

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА  
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

ISSN 2708-9908 Print  
ISSN 2708-9916 Online

# ГУМАНІТАРНИЙ ВІСНИК

НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА

*Збірник наукових праць*

Педагогіка

Психологія

Фізична культура і спорт

Фізична реабілітація

Філологія

Історія

# HUMANITIES BULLETIN

OF YURI KONDRATYUK NATIONAL UNIVERSITY

*Scientific Publications Collection*

Pedagogy

Psychology

Physical culture and sport

Physical rehabilitation

History

Philology

## Випуск 1-2(7)

*Присвячений 90-річчю Національного університету  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

Полтава – 2020

## НАУКОВА РАДА:

**ОНИЩЕНКО В. О.**, доктор економічних наук, професор, ректор Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», *голова наукової ради збірника*;

**ТОПУЗОВ О. М.**, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, віце-президент НАПН України, директор Інституту педагогіки НАПН України;

**КОРОБКО Б. О.**, доктор технічних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

**СІВЦЬКА С. П.**, кандидат економічних наук, доцент, проректор з наукової та міжнародної роботи Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», *заступник голови наукової ради збірника*.

## РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

**РИБАЛКО Л. М.**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», *головний редактор*;

**АГЕЙЧЕВА А. О.**, кандидат педагогічних наук, доцент, декан гуманітарного факультету Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», *заступник головного редактора*;

**НАРАДЬКО А. В.**, кандидат історичних наук, доцент Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», *технічний редактор*;

**БОЙКО Г. М.**, доктор педагогічних наук, професор, професор Харківської гуманітарно-педагогічної академії;

**ЛАВРЕНТЬЄВА О. О.**, доктор педагогічних наук, професор Університету імені Альфреда Нобеля;

**САЙКО Н. О.**, доктор педагогічних наук, доцент Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

**МІСР Т. І.**, доктор педагогічних наук, доцент, професор Київського університету імені Бориса Грінченка;

**БЕСЕДА Н. А.**, кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

**АНДРЕЄВА О. В.**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Національного університету фізичного виховання і спорту України;

**ЯЛАНСЬКА С. П.**, доктор психологічних наук, професор Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

**БЕЗУГЛА Л. Р.**, доктор філологічних наук, професор Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

**БАЦИЛЄВА О. В.**, доктор психологічних наук, професор Донецького національного університету імені Василя Стуса;

**ПЕРЕДЕРІЙ І. Г.**, доктор історичних наук, професор Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

**КОНОВАЛЮК-НІКІТИН ХЕЛЕНА**, доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальних наук відділення педагогіки факультету наук про здоров'я і соціальні науки Державної Вищої школи імені Папи Римського Іоанна Павла II;

**КЛІМ-КЛІМАШЕВСЬКА АННА**, доктор педагогічних наук, професор Природничо-гуманітарного університету в м. Седльце, Польща;

**WALERY ZUKOW**, dr hab., Dept. of Spatial Management and Tourism, Faculty of Earth Sciences, Nicolaus Copernicus University, Toruń, Poland;

**RADOSŁAW MUSZKIETA**, dr hab., Faculty of Earth Sciences, Nicolaus Copernicus University, Toruń, Poland  
**MAREK NAPIERAŁA**, dr hab., Faculty of Physical Education, Health and Tourism, Kazimierz Wielki University, Bydgoszcz, Poland.

**АТАМАНЧУК Н. М.**, кандидат психологічних наук, доцент Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

УДК [009](06)(477.53)

ББК 60я43

Г93

ISSN 2708-9908 Print

ISSN 2708-9916 Online

**Свідоцтво про державну реєстрацію  
друкованого засобу масової інформації  
(Серія КВ № 24463-14403ПР від 27.03.2020 р.)**

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
(протокол № 11 від 30 грудня 2020 року).*

**ГУМАНІТАРНИЙ ВІСНИК  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА**

Наукове видання

**Збірник наукових праць**

**HUMANITIES BULLETIN  
OF YURI KONDRATYUK NATIONAL UNIVERSITY**

Scientific publications

*Scientific Publications Collection*

**Гуманітарний вісник Національного університету імені Юрія Кондратюка** : зб. наук. праць [ред. кол.; гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2020. Вип. 1-2(7). 226 с.

У збірнику подано результати наукових досліджень із актуальних проблем педагогіки, філософії, історії, філології, фізичної культури та спорту; висвітлено наукову та освітню діяльність факультету фізичної культури та спорту та гуманітарного факультету Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Видавець:** Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;  
36011, м. Полтава, Першотравневий проспект, 24, тел. (+380)532-56-98-94, e-mail: gv.pntu@ukr.net

© Національний університет «Полтавська  
політехніка імені Юрія Кондратюка, 2020

© Автори, 2020

# ЗМІСТ

## Розділ 1. Педагогіка

*Сайко Н. О.*

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ  
ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ.....8

*Рыбалка В.В., Самодрин А.П.*

НЕКОТОРЫЕ ВЫВОДЫ ИЗ ПРАКТИКИ РАЦИОНАЛЬНОГО  
ВОСПРЕпятСТVOВАНИЯ ПАНДЕМИИ COVID-19.....16

*Колос Ю. З., Федоренко Ю. П.*

МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ  
ІНОЗЕМНИХ МОВ.....21

*Агейчева А.О., Купар М.С., Деркунська Ж.В.*

НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА МЕТОДИ АКТИВІЗАЦІЇ  
СПРИЙНЯТТЯ ДИДАКТИЧНИХ МАТЕРІАЛІВ ПРИ  
ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ.....29

*Чередник Л.А., Фаражалла М.*

ІНФОРМАЦІЙНА КУЛЬТУРА ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ СКЛАДНИК  
СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА.....35

## Розділ 2. Психологія

*Яланська С. П.*

РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ  
У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ».....42

*Атаманчук Н. М.*

ТЕМПЕРАМЕНТ – СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНО-ТВОРЧОГО  
ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ ЗВО.....47

*Жданюк Л.О., Лукова С. В.*

ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО СПОРТИВНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ.....54

### **Розділ 3. Фізична культура і спорт**

*Bugaevsky K., Rybalko L., Lisovsky B., Zukow V.*

THE INFLUENCE OF SPORTS ACTIVITY ON THE IMPORTANCE  
OF THE SEXUAL SOMATOTYPE OF ATHLETES IN PAIRED  
WOMEN'S ACROBATICS AND GYMNASTICS.....64

*Rybalko L., Zukow V., Beseda N.*

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE  
HIGHER EDUCATION.....72

*Пермяков О. А.*

АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ  
В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ.....78

*Бондаренко А. Е.*

СТРУКТУРА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК  
В МЛАДШИХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....85

*Трофимович И.И., Нарскин А.Г., Кобец Е.А.*

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ  
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....95

*Оніщук Л.М.*

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ  
ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....101

*Бондаренко К. К., Лебедь А.Д.*

МОДЕЛЬНЫЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ТЕННИСНОЙ  
ПОДАЧИ.....110

*Ціпов'яз А.Т.*

ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....119

*Бондаренко К. К., Макаров И. В.*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА УСНІ-МАТА  
В ЕДИНОБОРСТВАХ.....128

*Філіпов Є.В.*

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ  
ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....136

## **Розділ 4. Фізична реабілітація**

*Іващенко С.М.*

РОЛЬ ПРЕВЕНТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ  
У ПРОФІЛАКТИЦІ РОЗВИТКУ ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНІВ.....144

*Нідзельський М.Я., Римар М.П.*

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ФОНЕТИЧНУ РЕАБІЛІТАЦІЮ ОРТОПЕДИЧНИХ  
СТОМАТОЛОГІЧНИХ ХВОРИХ.....149

*Горошко В.І., Гордієнко О.В.*

ОЦІНКА ВПЛИВУ СКАНДІНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ НА ЗДОРОВ'Я  
ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ .....157

*Клеценко Л.В., Вишар Є.В.*

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ АТО/ООС ЯК СОЦІАЛЬНО  
ВАЖЛИВА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ.....166

*Alifanovienė D., Šapelytė O.*

АНАЛІЗ ПРЕОДОЛЕННЯ СТРЕССА, ПЕРЕЖИВАЕМОГО  
СПЕЦІАЛИСТАМИ В ОБЛАСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ЗАЩИТЫ:  
РЕКОНСТРУКЦІЯ КОНТЕКСТАЛИТВЫ.....173

*Фурсова М.О., Горошко В.І.*

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ  
ІЗ ГІПЕРКІНЕТИЧНИМ РОЗЛАДОМ.....179

*Явтушенко П. В., Горошко В.І.*

ПРИЧИНИ ТРАВМАТИЗМУ У ФУТБОЛІ ТА КЛЮЧОВІ УМОВИ  
ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМ ПІД ЧАС ГРИ.....186

## **Розділа 5. Філологія**

*Болотнікова А.П., Гунченко Ю.В.*

СТРУКТУРНО-СЕМАНТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНИХ АНГЛІЙСЬКИХ  
СКЛАДНИХ ІМЕННИКІВ – ЕКОНОМІЧНИХ ТЕРМІНІВ З ПЕРШИМ  
БЕЗПОСЕРЕДНЬО СКЛАДОВИМ – ТВІРНОЮ ОСНОВОЮ  
КОРЕНЕВОГО ІМЕННИКА.....193

*Балацька О.Л., Андрієнко В. В.*

ЗАСОБИ ВИРАЖЕННЯ НЕГАТИВНОЇ ОЦІНКИ У КРИТИЦІ  
В АНГЛОМОВНИХ НАУКОВИХ СТАТТЯХ ІЗ СОЦІОЛОГІЇ.....201

## **Розділ 5. Історія**

*Вдовіна О. О.*

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ АРХІВНИХ ВІДДІЛІВ ОРГАНІВ ВИКОНАВЧОЇ  
ВЛАДИ УКРАЇНИ (НА ПРИКЛАДІ УЖГОРОДСЬКОЇ  
МІСЬКОЇ РАДИ).....207

*Стороженко Л.В., Передерій І.Г.*

ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД УПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙ  
У ПРАКТИКУ МУЗЕЙНИЦТВА.....217

# Розділ 1. Педагогіка

УДК: 37.378.126

## СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Н. О. Сайко**

*доктор педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»,  
e-mail: [natsayko@gmail.com](mailto:natsayko@gmail.com)*

*В статті розкрито поняття «соціально-педагогічна готовність»; розглядаються особливості формування соціально-педагогічної готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності, доводиться її необхідність для успішного функціонування у професійній та особистісній сферах. Проаналізовані основні компоненти соціально-педагогічної готовності (інформаційний, практично-діяльнісний та соціальна активність), розкрито їх зміст. Охарактеризовано ефективність запропонованої системи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до соціально-педагогічної діяльності.*

**Ключові слова:** *соціально-педагогічна готовність, соціалізація, соціально-педагогічна діяльність, інформаційний компонент, практично-діяльнісний компонент, соціальна активність.*

**Постановка проблеми.** Євроінтеграційні процеси сучасного суспільства ставлять до змісту підготовки фахівців з вищою освітою спеціальні завдання, а саме формування готовності до успішної соціалізації, організації власної професійної діяльності на основі динамічної комбінації знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей [3]. Тому особливої уваги у процесі підготовки фахівців з вищою освітою слід приділяти формуванню соціально-педагогічної готовності, що передбачає уміння активно діяти, самореалізуватися на основі засвоєної системи професійних знань, культури суспільства внаслідок взаємодії зі стихійними та цілеспрямовано створюваними умовами життя. Узагальнено соціально-педагогічну готовність фахівця з вищою освітою до професійної діяльності можна представити як



уміння соціалізуватися в умовах професійної діяльності та особистісного життя. Особливу складність у формуванні соціально-педагогічної готовності представляють професії типу «людина-людина», до яких, у тому числі, належать майбутні фахівці фізичної культури і спорту. У зазначених фахівців визначається подвійна мета у формуванні соціально-педагогічної готовності, а саме формування умінь соціалізуватися, а також соціалізувати особистість, з якою працюєш у ролі педагога-тренера. Тому стає необхідним більш детально розглянути компоненти соціально-педагогічної готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукового фонду з проблеми соціально-педагогічної підготовки майбутніх фахівців з вищою освітою засвідчує, що в більшості праць схарактеризовано соціально-педагогічні аспекти професійної підготовки майбутніх соціальних педагогів, зокрема в роботах А. Капської, Г. Лактіонової, М. Лукашевича, Л. Міщик, В. Поліщук, Л. Завацької, Б. Кобзар, А. Тюплі, В. Шахрай та інших. Особливо детально у сучасних наукових дослідженнях представлені проблеми аналізу загальнотеоретичних аспектів підготовки майбутніх педагогів у ЗВО (І. Зязюн, Е. Карпова, Н. Кічук, Н. Кузьміна, А. Ліненко, Л. Міщик, Г. Нагорна, Л. Хомич та інші); розробки становлення і розвитку готовності студентів до певного виду педагогічної діяльності (І. Вужина, Н. Волкова, Т. Жаровцева, С. Литвиненко, Г. Троцько, О. Шпак та інші). Специфіку і закономірності підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій розглядають у своїх працях такі науковці, як С. Гаркуша, В. Єфімова, О. Воедінова, М. Носко, С. Омельченко, Н. Розуменко. Однак недостатньо висвітлена у науковій літературі проблема формування соціально-педагогічної готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Тому **метою нашої статті** можемо визначити дослідження компонентів соціально-педагогічної готовності та доведення необхідності її формування у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вивчення змісту підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти України свідчить, що питання формування соціально-педагогічної готовності до професійної діяльності розглядаються частково, та сприймаються як такі, що не потребують уваги в освітньому процесі. Саме цей факт підтверджують результати констатувального експерименту, яким було охоплено 1049 студентів освітніх ступенів бакалавр, магістр випускних курсів денного і заочного відділень ЗВО України. Так, більшість (59%) студентів продемонстрували *низький рівень* соціально-педагогічної готовності. Вони не змогли пояснити основні поняття, що стосуються соціально-педагогічної

діяльності (соціалізація, соціальне середовище, соціальна профілактика тощо); не мають жодного уявлення щодо необхідності організації цілеспрямованого процесу соціалізації особистості, використовуючи технології і методи соціально-педагогічної діяльності. *Середній рівень* – складає 33%, що передбачає усвідомлення студентами необхідності здійснювати цілеспрямований процес соціалізації особистості, при цьому основним методом називають фізичну культуру; пояснюють поняття соціалізації з позиції виконання усіх правових норм буття людства. Лише 8% студентів відноситься до *високого рівня* соціально-педагогічної готовності. Це студенти, які вдало орієнтуються в основних поняттях соціально-педагогічної діяльності; називають різноманітні методи і технології організації процесів соціалізації особистості; характеризуються соціальною активністю (участь у наукових конкурсах, проектах тощо).

Результати констатувального експерименту, отримані за допомогою тестування, анкетування, опитування, спостереження, дозволили зробити висновок про те, що майбутні фахівці фізичної культури і спорту потребують підсилення та актуалізації соціально-педагогічних знань.

Важливість формування соціально-педагогічної готовності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту підтверджує аналіз таких нормативних документів, як Стандарт вищої освіти спеціальності 017 – Фізична культура і спорт та освітньо-професійної програми зазначеної спеціальності. Саме в цих документах однією з основних спеціальних компетентностей визначається здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми [5]. У свою чергу, це передбачає уміння не лише організовувати педагогічно доцільні процеси навчання і виховання, а добирати такі форми і методи у сфері фізичної культури і спорту, які б допомагали особистості соціалізуватися у сучасному суспільстві.

