного навчання [2].

Мета – проаналізувати програми та дослідити проблеми підготовки фахівців з навчальних дисциплін «Анімація» та «Фітнес» у закладах вищої освіти.

Методи дослідження. Застосовано такі методи, як аналіз й узагальнення даних наукової та методичної літератури та інформаційних джерел мережі «Інтернет»; вивчення та систематизацію програм навчальних дисциплін з анімації та фітнесу в спорті та туризмі; аналіз складників програм у закладах вищої освіти.

Результати дослідження. Сучасні тенденції розвитку анімаційної та фітнес-індустрії висувають високі вимоги до особистості фахівців. Їх професійна діяльність вимагає фундаментальної підготовки, наявності спеціальних знань, умінь та навичок роботи з різними верствами населення.

Формування готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності спрямоване на постійне поповнення, осмислення та інтеграцію знань і досвіду в рекреаційно-оздоровчій сфері, підготовленість до організації формування здорового способу життя, орієнтоване на збереження, відновлення та поліпшення здоров'я людей [1]. Поняття «туристична анімація» вживають у багатьох сферах людської діяльності. Удосконалення індустрії туризму потребує зміни структури та змісту підготовки майбутніх фахівців з туризму та спорту до організації й проведення анімаційних заходів.

В анімації використовують активні види відпочинку, до яких належать рухливі спортивні ігри, плавання, біг, піші прогулянки, аеробіка, скелелазіння, туристичні походи, і пасивні – читання, риболовля,

заняття музикою, садівництво, комп'ютерні ігри, відвідування стадіонів, концертів, виставок, музеїв, огляд пам'ятників архітектури, історії й культури.

За визначенням В. Ю. Давидова, загальний фітнес використовують на навчальному (початковому) етапі занять, він є оптимальною якістю життєдіяльності, яка визначає «позитивне здоров'я», що містить необхідний рівень працездатності, достатню соціальну активність та психологічну стабільність. Фізичний фітнес, на думку автора, характеризує рівень можливостей, які забезпечують поточну рухову активність без зайвого функціонального напруження організму й мають для цього необхідні фізіологічні резерви.

Спортивно-орієнтовний фітнес є найвищим ступенем рухової активності та спрямований на розвиток рухових здібностей та фізичних якостей для розв'язання спортивних завдань [4]. Нові фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я.

Формування готовності майбутніх фахівців до анімаційної роботи відбувається за реалізації таких педагогічних умов: формування в майбутніх учителів фізичної культури позитивного ставлення до позакласної діяльності та стійкої мотивації щодо проведення гурткових занять із використанням анімаційних технологій; удосконалення змістового наповнення освітнього процесу щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до анімаційної роботи освітніми компонентами; моделювання професійних ситуацій, створення творчо-креативного розвивального середовища з використанням інформаційно-комунікаційних технологій для посилення єдності теоретичного та практичного компонентів підготовки майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та туризму до анімаційної, гурткової роботи, освітніх та спортивних занять.

Роль роботи майбутнього фахівця фізичної культури та спорту значно підвищується. Вона дає змогу заповнити вільний час молодого покоління цікавими й корисними заняттями. Потужним чинником всебічного розвитку організму і зміцнення здоров'я є спортивна анімація та фітнес, в основі яких лежить здоровий спосіб життя та головні функції – збереження і зміцнення здоров'я [3].

Висновок. З позицій сьогодення набуває значущості й потребує розв'язання проблема ефективної професійної підготовки майбутніх аніматорів у спорті та туризмі, фахівців фітнесу, спроможних здійснювати діяльність у закладах освіти, відпочинку та оздоровлення.

Список використаних джерел

1. Захаріна А. Аналіз сучасного стану формування готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері / Аліса Захаріна // Наукові записки Терноп. нац. педагогічного ун-ту імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка : зб. наук. пр. – Тернопіль, 2018. – Вип. 1. – С. 89–96. <https://doi.org/10.25128/2415-3605.18.1.13>
2. Белікова Н. О. Пріоритетні напрями модернізації вищої освіти України на сучасному етапі / Белікова Н. О. // Наукові записки Ніжин. держ. ун-ту імені Миколи Гоголя. Серія: Психолого-педагогічні науки : зб. наук. пр. – Ніжин, 2013. – № 3. – С. 161–165.
3. Колесник С. В. Структурний аналіз моделі формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до анімаційно-гурткової роботи / Колесник С. В. // 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. – № 9(140). – С. 69–75. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9\(140\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).16)
4. The realization of the individual fitness programs in the physical education of high schoolgirls / Liudmyla Vashchuk, Nina Dedeliuk, Olha Roda, Svitlana Kalytka, Olena Demianchuk, Ninel Matskevych, Venera Krendeleva // Phys Activ Rev. – 2018. – Vol. 6. – P. 144–150.

ОСНОВНІ НАПРЯМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Олена Ханікянц¹, Ольга Римар¹, Наталія Семенова^{1,2}

*¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,*

*²Медичний фаховий коледж Львівського національного
медичного університету імені Данила Галицького*

Анотація. У роботі з'ясовано основні напрями та особливості різних видів майбутньої професійної діяльності фахівця фізичної культури і спорту. Це дасть змогу майбутнім фахівцям більш повно уявити собі актуальності професій сучасного ринку праці України, їх основних характеристик та вимог.

Ключові слова: професійна діяльність, фахівець, фізична культура, спорт.

Abstract. The main directions and features of the types of future professional activity of a physical culture and sports specialist are clarified in the work. This will allow future specialists to more fully imagine the relevance of professions in the modern labour market of Ukraine, their main characteristics and requirements.

Keywords: professional activity, specialist, physical culture, sport.

Постановка проблеми. Ефективність діяльності фахівців фізичного виховання, фізичної культури і спорту виражається у профілактиці захворювань, зміцненні генофонду, підвищенні потенціалу трудових ресурсів, психофізичного здоров'я, зростання добробуту населення та розв'язанні інших соціальних проблем. Отже, сьогодні затребуваність фахівців цієї галузі цілком виправдана [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про професійну готовність фахівця свідчить цілісність його особистості, його спрямованість, свідомість, професійна позиція, імідж, рівень оволодіння професійно-педагогічними діями [4]. Знайти себе у світі професії – означає здобути можливість гідно заробляти, відчувати себе потрібним людям, максимально повно розкрити свої здібності. На практиці ми бачимо, що студенти закладів фізкультурної освіти не володіють, повною мірою, знаннями про особливості, характер та різновиди майбутньої професійної діяльності [3].

Отже, питання усвідомлення студентами актуальності професій сучасного ринку праці, їх основних характеристик та вимог, які висуває кожна з них до людини, є вагомим складником професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Виклад основного матеріалу (мета, методи і результати дослідження). Для ознайомлення студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (освітня програма «Фізична культура різних груп населення» із галуззю їхньої майбутньої професійної діяльності, уніфіковано основні напрями та особливості майбутньої професійної діяльності фахівця фізичної культури та спорту [1].

У роботі було сформульовано такі напрями та визначено особливості професійної діяльності фахівця фізичної культури та спорту.

І напрям: фізичне виховання – є найпоширенішою фаховою спеціальністю, оскільки галузь «Фізичне виховання» є вагомим суб'єктом навчально-виховного процесу в усіх навчальних та виховних закладах різних рівнів та типів. Також у рамках цього напрямку існують спеціалізації «Фізична підготовка у Збройних Силах» та «Рекреація і оздоровча фізична культура».