Соціально-педагогічна наука виділяє такі основні риси соціалізованої людини, як усвідомлення себе членом суспільства, суб'єктом взаємодії з ним, з іншими людьми, з групами; свідоме виконання норм соціального буття, прийнятих даним суспільством; здатність прикладати особисті зусилля для усвідомлення соціальних цінностей; реалізація пізнавальної, трудової, сімейної, дозвільної функції на основі гуманізму і духовності [4]. Узагальнюючи сказане, можна стверджувати, що соціалізована людина уміє впливати на світ, використовувати усі соціальні фактори для реалізації своїх інтересів та задоволення нагальних потреб як матеріальних, так і духовних на основі гуманних цінностей суспільства. У сучасному суспільстві для фахівця будь-якої професії замало бути майстром своєї справи, потрібно уміти ще на

основі своїх знань, умінь успішно функціонувати та самореалізуватися як особистість і вирішувати життєві проблеми.

Соціально-педагогічна готовність до професійної діяльності включає ряд компонентів. По-перше, це інформаційний, який передбачає усвідомлення основних понять, термінів, категорій, зв'язків між ними, формування системи теоретичних знань, що забезпечить успішність реалізації соціально-педагогічної діяльності. Це включає акцентування уваги студентів на сутності поняття «соціально-педагогічна діяльність». Звертаючись до досвіду відомого науковця О. Безпалько, ми визначаємо поняття соціально-педагогічна діяльність, як діяльність, що спрямована на створення сприятливих умов соціалізації, всебічного розвитку особистості, задоволення її культурних, духовних та інших потреб чи відновлення соціально схвалених способів життєдіяльності людини [2]. Особливо важливим для організації процесів соціалізації особистості є усвідомлення таких понять, як соціалізація та її види; фактори і чинники соціалізації; механізми соціалізації (соціально-педагогічні, соціально-психологічні) тощо. Розуміючи сутність соціалізації як процесу і результату розвитку та самозміни людини під час набуття нею соціального досвіду, варто підкреслити необхідність засвоєння студентами таких понять, як «особистість», «самооцінка», «структура Я-особистості», «самореалізація», «самоактуалізація», «самопрезентація» та методи їх формування тощо.

Соціалізація особистості невід'ємна від соціального середовища, в якому вона знаходиться, тому майбутні фахівці фізичної культури і спорту мають орієнтуватися у таких поняття, як соціальне середовище, вплив макро- і мікросередовища на соціальне функціонування особистості та її формування.

Другим компонентом соціально-педагогічної готовності нами виділено практично-діяльнісний, який відображує рівень оволодіння студентами методами, методикою, технологіями організації процесів соціалізації. У свою чергу це потребує сформованості відповідних груп педагогічних умінь: діагностично-аналітичних, технологічно-прогностичних, організаційно-управлінських.

Діагностично-аналітична група передбачає вміння визначати соціалізаційний потенціал навколишнього середовища та індивідуальний потенціал кожної особистості, у тому числі і власний (здібності, хобі, цілі, таланти, бажання, прагнення, все те, що є позитивним у житті). Обов'язковим є оволодіння діагностичними методиками, що спрямовані на визначення впливу навколишнього середовища (макро і мікро) на формування особистості. Також необхідними є вміння аналізувати процеси, що відбуваються у соціумі та особистому середовищі, співвідносити їх, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки.

Технологічно-прогностична група умінь включає здатність застосовувати на практиці теоретичні знання, що потребує сформованості уміння добирати ефективні методи соціалізації відповідно до індивідуального потенціалу особистості, створювати програму, алгоритм соціалізації, прогнозувати результати впливу такої програми на особистість.

Організаційно-управлінська група передбачає уміння організовувати процес соціалізації з точки зору менеджменту, тобто уміння структурування, планування, розподілу видів професійної діяльності та координації роботи різних соціальних інститутів, наприклад, таких, як сім'я, освітні заклади, ЗМІ.

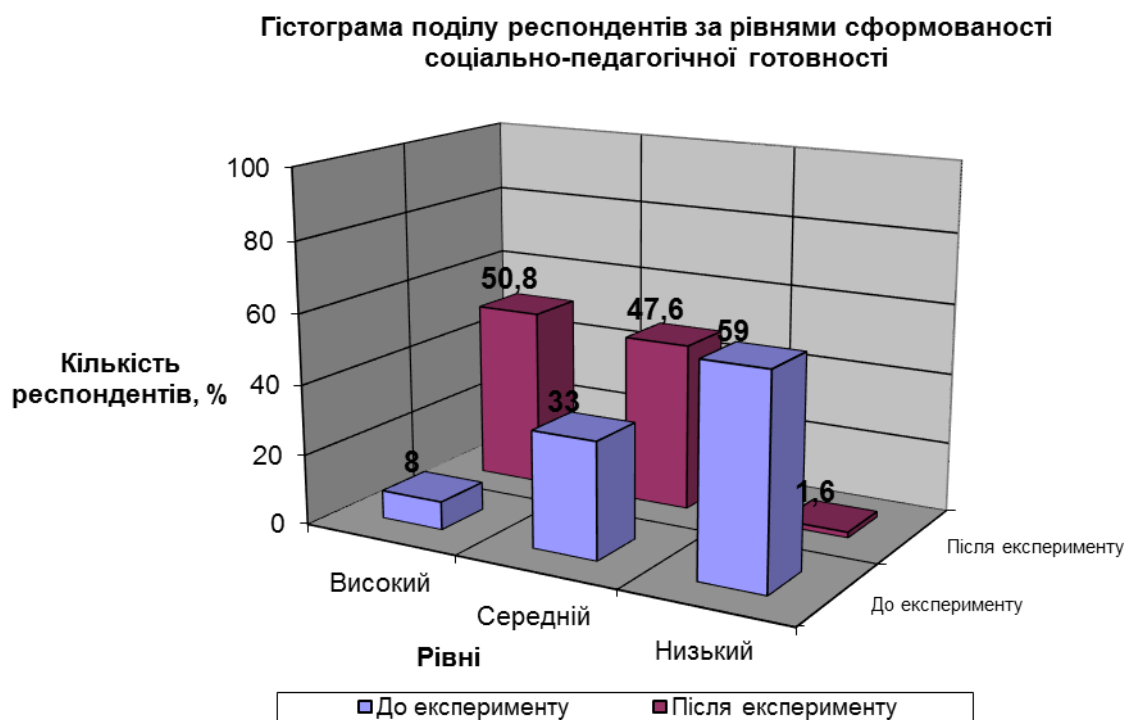
І третім компонентом соціально-педагогічної готовності ми визначили соціальну активність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Завдяки активності особистість позбавляється повної залежності від соціальних вимог і установок, набуває нових здібностей, можливостей вирішення соціально-психологічних, професійних протиріч, переконується у правильності своєї позиції, переконується в її адекватності життю [1].

В основному соціальна активність студентів зазначеної спеціальності виявляється у такій галузі, як спорт. Однак для успішного соціального функціонування необхідно розширювати поле соціальної активності. Студентам було запропоновано участь у міжнародних та вітчизняних проектах, організаціях, об'єднаннях студентів. Наприклад, AIESEC – молодіжний рух лідерів. Це міжнародна молодіжна некомерційна і неполітична організація, яка повністю скеровується студентами з метою виявлення та розвитку лідерського і професійного потенціалу задля здійснення позитивних змін у суспільстві через організацію і реалізацію соціально значущих проектів. Enactus – це міжнародна неприбуткова організація, що об'єднує студентів, викладачів та представників бізнесу, які використовують силу підприємницької дії для покращення якості життя та життєвих стандартів людей з різними потребами. Global Nest – міжнародна асоціація вчених, технологів, інженерів та інших зацікавлених груп, що беруть участь в усіх наукових і технологічних аспектах навколишнього середовища, а також у застосуванні методів, спрямованих на сталий розвиток. Головною метою організації є підтримка та сприяння поширенню інформації про найсучасніші методи для поліпшення якості життя на основі розробки і застосування технологій і політики, дружньої до навколишнього середовища. «Граніт» працює в рамках проекту «Школа молодого тренера» – цикл заходів, орієнтованих на амбітних, готових до співпраці молодих людей, які хочуть спробувати себе у ролі спікерів. Проект орієнтований на студентів, які пройдуть експрес-курси з метою здобуття професійних навичок роботи з публікою. Акцент робиться на студентах гуманітарних спеціальностей, зокрема педагогічних та психологічних, які захотіли спробувати себе у ролі фасилітатора чи помічника тренера. Головною

метою діяльності організаторів є надання молоді базових знань з психології, ораторського мистецтва та інших суміжних дисциплін, необхідних для співпраці зі школярами. Для цього проводяться зустрічі з відомими людьми, які вже досягли успіху у цій сфері і готові поділитися секретом успіху із зацікавленою аудиторією.

Організація «Фундація Регіональних Ініціатив» (ФРІ) – найбільша в Україні молодіжна громадська організація, що об'єднує молодих людей з усіх областей України. Її діяльність спрямована на організацію культурного дозвілля, заняття мистецтвом. Організуються та функціонують ФРІ-табори – це кількадевні зустрічі молодих людей з усієї країни для змістовного спілкування, нових знайомств, неформальної освіти, насиченого відпочинку та змін. Молодіжний проект UReport надає можливість запропонувати власну ідею щодо вирішення соціальних питань певного регіону та України, дізнатися думку інших щодо окремих важливих суспільних питань. Саме такий вид діяльності дозволяє майбутнім фахівцям активно функціонувати як відкрита самостійна одиниця соціально-педагогічної системи, розвивати свої практичні уміння та збагачуватися міжнародним досвідом.

Реалізація зазначених компонентів соціально-педагогічної готовності до професійної діяльності відбувалася у результаті вивчення таких дисциплін, як «Соціальна педагогіка» та «Соціалізація особистості».



*Рис. 1. Рівні сформованості соціально-педагогічної готовності*

Отже, узагальнення результатів формувального експерименту та співвіднесення їх з результатами констатувального дає можливість зробити висновок про ефективність запропонованої системи підсилення соціально-педагогічної готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Нами констатовано позитивну динаміку змін продовж формувального експерименту на користь експериментальних груп. Результати сформованості соціально-педагогічної готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до соціально-педагогічної діяльності представлені у гістограмі поділу респондентів за рівнями, що наочно демонструє доцільність та ефективність експериментального дослідження.

Так, високий рівень – збільшився на 42,8 %, середній – на 14,6 %, а низький рівень соціально-педагогічної готовності студентів після експерименту зменшився на 57,4 %.

**Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок.** Таким чином, соціально-педагогічну готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту можна розглядати як низку взаємопов'язаних компонентів – інформаційного, практично-діяльнісного та соціальної активності. Це дозволить підготувати студентів до організації цілеспрямованої соціалізації як власної особистості, так і майбутніх вихованців. Подальшого вивчення потребують форми і методи формування соціально-педагогічної готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, реалізація індивідуального підходу у даному процесі.

#### ***Список використаних джерел.***

1. Абульханова-Славская К. А. О субъекте психической деятельности / К. А. Абульханова. – Москва : Наука, 1973. 288 с.
2. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навч. посіб. / О. В. Безпалько. – Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
3. Закон України «Про вищу освіту»: розділ II, ст. 5, станом на 20 червня 2016 р. [Електронний ресурс] / Верховна Рада України Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
4. Лукашевич М. П. Соціологія соціальної роботи / М. П. Лукашевич, Т. В. Семігіна // Психологія і суспільство. 2014. № 1. С. 107-149.
5. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт. [Електронний ресурс] / Верховна Рада України Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>

**Saiko N.O.**

## **SOCIO-PEDAGOGICAL PREPARIDNESS OF FUTURE SPECIALISTS IN PE AND SPORT FOR PROFESSIONAL ACTIVITY**

*The article reveals the concept of "socio-pedagogical readiness"; features of formation of future experts' social and pedagogical preparedness in PE and sports for professional activity are considered, its necessity for successful functioning in professional and personal spheres is proved. In general, the socio-pedagogical readiness of a specialist with higher education for professional activity is considered by us as the ability to socialize in terms of professional activity and personal life. The main components of socio-pedagogical readiness (informational, practical-activity, social activity) are analyzed, their content is revealed. Thus, the information component of socio-pedagogical readiness is interpreted by us as awareness of the basic concepts of socio-pedagogical activities (socialization, social environment, personality, self-esteem, self-realization, etc.), terms, categories, relationships between them, forming a system of theoretical knowledge that will succeed implementation of the socialization process.*

*The practical-activity component of social and pedagogical readiness reflects the level of students' mastery of methods, techniques, technologies of organization of socialization processes. In turn, this requires the formation of appropriate groups of pedagogical skills: diagnostic-analytical, technological-prognostic, organizational-managerial. The social activity of future specialists in physical culture and sports was identified as the third component of socio-pedagogical readiness. This involves students in various projects at the regional, national and regional levels. The implementation of these components of socio-pedagogical readiness for professional activity took place as a result of studying such disciplines as "Social pedagogy" and "Socialization of personality". The efficiency of the proposed training system for future specialists in PE and sports for socio-pedagogical activities is characterized, as we stated the positive dynamics of changes during the formative experiment in favor of experimental groups. Socio-pedagogical readiness for professional activity includes a number of components. First, it is informational, which involves awareness of basic concepts, terms, categories, relationships between them, the formation of a system of theoretical knowledge that will ensure the success of socio-pedagogical activities.*

*We stated the positive dynamics of changes during the formative experiment in favor of the experimental groups. The results of the formation of socio-pedagogical readiness of future specialists in physical culture and sports for socio-pedagogical activities show that the high level - increased by 42.8%, medium - by 14.6%, and the low level of socio-pedagogical readiness of students after the experiment decreased by 57.4%.*

**Key words:** *social and pedagogical preparedness, socialization, social and pedagogical activity, information component, practical activity component, social activity.*

*Стаття надійшла до редакції 29.10.2020 р.*

## НЕКОТОРЫЕ ВЫВОДЫ ИЗ ПРАКТИКИ РАЦИОНАЛЬНОГО ВОСПРЕпятСТVOВАНИЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

***В.В. Рыбалка,***

*доктор психологічних наук, професор,  
Почесний академік НАПН України, провідний співробітник  
Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих  
імені Івана Зязюна НАПН України, головний науковий співробітник  
Українського науково-методичного центру практичної  
психології і соціальної роботи НАПН України;*

***А.П. Самодрин,***

*доктор педагогических наук,  
проректор по науці, професор кафедри педагогіки і психології  
Міжнародного гуманітарно-педагогічного інституту «Бейт-Хана  
e-mail: samod\_54@meta.ua*

***Постановка проблеми.*** К нашему времени как никогда подходят слова Н. А. Бердяева о том, что «бесконечный дух человека претендует на абсолютный сверхприродный антропоцентризм, он сознает себя абсолютным центром не данной замкнутой планетной системы, а всего бытия, всех планов бытия, всех миров» [1]. Синтез рационального и иррационального требует развития коллективной научной мысли в целом, ее мгновенной проверки жизнью – именно такой подход может приблизить к пониманию истины, что в свою очередь укрепляет человеческую веру и новую научную картину бытия.

Философские уроки пандемии определяются недостаточностью имеющихся мировоззренческих основ в условиях изучения резко изменяющейся жизни, возникновения новой глобальной экстремальной ситуации, опасной для существования человечества и каждого человека. На повестке дня возникает как сообразное времени, наиболее адекватное в создавшейся ситуации, философское учение В. И. Вернадского о переходе биосферы в ноосферу, и соответствующий ему ноосферно-личностный подход к пониманию природы пандемии как конфликта человека и коронавируса с его своеобразными характеристиками [2]. Сегодня нужен новый масштаб видения Жизни, большая разрешающая способность «психопедагогического томографа» и по сути новая картина мира, ибо мир человека новый. Миру нужна ноосферная личность для определения жизненных ориентиров и сопровождения своего движения в будущее. Постигание ситуации с COVID-



19 требует осознания сложной цепочки вызванных пандемией причинно-следственных взаимодействий, которые уже привели к тектоническим социальным, политическим и экономическим потрясениям планетарного масштаба.

Медико-психологические уроки требуют существенного усиления саногенной, валеологической составляющей бытия человека и образования на основе значительно большего внедрения в жизнь и учебно-воспитательный процесс доступных и необходимых каждому человеку медицинских, психологических, психореабилитационных, психотерапевтических знаний, умений и навыков, отвечающих задачам преодоления патогенных реалий пандемии, достижения новой нормальности жизни. Для усвоения этих уроков необходимо более полное овладение фундаментальными знаниями о здоровье человека, конкретными умениями предупреждения коронавирусной болезни и сопутствующих ей расстройств. Важными в этой связи представляются данные о работе личности с дистрессами для снятия их патогенного влияния на здоровье человека, овладение приемами саногенного мышления, об использовании психологических защит, о применении настроев на оздоровление легочной и иммунной системы человека и др.

Прогноз вероятных трансформаций общества и его взаимодействия с природой требует рациональной организации соборного человеческого разума и проектирования устойчивого стабильного развития человеческой цивилизации, опираясь на персонифицированный разум человека, а также на современные информационные технологии, что поднимает соборную личность и личность каждого над отживающими стереотипами поведения, инстинктами, привычками, знаниями. Очень важно в переживаемое тревожное Время, чтобы человеческая цивилизация становилась все более вооруженной научной мыслью, владела наукой как воплощением добра и истины. Как это очевидно в нынешней ситуации, дальнейшая перспектива для человечества – интеллектуальное движение сквозь тернии новых противоречий и конфликтов.

Человек и природа наделены общим свойством – гармоническим равновесием, пренебрежение которым неизменно повлечет усиление кризиса здоровья человечества вплоть до его гибели на планете. Нынешнее невнимание к вопросам экологической психологии, гармонии психосоматической сферы человека завтра может превратиться в сложноразрешимую проблему, предъявляющую трудно оплачиваемый иск современному медицинскому, психологическому образованию, которое еще не до конца понимает важность формирования массовой медико-психологической культуры.

Педагогические уроки вызывают принципиальные вопросы к образованию. В достаточной ли мере отвечает оно вызовам со стороны пандемии? Какие изменения в его содержании наиболее целесообразны в

нынешней ситуации? Достаточны ли имеющиеся психогигиенические меры в профессиональной деятельности педагога и учебной деятельности учащегося в условиях пандемии? Насколько осуществлены современным образованием идеи В. Вернадского об «учащемся народе», об актуально обучающейся цивилизации? В решении этих вопросов важна практическая реализация знакомых и еще мало знакомых специалистам в новых условиях пандемии идей непрерывного и всевозрастного образования, педагогизации жизни и онтологизации образования на основе его рационализации и прагматизации, цифровизации и дистанцизации, насыщения практики обучения и воспитания жизненно важными духовными ценностями современного Мировоззрения, ценностями самой Жизни и Человека, Веры, Надежды, Любви, Добра, Красоты, Истины. Актуальными в данный период становятся достижения отечественной педагогики и психологии прошлых лет, среди которых выделяются антропологическая педагогика, педагогика сотрудничества, гуманистическая психология и педагогика, педагогика космизма. Особенно актуальными становятся идеи развития ноосферного образования, заложенные трудами В. И. Вернадского еще в первой половине XX века.

Целостному ноосферному видению мира можно научить каждого человека, даже «слабовидящего» – на личностных образцах, на демонстрации роли мировой культуры, ее высочайшего влияния на развитие человека и человечества, в частности, когда она реализует небывалый творческий потенциал личности, что в условиях научно-технического прогресса проявилось в освобождении энергии научно мыслящей личности. В этом смысл свободы научного творчества, о чем неустанно говорили выдающиеся предшественники.

На пути совершенствования и реализации научной мысли еще много заторов и неурядиц, связанных, в частности, с известным консерватизмом человеческого сознания. Последнее должно своевременно и чаще реагировать на актуальные проблемы времени. Этому может способствовать значительно большее «обнаучивание» всех слоев общества и прежде всего – управляющего его звена. Образование XXI века все заметнее становится процессом, с помощью которого человек и общество максимально раскрывают свой творческий потенциал в масштабе Космоса, что позволит решать не только экономические, но и другие проблемы в области жизнедеятельности, экологии, социологии, культуры и т. п. Создание целостной мировой образовательной сети будет способствовать выработке единого планетарного подхода к жизни всей земной цивилизации.

Пандемия COVID-19 требует создания новой сетевой системы образования. Всемирная образовательная сеть с ее многочисленными каналами доступа к «обучающемуся народу» и обучающейся цивилизации должна

иметь актуальное национальное и межнациональное жизненное содержание, пропускаемое через определенные этические рамки обучения и воспитания в определенное время. Всемирный компонент содержания образования должен гармонично сочетаться с национальным, пребывая в общем образовательном потоке планеты, при этом должен доминировать над другими сетевыми информационными потоками и в данный исторический момент составлять основу формирования устойчивого мирового сообщества и предсказуемой ойкумены. В этом плане именно ноосферное образование позволяет по-новому разобраться в природе Человека, в его развитии, в диалоге Человека и Природы и осуществить трансформацию личностного сознания человека, формирование его готовности к благотворному социальному влиянию на ход земной жизни. В эпоху перехода биосферы в ноосферу человеческое сознание создает условия для трансформации антропоцентризма в антропокосмизм. Этому благоприятствует и проникновение психологических знаний в педагогическую культуру и создание новой философии жизни – философии. Реальным критерием успеха педагога XXI века становится не только урок, его предмет, авторитет профессионала, но и наша жизнь, измеренная индексом человеческого развития, – ИЧР (он сочетает в себе три показателя: ВВП на душу населения, уровень образования и продолжительность жизни) в условиях региона. Он может быть использован и как показатель эффективности педагогического действия при переходе к ноосферной педагогике. Украина в 2019 году заняла 133-е место в международном рейтинге «счастливых» стран из числа 156 государств, которые традиционно исследует группа ученых по заказу ООН. Кроме того, в Украине существует наибольшая в Европе разница в продолжительности жизни мужчин и женщин – женщины теперь живут в среднем 77 лет, мужчины – 67, а это на 10–15 лет меньше, чем в странах Западной Европы. Подняться до уровня благосостояния передовых стран мира и, в частности, Швейцарии, Германии, Швеции – почему бы этому не стать национальной идеей и целью образования?

Пандемия поставила перед человечеством новые нестандартные вопросы и вызовы. Современное общество и образование в союзе с верой и наукой должны дать квалифицированные ответы на них. Призыв «быть человеком» является ориентиром для культуры и образования в дальнейшем. Впереди – эпоха ноосферного гуманизма и задачи ее инновационного научного сопровождения. Значит – надо возобладать умом, созвучным со Вселенной!

#### *Список використаних джерел*

1. Бердяев Н. А. Философия свободы. Смысл творчества. Москва: Правда, 1989. С. 310.

2. Вернадский В. И. Философские мысли натуралиста. Москва: Наука, 1988. 522 с.

3. COVID-19 в измерениях философии, психологии и педагогики: пособие / [под научн. ред. В. В. Рыбалки и А. П. Самодрин ; коллектив авторов]. Киев, Днепр, Кременчуг : ПП Щербатых А. В., 2020. 396 с.

**Rybalko V.V., Samodrin A.P.**

### **SOME LEARNINGS FROM THE PRACTICE OF RATIONAL PREVENTION OF THE COVID-19 PANDEMIC**

*The COVID-19 pandemic requires the creation of a new networked education system. The world educational network with its numerous channels of access to the "learning people" and the learning civilization must have a relevant national and interethnic life content, passed through certain ethical frameworks of education and upbringing at a certain time. The global component of the content of education must be harmoniously combined with the national, being in the general educational flow of the planet, while dominating other network information flows and at this historical moment form the basis for a sustainable world community and predictable ecumenism. In this regard, it is noosphere education that allows us to understand in a new way the nature of Man, his development, the dialogue of Man and Nature and to transform the personal consciousness of man, the formation of his readiness for beneficial social influence on earthly life. In the era of the transition from the biosphere to the noosphere, human consciousness creates the conditions for the transformation of anthropocentrism into anthropocosmism.*

*This is facilitated by the penetration of psychological knowledge into pedagogical culture and the creation of a new philosophy of life - philosophy. The real criterion for the success of a teacher of the XXI century is not only the lesson, its subject, the authority of a professional, but also our life, measured by the human development index - HDI (it combines three indicators: GDP per capita, education and life expectancy) region. It can also be used as an indicator of the effectiveness of pedagogical action in the transition to noosphere pedagogy.*

*Forecasting the probable transformations of society and its interaction with nature requires the rational organization of the conciliar human mind and the design of a sustainable stable development of human civilization, relying on the personified human mind, as well as on modern information technologies, which raises the conciliar personality and personality of each over obsolete stereotypes of behavior, instincts, habits, knowledge. It is very important in the present troubling Time that human civilization becomes more and more armed with scientific thought, possesses science as the embodiment of good and truth. As it is obvious in the current situation, the further perspective for humanity is an intellectual movement through the thorns of new contradictions and conflicts.*

*The pandemic has posed new non-standard questions and challenges to humanity. Modern society and education in conjunction with faith and science must provide qualified answers to them. The call to "be human" is a reference point for culture and education in the future. Ahead is the epoch of noosphere humanism and the tasks of its innovative scientific support. So - you need to have a mind that is in tune with the universe!*

*Стаття надійшла до редакції 14.10.2020 р.*

УДК378.14: 811.111 (081)

## **МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ**

**Ю. З. Колос,**

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри загального мовознавства та іноземних мов Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,  
e-mail: [yulia.kolos@gmail.com](mailto:yulia.kolos@gmail.com)*

**Ю. П. Федоренко,**

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри загального мовознавства та іноземних мов Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,  
e-mail: [everest388@gmail.com](mailto:everest388@gmail.com)*

*У статті розкрито сутність освітньої технології дистанційного навчання, його види та форми. Дистанційне навчання має ряд суттєвих переваг порівняно з традиційним. Одним з головних недоліків такої форми навчання є низький рівень мотивації до навчальної діяльності. Дослідники виділяють чотири типи взаємодії у процесі дистанційного навчання: «студент-навчальний матеріал», «студент-викладач», «студент-студент» та «студент-система». Мотивація широко визнана дослідниками як один з основних факторів, що впливають на темп та успіх процесу вивчення іноземних мов. Існує внутрішня та зовнішня мотивація навчальної діяльності. Про внутрішню мотивацію до навчання можна говорити тоді, коли студент вивчає предмет через задоволення від навчального процесу та особистісного розвитку. Існує ряд методів підвищення мотивації навчальної*

діяльності студентів, що лежать у площині особистісно-орієнтованого навчання.

**Ключові слова:** дистанційне навчання; мотив; внутрішня мотивація, зовнішня мотивація, особистісно-орієнтоване навчання.

**Постановка проблеми.** Дистанційне навчання сьогодні є найактуальнішим питанням сучасної наукової педагогічної теорії і практики. Перехід на дистанційну форму навчання, зумовлений пандемією, став неочікуваним та доволі серйозним випробуванням для всіх учасників освітнього процесу – освітян, студентів, учнів та їхніх батьків. Усім учасникам освітнього процесу довелося реагувати на цей виклик та адаптуватися до нових реалій. І хоча дистанційне навчання не стане повноцінною заміною очного у довгостроковій перспективі, воно може стати ефективним інструментом організації навчального процесу. Дистанційна форма навчання здатна забезпечити постійний освітній ріст особистості. По суті, воно являє собою особисто-орієнтовану форму навчання, яке при грамотній організації може забезпечити якісну освіту, що відповідає вимогам сучасного суспільства сьогодні.

Дистанційне навчання має ряд суттєвих переваг порівняно з традиційним: гнучкий графік занять, можливість поєднувати навчання з роботою та сім'єю, доступність навчальних матеріалів та можливість проходження курсу у власному темпі тощо.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** До теоретичних праць, що стосуються дистанційного навчання, можна віднести праці Г. О. Козлакової, В. І. Гриценка, С. П. Кудрявцевої, В. В. Колос, А. М. Алексюк, П. М. Воловик [3]; О. В. Собаєвої, А. Я. Мушака, О. В. Хмель, Є. Ю. Владимирської та ін. Питанням організації навчального процесу в системі дистанційного навчання присвятили свої наукові праці: В. П. Свиридюк, Н. В. Басова, Н. В. Жевакіна, О. Г. Кіріленко, А. І. Кузьмінський, Н. І. Муліна, Б. І. Шуневич, В. А. Жулкевська, Г. Ю. Яценко та ін. Питанням формування мотивації вивчення іноземної мови дослідили Н. О. Арістова [1], М. Г. Кудрявцева [7] та ін.

**Формулювання цілей статті.** Перебуваючи в аудиторії та працюючи з викладачем та одногрупниками, студенти набагато активніше беруть участь у процесі навчання. При навчанні з дому вони менш уважній зосереджені, тому багато онлайн-слухачів зазнають невдачі, перш ніж отримати якийсь прогрес від онлайн-курсу. Ця стаття присвячена способам підвищення мотивації студентів до вивченні іноземної мови в процесі дистанційного навчання.

**Виклад основного матеріалу.** Дистанційне навчання – це будь-яка форма дистанційної освіти, коли студент (учень) фізично не присутній на занятті, а навчається завдяки можливостям Інтернету.

Донедавна не було єдиного розуміння змісту базових визначень, пов'язаних з терміном «дистанційне навчання». До них, наприклад, можна віднести: «викладання на відстані» (*teaching at a distance*), «діалогове/онлайн навчання» (*online learning*), «мережеве навчання» (*network learning*), «електронне навчання» (*e-learning*), «змішане навчання» (*blended learning*), «віртуальне навчання» (*virtual learning*), «дистанційна освіта» (*distance/distant education*), «Веб-навчання» (*Web-based learning*), «комп'ютерне навчання» (*computer-based learning*), «дистанційне навчання/викладання» (*distance learning/teaching*), «інтернет-навчання» (*Internet-learning*) та інші. Деякі з перелічених видів навчання є синонімічними, близькими за змістовною характеристикою, інші роблять додатковий наголос на різних рисах та цільових орієнтирах. Серед цих тлумачень виділяється два істотно різних підходи. У першому під дистанційним навчанням розуміють обмін інформацією між педагогами і тими, хто навчається, за допомогою електронних мереж чи інших засобів телекомунікацій. Студент при цьому одержує навчальну інформацію і завдання щодо її засвоєння, а потім результати своєї самостійної роботи надсилає педагогу, який оцінює якість та рівень засвоєння матеріалу. При цьому особиста діяльність студента із здобуття знань майже не організовується. Головним у другому підході до дистанційного навчання виступає особистісна продуктивна діяльність того, хто навчається, яка вибудовується за допомогою сучасних засобів телекомунікацій. Цей підхід припускає інтеграцію інформаційних і педагогічних технологій, що забезпечують інтерактивність взаємодії педагога і студента, а також продуктивність навчального процесу. Тобто, дистанційне навчання визначається як таке, що припускає одержання освітніх послуг на відстані, в основному, без відвідування вищого навчального закладу, за допомогою новітніх комп'ютерних і комунікаційних технологій і являє собою універсальну, синтетичну, інтегральну, гуманістичну форму навчання, що створює умови для студентів та адаптована до базового рівня знань і контрольних цілей студентів [4].