Фізичне виховання в закладах освіти передбачає діяльність фахівців у закладах дошкільної освіти, закладах загальної середньої освіти та закладах вищої освіти. Серед найбільш поширених професій варто виокремити такі: інструктор-методист фізичної культури в закладі дошкільної освіти, вчитель предметів «Фізична культура» та «Захист України»; учитель-реабілітолог закладу загальної середньої освіти; викладач фізичного виховання закладів вищої освіти.

Фізична підготовка у Збройних силах є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних сил України та інших військових формувань утворених відповідно до законів України (флоту, органів внутрішніх справ тощо), і спрямована на забезпечення фізичної готовності особового складу до майбутньої професійної діяльності. Професійна діяльність здійснюється у вищих військових навчальних закладах, військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти та факультетах / кафедрах військової підготовки як керівника фізичної підготовки у Збройних силах України.

У межах напрямку «Рекреація і оздоровча фізична культура» фахівець рекреаційної та оздоровчої фізичної культури може здійснювати свою професійну діяльність у закладах охорони здоров'я, оздоровчо-профілактичних закладах, диспансерах, туристичних агенціях, туристичних базах, оздоровчих клубах тощо.

Важливим сегментом розвитку галузі фізичної культури в Україні є фітнес індустрія, яка є привабливою щодо занять руховою активністю

для великої кількості населення [6]. В Україні функціонує понад 600 фітнес – клубів, оздоровчих центрів тощо, де фахівці переважно обіймають посади фітнес-тренера, інструктора з аеробіки, інструктора-методиста тренажерного комплексу (залу), інструктора оздоровчо-спортивного туризму (за видами туризму) тощо.

II напрям: фізична реабілітація. Сьогодні в Україні популярні такі професії, як фахівець з фізичної реабілітації, інструктор з лікувальної фізкультури, масажист. Ці фахівці затребувані в оздоровчих закладах, лікувальних установах, диспансерах, спортивно-оздоровчих базах, санаторіях, профілакторіях, групах здоров'я тощо.

III напрям: олімпійський і професійний спорт. Широка мережа спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ, СДЮСШ), шкіл вищої спортивної майстерності (ШВСМ), спортивних клубів із різних видів спорту потребує тренерів та тренерів-викладачів із видів спорту.

Якість та функціонування будь-якої соціальної системи залежить від організації відповідних управлінських структур та її кадрового забезпечення [2], що становлять *IV напрям* діяльності фахівців фізичної культури та спорту. Фахівець державних або громадських органів управління фізичною культурою та спортом можете здійснювати свої професійні обов'язки члена або представника спортивної федерації (асоціації, спілки, об'єднаннях тощо); національного Олімпійського комітету України (НОК України); в інших установах (державних чи громадських організаціях, що складаються з певного штату фахівців фізичної культури і спорту та адміністрацій, що належать до системи державного управління фізичною культурою і спортом), наприклад в органах державного управління (міністерства, обласні управління, районні відділи), радах фізкультурно-спортивних товариств тощо.

Висновок. Сьогодні в Україні вибір професій для майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту є широким та різноплановим. Отже, студенти в процесі навчання повинні набути знань, умінь та навичок, які дозволять їм проявити себе конкурентоспроможними фахівцями, затребуваними на ринку праці в Україні.

Список використаних джерел

1. Галузі знань, спеціальності та освітньо-професійні програми. – [Електронний ресурс]. – URL: <http://www.ldufk.edu.ua/index.php/galuzi-znan-spetsialnosti-ta-osvitnyo-profesiyni-programy.html>.
2. Жданова О.М. Управління сферою фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Жданова О.М., Чеховська Л.Я. – Дрогобич : Коло, 2009. – 224 с.

3. Особливості професійної діяльності фахівців з фізичної культури та спорту / Bloshenko O.I. [Електронний ресурс]. – URL: https://www.kpi.kharkov.ua/archive/microcad/2015/S20/2015_5_Tezisy_sbornik_part4_2015_8.pdf.
4. Палагнюк Т.В. Сучасні проблеми процесу підготовки фахівців галузі фізичного виховання та спорту / Палагнюк Т.В., Ківерник О.В., Головачук В.В. // Інноваційна педагогіка. – 2022. – Вип. 44, т. 3. – С. 110–113.
5. Фролова Л.С. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання» : навч.-метод. посіб. / Л.С. Фролова. – Черкаси, 2014. – 282 с.
6. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу / Л. Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник : [зб. наук. пр.]. – Харків, 2017. – № 2 (58).

**РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ АБІТУРІЄНТІВ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ –
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ**

**Костянтин Лабарткава¹, Карл Банковський²,
Олег Рибак¹, Людмила Рибак¹**

*¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,*

²Львівський Педагогічний коледж ЛНУ імені Івана Франка

Анотація. За методикою «КОНТРЕКС-2» визначено рівень фізичного стану 88 абітурієнтів і 89 абітурієнок трьох львівських університетів напряму Туризм. Рівень розвитку більшості його показників виявився нижчим за встановлені норми. Визначені профілі фізичного стану є важливою передумовою для розроблення професійно орієнтованої програми їхнього фізичного виховання з елементами пішохідного туризму

Ключові слова: туризм, абітурієнти, фізичний стан, фізичне виховання.

Abstract. According to the «CONTREX-2» method, the level of the physical condition of 88 entrants and 89 entrants of three Lviv universities in the field of «Tourism» was determined. The level of development of most of its indicators was lower than the established norms. Defined profiles of physical condition are an important prerequisite for developing a professionally-oriented program of their physical education with elements of hiking.

Keywords: tourism, entrants, physical condition, physical education.

Постановка проблеми. Резолюція Європарламенту від 13 листопада 2007 року [1] визначає виняткову важливість ролі фізичного виховання (ФВ) і спорту у забезпеченні якості освіти молодих людей.

Автори [2, 3] відзначають, що фізична активність студентів університетів тісно пов'язана і їхньою фізичною підготовленістю та успіхами у навчанні. Фізичне виховання у ЗВО майбутніх фахівців з туризму слід трактувати в контексті їхньої професійно орієнтованої підготовки. Наявні дослідження проблеми ФВ студентів спеціалізації «Туризм» [4 та ін.] спрямовані на вивчення впливу занять туризмом, на поліпшення їхнього соматичного здоров'я і фізичного розвитку, а рівень фактичного фізичного стану сучасних абітурієнтів

як важливої передумови для розроблення відповідної програми ФВ досліджений недостатньо, що й визначає актуальність обраної теми.

Для визначення рівня фізичного стану майбутніх фахівців з туризму – вступників Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (ЛФ), Львівського національного університету імені Івана Франка (ЛНУ) та Національного університету «Львівська політехніка» (ЛП), за методикою КОНТРЕКС-2 [5] проведені відповідні тестування 88 абітурієнтів і 89 абітурієнок.

Порівняння середніх значень маси тіла обстежених абітурієнтів та абітурієнок з розрахованими за їхньою довжиною тіла і віком нормативними масами встановило, що в усіх групах обстежених виявлено надлишкову масу тіла (0,39 кг, або 0,58% – для хлопців і 2,12 кг, або 3,96% – для дівчат з ЛФ; 2,67 кг, або 4,24%, для хлопців і 4,4 кг, або 8,22%, для дівчат з ЛП, й аж 6,98 кг, або 11,13%, для хлопців і 6,74 кг, або 12,68%, для дівчат з ЛНУ). Тож програма з ФВ студентів напряму «туризм» насамперед повинна бути спрямована на корекцію їхньої маси тіла, оскільки надлишкова маса спричиняє зниження багатьох фізичних і функціональних показників.

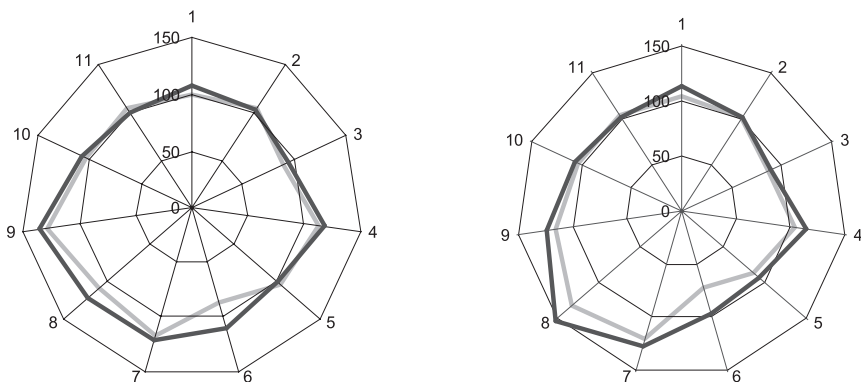


Рис. 1. Профіль фізичного стану майбутніх фахівців з туризму – абітурієнтів (ліворуч) і абітурієнок (праворуч) трьох львівських університетів

Примітки: ——— – максимальні відхилення показників фізичного стану від норми у відсотках; ——— – мінімальні відхилення показників фізичного стану у відсотках.
1 – маса тіла; 2 – систолічний тиск; 3 – діастолічний тиск; 4 – ЧСС у стані спокою; 5 – гнучкість; 6 – бистрота; 7 – динамічна сила; 8 – швидкісно-силова витривалість; 9 – швидкісна витривалість; 10 – загальна витривалість; 11 – відновлення ЧСС після стандартного навантаження (згідно з методикою КОНТРЕКС-2)

Виявлене в процесі вхідного тестування незначне перевищення норм середніх значень систолічного артеріального тиску абітурієнтів різних груп (на 3–5 мм. рт.ст. – для хлопців і до 1 мм. рт.ст. – для

дівчат), а також нижчі від норми середні значення їхнього діастолічного артеріального тиску дає змогу зробити висновок про відсутність істотних функціональних порушень серцево-судинної системи (ССС) обстежених. Тож завдяки застосуванню програми з ФВ цей показник фізичного стану студентів щонайменше повинен бути на рівні вікової норми (див. рис. 1).

Нормам ЧСС у стані спокою для сімнадцятирічних хлопців і дівчат відповідає середнє значення ЧСС лише абітурієнток ЛП ($72,8 \pm 7,6$ скор./хв), й наближається до норми середнє значення ЧСС абітурієнток ЛНУ ($75,6 \pm 8,3$ скор./хв). У хлопців з усіх ЗВО та у дівчат з ЛФ середня ЧСС у спокої перевищує умовну норму приблизно на 4–6 скор./хв. Це може свідчити про відносно низькі функціональні показники їхньої ССС, що може бути викликано низкою чинників (гіподинамією, надлишковою масою тіла, шкідливими звичкам, хронічними захворюваннями тощо). Тож одним із завдань програми ФВ є її активний вплив на поліпшення функції ССС студентів (див. рис. 1).

Аналіз середніх показників відновлення ЧСС обстежених через 2 хв. відпочинку після 20 присідань за 40 с дає змогу стверджувати, що вони знаходяться в зоні «вище середньої». Таким чином, програма з ФВ повинна бути спрямована на підтримання на належному рівні показників відновлення ССС після фізичних навантажень.

Це ж стосується підтримання гнучкості усіх груп обстежених, оскільки за результатами вхідного тестування вона для хлопців на рівні похибки близька до встановленої для них норми, а для усіх обстежених дівчат навіть перевищує норму (див. рис. 1).

Отримані в процесі вхідного тестування результати оцінювання рівня розвитку бистроти за естафетним тестом дають змогу зробити висновок про її достатній рівень для переважної більшості обстежених.

Однак результати тестування динамічної сили (стрибок угору за Абалаковим) абітурієнтів та абітурієнток усіх ЗВО виявилися істотно нижчими за відповідні норми (дефіцит динамічної сили становив 17,5–22,0% для хлопців і 21,4–26,7% – для дівчат).

Результати вхідного тестування швидко-силової витривалості обстежених (згинання рук в упорі лежачи за 30 с) теж були значно нижчими від норми (29 разів – для хлопців і 22 рази – для дівчат) – дефіцит швидко-силової витривалості для хлопців сягнув 7,76–21,03%, а для дівчат – аж 31,36–51,36% (див. рис. 1).

Рівень розвитку швидко-силової витривалості залучених до тестування осіб, який оцінювали за кількістю піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині за 20 с, виявився найгіршим (дефіцит швидко-силової витривалості сягнув 32,78–35,50% для хлопців і 16,67–23,33% – для дівчат).

У зв'язку з цим в авторську програму необхідно додати низку специфічних навантажень, які дадуть змогу поступово вивести на належний рівень такі важливі показники фізичного стану студентів, як динамічна сила, швидкісно-силова і швидкісна витривалість (див. рис. 1).

Результати вхідного тестування рівня розвитку загальної витривалості обстежених, який оцінювали за результатами бігу хлопців на 2,0 км і дівчат на 1,7 км ($7,14 \pm 0,84$, $7,5 \pm 0,7$ та $7,4 \pm 0,7$ хв за норми 7,0 хв у хлопців, та $8,8 \pm 0,8$, $8,7 \pm 0,5$ та $8,8 \pm 0,8$ х. за норми 8,3 хв – у дівчат) виявилися істотно кращими, ніж результати трьох попередніх тестів (дефіцит загальної витривалості становив лише 2,00–7,14% для хлопців і 4,82–6,02% для дівчат), що необхідно врахувати під час укладання програми ФВ (див. рис. 1).

Висновки:

1. Загальний рівень фізичного стану майбутніх фахівців з туризму – абітурієнтів ЛФ, ЛНУ та ЛП виявився низьким, що вимагає розроблення для них спеціальної програми з ФВ.

2. Виявлена структура фізичного стану обстежених абітурієнтів дає змогу уточнити її конкретну спрямованість, а також зміст її окремих розділів.

Список використаних джерел

1. Rezolucja Parlamentu Europejskiego z dnia 13 listopada 2007 r. w sprawie roli sportu w edukacji // Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej z dnia 13 listopada. – 2007. – S. 131–138.
2. Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success / Liposek S., Planinsec J., Leskosek B., Pajtler A. // *Annales Kinesiologiae*. – 2019. – Vol. 9(2). – P. 89–104. <https://doi.org/10.35469/ak.2018.171> (accessed May 11, 2020).
3. Associations between participation in a Physical Activity-Based Positive Youth Development Program and Academic Outcomes / McDavid L., McDonough M. H., Wong J., Snyder F. J., Ruiz Y., Blankenship B. B. // *Journal of Adolescence*. – 2019. – Vol. 77. – P. 147–151. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.10.012> (accessed May 11, 2020).
4. Кухтій А. Динаміка показників фізичного стану студентів спеціальності «Туризм» під впливом занять пішохідним туризмом / Андрій Кухтій, Костянтин Лабарткава, Валентина Лабарткава // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. – С. 138–141.
5. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА
ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**
Роман Римик, Любомир Маланюк, Андрій Синиця

*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника*

Анотація. У статті висвітлено ставлення студентів до власного здоров'я, проведено моніторинг та визначено рівні їхнього соматичного здоров'я. За рівнем соматичного здоров'я не було виявлено жодного студента з високим рівнем. Серед досліджуваної групи студентів безпечний рівень здоров'я є тільки у 3,4% осіб.