Основними видами дистанційного навчання (і викладання) є:

- відеоконференції – це звичний спосіб безпосередньої взаємодії викладачів із студентами на заняттях у прямому ефірі. Це може бути індивідуальний сеанс або фронтальна робота з групою студентів;
- синхронне навчання – усі студенти навчаються разом одночасно (і часто навіть водному місці), але викладач знаходиться в іншому місці. Відбувається за допомогою відео- або телеконференцій;
- асинхронне навчання – замість онлайн-занять «наживо» студентам надаються навчальні завдання із зазначенням термінів їх виконання. Навчання відбувається самостійно;

- Інтернет-курси з відкритим розкладом – тип асинхронної організації навчального курсу, за винятком того, що терміни проходження занять не встановлені, ідеальні для студентів, які потребують гнучкого графіка навчання;

- фіксовані онлайн-курси – тип синхронних курсів, який вимагає від користувачів відвідувати певне віртуальне місце у встановлений час (наприклад, вебінар). Дозволяє студентам з будь-якої точки світу підключатись та взаємодіяти в Інтернеті.

- комп'ютерна дистанційна освіта – синхронне заняття на комп'ютерах, яке відбувається, як правило, у комп'ютерній лабораторії;

- гібридне навчання – специфічний тип змішаного навчання, коли студенти вивчають один і той самий навчальний матеріал у режимі реального часу (синхронне дистанційне навчання), але частина групи присутня фізично, тоді як решта навчається дистанційно.

Американський дослідник Майкл Мур [8] виділяє три типи взаємодії у процесі дистанційного навчання: «студент-навчальний матеріал», «студент-викладач» та «студент-студент». До першого типу науковець відносить процес розумової взаємодії студента з навчальними матеріалами, які можуть бути представлені у текстовому, аудіо- чи відеоформаті, або бути реалізованими у комп'ютерній програмі. Оскільки дистанційне навчання студент здійснює великою мірою самостійно, то до навчального матеріалу висувуються високі вимоги, зокрема, до їхньої якості, обсягу, змісту та форми представлення. Щоб студент не втратив бажання вивчати курс, потрібно щоб він чітко знав, де й коли йому знадобляться ті знання, які він засвоює. Розбиття навчального матеріалу на невеликі за обсягом логічно структуровані фрагменти дозволяє полегшити процес засвоєння знань.

У ході взаємодії «студент-викладач» інструктори прагнуть досягти заздалегідь визначених цілей навчання. Їхньою функцією є стимулювати та підтримувати інтерес студентів до навчання, сприяти їхній саморегуляції та самомотивації. Викладачі презентують знання, організують застосування вивченого на практиці, проводять оцінювання, а також надають консультативну допомогу, підтримку та заохочують студентів. Налагодження взаємодії між учасниками навчального процесу на основах партнерства, співробітництва та взаємного впливу, сприяє підвищенню навчальної мотивації студентів. Надзвичайно важливим у дистанційному навчанні є отримання студентами повноцінного зворотного зв'язку. Своєчасні відповіді інструктора позитивно впливають на навчання та мотивацію студентів.

Взаємодія «студент-студент», яка відбувається між двома й більше студентами, є надзвичайно цінною формою взаємодії, що дає можливість студентам не тільки опанувати матеріал, але й розвинути якості лідера й навички роботи в команді. Робота студентів у групах не тільки допомагає



усунути прогалини в їхніх знаннях, а й має інше важливе значення – люди, що працюють та навчаються разом, надають одне одному соціальну й емоційну підтримку. Взаємодія студент-студент забезпечує міцніші знання, створення спільноти, обмін ідеями й розвиток критичного мислення. Хан та Хілл [6] вважають, що створення відчуття єднання є надзвичайно важливим в дистанційному навчанні, оскільки навчання розглядається не як передача знань від викладача до студента, а як процес конструювання пізнання, у якому кожен учасник робить свій внесок і отримує свої вигоди від ідей інших.

На думку науковців Д. Буніка й Т. Маркус, до розробленої М. Муром системи взаємодії слід додати ще один аспект – взаємодію студента з системою, тобто, з комп'ютерною технологією. Дослідники відмічають, що впроваджуючи комп'ютерну технологію дистанційного навчання, слід переконатися в тому, що така технологія буде зрозумілою і не створюватиме додаткового бар'єру. У ході дослідження, здійсненого Kedar, Varuch, and Gruvgald (2003) було з'ясовано, що якщо технічні проблеми, із якими стикаються студенти, не вирішувати відразу ж, рівень задоволеності студентів системою електронного навчання знижується.

Мотивація відіграє надзвичайно важливу роль у навчанні. Вона допомагає активізувати поведінку особистості, здобувати знання, спрямовувати діяльність студентів на конкретні цілі; розвивати соціально важливі здібності та якості, покращувати результативність та формувати почуття дисциплінованості.

Мотивація широко визнана дослідниками як один з основних факторів, що впливають на темп та успіх процесу вивчення іноземних мов. Р. Гарднер визначає мотивацію до вивчення іноземної мови як «міру, до якої людина працює або прагне вивчити мову через бажання це зробити та задоволення від цієї діяльності» [5, с. 10].

Незважаючи на великий попит на фахівців, здатних спілкуватися іноземними мовами в різних галузях промисловості, випускники нелінгвістичних та технічних університетів мають певні труднощі в оволодінні іноземною мовою. Однією з найбільш очевидних проблем є низька мотивація до вивчення цього предмету. Тому надзвичайно важливо розвивати мотивацію до вивчення іноземної мови серед студентів нелінгвістичних спеціальностей.

Мотив – це рушійна сила будь-якої діяльності. Про внутрішню мотивацію до навчання можна говорити тоді, коли студент вивчає предмет просто тому, що йому цікаво, подобається сам навчальний процес та він отримує задоволення від особистісного розвитку. Зовнішніми мотивами можуть бути гарні оцінки, похвала/покарання від батьків/викладачів, досягнення внаслідок хороших знань з предмету інших цілей (наприклад, отримання роботи за кордоном або в престижній міжнародній компанії) тощо.

На мотивацію студента до навчання впливають багато факторів, зокрема: інтерес, сприйняття, бажання, впевненість у собі, самооцінка, терпіння та наполегливість. Дослідження показують, що вмотивовані студенти частіше займаються складними видами діяльності, активно долучаються до процесу навчання та демонструють підвищену ефективність, наполегливість і креативність [9].

Підвищити внутрішню мотивацію студентів до дистанційного навчання іноземних мов можна, відбираючи цікавий навчальний матеріал, застосовуючи незвичні методи навчання, залучаючи студентів до активної діяльності на заняттях, запрошуючи до участі носіїв мови. Іншими способами підвищення навчальної мотивації студентів є: надавати своєчасний зворотній зв'язок, підтримувати студентів емоційно; надавати студентам певну автономію при опануванні навчального матеріалу, наприклад, запропонувати завдання на вибір, не встановлювати жорстких часових меж, або дозволити обрати партнерів для виконання завдання в мікрогрупі; надати доступ до усіх необхідних навчальних матеріалів; підвищувати впевненість студентів у власних силах та в тому, що вони можуть успішно завершити курс, створити ситуацію успіху для кожного студента, даючи їм посилені завдання та чітко формулюючи їх, не критикувати надмірно, широко використовувати похвалу; налагодити позитивну атмосферу в групі, заохочувати роботу в форматі «студент-студент» для відчуття зв'язку та приналежності до колективу; відбирати лише той навчальний матеріал, який буде корисним студентам у їхньому житті чи майбутній професії, дозволити їм самим запропонувати декілька тем для вивчення (вивчення граматики, фонетики й основних мовленнєвих навичок можна на матеріалі будь-якої теми); зробити навчальний процес емоційним (використовувати емоційно забарвлений навчальний матеріал, гумор на занятті тощо); опиратися на життєвий досвід студентів, наводити приклади з життя; використовувати автентичні матеріали (створення ситуації, близької до справжньої іншомовної атмосфери, як умова розвитку внутрішньої мотивації); використовувати сучасні інформаційно-комунікаційних технологій та потенціал мережі Інтернет; включати до заняття матеріали різних форматах – текстовому, відео, аудіо – щоб задовольнити потреби студентів, що схильні сприймати нову інформацію з різних каналів; використовувати заохочення, наприклад, додаткові бали усі за вчасно здані завдання; ретельно планувати та організовувати заняття, мінімізувати ризик технічних несправностей.

І наостанок, жоден студент не матиме бажання вивчати предмет, що є нецікавим викладачеві, тобто, викладач повинен бути натхненним ентузіастом своєї справи та любити свій предмет.

**Висновки.** Дистанційне навчання має різноманітні форми та відкриває студентам доступ до нетрадиційних джерел навчальної інформації, підвищує ефективність самостійної роботи, дає нові можливості для творчості, а викладачам дозволяє реалізовувати принципово нові форми і методи навчання. Успіх такого навчання залежить від мотивації студентів до здійснення навчальної діяльності та методичної підготовки викладача іноземних мов.

### **Список використаних джерел**

1. Арістова Н. О. Формування мотивації вивчення іноземної мови у студентів вищих навчальних закладів: монографія. К.: ТОВ «ГЛІФМЕДІЯ», 2015. 240 с.

2. Блощинський І. Г. Сутність та зміст поняття «дистанційне навчання» в зарубіжній та вітчизняній науковій літературі. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2015. Вип. 3. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2015\\_3\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2015_3_4).

3. Сисоєва С.О., Алексюк А.М., Воловик П.М. Технологізація освіти і професійної діяльності в умовах неперервної професійної освіти // Педагогічні технології у неперервній освіті : [монографія]. С. О. Сисоєва, та ін.; [за ред. С. О. Сисоєвої]. К. : Віпол, 2001. С. 27-45.

4. Стефаненко, П. В. Теоретичні і методичні засади дистанційного навчання у вищій школі: дис... доктора пед. наук: 13.00.04. Київ, 2002. 492 с.

5. Gardner, R.C., *Social Psychology and Second Language Learning: The role of attitudes and motivation*. London. 1985. Edward Arnold. Pp. xiv + 208.

6. Han, S.Y., Hill S.R. Collaborate to learn, learn to collaborate: Examining the roles of context, community, and cognition in asynchronous discussion. *Journal of Educational Computing Research*. 2007. №36(1). Pp. 89-123.

7. Kudryavtseva M. G. Possibilities of distance learning as a means of foreign language learning motivation among students of Economics. *ERPA*. 2014. Vol.152. p. 1214-1218. Режим доступу до журн.: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814053683>

8. Moore, M. G. Three types of interaction. *The American Journal of Distance Education*. 1989. 3(2). Pp. 1-6.

9. Schunk, D. H, Pintrich, P.R., & Meece, J.L. Motivation in education: Theory, research, and application (3th ed.). *Upper Saddle River*. 2008. NJ: Merrill/Prentice-Hall. Pp. 450.

**Kolos Y., Fedorenko Y.**

## **MOTIVATION OF STUDENTS' EDUCATIONAL AND COGNITIVE ACTIVITIES DURING DISTANCE LEARNING OF FOREIGN LANGUAGES**

*The article reveals the essence of educational technology of distance learning, its types and forms. Distance learning has a number of significant advantages over the traditional one. One of the main disadvantages of this form of education is the low level of motivation for learning activities. Researchers distinguish four types of interaction in the process of distance learning: "student-content", "student-instructor", "student-student" and "student-system". Motivation is widely recognized by researchers as one of the main factors influencing the pace and success of the process of learning foreign languages. There is intrinsic and extrinsic motivation for learning activities. We can talk about intrinsic motivation when a student studies a subject because he or she gets pleasure from the learning process and his/her personal development. There are a number of methods to increase the motivation of students' educational activities, which lie in the frame of personality-oriented learning. An instructor can: provide timely feedback, support students emotionally; give students some autonomy in mastering the material, for example, a choice of tasks to do, not to set strict time limits, or to allow to choose partners to perform the task in a microgroup; provide access to all necessary training materials; increase students' self-confidence, create a situation of success for every student, widely use praise; create a positive atmosphere in the group, encourage work in "student-student" format for a sense of connection and belonging to the team; select only useful content that is useful in student's lives or future profession, allow them to suggest several topics to study; make the learning process emotional (use emotional content, humor in class, etc.); rely on the life experience of students, give real-life examples; use authentic material etc. Distance learning takes various forms and opens access for students to non-traditional sources of educational information, increases the efficiency of independent work, provides new opportunities for creativity, and allows teachers to implement new forms and methods of teaching. The success of such training depends on the motivation of students to carry out educational activities and on the methodological skills of foreign language teachers.*

**Keywords:** *distance learning; motive; intrinsic motivation, extrinsic motivation, personality-oriented learning.*

*Стаття надійшла до редакції 3.12.2020 р.*

## **НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА МЕТОДИ АКТИВІЗАЦІЇ СПРИЙНЯТТЯ ДИДАКТИЧНИХ МАТЕРІАЛІВ ПРИ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ**

***А.О. Агейчева,***

*Кандидат педагогічних наук, доцент,  
декан гуманітарного факультету  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
e-mail: [ageicheva@nipp.edu.ua](mailto:ageicheva@nipp.edu.ua)*

***М.С. Купар,***

*викладач кафедри загального мовознавства та іноземних мов  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
e-mail: [maiia.kupar@gmail.com](mailto:maiia.kupar@gmail.com)*

***Ж.В. Деркунська,***

*викладач спеціальних дисциплін  
Полтавського коледжу нафти і газу  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
e-mail: [Derkunska@ukr.net](mailto:Derkunska@ukr.net)*

*Стаття присвячена створенню дидактичних матеріалів по самих різних навчальних предметах на різних рівнях дистанційної освіти. Актуальність роботи зумовлена як самим об'єктом дослідження, що досі не підлягав комплексному науковому висвітленню, так і необхідністю встановлення параметрів дидактичних матеріалів, що застосовуються в дистанційному навчанні. В роботі розглядається проблема науково-методичного забезпечення при впровадженні дистанційного навчання. Актуальність роботи зумовлена необхідністю впровадження дистанційного навчання та використанням можливостей, які дає електронне навчання. Досліджено проблему необхідності активізації сприйняття дидактичних матеріалів при дистанційному навчанні*

***Ключові слова:*** електронне навчання, інформаційно-комунікативні технології навчання, безперервна освіта дорослих, дистанційне навчання

**Постановка проблеми.** Дистанційне навчання має багато переваг як соціальних, так і економічних. Дистанційна освіта також має багато переваг для суспільства, хоча вони важче піддаються кількісній оцінці. Незаперечно, що на сьогоднішній день велике значення має отримання якісної вищої освіти. Незважаючи на величезну кількість навчальних закладів у світі, попит на ринку освітніх послуг як і раніше перевищує пропозицію. Дистанційне навчання створює рівні можливості для бажаючих здобути освіту, підвищити кваліфікацію, пройти перепідготовку та знайти роботу. Дана система дозволяє отримати вищу освіту паралельно з основною діяльністю людини, розширює можливості навчання за кордоном, отримання вчених ступенів, визнаних міжнародним освітнім співтовариством [1]. Дистанційна освіта передбачає більш широкі перспективи. Звичайно, рівень необхідності навчання і можливості отримати освіту за допомогою комунікаційних технологій варіюється залежно від економічного розвитку окремо взятої країни [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** та ситуація в світі зокрема підкреслює важливість даної наукової теми. Р.Андерсон, Х.Джанби, Гарі Розенблит, Гаротт Хурадо, а також Томас Петерсон стверджують, що бар'єри, які стоять перед викладачами значно легше здолати, використовуючи онлайн навчання [3-5].

**Формулювання цілей статті.** Вивчення поточної політики в галузі дистанційного навчання дослідницьких університетів у відношенні до онлайн-матеріалів дистанційних програм є важливим аспектом дослідження. Поширення дистанційного навчання переконує викладачів, адміністраторів та установи, що інституційна політика повинна захищати і підтримувати середовище, що заохочує творчість, продуктивність та академічну свободу. Дослідження активізації сприйняття дидактичних матеріалів при дистанційному навчанні представляє великий науковий і прикладний інтерес.

**Виклад основного матеріалу.** Розглядаючи способи активізації сприйняття інформації дидактичних матеріалів студентами за допомогою інформаційно-комунікативних технологій, слід зазначити, в першу чергу, необхідність розробки спеціальної програми емоційних реакцій.

Вирішення цієї задачі неможливе без правильного розуміння і використання всіх виразних засобів, які має сучасна навчальна техніка. При цьому слід зазначити, що використовувати сукупність виразних засобів навчальної техніки необхідно з урахуванням певних правил, обумовлених їх специфічними особливостями. Тільки повне та комплексне використання всіх можливостей сучасної техніки може допомогти активізації сприйняття дидактичних матеріалів.

Конкретність мови породжує ще одну складність, яка може позначитися на активності сприйняття студентами інформації.

Між тим, для кращого розуміння в більшості випадків важливі не всі, а тільки деякі ознаки і властивості досліджуваних явищ і предметів. Інші можуть заважати розумінню сенсу. Виникає необхідність виділити з усіх ознак і властивостей найбільш важливі.

Дослідники відзначають, що з цими труднощами мови можна впоратися за допомогою спеціального монтажу дидактичного матеріалу, що дозволяє побудувати чітку програму емоційних реакцій [6]. Саме ці прийоми, використані при створенні дидактичних матеріалів технічних засобів, можуть залучити студентів до співучасті, співпереживання, створити у них позитивну установку до навчання.

Іншими словами, дидактичні матеріали, подані за допомогою цих прийомів можуть допомогти розширити можливості засвоєння інформації. Зокрема, з їхньою допомогою можна формувати навички спостереження. Для цього необхідно, щоб вони містили мотив чи установку, що визначає мету спостереження, потім, виділяючи головне, забезпечували вибірковість спостереження та тлумачили результат спостереження. Можуть вони і передбачати завдання для самостійних спостережень і наступних висновків.

Крім того, подані таким чином дидактичні матеріали можуть бути корисними і для розвитку творчого відтворювання уяви. Окремі виразні прийоми технічних засобів безпосередньо на це і розраховані. Вони, ґрунтуючись на попередніх знаннях студентів, їх досвіді, змушують відтворювати ціле з окремих частин. Слід підкреслити, що при цьому важлива близькість створеного мотиву до змісту розв'язуваної проблеми або пізнавальної задачі. Крім цього для забезпечення стійкого інтересу необхідно, щоб проблемна ситуація не могла бути представлена ніяк інакше, окрім як з допомогою відібраних технічних засобів.

Відзначимо, що створення програми емоційних реакцій студентів - важкий процес, що вимагає глибокого проникнення в психологію, знання законів сприйняття. Облік систем впливу і сприйняття повинен бути найважливішим і невід'ємним компонентом роботи, пов'язаної зі створенням дидактичних матеріалів для дистанційного навчання. Система сприйняття і система впливу повинні визначати композицію інформації і композицію заняття, тому що вони можуть допомогти активізувати засвоєння навчального матеріалу шляхом прямого включення їх у процес пізнання, співтворчості.

Розроблені методи забезпечили створення дидактичних матеріалів та можливість поєднувати рекомендації психологів щодо організації процесу засвоєння. Відомі дидактичні шляхи та умови побудови навчального процесу, а також вимоги загальної теорії управління дозволили здійснювати дистанційне навчання. На даному етапі розвитку дистанційна освіта інтенсивно входить до освітньої сфери, що обумовлюється багатьма перевагами даної педагогічної

системи. Більше того, деякі фахівці вважають таку освіту найбільш ефективною формою навчання людини незалежно від її віку. Створені на основі сучасних носіїв інформації засоби навчання в комплексі з інформаційно-комунікативними технологіями, а також сучасне методичне забезпечення дозволяють самостійно оволодіти навчальним матеріалом, створюючи умови для самостійного засвоєння предметів освітнього циклу. Дистанційне навчання характеризується високим професіоналізмом, прагненням до співробітництва, самореалізації і розвитку, що є по суті наслідком використання комп'ютерного навчання та сучасних засобів комунікації. Систематизування та проведення аналізу існуючих практик та методів забезпечення якості дистанційного навчання створюють необхідну основу для наукових доробок. Вивчення концептуальних ідей дистанційної освіти за кордоном, визначення подальших перспектив розвитку вітчизняної практики впровадження інформаційно-комунікативних технологій у дистанційній освіті дорослих є важливим аспектом дослідження.

Проблема вивчення досвіду створення і розвитку дистанційної освіти в Україні, а також в інших країнах, та можливості використання прогресивних ідей в Україні є багатоаспектною. Електронне навчання є однією з прогресивних форм освіти широких верств населення. Воно є одним із головних шляхів інформатизації і автоматизації освіти та використання новітніх технологій у навчанні, служить підвищенню ефективності освіти. Організація якісної дистанційної освіти позитивно впливає на інтелектуальний потенціал держави. Сьогодні Україна має шанс активно приєднатися до цього процесу та проводити дослідження у напрямках розробки стандартів, форм і методів такого типу навчання. Дослідження обумовлене проблемою забезпечення якості дистанційної освіти дорослих. Головне в організації дистанційної форми навчання - створення електронних курсів, розробка дидактичних основ дистанційного навчання, підготовка тьюторів.. Активне запровадження дистанційних інновацій у педагогічну практику дає можливість обговорити деякі проблеми дистанційної освіти в Україні. [7].

**Висновки.** Визначено, що технічні засоби повинні забезпечувати програму роботи студентів над змістом навчального матеріалу (програму процесу його засвоєння), поєднання функцій навчання і виховання, посилення можливості контролю і самоконтролю за процесом і його результатами процесу засвоєння знань, допомога в реалізації ідей диференційного і проблемного навчання. Однак, слід зауважити, що сьогодні, говорячи про дистанційне навчання і вирішуючи проблеми його впровадження в практику, провідні вчені значну увагу приділяють в основному аспектам інформаційного обміну. Важливість дистанційної освіти полягає в здатності найбільш адекватно і гнучко реагувати на освітні потреби суспільства і забезпечувати



реалізацію конституційного права на освіту кожного громадянина країни. Перспективи подальшого дослідження можуть бути пов'язані з вивченням особливостей організації дистанційної освіти, порівнянням вітчизняних і зарубіжних технологій дистанційного навчання, розробками новітніх форм і методів дистанційної освіти. На сьогоднішньому етапі розвитку дистанційна освіта інтенсивно входить до освітньої сфери, що обумовлено багатьма перевагами цієї педагогічної системи. Більше того, деякі фахівці вважають таку освіту найбільш ефективною формою навчання людини незалежно від її віку. Створені на основі сучасних носіїв інформації засоби навчання в комплексі з інформаційно-комунікативними технологіями, а також сучасне методичне забезпечення дозволяють самостійно оволодіти навчальною діяльністю, створюючи умови для самостійного засвоєння предметів навчального циклу. Дистанційне навчання характеризується високим професіоналізмом, прагненням до співробітництва, самореалізації й розвитку, що є, по суті, наслідком використання комп'ютерного навчання та сучасних засобів комунікації.

### **Список використаних джерел**

1. Swedish Agency for Networks and Cooperation in Higher Education [Електронний ресурс]. *Frequently asked questions*. FAQ. Retrieved June 7, 2020. Режим доступу : <http://english.netuniversity.se/page/4888/faq.htm>
2. Swedish National Agency for Higher Education [Електронний ресурс] Kartläggning av distansverksamheten vid universitet och högskolor. årsrapportering av ett regeringsuppdrag, 2020. Режим доступу : [www.hsv.se](http://www.hsv.se).
3. Tait, A. What are open universities for? In Open Learning. *The Journal of Open and Distance Learning*. 2008. No. 23 (2). P. 85-93.
4. Swedish patent and registration office [Електронний ресурс]. режим доступу: [prv.se/programs and distance courses](http://prv.se/programs%20and%20distance%20courses).
5. Rovai, A. P. Why some distance education programs fail while others succeed in a global environment. *Internet and Higher Education*. 2010. No. 13. P. 141-147.
6. Rennie, F. Jóhannesdóttir S., Kristinsdóttir S. Re-Thinking Sustainable Education Systems in Iceland: The Net-University Project / F. Rennie,. *International Review of Research in Open and Distance Learning*. 2011. No. 12 (4). P. 88-104.
7. Агейчева А.О. Головні аспекти реформування дистанційного навчання та етапи розвитку системи вищої освіти Швеції. *Імідж сучасного педагога*. 2017. № 4/2 (173). С. 47-50.

**Ageicheva A.O., Kupar M.S., Derkunska Zh.V.**

## **SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT AND DIDACTIC MATERIALS PERCEPTION ACTIVATING METHODS IN DISTANCE LEARNING**

*Currently, distance education provides a unique opportunity to provide professional training. Student is provided with a free remote access to internal network of universities or colleges for advice, information on requirements for performance reporting documents, studies submitted to control, the list of recommended books. Analysis of educational literature can note some general trends in the approach to the allocation of key teaching principles and their classification by different researchers.*

*This trend is in trying to reach a determination and formation of didactic principles as a result of consideration of the structural theory of pedagogy given the complexity of the object. As a result, it can be identified as the most clearly reflects the dialectics of categories of scientific and pedagogical knowledge and the following system groups didactic principles which are the basis for the organization of the learning process. Their essence is that the learning content and activities of participants in the learning process should allow to identify the methodology and show it as a basis for the development of scientific knowledge and its application in practice. E-learning is one of the progressive forms of education. It is one of the main ways of information and automation education and the use of new technologies in learning is more effective education.*

*Organization of quality distance education has a positive effect on the intellectual potential of the state. Today Ukraine has a chance to join the process and conduct research in the areas of standards development, forms and methods of this type of training. The research problem due to quality distance education. The main organization in distance learning is creating e-courses, developing teaching the basics of distance learning, training teachers-tutors. Active introduction of innovations in distance teaching practice gives the opportunity to discuss some problems of distance education in Ukraine.*

*Prospects for further research may be related to the study of the organization of distance education, comparison of domestic and foreign technologies of distance learning, development of new forms and methods of distance education. At the present stage of development, distance education is intensively included in the educational sphere, which is due to many advantages of this pedagogical system.*

**Keywords:** *electronic equipment, information and communication technologies, lifelong education for grown-ups, distance learning*

*Стаття надійшла до редакції 30.11.2020 р.*

## ІНФОРМАЦІЙНА КУЛЬТУРА ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ СКЛАДНИК СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

**Л.А. Чередник,**

*кандидат філологічних наук, доцент,  
доцент кафедри українознавства, культури та документознавства  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
e-mail: ludmila.cherednik@gmail.com*

**М. Фаражалла,**

*студентка групи 401-ГД,  
гуманітарного факультету  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
e-mail: [mar9na4@outlook.com](mailto:mar9na4@outlook.com)*

*У статті розкрито тлумачення терміна «інформаційна культура», проаналізовано його становлення у науковій літературі. Зазначено багатоаспектність поняття, що визначається умовами науково-технічного прогресу та діяльністю інфраструктури, що пронизує усі періоди розвитку людства. Інформаційна культура сучасного суспільства завжди відображає досягнуті рівні організації інформаційних процесів, що уможливорює не лише використання самої інформації, а й створення цілісного уявлення про світ. Інформаційна культура є інтегральним поняттям і формується шляхом підвищення інформаційної грамотності та розвитком загальної культури особистості.*

**Ключові слова:** *інформаційна культура; інформаційне суспільство; інформаційні процеси; інформаційна грамотність; комунікаційна культура суспільства.*

**Постановка проблеми.** *У ХХІ столітті людство перейшло на новий етап свого існування. Ми всі нині живемо в глобалізованому світі, у якому поширення інформаційних технологій є однією з його найістотніших особливостей. У зв'язку з цим постає питання інформаційної культури в суспільстві, що є важливим соціально-освітнім підґрунтям інформатизації*

загалом. Останнім часом зросла зацікавленість цією проблемою, оскільки поняття «інформаційна культура» розглядається в різних аспектах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемі інформаційної культури присвячено багато наукових досліджень, серед них заслуговують на увагу роботи Л. Скворцова, Н.Джинчарадзе, В. Кременя, О. Коваленко, В. Кудіна, А. Маркова, Л. Лазаревої, Є. Данильчука, Ю. Рамського, М. Жалдака, О.Шиман та ін.

**Формулювання цілей статті.** Метою статті є систематизація досліджень про становлення і розвиток інформаційної культури, аналіз її зв'язків із розвитком загальної культури людської цивілізації та шляхи формування.

**Виклад основного матеріалу.** Інформаційна культура стала важливим складником сучасного суспільства, оскільки його важко уявити без величезного потоку різноманітної інформації. Нині актуальним є питання не просто накопичення інформації, а вміння працювати з нею, використовувати її у своїй професійній діяльності. А це, як відомо, вимагає постійного поповнення багажу знань. Саме тому суттєвою ознакою сучасного інформаційного суспільства є утвердження культури знань, усвідомлення того, що жодну важливу економічну, соціальну, технічну задачу неможливо успішно розв'язати без опрацювання значних обсягів інформації.

Інформація впливає на поведінку і свідомість людей через ЗМІ, Інтернет та інші сучасні телекомунікаційні технології, тому дуже важливо, щоб кожна особистість володіла знаннями і навичками професійної письмової та усної інформаційної культури.

Багатогранність поняття інформації визначає розмаїття наукових підходів до аналізу інформаційної культури. У широкому сенсі інформаційну культуру усвідомлюють як культуру комунікацій – подання, сприймання та користування інформацією (як на рівні соціально-комунікаційних інститутів, так і окремих соціальних груп); у більш вузькому – як культуру спілкування.

Для розуміння сутності поняття «інформаційної культури», розглянемо генезу його появи.

На думку дослідників, термін «інформаційна культура» у науковій літературі вперше з'явився в далекому вже 1971 році у монографії Г. Воробйова «Інформаційна культура в управлінській справі». У своїй праці автор аналізує «природу інформації, розглядає інформаційні потоки, висуває думку про дотримання певних норм поведінки при користуванні інформацією» [3, с. 27]. Проте визначення самого поняття він так і не запропонував.

У 1977 році в національній програмі вищої освіти США вперше було використано термін «інформаційна грамотність». Асоціація Американських

бібліотек (American Library Association) назвала інформаційно грамотною людиною ту, яка здатна розвивати, розміщувати, оцінювати та найбільш ефективно використовувати інформацію [2]. Тобто, така особистість має володіти навичками критичного аналізу, уміти систематизувати, узагальнювати та виявляти необхідну для неї інформацію з різних засобів та джерел масової інформації, а також шукати, обробляти, зберігати, оцінювати та застосовувати її.

Появу терміна «інформаційна культура» пов'язують безпосередньо зі становленням суспільства, головним складником якого є інформація, що обіймає повідне положення в усіх сферах життєдіяльності, тобто, в інформаційному суспільстві.

На думку дослідників, розвиток інформаційної культури тісно пов'язаний з етапами розвитку цивілізації. Більшість науковців початком зародження інформаційної культури вважають «момент зміни формального відношення до сигналу ситуації на змістовне, де перше притаманне тваринному світові, а останнє – винятково людині» [6, с. 100]. Обмін змістовними одиницями став основою розвитку мови. До появи писемності становлення мови здійснювалося через систему словесних методик, що породило культуру звернення з певним сенсом і текстом. Письмовий етап концентрувався навколо тексту, який містив у собі всю різноманітність усної інформаційної культури [5].