Виявлено педагогічні умови вдосконалення валеологічної освіти студентів у системі спортивно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі.

Ключові слова: здоров'я, рівень соматичного здоров'я, здоровий спосіб життя, валеологічна освіта, педагогічні умови.

Abstract. The article deals with the attitude of students towards their health, monitors and identifies the levels of physical health. According to the level of somatic health, not a single student was identified with a high level. Among the studied group of students, only 3.4% have a safe level of health. Pedagogical conditions of valeological education of students in the system of sports and recreation activities in higher educational establishments have been improved.

Keywords: health, level of physical health, healthy lifestyles, Valeological education, pedagogical conditions.

Постановка проблем, аналіз останніх досліджень і публікацій. Головними пріоритетами системи освіти в Україні є збереження і зміцнення здоров'я учнівської та студентської молоді, дотримання принципів здорового способу життя, забезпечення різнобічного розвитку особистості. Більшість молоді є не достатньо знань про здоров'я [1, 5].

Наявна освітня система не може повною мірою виконати соціальне замовлення суспільства – зберегти здоров'я молодого покоління, що призводить до катастрофічного стану захворюваності [4].

Проблемами здоров'язбережних технологій займались Г.Л. Апанащенко, О. Ващенко та ін. Поки що науковці не досягли єдності стосовно структури і змісту феномена валеологічної культури та освіти.

У психолого-педагогічних дослідженнях Б. М. Шияна [5], Ю. М. Шкрєбтія здоровий спосіб життя і фізична культура подані як один із засобів виховання розвиненої особистості.

Дослідження у галузі валеології Н. Є. Миколаєва [3] та І. В. Піхуля [4], спрямовані на здійснення нової стратегії оздоровлення учнівської молоді.

Інтерес до індивідуального здоров'я людини великий, що закономірно викликано не тільки проблемою, яка постала перед людством – погіршенням здоров'я людей, але й ідеєю духовного відродження українців. Усе це зумовлює необхідність вивчення теоретичних основ формування валеологічної освіти, виявлення її суті, змісту, тенденцій і умов розвитку для якісної підготовки сучасних педагогічних кадрів [2, 4].

Для сучасних вищих навчальних закладів вкрай актуальним постає питання формування у студентської молоді культури збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя у процесі професійної підготовки під час навчання [5].

Мета – визначити педагогічні умови вдосконалення валеологічної освіти студентів у системі спортивно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі.

Методи та організація дослідження. Аналіз і узагальнення наукових джерел і документальних матеріалів; опитування; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

На першому етапі дослідження було проаналізовано та узагальнено дані наукової та методичної літератури. Проведено бесіди та інтерв'ю з викладачами університету.

Другий етап дослідження передбачав проведення анкетування та їх обробку, визначення рівнів соматичного здоров'я студентів.

Дослідження проводили на базі педагогічного факультету Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

До обстежень було залучено дівчат 1–4 курсів. Усього обстежено студентів було 205 осіб. Обстеження студентів проводили згідно з планом досліджень. Дослідження здійснили у спортивних залах, спортивних майданчиках та стадіоні університету.

Результати дослідження. Для виявлення ставлення до свого здоров'я (інтересів, потреб і мотивів) складено анкету, де було опитано 205 студенток. Спрямованість запитань анкети оцінювали рівень знань і умінь у сфері здоров'я.

Достатньо невиразне уявлення про сутність поняття «здоров'я» характерне для 58,4% респондентів. Половина опитаних вважає здоров'я тільки особистою цінністю, не розуміючи соціального значення цієї проблеми. Так, 47% респондентів відповіли, що розуміють сутність

поняття «здоровий спосіб життя», 16,6% опитаних зовсім не мають уявлення про здоровий спосіб життя.

Причини низького рівня загальної освіченості в питанні здорового способу життя та здоров'я є опитування про джерела отримання знань у цій галузі.

Так, 54,5% респондентів здобувають знання від одногрупників і батьків, які не є фахівцями з валеології та фізичної культури. Спеціальну літературу читає лише один респондент із десяти. Тож завданням освіти в закладах вищої освіти є забезпечення студентів можливістю набувати знання, які дають змогу перетворити їх у переконання.

Отже, трактуючи здоров'я як соціально-педагогічну проблему, необхідно створити таку систему освіти, в якій забезпечується реалізація базових потреб особистості. У такому разі особистість найбільш повно розвиває свої здібності, пізнає власну унікальність, безпомилково самовизначається в житті і процесі самоактуалізації, забезпечивши собі можливість адекватного формування основних компонентів валеологічної культури.

Моніторинг стану соматичного здоров'я є необхідним для визначення шляхів корекції його рівня, а також є опосередкованим у визначенні відповідальності за своє здоров'я та розуміння потреби в поліпшенні рівня здоров'я для оволодіння професійними вміннями і навичками майбутнього фахівця [3].

На підставі одержаних результатів оцінювання фізичного розвитку і функціонального стану студентів були визначені індекс маси тіла, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона та індекс соматичного здоров'я.

Оцінювання визначеного рівня індексу соматичного здоров'я у студентів засвідчило, що середнє значення становить $3,71 \pm 0,8$ бала, це за методикою оцінювання рівня фізичного здоров'я, яку запропонував Г.Л. Апанасенко, відповідає рівневі нижчому за середній (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники рівня соматичного здоров'я
дівчат педагогічного факультету**

Індекси	$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$
Індекс маси тіла (кг/м ²)	18,4±0,24
Життєвий індекс (мл/кг)	43,10±0,96
Силовий індекс (%)	47,82±1,10
Індекс Робінсона (ум. од.)	93,08±2,13
Проба Мартіне, хв	2,78±0,15
Індекс соматичного здоров'я	3,67±0,71

У результаті проведених досліджень встановлено, що серед дівчат низький рівень фізичного здоров'я був виявлений у 42,0% студенток, нижчий за середній рівень 36,6% осіб, середній рівень – у 18,0% дівчат, вищий за середній – у 3,4% осіб, з високим рівнем не було зафіксовано жодної особи.

Ураховуючи той факт, що належний стан здоров'я встановлюють лише в осіб із безпечним рівнем здоров'я (вищий за середній та високий), то можна констатувати, що серед досліджуваної групи респондентів безпечний рівень здоров'я був тільки у 3,4% обстежених студентів.

Валеологічна освіта передбачає реалізацію певних педагогічних умов. Необхідність створення педагогічних умов в системі фізичного виховання підкреслювали Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шиян. Умови визначають для використання з виховною метою та вважають комплексом передумов, які організують педагогічну діяльність. У педагогічних дослідженнях умови висвітлено як вимоги до організації виховного процесу в університеті, наявність певних правил та відношень, що забезпечують реалізацію мети педагогічного впливу [5].

Здійснивши аналіз рівня знань, умінь та навичок студентів з предмета «Фізична культура» щодо виконання завдань оздоровчої спрямованості свідчить про те, що в навчальних закладах різного рівня акредитації досить мало уваги приділяється формуванню, збереженню і зміцненню власного здоров'я.

Розв'язання цієї задачі у закладах вищої освіти покладено на кафедри фізичного виховання, які повинні користуватися комплексом педагогічних умов.