Інформаційні кризи в різні часи зворушували культуру людства. Збільшення загальної суми людських знань призвело до появи писемності, так, як усні методики збереження знань не забезпечували повної цілісності обсягів інформації. Фіксація інформації на матеріальному носії породила новий період інформаційної культури – документальний, до складу якого ввійшла культура спілкування з документами: культура витягу фіксованого знання, культура кодування і фіксації інформації; культура документографічного пошуку [1; 2]. Оперувати інформацією стало набагато легше, змінився спосіб мислення. Усні форми інформаційної культури не втратили свого значення, а навпаки збагатилися системою взаємозв'язків із письмовими.

Збільшення обсягів інформації уможливило залучення додаткових трудових ресурсів у сферу інформаційних послуг та оснащення їх сучасними технологіями. Тож чергова інформаційна криза була викликана саме технологіями, що модифікували носії інформації та автоматизували деякі інформаційні процеси. Тобто, інформаційна культура сучасності синтезувала всі попередні форми та з'єднала їх в єдиний засіб [1; 2].

Крім як з економічним розвитком, становлення інформаційного суспільства пов'язують ще й із кількістю інформації. Уважається, що прогрес інформаційно-технологічних технологій впливає на зміни у суспільстві не сам по собі, а завдяки зміні природи і властивостей інформації. Концепція

інформаційного суспільства трансформується в концепцію суспільства знань. А це означає, що «цінність інформації як економічного, так і інтелектуального ресурсу має більше значення, ніж технологічний прогрес» [ 7, с. 20].

Більшість дослідників суголосні у тому, що інформаційна культура тісно пов'язана з розвитком особистості, оскільки людина сьогодення уже немислима без постійної взаємодії з величезним потоком інформації.

Оскільки інформаційна культура виникла в людському суспільстві, вона містить різні аспекти спілкування, відносин, етикету, переконань, цінностей, звичаїв та норм. Варто підкреслити, що крім своєї внутрішньої цінності, інформаційна культура має важливі соціальні та економічні вигоди. Наведемо приклад. Дослідження, проведені у США, показали прямий зв'язок між інформаційною культурою і відродженням громад в околицях Чикаго. Соціальні мережі, створені завдяки ініціативам в галузі мистецтва на базі місцевої громади, принесли безпосередню економічну вигоду для району через нове використання існуючих об'єктів і нові робочі місця для місцевих художників [7].

Інформаційна культура формується завдяки інформаційній грамотності та є інтегральним поняттям, яке містить такі компоненти: аудіовізуальна, логічна, семіотична, понятійно-термінологічна, технологічна, комунікаційна, мережева культури [2]. Коротко схарактеризуємо кожен із цих компонентів.

*Аудіовізуальна культура* поєднує у собі сукупність інтелектуальних та матеріальних цінностей, що використовуються засобами передавання, зберігання та відтворення інформації для донесення її крізь просторові, часові чи інші перепони [3].

*Логічна культура* виражається через логічну грамотність – усвідомлення та розуміння метамови. Дедуктивні та індуктивні умовиводи почали розцінюватися невід'ємними нормами мислення, з того часу, коли Аристотель винайшов логіку [3; 9].

*Семіотична культура* знаходить своє відображення в різноманітних знакових засобах, використовуваних культурою. Оброблені (духовно і фізично) людиною предмети, процеси, явища стають знаками, виступаючи носіями сенсу. Символ (знак) – предмет (явище, дія), що виявляється носієм певних даних про інші предмети і використовується з метою їхнього зберігання, опрацювання, передачі та отримання. Символи та їхні системи досліджуються спеціальною наукою – семіотикою. Система символів охоплює дуже широкий обсяг об'єктів в семіотиці. Ними є природні (розмовні) мови (українська, німецька, іспанська та інші) та мови штучного походження – математична мова, хімічна символіка [4]. До знакових систем належать також різноманітні системи сигналізації, мови, образотворчих мистецтв, кіно, театру, музики,

релігійні символи і ритуали, правила етикету, геральдичні знаки та загалом ті предмети, що можуть виступати засобами для відображення якогось змісту.

Ми живемо не лише у світі речей, а й у світі символів. Явища культури – це символи (знаки) і їхня сукупність (тексти), що містять у собі зашифровану соціальну інформацію. Усвідомити будь-яке явище культури – означає помітити в ньому «невидиме» індивідуальне значення. З цього погляду явище виявляється як символ, знак, текст, які слід усвідомити, а не тільки спостерігати. Воно й стає фактом культури.

Під *понятійно-термінологічним* апаратом розуміють сукупність термінів, які відображають системи понять певної галузі знань. Відображення рівня розвитку понятійно-термінологічного апарату виявляється через її багатство та обширність. Із розвитком науки її мова змінюється, удосконалюється, збагачується [3].

*Технологічна культура* визначає світогляд і саморозуміння сучасної людини, маючи при цьому системи принципів, характерні для певної епохи й певних рівнів розвитку наукових знань і технічних засобів [3].

*Комунікаційна культура* поєднує у собі комунікантів, реципієнтів, повідомлення, форми та засоби спілкування, сприйняття та осмислення інформації, котрі ґрунтуються у галузі суспільних відносин і формулюють їх.

У цьому значенні соціально-комунікаційна культура наближається до розуміння культури як такої (так як культура є тим чинником, що об'єднує соціум) і стає одною з проєкцій розгляду її як цілісності [6].

*Мережева культура* існує в мережі Інтернет, що також є соціальною групою, і у якої вже склалися свої загальноприйняті принципи, основа яких ґрунтується на спілкуванні в мережі [3].

Безумовно, знання інформаційної культури значно розширює можливості особистості й розвиває такі важливі навички, як: уміння застосовувати її в різних ситуаціях; створення первинної інформації; активізація вторинної інформації в результаті обробки первинної; ведення листування; підготовка найрізноманітніших документів; використання інформаційної культури для публічних виступів; застосовування пошукових технологій в інформаційному сервісі як компонента інформаційної грамотності; використання комп'ютерних технологій; створення електронних інформаційних продуктів (періодичні видання, реклама) тощо [3, с. 59; 7, с. 22,].

Останнім часом інформаційна культура як один із проявів «культури взагалі» охоплює всі сфери відносин людини, окремих соціальних груп, суспільства до інформації. Відповідно прийнято розрізняти інформаційну культуру особистості, інформаційну культуру певної соціальної групи, інформаційну культуру суспільства загалом.

Багато дослідників говорять зараз про настання інформаційної ери, для якої характерним є перехід від до надсучасних нових технологій роботи з інформацією. Сьогодні відкриваються широкі перспективи для задоволення різноманітних інформаційних проблем і запитів, що істотно підвищує вимоги до рівня інформаційної культури як усіх членів суспільства, так і кожної особистості зокрема. Відповідно змінюються і завдання формування інформаційних компетентностей, що вимагають розширення інформаційних знань.

Суспільство потребує підготовки людей, здатних до активної діяльності в новому світі, до розуміння складності соціальних відносин й уміння в них орієнтуватися, особистостей, здатних брати на себе відповідальність в умовах свободи вибору, що означає не тільки розширення можливостей, але й посилення нестабільності. Тобто, поступово інформаційна культура стає сферою буття сучасної людини, тісно пов'язана з функціонуванням інформації в суспільстві й вимагає формування відповідних інформаційних навичок у кожного члена суспільства.

**Висновки.** Поняття «інформаційна культура» підкреслює взаємозв'язок інформаційного світу з внутрішньою (духовною) культурою особистості, надає цілісності уявлення про культуру загалом, окремі аспекти якої привертали увагу науковців. Основна спрямованість у розвитку формування поняття «інформаційна культура» пов'язана з фундаментальністю і багатоаспектністю її розгляду не тільки як феномена, зумовленого обставинами науково-технічного прогресу, електронними засобами передачі, переробки і зберігання інформації, а й передовсім як діяльній інфраструктури, що пронизує без винятку усі епохи і цивілізації, усі сфери людської діяльності і всі етапи розвитку людини як соціальної істоти.

### **Список використаних джерел**

1. Інформаційна культура. – Режим доступу: [uk.wikipedia.org](http://uk.wikipedia.org).
2. Інформаційна криза. – Режим доступу: <https://stud.com.ua>.
3. Когарян А. Б., Гущина Н. І. Виховання культури користувача Інтернету. *Безпека у всесвітній мережі*. Київ, 2011. 100 с.
4. Компоненти інформаційної культури. Режим доступу: <http://megalib.com.ua/content1>.
5. Культура як світ знаків. Режим доступу: <https://stud.com.ua>.
6. Малишевський О. В. Інформаційна культура: від інформаційної грамотності до інформативної компетентності. *Педагогічні науки*. Вип. 36. Херсон: Видавництво ХДУ, 2011. С.100-104.
7. Матвієнко О. В. Нові напрями підготовки спеціалістів в умовах інформатизації управління. *Вісник Книжкової палати*, 2000. №7. С.19-22.



8. Поняття про інформаційні системи та технології. Режим доступу: <file:///C:/Users/ASUS/D>.

9. Про сутність поняття «комунікаційна культура суспільства». Режим доступу: [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/bdi\\_2010\\_4\\_10.pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/bdi_2010_4_10.pdf).

**Lyudmila Cherednyk, Maryam Farajalla**

## **INFORMATION CULTURE AS AN INTEGRAL PART OF MODERN SOCIETY**

*The article reveals the interpretation of the term ‘information culture’, analyzes its development in scientific literature. The multidimensionality of the concept is indicated, it is determined by the conditions of scientific and technological progress and the activities of the infrastructure that permeates all periods of human development.*

*Information culture has become an important component of modern society, since it is difficult to imagine it without a huge flow of diverse information. Nowadays, the issue is not just the accumulation of information, but the ability to work with it, to use it in their professional activities. The versatility of the concept of information determines the variety of scientific approaches to the analysis of information culture. In a broad sense, information culture is understood as a culture of communication - presentation, perception and use of information (both at the level of social and communication institutions and individual social groups); in a narrower one - as a culture of communication. The information culture of modern society always reflects the achieved levels of organization of information processes, which makes not only the use of the information itself, but also the creation of a holistic view of the world.*

*Information culture is formed due to information literacy and is an integral concept that contains the following components: audiovisual, logical, semiotic, conceptual and terminological, technological, communication, network culture. Of course, knowledge of information culture significantly expands the capabilities of the individual and develops such important skills as: the ability to apply it in various situations; creation of primary information; activation of secondary information as a result of primary processing; conducting correspondence; preparation of the documents themselves; the use of information culture for public speaking; the use of computer technology; creation of electronic information products (periodicals, advertising), etc. Gradually, information culture is the sphere of being of a modern person, is closely related to the functioning of information in society and requires the formation of appropriate information skills for each member of society.*

**Keywords:** *information culture; Information society; information processes; information literacy; communication culture of society.*

*Стаття надійшла до редакції 29.10.2020 р.*

# Розділ 2. Психологія

УДК 159.923.3-057.875:[378.016:159.9

## РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ»

*С. П. Яланська,*

*доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри психології та педагогіки  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
e-mail – [yalanskasvetlana@gmail.com](mailto:yalanskasvetlana@gmail.com)*

*У статті розкрито актуальність проблеми розвитку соціальних навичок (soft skills) у майбутніх фахівців – комплексу неспеціалізованих, надпрофесійних навичок, які сприяють успішній професійній діяльності та високій її продуктивності. Мета статті полягає у розкритті проблеми розвитку соціальних навичок молоді у сучасному закладі вищої освіти. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження. Теоретичні: теоретичний аналіз, узагальнення, систематизація; емпіричні: опитування; статистичні. Розкрито результати опитування студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» та Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка щодо можливостей розвитку соціальних, гнучких навичок під час вивчення курсу «Психологія». Визначено психолого-педагогічні, тренінгові засоби розвитку соціальних навичок молоді у сучасному закладі освіти.*

***Ключові слова:** соціальні навички; розвиток; майбутні фахівці; заклад вищої освіти; дисципліна «Психологія».*

***Постановка проблеми.** Сучасний ринок праці потребує не лише фахівців, які володіють компетентностями зі спеціальності, а спеціалістів, які володіють комплексом психосоціальних навичок, зокрема, вміють креативно і критично мислити, будувати конструктивну міжособистісну взаємодію, вміють працювати в команді. Соціальні навички розвитку (soft skills) підвищують конкурентоспроможність випускників, сприяють можливостям прийняття*

зважених рішень, мотивації оточуючих, конструктивному розв'язанню проблем та керуванню стресами. Соціальні, економічні, політичні перетворення обумовлюють необхідність у підготовці фахівців, які здатні до комунікативної творчості, вміють швидко приймати рішення, генерують оригінальні ідеї, поважають думку інших. Серед таких навичок важливим є забезпечення розвитку креативності, толерантності учасників освітнього процесу.

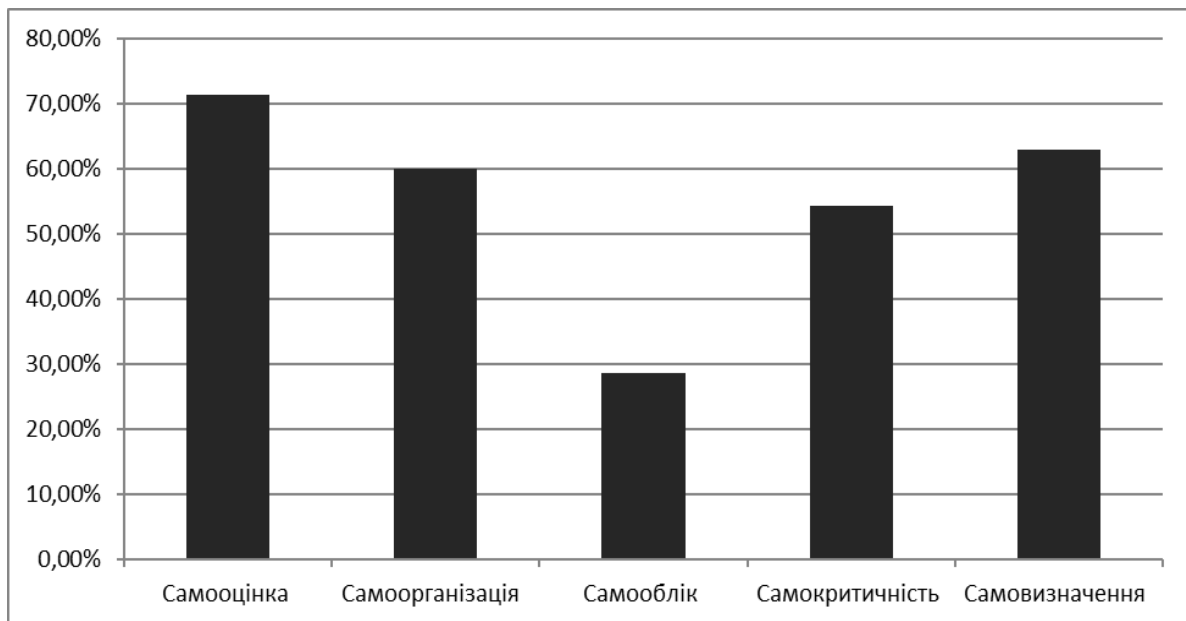
**Аналіз досліджень і публікацій.** У процесі науково-пошукової роботи, розглядаючи соціальні (м'які, гнучкі) навички, у своєму дослідженні звертаємось до визначення творчості, творчої особистості, акцентування дослідників, які працюють у межах різних психологічних підходів, на різних її аспектах: особистісність природи психіки людини пов'язана з такими ключовими ознаками, як цілісність, унікальність, активність, здатність до вираження, відкритість, саморегуляція. Необхідність розгляду у будь-якому конкретно-психологічному дослідженні існування особистості здатної до саморозвитку вихідної біосоціальної єдності. «Зустрічі» з різноманітними об'єктами і явищами не просто породжують потреби, вони зумовлюють цілепокладання і розвиток власних унікальних засобів досягнення цілей (С.Д. Максименко) [2]; творчість – властивість, як правило, професіоналів своєї справи, які ефективно працюють у відповідній галузі. Творча самореалізація в широкому сенсі становить основну якість, невід'ємну характеристику психічно здорової людини. Психологічні особливості винахідницької діяльності сприяють тому, що навіть у поставленій їй розв'язаній задачі тривалий час зберігається «інерція» об'єктивності її творчого змісту, об'єктивної новизни. Саме цей заряд об'єктивної новизни, що міститься у винахідницькій задачі, потрібний для розвитку творчої діяльності й зберігання всіх психологічних особливостей об'єктивної творчості. (В.О. Моляко) [3]; діагностичність мислення, що являє собою уважність, спостережливість, урахування психічного стану особистості (А.Ф. Ануфрієв) [1]. Розумінню проблеми розвитку толерантної особистості сприяли дослідження: толерантність як соціально-культурний феномен (Ф.С. Бацевич, С.Л. Грабовська, О.В. Дарморіз); національна толерантність як фактор розвитку суспільства (М.М. Бафаєв); толерантність у вихованні підростаючого покоління (М.К. Джанобілова); толерантність як одна із складових морального ідеалу (М.Б. Хом'яков); генетико-моделюючий метод вивчення цілісної особистості, яка саморозвивається (С.Д. Максименко); розгляд психологічних аспектів гуманізації освіти (Г.О. Балл); толерантність як практична філософія педагогіки (Н.Б. Бурковська) та ін [3, 5].