За результатами всебічного аналізу, визначено такі педагогічні умови удосконалення валеологічної освіти студентської молоді в системі фізичного виховання у закладах вищої освіти:

- 1) упровадження в навчальний процес просвітницької програми, спрямованої на усвідомлене ставлення студентів до власного здоров'я;
- 2) удосконалення теоретичного і практичного змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» новітніми оздоровчими технологіями, спрямованими на формування здорового способу життя студентства;
- 3) використання сучасних оздоровчих методик і їх застосування на практичних заняттях в основних та спеціальних медичних групах;
- 4) формування практичних навичок на самостійних заняттях з фізичного виховання;

- 5) упровадження професійно-прикладної фізичної підготовки з комплексним використанням традиційних і нетрадиційних видів рухової активності.

Удосконалюючи методика, упроваджуючи й оптимізуючи професійно-прикладну підготовку студентів шляхом комплексного використання видів рухової активності, можна значною мірою підвищити професійну надійність, працездатність, поліпшити соматичне здоров'я майбутнього фахівця, а також успішність опанування професійними навичками і професійно важливими якостями. Для впровадження педагогічних умов розроблено методичні рекомендації.

Висновки:

1. Студенти педагогічного факультету (58,4%) мають низький рівень розуміння про стан здоров'я людини. Так, 16,6% не уявляють, що таке «здоровий спосіб життя». Тільки кожен десятий із студентів цього закладу користується сучасними засобами отримання інформації про знання зі здорового способу життя, 54,5% респондентів здобувають інформацію в осіб, що не є фахівцями цієї галузі.

За рівнем соматичного здоров'я не було виявлено жодного студента з високим рівнем. Серед досліджуваної групи студентів безпечний рівень здоров'я є тільки у 3,4% осіб.

2. Удосконалення валеологічної освіти студентської молоді в системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах реалізують таких педагогічних умов: упровадження в навчальний процес просвітницької програми, спрямованої на усвідомлене ставлення студентів до власного здоров'я; удосконалення теоретичного і практичного змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» новітніми оздоровчими технологіями, спрямованими на формування здорового способу життя студентства; використання сучасних оздоровчих методик і їх застосування на практичних заняттях в основних та спеціальних медичних групах; формування практичних навичок на самостійних заняттях заняттях з фізичного виховання; упровадження професійно-прикладної фізичної підготовки з комплексним використанням традиційних і нетрадиційних видів рухової активності.

Список використаних джерел

1. Варварук Н. О. Особистісна компетентність студентів до оздоровчого способу життя та її корекція засобами фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Варварук Н. О. – Івано-Франківськ, 2012. – 20 с.

2. Ващенко О. Історичний аспект розвитку проблеми виховання здорового способу життя / О. Ващенко // Початкова школа. – 2003. – № 5. – С. 44–47.
3. Миколаєв Н. Є. Наша доктрина здорового способу життя / Н. Є. Миколаєв // Школа духовності. – 2001. – № 2. – С. 29–36.
4. Піхуля І. В. Формування здорового способу життя / І. В. Піхуля // Українська школа. – 2003. – № 12. – С. 24–25.
5. Шиян Б. М. Теория и методика физического воспитания / Б. М. Шиян. – Москва : Просвещение, 1988. – 224 с.

**ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНОЇ
ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ**

**Костянтин Лабарткава¹, Карл Банковський²,
Олег Рибак¹, Людмила Рибак¹**

*¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,*

²Львівський Педагогічний коледж ЛНУ імені Івана Франка

Анотація. На підставі критичного аналізу програм з фізичного виховання для студентів двох львівських університетів, що навчаються за напрямком «туризм», а також ураховуючи з реальний профіль фізичного стану абітурієнтів та їх преференцій стосовно системи фізичного виховання у ЗВО, обґрунтовано нову авторську програму, орієнтовану на професійно-прикладну підготовку майбутніх фахівців з туризму.

Ключові слова: студенти, напрям «туризм», фізичне виховання, програма, обґрунтування.

Abstract. Based on a critical analysis of physical education programs for students of two Lviv universities studying in the field of «Tourism», as well as based on the real profile of the physical condition of applicants and their preferences for the system of physical education in IHE substantiated a new author's program training of future specialists in tourism.

Keywords: students, direction «Tourism», physical education, program, substantiation.

Постановка проблеми. Удосконалення фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів є важливим науково-практичним завданням, позитивно впливає на динаміку показників їхнього соматичного здоров'я та успішність навчання [1].

Процес фізичного виховання (ФВ) студентів повинен бути зорієнтований на їхню професійно-прикладну фізичну підготовку. Але якщо удосконаленню процесу ФВ студентів гуманітарних закладів вищої освіти [2], фахівців з технічних спеціальностей [3], майбутніх інженерів-електриків [4], курсантів військових закладів вищої освіти [5] тощо присвячено наукові дослідження багатьох науковців, проблема професійно-прикладної орієнтації програм з ФВ для студентів, що навчаються за напрямом «туризм», досліджена недостатньо, що й зумовлює її актуальність.

Для обґрунтування професійно орієнтованої програми з ФВ для майбутніх фахівців з туризму проаналізовано навчальні програми бакалаврського рівня студентів напряму «Туризм» ЛНУ імені Івана Франка (ЛНУ) і НУ «Львівська політехніка» (ЛП). Установлено, що вони містять три розділи підготовки: теоретичну, методичну та фізичну.

Теоретичну підготовку в зазначених програмах спрямовано на засвоєння знань про формування фізичної культури особистості, організацію оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів, зміцнення здоров'я, раціонального харчування, а також засад контролю й самоконтролю в процесі фізичного вдосконалювання.

Методична підготовка передбачає засвоєння студентами засобів оцінювання рівня розвитку основних рухових якостей, організації й методики проведення самостійних занять з ФВ, засвоєння методик самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, а також загартовування.

Фізичну підготовку спрямовано на зміцнення здоров'я, розвиток окремих рухових якостей, підвищення рівня фізичного розвитку, корекцію постави та засвоєння вмінь і навичок засобів легкої атлетики, спортивних ігор, аеробіки, атлетичної гімнастики тощо.

Програми з ФВ для студентів ЛНУ обсягом 90 год (64 з яких практичні заняття) та ЛП обсягом 180 год (60 з яких практичні заняття) передбачено для першого року навчання (по 2 академічні години на тиждень).

У ЛНУ, незалежно від обраного виду секційних занять, у першому семестрі з 32 год практичних занять на розвиток витривалості відведено 6 год, а на розвиток силових якостей, швидкості, гнучкості і спритності – по 4 год. Методиці визначення функціонального стану організму відведено 4 год, а методиці спеціальної фізичної підготовки – 6 год. У другому семестрі з 32 год практичних занять на розвиток силових якостей, силової витривалості і стретчинг відведено 16 годин, на оздоровчий фітнес – 6 год, на рухову активність з обраного виду спорту (імітаційні вправи) – 8 год, на першу допомогу у разі спортивного травматизму – 2 год.

У ЛП у першому і в другому семестрах з 30 год практичних занять, незалежно від обраного виду секційних занять, на ЗФП та СФП відведено по 16 та 14 год, відповідно, на технічну підготовку – по 10 і 12 год., а на оцінювання рівня фізичної й технічної підготовленості – по 4 год.

З урахуванням встановлених особливостей розглянутих програм, а також виявлених нами раніше профілів фізичного стану абітурієнтів та їхні преференції стосовно засад організації процесу ФВ у ЗВО, нами

запропоновано авторську програму ФВ з елементами пішохідного туризму для студентів першого курсу ЛДУФК ім. Івана Боберського (ЛФ), які навчаються за напрямом «туризм». Цю програму обсягом 180 год (68 год з яких практичні заняття) було розроблено у вигляді двох модулів; вона містить теоретичну (4 год або 6%), техніко-тактичну (17 год або 25%), загальну (28 год або 41%) і спеціальну (19 год або 28%) фізичну підготовки.