**Формулювання цілей статті.** Мета статті полягає у розкритті проблеми розвитку соціальних навичок молоді у сучасному закладі вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** За результатами опитування студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (студенти III, IV курсу, 48 осіб) та Полтавського національного педагогічного

університету імені В.Г. Короленка (студенти I курсу, 76 осіб) отримали такі дані: на питання «Які теми дисципліни «Психологія» найбільше, на Вашу думку, зорієнтовані на розвиток соціальних навичок майбутнього фахівця?» респонденти визначили теми: «Спілкування» (85,0%), «Групи» (91,0%), «Емоційно-вольова сфера» (78,0%). Щодо питання «Які психолого-педагогічні, тренінгові засоби були для Вас найбільш цікавими і, на Вашу думку, сприяють розвитку соціальних навичок здобувачів вищої освіти?» студенти зазначили: робота у мікрогрупах (93,0%), виконання творів-есе (69,0%), творчих звітів (78,0%), робота з метафоричними асоціативними зображеннями (81,0%), експрес-вправи з психологічного розвантаження (76,0%).

На питання «Що сприяє розвитку соціальних навичок студента, враховуючи психологічну структуру особистості?» отримали такі дані (див. рис. 1).



*Рис. 1. Результати опитування студентів щодо питання «Що сприяє розвитку соціальних навичок студента, враховуючи психологічну структуру особистості?»*

З рис. 1 зрозуміло, що здобувачі вищої освіти відмітили такі важливі, на їхню думку, чинники: самооцінка – 71,4%; самоорганізація – 60,0%; самооблік – 28,6%; самокритичність – 54,3%; самовизначення – 62,9%.

У навчальних посібниках Яланської С.П. «Психологія творчості», рекомендовані Міністерством освіти і науки України (лист № 1/11-7542 від 20.05.2014), (2014, 2018) представлено авторську програму з розвитку соціальних (гнучких, м'яких) навичок, зокрема, творчих компетентностей, що передбачає забезпечення спеціального освітнього середовища у процесі підготовки майбутніх фахівців у ЗВО з наступними характеристиками:

а) формування міжособистісного спілкування як творчого процесу; б) установка на фахове зростання, поглиблення теоретичного й практичного психолого-педагогічного базису майбутнього фахівця; г) розвиток творчого мислення, самовдосконалення, саморозвиток, д) особистісний розвиток. Визначено організаційно-методичні умови сприяння розвитку творчої компетентності майбутніх фахівців: а) організація навчальної діяльності, у ході якої студенти реалізують себе як творчі особистості; б) забезпечення конструктивного постійного зворотного зв'язку; в) встановлення партнерського спілкування; г) забезпечення мотивації до дослідницької діяльності, активності та креативності під час занять [4].

У навчальному посібнику «Tolerance, Volunteerism and Leadership : textbook» (Inga Kapustian, Svitlana Yalanska, Tetiana Nikolashina, 2016) розкрито комплекс психолого-педагогічних та тренінгових засобів, що являє собою сукупність вправ, творчих завдань, рольових, ділових ігор, міні-лекцій для розвитку толерантності студентів (учнів). Комплекс зорієнтовано на: формування та розвиток позитивного, екопсихологічного мислення, інтерналізації загальнолюдських цінностей та розуміння цінностей інших культур; набуття досвіду конструктивного діалогу, доброзичливого та терпимого ставлення до оточуючих і навколишніх подій, що не порушують прав людини. Програма складається із сукупності блоків, які представлені психолого-педагогічними та тренінговими засобами, спрямованими на розвиток готовності до адекватного і повного пізнання власних можливостей та сформованості толерантності. Програма передбачає забезпечення психолого-педагогічних засобів, що сприяють формуванню та розвитку толерантності студентської молоді. Студенти осмислюють уявлення, що склалися про себе та інших. Учасники програми отримують інформацію про те, як вони виглядають в очах інших людей; як їх дії та вчинки сприймаються іншими [6]. Доцільним є проведення блоків програми під час виховних занять зі студентами, засідань психологічних гуртків, під час вивчення курсів «Психологія», «Психологія здоров'я та здорового способу життя», «Вікова та педагогічна психологія», «Психологія вищої школи», «Психологія учіння та розвитку людини», «Психологія інформаційного простору» та ін.

Викладачами кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», в межах функціонування наукової психологічної студії «Шлях до успіху», проводяться заходи для учнівської та студентської молоді з розвитку соціальних навичок, зокрема, роботи в команді, толерантності, творчих компетентностей. Використовуються різноманітні креативні практики, що сприяють прояву комунікативної гнучкості та швидкості прийняття колегіальних рішень. Активно використовуються арт-практики для реалізації творчого потенціалу

учасників освітнього процесу. Серед яких арт-вправи «Пізнай себе», «Я хочу й можу...», «Креативний продукт», та ін.

**Висновки.** Таким чином, визначено психолого-педагогічні, тренінгові засоби розвитку соціальних навичок молоді у сучасному закладі освіти. За результатами опитування студенти зазначили найбільш ефективні, на їхню думку, засоби розвитку соціальних навичок у процесі вивчення дисципліни «Психологія»: робота у мікрогрупах, виконання творів-есе, творчих звітів, робота з метафоричними асоціативними зображеннями, експрес-вправи з психологічного розвантаження.

Перспективою дослідження є розробка та упровадження психолого-педагогічних, тренінгових засобів з розвитку соціальних навичок студентів різних спеціальностей у процесі вивчення соціальних та поведінкових наук.

### **Список використаних джерел**

1. Ануфриев А. Ф., Костромина С. Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. М. : Ось-89, 1997. 224 с.
2. Максименко С. Д. Психологія учіння людини : генетико-моделюючий підхід : монографія. К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.
3. Моляко В. О. Психологічна проблема творчого потенціалу. *Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості та обдарованості: Збірник наукових праць / За ред. В.О. Моляко. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. Т. 12. Вип. 2. С. 6-12.*
4. Яланська С. П. Психологія творчості: навч. посіб. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2014. 180 с.
5. Яланська С. П., Атаманчук Н. М. Психологія формування толерантного середовища в умовах нової української школи. *Наука і освіта. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського*, 2017. №1/ CLVI. С.71-75.
- 6 Tolerance, Volunteerism and Leadership : textbook / authors. : Inga Kapustian, Svitlana Yalanska, Tetiana Nikolashina et.al. Poltava : Publishing House «Simon», 2016. 50 p.

**Yalanska S. P.**

### **DEVELOPMENT OF FUTURE SPECIALISTS' SOCIAL SKILLS WHILE STUDYING THE SUBJECT «PSYCHOLOGY»**

*The article focuses on the topicality of the following problem as the development of social skills (soft skills) for future professionals - a set of non-specialized, super-professional skills that greatly contribute to the successful professional activity and high productivity. The purpose of the article is to reveal the topicality of problem of the development of social skills of young people while studying at modern higher education*

establishments. A set of research methods was used to solve the following tasks. Theoretical methods: theoretical analysis, generalization, systematization; empirical ones: surveys; statistical. The results of the survey done among the students of the National University "Poltava Polytechnic named after Yuri Kondratyuk" and Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University indicated that there was a scope for improving and developing social, flexible skills while studying the subject "Psychology". The students of the National University "Poltava Polytechnic named after Yuri Kondratyuk" (students of III, IV year, 48 people total) and Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University (first-year students, 76 people total) were the participants of the survey. According to its results the following data were received: the respondents identified the following topics: "Communication", "Groups", "Emotional and volitional sphere" as the relevant ones to the question "Which topics of the subject are, in your opinion, most focused on the development of social skills of the a future specialist?». Regarding to the question "What psychological and pedagogical, training tools were the most interesting for you and, in your opinion, contribute to the development of social skills of higher education students?" students admitted the following ones: their work in micro groups, the performance of essays, creative reports, work with metaphorical associative images, express exercises on the psychological relief. In the article psychological, pedagogical and training means of social skills development for youth in a modern educational institution are determined.

**Key words:** social skills; development; future specialists; higher educational institution; discipline "Psychology".

Стаття надійшла до редакції 22.11.2020 р.

УДК 159.923.4-057.875:378.4.015.31

## ТЕМПЕРАМЕНТ – СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНО-ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ ЗВО

**Н. М. Атаманчук,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та педагогіки

Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»

e-mail: [nina.atamanchuk@gmail.com](mailto:nina.atamanchuk@gmail.com)

Стаття розкриває теоретичний аналіз та емпіричні дослідження темпераменту як невід'ємної складової творчого потенціалу студента ЗВО.

Виявлено, що творчими холериками є студенти спеціальностей: 227 Фізична терапія, ерготерапія; 015.00 Професійна освіта (Дизайн); 015.17 Професійна освіта (Технологія виробів легкої промисловості). Творчі студенти-сангвініки навчаються за спеціальностями: 029 Інформаційна, бібліотечна та архівна справа; 015.04 Професійна освіта (Деревообробка); 014.10 Середня освіта (Трудове навчання та технології). Творчі студенти-флегматики здобувають спеціальність 014.10 Середня освіта (Трудове навчання та технології). Ці студенти здебільшого вказали один, рідко два види творчої діяльності, якою вони займалися. Студенти-меланхоліки навчаються за спеціальністю 029 Інформаційна, бібліотечна та архівна справа.

**Ключові слова:** темперамент; студент; заклад вищої освіти; творчість; спеціальність.

**Постановка проблеми.** Успіх кожної людини залежить від того, в якій мірі риси її особистості будуть відповідати тим вимогам, які висуваються до неї обраною професією. А для цього потрібно добре знати свої індивідуально-психологічні властивості, зокрема темперамент. Творчий розвиток студентів залежить не тільки від інтелектуального розвитку та особливих здібностей, а і від рис характеру та темпераменту особистості.

Темперамент як сукупність психічних властивостей студента закладу вищої освіти (далі ЗВО) є невід'ємною складовою його творчого потенціалу. Кожна людина може займатися мистецтвом, головне – знайти «своє». Якщо студент знатиме властивості свого темпераменту, то зможе досягти високих результатів у своїй творчій діяльності. Проведене дослідження дало змогу виявити, що студенти різних спеціальностей із різними типами темпераменту знаходять шлях проявити і розвивати свої творчі здібності. Наявність у особистості здатності творчо переосмислити дійсність, передбачити результати творчої діяльності й створювати нові стає необхідною умовою її успішного професійного становлення.

Переконані, в умовах реформування ЗВО в Україні доцільним є розвиток творчої компетенції майбутнього висококваліфікованого професіонала, з урахуванням його темпераменту, особливостей психіки з погляду професійної придатності. Під творчою креативністю фахівця, ми розуміємо високий розвиток професійної компетентності, коли людина здійснює професійну діяльність на творчій основі стабільно і безперервно [4, с.67].

**Аналіз досліджень і публікацій.** Спостерігаючи за людьми ми помічаємо їх індивідуальну своєрідність у рухливості, швидкості мовлення, виявленні почуттів. Одні з них рухливі, веселі, інші – повільні, холоднокровні, ще інші – дуже повільні й пасивні. Ці індивідуальні відмінності зумовлені їх темпераментом.



Темперамент (від лат. temperare – змішувати в належних співвідношеннях, підігрівати, охолоджувати, уповільнювати, керувати) характеризує динамічний бік психічних реакцій людини – їх темп, швидкість, ритм, інтенсивність [1, с.78].

Зміст темпераменту визначається світоглядом, характером, освітою. Темперамент є загальною характеристикою особистості, він накладає відбиток на всі сторони її психічного життя та професійну діяльність. Найяскравіше темперамент виявляється в емоційному житті та руховій сфері. Науковцями доведено, що темперамент суттєво впливає на формування багатьох важливих рис людини.

Існування індивідуальних відмінностей у психічній діяльності людини було помічено давно. Вивченням темпераменту займалися такі науковці як Арістотель, Ф. Галль, Гіппократ, Е. Кречмер, І. Павлов та інші.

К. М. Гуревич, Є. О. Климов, В. С. Мерлін досліджували, як люди з різними характеристиками нервової системи можуть досягти високої продуктивності праці.

Науковці доводять, що найменш сприйнятливими до змін є такі психофізіологічні характеристики людини, як властивості нервової системи. Залежно від змісту та умов діяльності сила, врівноваженість і рухливість нервової системи (темпераменту) особистості виявляються по-різному, відіграють позитивну або негативну роль. Там, де потрібна значна працездатність, витривалість, краще виявляє себе сильний тип нервової системи, а де слід виявити співчутливість, лагідність, краще виявляє себе слабкий тип нервової системи.

У кожного з типів темпераменту є свої недоліки: неврівноваженість холерика шкодить там, де потрібно виявити стриманість; надто повільний темп рухів, повільне, монотонне мовлення флегматика не сприяє успішності діяльності, де потрібно виявити рухливість; слабкість збудливості та гальмівні дії, властиві меланхоліку, призводять до нерішучості, боязкості; схильність сангвініка до захоплення новим, нудьги при одноманітній діяльності знижує активність, постійно викликає потяг до чогось нового, модного [3].

**Формулювання цілей статті** – з'ясувати професійно-творчий потенціал студентів ЗВО з різним типом темпераменту.

**Виклад основного матеріалу.** Нами було проведено дослідження у 2019-2020 рр. на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» та Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. У ньому брали участь 100 студентів ЗВО, які навчаються за спеціальностями: 029 Інформаційна, бібліотечна та архівна справа; 227 Фізична терапія, ерготерапія; 015.04 Професійна освіта (Деревообробка); 015.00 Професійна освіта (Дизайн); за спеціальністю (предметною спеціальністю)

014.10 Середня освіта (Трудове навчання та технології); за спеціальністю (спеціалізацією) 015.17 Професійна освіта (Технологія виробів легкої промисловості).

На першому етапі дослідження з метою визначення типу темпераменту студентів, ми застосували опитувальник Дж. Айзенка для визначення темпераменту. На другому етапі для з'ясування професійно-творчого потенціалу студентів, ми використали опитувальник розроблений нами.

Представимо результати експериментального дослідження.

Подаємо опис отриманих результатів за опитувальником Дж. Айзенка (табл.1). Із 100 опитаних студентів: 38,5 % – холерики; 29% – сангвініки; 10,5% – флегматики; 21% – меланхоліки. Звичайно, працюючи зі студентами, викладач повинен пам'ятати, що в «чистому виді» темпераменти зустрічаються рідко.