У перелік засобів ЗФП введено елементи ігрових видів спорту (волейбол, баскетбол, рухливі ігри), легкої атлетики (крос, біг пересіченою місцевістю вгору та вниз, стрибки у висоту, ходьба по сходах), стретчинг та степ-аеробіку. Для СФП обрано засоби розвитку спритності (перекиди вперед-назад, довгий перекид, «човниковий біг», стрибки зі скакалкою на одній та на обох ногах, підкидання і ловіння м'яча у різних положеннях), гнучкості (вправа «місток», прогин назад стоячи, «поза Сфінкса», вправа «плавець», дуга лежачи на спині, поза «рибкою», поза «кобра», вправа «кошик»), спеціальної витривалості (тренування з вантажем на трав'янистих й осипних схилах і скелях), спеціальної швидкості (встановлення намету на час, в'язання вузлів, робота зі спеціальним туристичним спорядженням тощо), спеціальної сили (лазіння похилими схилами, присідання з вантажем, вправи з гантелями, підтягування на поперечині), а також елементи техніко-тактичної підготовки (піднімання ялинкою, напівялинкою, перилами, траверс перилами, спуск перилами, спуск з опорою, спуск «дюльфер», траверс маятником, імітація переправи вбхід з опорою на жердину, імітація переправи вбхід групою, імітація переправи вбхід перилами, переправа по колоді, повітряна переправа, переправа-перестрибування по каміннях).

Упродовж першого модуля (вересень – грудень) на теоретичну підготовку було передбачено 3 год (теми з історії активного туризму, ролі пішохідного туризму у ФВ молоді та застосування у пішохідному туризмі вузлів), на ЗФП – 10 год (1 год – на елементи ігор, 3 год – на елементи л/а і по 3 год – на стретчинг та степ-аеробіку), на СФП – 10 год (2,5 год – вправи на розвиток спритності, 1,75 год – на розвиток гнучкості, 2,5 год – на розвиток спеціальної витривалості, 1,75 год – на спеціальну швидкість, 1,5 год – на спеціальну силу), на техніко-тактичну підготовку – 7 год (1 год – на подолання штучного скельного рельєфу, 2,5 год – на пересування трав'янистими і засніженими схилами, по 1 год – на подолання природних перешкод і навісних переправ, 1,5 год – на страхування і самострахування). Співвідношення засобів теоретичної, ЗФП, СФП й техніко-тактичної підготовки становило 10%: 33%: 33%: 24%.

**Структура, форми і засоби, передбачені
у програмах з ФВ студентів, що навчаються за
напрямом «туризм» у різних ЗВО м. Львова**

ЗВО	Теоретична підготовка	Фізична підготовка	Техніко-тактична підготовка
ЛНУ	12 год (19%) Методичні заняття (оцінювання функціонального стану, методика СФП, перша допомога)	44 год (69%) Заняття у секціях з обраного виду спорту (ЗФП та СФП)	8 год (12%) Імітаційні вправи в обраному виді спорту
ЛП	8 год (13%) Методичні заняття (оцінювання рівня загальної спеціальної фізичної підготовленості)	30 год (50%) Заняття у секціях з обраного виду спорту (ЗФП та СФП)	22 год (37%) Технічна підготовка в обраному виді спорту
ЛФ	4 год (6%) Лекції з історії туризму, пішохідного туризму, видів туристичних вузлів	28 год (41%) – ЗФП (спортивні ігри, л/а, стретчинг, степ-аеробіка) 19 год (28%) – СФП (розвиток різних рухових якостей)	17 год (25%) Техніко-тактична підготовка в туризмі (подолання перешкод, складних рель'єсів, переправ, основи страхування)

У рамках другого модуля (січень – травень) програми на теоретичну підготовку («Види вузлів та їх використання у пішохідному туризмі») виділено 1 год, на ЗФП – 18 год (5 год – на елементи ігор, 6 год – на елементи л/а, 4 год – на стретчинг і 3 год – на степ-аеробіку), на СФП – 9 год (на розвиток спритності – 1,5 го., гнучкості – 1,75 год спеціальної витривалості – 1,25 год, спеціальної бистроти – 1,75 год, спеціальної сили – з 2,75 год) і 10 год. – на техніко-тактичну підготовку (2 год – на подолання штучного скельного рельєфу, 3 год – на пересування трав'янистими і засніженими схилами, по 2 год – на подолання природних перешкод і навісних переправ, 1 год – на страхування й самострахування). Співвідношення засобів теоретичної, загальної фізичної, спеціальної фізичної й техніко-тактичної підготовки становило 3%: 47%: 24%: 26%.

Висновки:

1. Передбачені навчальними програмами з ФВ години для усіх ЗВО (за винятком зменшеного обсягу самостійної роботи з ФВ для студентів ЛНУ) відрізняються неістотно, проте структура, форми і засоби, передбачені зазначеними програмами, істотно відрізняються (табл. 1):

2. Головною відмінністю описаних програм є те, що студенти ЛНУ та ЛП увесь семестр займаються в одній з обраних ними секцій з наявних у їхньому ЗВО видів спорту, при цьому ЗФП та СФП і їхня технічна підготовка здійснюються також на базі цих видів. Натомість ЗФП студентів ЛФ здійснюється окремо засобами спортивних ігор, легкої атлетики, стретчингу та степ-аеробіки, а СФП – шляхом застосування спеціальних вправ на розвиток тих рухових якостей, початковий рівень яких виявився недостатнім, а також на ті, які необхідні для успішних занять активним туризмом. Їхня техніко-тактична підготовка конкретно зорієнтована на специфіку основних елементів пішохідного туризму.

3. Зміст теоретичної підготовки студентів ЛНУ та ЛП зводиться до засвоєння методики оцінювання власного функціонального стану і рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також надання першої домедичної допомоги. Натомість теоретична підготовка студентів ЛФ стосується конкретних знань з активного та пішохідного туризму, необхідних для якісного засвоєння ними професійних умінь і навичок.

4. Добір засобів ФВ студентів ЛФ і розроблення методики їх застосування відповідає рівню їх початкового фізичного стану.

5. Організаційні засади, форми і засоби авторської програми з ФВ, обрано згідно визначених нами попередньо преференцій самих студентів.

Список використаних джерел

1. Лазоренко С.А. Рівень рухової активності учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумщини. Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 4. – С. 34–37.
2. Півень О.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів / Півень О.П., Гордієнко О.І. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2010. – № 2. – С. 70–73.
3. Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Савчук С.А. – Луцьк, 2002. – 179 с.

4. Єфремова А.Я. Обґрунтування змісту та організації професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх інженерів-електриків залізничного транспорту : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Єфремова А.Я. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 22 с.
5. Романчук С.В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Романчук С.В. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 39 с.

ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНО-ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**Оксана Ільків, Василь Матвіїв,
Мар'яна Мостова, Олег Пришляк**

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. У тезах висвітлено зміст використання комп'ютерно-інформаційних технологій в освітньому процесі ЛДУФК ім. Івана Боберського. Представлено види діяльності студента, у яких використовують комп'ютерно-інформаційні технології. Уміння застосовувати інформаційні технології у професійній діяльності майбутнього вчителя фізичної культури сприяє його індивідуалізації та креативності, підвищенню інтелектуальних здібностей.

Ключові слова: освітній процес, комп'ютерно-інформаційні технології, фахівець.

Abstract. Abstract. The content of the use of computer and information technologies in the educational process of Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture is covered in theses. The types of student activities that use computer and information technologies are presented. The ability to apply information technologies in the professional activity of the future physical culture teacher contributes to his individualization and creativity, and the increase of intellectual abilities.

Keywords: educational process, computer and information technologies, specialist.

Постановка проблеми. Перехід закладів вищої освіти на якісно новий рівень підготовки здобувачів на основі компетентнісного підходу вимагає удосконалення технологій навчання, його інтенсифікації, що потребує опори на інформаційну культуру майбутніх фахівців і насамперед опанування комп'ютерно-інформаційних технологій (КІТ).

Розвиток сучасної педагогічної освіти, її спрямованість на інформатизацію усіх галузей знань у вищій школі, визначають актуальність дослідження цього суспільного явища. Необхідно вказати, що пошук шляхів і засобів, які б сприяли ефективнішому навчанню майбутнього вчителя фізичної культури, завжди був у центрі уваги фахівців

фізичного виховання і спорту. Використання засобів інформаційних технологій у майбутній професійній діяльності вчителя фізичної культури дає змогу вдосконалити зміст фахової підготовки, форми освітнього процесу, індивідуальний підхід у навчанні тощо.

Використання КІТ суттєво змінює характер навчальної, наукової та самостійної роботи студентів різних спеціальностей. Електронне середовище значно розширює можливості у формуванні таких характеристик, як схильність до експерименту, гнучкість, зв'язність, структурність, створення умов для творчого навчального пізнання. Використання персональних комп'ютерів (ПК) у виконанні завдань індивідуальної, самостійної роботи сприятимуть формуванню мислення студента, орієнтувати його на пошук системних зв'язків і закономірностей [1].

Мета – розкрити зміст використання комп'ютерно-інформаційних технологій в освітньому процесі ЛДУФК імені Івана Боберського.

Виклад основного матеріалу. У Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського використовуємо КІТ у таких видах діяльності студентів:

- у завданнях, де комп'ютери виступають переважно засобом ілюстрації викладачем навчального матеріалу. Переваги ПК в тому, що з його допомогою можна компонувати ілюстрації з урахуванням рівня самостійності студентів у виконанні завдання і можливості втручання викладача в процес роботи;
- для активної індивідуальної роботи, оскільки ПК надає можливість організувати навчальну роботу за збільшеною складністю, в результаті чого студент працює самостійно в індивідуальному режимі;
- під час виконання конкретних завдань, коли кожен студент працює індивідуально з комп'ютером. Водночас відомості про результати надходять на ПК викладача для обробки й аналізу;
- під час проведення додаткових занять і консультацій. За допомогою діалогових навчальних програм викладач може здійснити індивідуальну, самостійну роботу з кожним студентом у зручному для нього режимі і темпі;
- під час виконання програмного курсу практичних робіт, де рівень самостійності визначається системою спеціально дібраних і розроблених завдань різного характеру;
- в організації позаурочної роботи студентів у кабінеті обчислювальної техніки із використанням допоміжних можливостей комп'ютерних технологій – графічних, математико-статистичних програм, інформаційно-пошукових систем, електронної пошти,

вивчення яких викликає зацікавленість у студентів і спонукає їх до творчої, наукової, самостійної діяльності;

- під час виконання курсових і дипломних робіт.

У нашому закладі освіти проходить процес безперервного опанування комп'ютерних технологій. Під час вивчення майже всіх освітніх компонентів викладачі використовують ПК для кращого сприйняття студентами відповідної теми, розділу з цього предмета.

Застосування інформаційних технологій у навчальному процесі майбутнього вчителя фізичної культури сприяє не тільки його індивідуалізації та креативності, а й сприяє підвищенню інтелектуальних здібностей, надає можливість самостійно й ефективно працювати в мережі «Інтернет» тощо.

У наукових дослідженнях багатьох фахівців галузі фізичної культури і спорту наголошено, що для підвищення спортивної майстерності доцільно використовувати не окремо взяті методи, а комплексно поєднувати біомеханічні, психологічні і статистичні тести з відповідною кореляцією з фізіологічними показниками спортсменів [2, 3]. Фахівці виокремлюють у цьому напрямі використання комп'ютерно-інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту три взаємопов'язані групи, саме:

- 1) довідково-методичні: розроблення мультимедійних посібників, створення інформаційних баз даних;
- 2) ті, що пов'язані з вивченням фізичних аспектів організму спортсмена: біомеханічні, психологічні і статистичні напрями;
- 3) аналітичні: моделювання спортивних рухів і створення комп'ютерних тренажерів-стимуляторів.

Перспективи подальших досліджень упровадження комп'ютерно-інформаційних технологій майбутніми фахівцями будуть спрямовані на науковий пошук використання технологій дистанційного навчання, оптимального наповнення навчально-методичного забезпечення дистанційних курсів та підготовку курсових і дипломних робіт у сфері фізичної культури і спорту, туризму і охорони здоров'я.

Висновки:

1. Сучасна підготовка фахівця вимагає удосконалення технологій навчання, його інтенсифікації. Інформаційна культура майбутніх фахівців передбачає опанування комп'ютерно-інформаційних технологій.

2. У сфері фізичної культури і спорту використовують три групи у використанні комп'ютерно-інформаційних технологій: довідково-методичні, ті, що пов'язані з вивченням фізичних аспектів організму спортсмена; аналітичні.

Список використаних джерел

1. Сучасні підходи до організації самостійної роботи студентів у вищій школі [Електронний ресурс]. – URL: <http://lib.chdu.edu.ua/pdf/naukrprac/pedagogika/2012/199-187-11.pdf>
2. Жерновнікова Я.В. Огляд комп'ютерних програм, розроблених на кафедрі інформатики та біомеханіки ХДАФК / Жерновнікова Я.В. // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту : зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, 2018. – Вип. 2. – С. 39–42.
3. Заневська Л. Г. Застосування інформаційних технологій у рекреаційно-туристській діяльності фахівців фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Заневська Людмила Георгіївна; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2007. – 20 с.

АВТОРИ СТАТЕЙ

ХІІІ міжнародної науково-практичної конференції
«ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ»,
присвяченій 75-річчю ЛДУФК імені Івана БОБЕРСЬКОГО
та 25-річчю кафедри ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Львів, жовтень 2022

№	Прізвище, ім'я	Посада, місце роботи
1	Janusz Żaklina	Magister Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej, Polska
2	Shao YP.	Wuhan Sports University, People's Republic of China
3	Аверіна Олена	Інструктор Спортивно-танцювального клубу «Dance Family Adagio»
4	Андрєєва Олена	Доктор наук з фіз. виховання та спорту, професор Національного університету фізичного виховання і спорту України
5	Анохін Євген	Доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
6	Афтімічук Ольга	Доктор (хабілітат), професор Державного університету фізичного виховання і спорту Республіки Молдова
7	Базильчук Віра	Канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент Хмельницького національного університету
8	Банковський Карл	Старший методист Львівського педагогічного коледжу ЛНУ ім. І. Франка
9	Баховський Іван	Старший викладач Львівського торговельно-економічного університету
10	Бірюковський Владислав	Магістрант Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця
11	Благій Олександра	Канд. пед. наук, професор кафедри Національного університету фізичного виховання і спорту України
12	Блащак Ігор	Канд. пед. наук, доцент, зав. кафедри Львівського торговельно-економічного університету
13	Блиствів Тарас	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Національного університету фізичного виховання і спорту України

14	Блистві Ірина	Інструктор з туризму КЗ ЛОР «Львівський обласний центр краєзнавства, екскурсій і туризму»
15	Бондар Анастасія	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, зав. кафедри Харківської державної академії фізичної культури
16	Братковська Ольга	Студентка Хмельницького національного університету
17	Будзин Віра	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, зав. кафедри Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
18	Будянська Вікторія	Канд. пед. наук, доцент Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця
19	Васіков Павло	Викладач Львівського вищого професійного училища харчових технологій
20	Ващук Людмила	Канд. пед. наук, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки
21	Вовчанська Ольга	Канд. екон. наук, доцент Львівського торговельно-економічного університету
22	Войтик Едуард	Аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
23	Волосюк Анна	Аспірант Національного університету фізичного виховання і спорту України
24	Гакман Анна	Доктор наук з фіз. виховання і спорту, професор Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
25	Гресь Марина	Аспірант Національного університету фізичного виховання і спорту України
26	Гураль Віктор	Старший викладач кафедри Національного лісотехнічного університету України
27	Грибовська Ірина	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, професор Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
28	Грибовська Наталія	Викладач Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
29	Грибовський Ростислав	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського

30	Данилевич Мирослава	Доктор пед. наук, професор Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
31	Дем'янчук Олена	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки
32	Дуда Наталя	Студентка Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
33	Дутчак Мирослав	Доктор наук з фіз. виховання і спорту, професор, перший проректор з науково-педагогічної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України
34	Жарська Наталя	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
35	Жданова Ольга	Канд. пед. наук, професор Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
36	Завійська Вероніка	Старший викладач Львівського торговельно-економічного університету
37	Загура Федір	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, зав. кафедри Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
38	Задорожна Ольга	Доктор наук з фіз. виховання і спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
39	Залецька Анастасія	Викладач Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
40	Зінь Любомира	Ст. викладач Львівського національного університету імені Івана Франка
41	Іванова Лілія	Канд. екон. наук, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
42	Іваночко Вікторія	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
43	Іваночко Оксана	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького

44	Льків Оксана	Канд. пед. наук, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
45	Ковалишин Володимир	Канд. екон. наук, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
46	Ковальчук Надія	Доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки
47	Ковач Шандор	Старший викладач ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
48	Козій Ольга	Начальник відділу фізичної культури і спорту управління молоді та спорту ЛОДА
49	Комарницька Наталя	Студентка Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
50	Коростильова Юлія	Канд. фіз. виховання і спорту, Навчально-спортивна база літніх видів спорту Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України
51	Куречко Галина	Викладач Львівського національного університету імені Івана Франка
52	Курчаба Тетяна	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
53	Кухтій Андрій	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
54	Кучер Павло	Канд. географ. наук, старший викладач Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
55	Лабарткава Костянтин	Викладач Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
56	Лавитський Андрій	Канд. техн. наук, член-кореспондент Підійомно-Транспортної Академії України, консультант фірми Multi Skiliftbau GmbH (Німеччина)
57	Лавринович Анна	Магістр Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
58	Левінська Ксенія	Аспірант, викладач кафедри Національного університету фізичного виховання і спорту України

59	Лоїк Андрій	Магістрант Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
60	Лужна Мар'яна	Канд наук з фіз. виховання і спорту, ст. викладач Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
61	Лю Шаоин	Доктор наук з фіз. виховання і спорту, професор, декан факультету фізичного виховання Економічного університету Хайкоу (м. Хайкоу, Провінція Хайнань, Китай)
62	Максименко Аліна	Аспірант Національного університету фізичного виховання і спорту України
63	Маланюк Любомир	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
64	Маланчук Галина	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
65	Мальцев Дмитро	Аспірант Національного університету фізичного виховання і спорту України
66	Матвіїв Василь	Ст. викладач Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
67	Мельничук Марта	Ст. викладач Національного університету «Львівська політехніка»,
68	Михайлов Володимир	Канд. фіз. виховання і спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського
69	Мороз Михайло	Доцент Луцького педагогічного коледжу
70	Мостова Мар'яна	Канд. фіз-мат. наук, ст. викладач Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
71	Оленич Ірина	Канд. географ. наук, доцент, проректор з адміністративно-господарської роботи Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
72	Павленчик Анатолій	Канд. екон. наук, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського

73	Павленчик Наталія	Доктор екон. наук, професор, зав. кафедри Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
74	Пальчук Марія	Канд. фіз. виховання і спорту, доцент Національного університету фізичного виховання і спорту України
75	Підгайна Віра	викладач Національного університету фізичного виховання і спорту України
76	Полякова Варвара	Аспірант Державного університету фізичного виховання і спорту Республіки Молдова
77	Приступа Євген	Доктор пед. наук, професор, ректор Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
78	Пришляк Олег	Ст. викладач Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
79	Путятіна Галина	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Харківської державної академії фізичної культури
80	Рибак Людмила	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
81	Рибак Олег	Доктор наук з фіз. виховання і спорту, професор Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
82	Римар Ольга	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
83	Римик Роман	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
84	Свістельник Ірина	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, директор бібліотеки Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
85	Свищ Ярослав	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
86	Семаль Наталія	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

87	Семенова Наталя	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського, Медичний фаховий коледж Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького
88	Сибіль Марія	Канд. біол. наук, професор Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
89	Синиця Андрій	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
90	Сіренко Романа	Доктор наук з державного управління, професор, завідувач кафедри Львівського національного університету імені Івана Франка
91	Сірооченко Тетяна	Магістр Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
92	Слодиницька Юлія	Викладач Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
93	Стефанишин Зоряна	Аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
94	Стефанишин Маркіян	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
95	Сухомлинов Рудольф	Викладач Національного університету фізичного виховання і спорту України
96	Телеп Олег	Інженер-планувальник приватного підприємства «Горизонт АЛ»
97	Тимошенко Лідія	Старший викладач Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
98	Томашук Олена	Канд. пед. наук, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки
99	Тур Андрій	Заступник начальника управління молоді та спорту ЛОДА
100	Турка Ростислав	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського

101	Турчик Ірина	Доктор пед. наук, професор Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка
102	Ужвенко Вікторія	Викладач Національного університету фізичного виховання і спорту України
103	Хавелко Галина	Викладач Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
104	Ханікянц Олена	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
105	Хім'як Роман	Начальник управління молоді та спорту ЛОДА
106	Холявка Володимир	Канд. екон. наук, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
107	Худоба Володимир	Канд. географ. наук, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
108	Худоба Оксана	Викладач Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
109	Чень Дундун (Chen Dongdong)	Аспірант Харківської державної академії фізичної культури
110	Чеховська Любов	Доктор наук з фіз. виховання і спорту, професор, зав. кафедри Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
111	Чичкан Оксана	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Львівського державного університету внутрішніх справ
112	Чопик Марія	Учитель фізичної культури вищої кваліфікаційної категорії, «старший учитель», Новояворівський заклад загальної середньої освіти І–ІІІ ст. № 1
113	Шевців Уляна	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
114	Ши Янь Цзе	Аспірант Національного університету фізичного виховання і спорту України
115	Шокало Дмитро	Тренер спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву КЗ ЛОР

116	Яворський Андрій	Викладач Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського
117	Ярошик Марта	Канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського

Наукове видання

**ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ
РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ**

Збірник матеріалів
XII Міжнародної науково-практичної конференції
(7–8 жовтня 2022 року, м. Львів)

Випусковий редактор
Оксана БОРИС

Редактори
Єлизавета ЛУПИНІС, Ольга ГРОМИК

Комп'ютерне верстання **Степана ОСІНЧУКА**

Дизайн обкладинки **Олексія ЖДАНОВА**

Підписано до друку 31.10.2022. Формат 60×84/16.
Папір офсет. Гарнітура PT Serif. Друк цифровий.
Ум. друк. арк. 16,74. Обл. вид. арк. 13,04.
Наклад 100 прим. Зам. № 262.



**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