Таблиця 1

**Визначення типу темпераменту студентів ЗВО  
у % від загальної кількості досліджуваних**

Тип темпераменту			
Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
38,5	29	10,5	21

За допомогою розробленого нами опитувальника було виявлено, що студенти-холерики віддають перевагу зміні видів творчості. Часто не завершивши до кінця однієї роботи, переходять до іншої, або взагалі змінюють вид діяльності. Більшість опитаних студентів – холериків вказали улюбленим видом творчості малювання. Значний діапазон різнобічного розвитку особистості, її творчого потенціалу передбачає мистецтво. Воно створює сприятливі умови для стимулювання і реалізації творчого мислення та творчої активності.

Із опитаних досліджуваних, творчими холериками виявились студенти спеціальностей: 227 Фізична терапія, ерготерапія; 015.00 Професійна освіта (Дизайн); 015.17 Професійна освіта (Технологія виробів легкої промисловості).

На другому місці за кількістю опитаних були сангвініки. Оскільки студенти-сангвініки урівноважені, рухливі, швидко збуджуються, але швидко вгамовуються, їм теж притаманна мінливість в поведінці. Вони успішно виконують роботу у високому темпі, швидко переключають увагу та засвоюють матеріал. Але так само швидко втомлюються, втрачають інтерес при монотонній роботі, відволікаються чи поспішають.

На необхідність розвитку творчих здібностей людини в певному напрямі вказував Г. Ващенко, який говорив, що людина може, як той негідний Євангельський раб, закопати свої таланти у землю, не розвивати й не використовувати їх. Вона може використовувати свій талант на добро або на зло. Все це залежить від її волі [2, с. 19].

Анкетування виявило, що дівчата – сангвініки віддають перевагу виготовленню декоративних прикрас із бусин та пластику, а хлопці – художній фотографії, створенню 3d моделей. Цікаво, що більшість опитаних сангвініків навчаються за спеціальностями: 029 Інформаційна, бібліотечна та архівна справа; 015.04 Професійна освіта (Деревообробка); 014.10 Середня освіта (Трудове навчання та технології).

Студент-сангвінік у будь-якій професійній діяльності може знайти собі застосування, що відповідає його інтересам, здібностям і навичкам. Таким чином, даний тип темпераменту можна назвати універсальним з позиції вибору спеціальності.

Опитані флегматики – урівноважені, спокійні, інертні. Вони виявились студентами спеціальності 014.10 Середня освіта (Трудове навчання та технології). Ці студенти здебільшого вказали один, рідко два види творчої діяльності, якою вони займаються. Було виявлено цікавий вид діяльності – татуювання та рисунок під татуювання. Так, зокрема, студент відмітив, що для роботи в цій галузі необхідне терпіння, «міцні нерви», урівноваженість. Серед опитаних дівчат, флегматики віддали перевагу вишивці, в'язанню спицями і гачком, плетінню з бісеру, оригаміта квілінгу.

Найменш творчими, за проведеним дослідженням, були меланхоліки. Такі студенти сором'язливі за натурою, невпевнені у собі, своїх можливостях. Студенти-меланхоліки здобувають спеціальність 029 Інформаційна, бібліотечна та архівна справа.

Для меланхоліка в професії важливо, щоб його досягнення як фахівця оцінювалися за якістю виконання, а не кількістю. Зовні професія меланхоліка може здаватися монотонною, але вона постійно повинна збагачуватись творчо та інтелектуально.

Отже, для підвищення результативності у професійно-творчій роботі важливо обирати спеціальність та вид творчості, враховуючи індивідуальні чинники. Творчим процесом і його розвитком важко керувати. Наші спостереження дані дають підстави стверджувати, якщо високий творчий потенціал має відповідні умови, він піднімається на ще вищий рівень. Якщо викладач ЗВО хоче розвивати креативність у студентської молоді, організовуючи творчу діяльність він повинен враховувати індивідуально-психологічні властивості особистості. Діяльність викладача має спрямовуватись на розвиток у студентської молоді уміння переборювати

усталені схеми мислення, долатизвичнийспосіббаченнясвіту. У центрі уваги повинна бути творчість як здатністьстудента йтинестандартними шляхами розв'язаннярізних проблем зокрема, професійних.

Важливим фактором у творчій діяльності є вплив оточення на ту чи іншу особистість (одних – відволікає, інших – надихає). А також сприйняття результатів творчості оточуючими. Одні прагнуть у моменті інтенсивної творчостічергувати періоди самотності та спілкування, інші – чергують свій творчий процес із прогулянками на природі, для когось пік творчості настає вночі, а для іншого потрібен день.

**Висновки.** Вивчення особливостей темпераменту студента ЗВО передбачає розвиток його індивідуальності, створення педагогічних умов для його творчого росту, слугує фактором індивідуально-професійного самовираження молоді людини, формує професійні інтереси, які виступають регуляторами становлення фахівця як творчої особистості.

Дослідження науковців та наші власні спостереження дають всі підстави стверджувати, що найпоширенішим способом пристосування темпераменту до вимог професійної діяльності є формування індивідуального стилю поведінки (специфічних, адекватних тактик, стратегій виконання виробничих завдань) та прояв творчого потенціалу фахівця певної спеціальності.

Отже, індивідуально-психологічні властивості студента ЗВО є важливою складовою його творчого потенціалу. Тому, в професійній орієнтації і підготовці до праці та суспільної діяльності молоді необхідно враховувати особливості темпераменту.

Серед перспектив подальших досліджень на увагу заслуговує вивчення особливостей темпераменту у професійній орієнтації учнів старшого шкільного віку.

### **Список використаних джерел**

1. Атаманчук Н. М. Психологія: Конспект лекцій. 2-е вид., випр. і доп. Полтава: Видавництво «Сімон», 2016. 244 с.
2. Ліневич К. Проблема творчості в дослідженняхвітчизняних та зарубіжнихучених: понятійний аспект. *Рідна школа*. 2008. №11. С. 19-22.
3. Русанов В.М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека. *Вопросы психологии*. 1985. № 1. С. 14-18.
4. Яланська С. П., Атаманчук Н. М. Проблема развития творческой компетентности педагога. *Modern Science – Moderní věda*. Praha. Ceskarepublika, Nemoros. 2015. №4. С. 67-72.

**Atamanchuk N.M.**

## **TEMPERAMENT IS A COMPONENT OF THE PROFESSIONAL AND CREATIVE POTENTIAL OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

*The article is related to the theoretical analysis and empirical study of temperament as an integral part of the creative potential of a student of higher education institutions. The study was carried out in two stages. In the first stage of the study, in order to determine the type of temperament of students, we used the J. Eysenck questionnaire to determine temperament. In the second stage, to find out the professional and creative potential of students, we used a questionnaire developed by us. Among the surveyed students, the most choleric, a little less sanguine, even less phlegmatic and the least melancholic.*

*It was found that students of different specialties with different types of temperament find a way to show and develop their creative abilities. It is established that creative choleric students are students of the following specialties: 227 Physical therapy, occupational therapy; 015.00 Professional education (Design); 015.17 Professional education (Technology of light industry products); Creative sanguine students study in the following specialties: 029 Information, library and archival affairs; 015.04 Professional education (Woodworking); 014.10 Secondary education (Labor training and technology). Creative phlegmatic students major in 014.10 Secondary education (Labor training and technology). These students mostly indicated one, rarely two types of creative activity in which they were engaged. Melancholic students major in 029 Information, Library and Archival Affairs. We are convinced that the most common way to adapt temperament to the requirements of professional activity is to form an individual style of behavior (specific, adequate tactics, strategies for performing production tasks), which is due to adequate adaptation to activities, which is largely determined by the properties of the nervous system. Among the prospects for further research is the study of temperament in the vocational guidance of high school students.*

*Therefore, to increase productivity in professional and creative work, it is important to choose a specialty and type of creativity, taking into account individual factors. An important factor in creative activity is the influence of the environment on a person (some - distracting, others - inspiring). As well as the perception of the results of creativity by others. Some seek to alternate periods of loneliness and communication in a moment of intense creativity, others - alternate their creative process with walks in nature, for some the peak of creativity comes at night, and for others it takes a day.*

**Keywords:** *temperament; student; higher education institution; art; specialty.*

*Стаття надійшла до редакції 7.11.2020 р.*

## ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Л.О. Жданюк,**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри методики змісту освіти  
Полтавського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти  
імені М. В. Остроградського  
e-mail: [zhdaniuk@poippo.pl.ua](mailto:zhdaniuk@poippo.pl.ua)*

**С. В. Лукова,**

*магістр практичної психології, практичний психолог  
комунальний заклад «Полтавська гімназія «Здоров'я» № 14  
Полтавської міської ради Полтавської області»,  
аспірантка кафедри психології Харківського національного  
педагогічного університету імені Г.С. Сковороди  
e-mail: [lukovass@gmail.com](mailto:lukovass@gmail.com)*

*Стаття присвячена дослідженню проблеми мотивації підлітків до спортивної діяльності. Подано аналіз даного феномену в учнів підліткового віку. Зазначено, що у підлітковому віці поступово відбувається зміна мотивів спортивної діяльності. Визначено, що структура мотивації досягнень спортсменів носить індивідуальний характер та мотиви спортивної діяльності підлітків-спортсменів пов'язані зі спортивною спеціалізацією, з придбанням спортивної кваліфікації, що виражаються в прагненні до певного спортивного успіху, рекорду.*

*Досліджено мотивацію досягнень у підлітків-спортсменів. Виявлено, що у підлітків-спортсменів рівень мотивації досягнень є вищим, ніж у підлітків, які не займаються спортом. Спортивна діяльність підлітків позначається на розвитку їхньої мотиваційної сфери та сприяє формуванню мотивації на досягнення успіху. У підлітків-спортсменів з високим прагненням до досягнень страх негативної оцінки з боку інших є вищим, ніж у підлітків-спортсменів, які мають помірне прагнення до успіху.*

*Встановлено, що у підлітків-спортсменів з високим рівнем мотивації досягнень в порівнянні з підлітками-спортсменами з несформованою мотивацією страх негативної соціальної оцінки є вищим, ніж у підлітків-спортсменів з середнім рівнем мотивації досягнень.*

**Ключові слова:** *мотивація, мотивація досягнень, підлітки, спортсмени, спортивна діяльність, інтероцептивні відчуття, негативна соціальна оцінка.*

**Постановка проблеми.** Дослідження мотивації підлітків до спортивної діяльності зумовлене пошуком нових, ефективних методів підготовки спортсменів з метою підвищення рівня їх спортивних досягнень. Мотивація у підлітковому віці є явищем нестійким, яке перебуває у процесі постійних змін.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Мотивація є одним з центральних понять у психологічних дослідженнях особистості і представлена у багатьох теоріях особистості (Г. Оллпорт, Г. Мюррей, Д. Макклелланд, Дж. Аткинсон, А. Маслоу, Р. Кеттел, А. Бандура и др.). Проблему розвитку мотиваційної сфери розкрито в роботах А. Леонтьєва, Л. Божович, Д. Фельдштейна, Б. Сосновского, Є. Ільїна. Проте питання розвитку мотиваційної сфери підлітків у спортивній діяльності теоретично обговорюється та досліджується порівняно мало. Потребує уточнення проблема розвитку механізмів мотиваційної сфери підлітків, які систематично займаються спортом. Відкритим є питання впливу емоційно-вольової сфери на мотивацію досягнень підлітків. Поза увагою лишився аспект дослідження соціальних установок спортсменів-початківців.

**Мета статті** – презентувати результати вивчення мотивації підлітків до спортивної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Термін «мотивація» є конструктом, що використовується для опису і пояснення причин поведінки людини, її спрямованості і механізмів здійснення [2, с. 7]. Це поняття охоплює складний процес керування напрямком і інтенсивністю зусиль. У сучасній психології терміном «мотивація» позначають як мінімум два психічні явища: 1) сукупність стимулів, що викликають активність індивіда, 2) процес формування мотивів [6, с. 171]. Під мотивацією досягнень Т. Гордєєва розуміє мотивацію, спрямовану на можливо краще виконання будь-якого виду діяльності, орієнтовану на досягнення певного результату (так званої продуктивної діяльності), до якого може бути застосований критерій успішності, тобто при використанні деяких стандартів оцінки він може бути співвіднесений з іншими результатами [2, с. 8]. Одним із видів мотивації, що визначає творче, ініціативне ставлення людини до справи є мотивація досягнення, яка спрямована на можливе краще виконання будь-якого виду діяльності і орієнтована на досягнення певного результату. Мотивація досягнень виявляється у прагненні суб'єкта докладати зусилля і досягати, можливо, кращих результатів в галузі, яку він вважає важливою (значущою).

Фахівці з фізичного виховання розглядають мотивацію як сукупність двох факторів: особистісних і ситуаційних [13, с. 46]. Мотивація розглядається як ключова змінна оволодіння спортивними навичками, умінням їх демонстрації, як прагнення до успіху, до високих результатів діяльності [8, с.

45-56]. Це орієнтація людини на прагнення до успішного виконання завдання, наполегливість перед невдачею.

У спортивній психології мотивацію розглядають з різних специфічних позицій, виділяючи внутрішню і зовнішню мотивацію [13], мотивацію досягнення і мотивацію у формі змагального стресу, як напрямок та інтенсивність зусиль [1, с. 175].

В умовах занять спортом і фізичною культурою мотивація досягнень сфокусована на змаганнях із самим собою. Змагальність Р. Мартенс визначає як «схильність до прагнення задоволеності при порівнянні із шаблоном досконалості в присутності інших, які здатні здійснити оцінку». Він розглядає змагальність як поведінку досягнення в змагальному контексті, де соціальна оцінка є ключовим компонентом [7].

На мотивацію досягнень впливає низка мотивів, тобто рушійні сили, що спонукають особистість до певної діяльності чи поведінки. М. Вайс (спортивний психолог) дійшла до висновку, що в основі занять спортом лежать такі мотиви: 1) компетентність (юнаки з низьким рівнем сприйняття своїх спортивних можливостей не займаються спортом взагалі. Ті, хто займається спортом впевнені у власній спроможності здобути певні вміння і навички); 2) орієнтування на мету; 3) реакція на стрес [1, с.175]. Основним віковим мотивом підлітків, на думку С. Хурума, є мотив досягнення, який пов'язаний з прагненням досягти успіху, уникнути невдачі, з тим, щоб підвищити свою самооцінку, повагу оточуючих. Проте у різних підлітків ці мотиви можуть мати певні відмінності: одні підлітки більше прагнуть успіху, інші намагаються зберегти вже досягнуте, не ризикувати [18, с. 217]. Мотив досягнення — це загальна, відносно стійка риса особистості, яка виявляється в прагненні до успіху, бажанні досягти високих результатів і відчувати задоволення при цьому. Основними чинниками формування мотивації досягнення успіху у спортсмена є статус, прагнення до досконалості, прагнення до стресу і подолання його, оптимальне співвідношення заохочень і покарань, правильно поставлені цілі, установка на спортивне досягнення, честолюбство в його позитивному значенні, сприятливий соціально-психологічний клімат, емоційність тренувальних занять, особливості особистості тренера, стосунки тренера і спортсмена, розвиток традицій в команді, усвідомлення спортсменом своєї корисності, спільне прийняття рішень [3; 10; 11].

У підлітковому віці поступово відбувається зміна мотивів спортивної діяльності. Структура мотивації досягнень спортсменів носить індивідуальний характер. Мотиви спортивної діяльності підлітків-спортсменів пов'язані зі спортивною спеціалізацією, з придбанням спортивної кваліфікації, виражаються в прагненні до певного спортивного успіху, рекорду. Мотив



досягнень у підлітків пов'язаний з позитивними переживаннями особистості (надія, радість) [10; 9; 18;16].

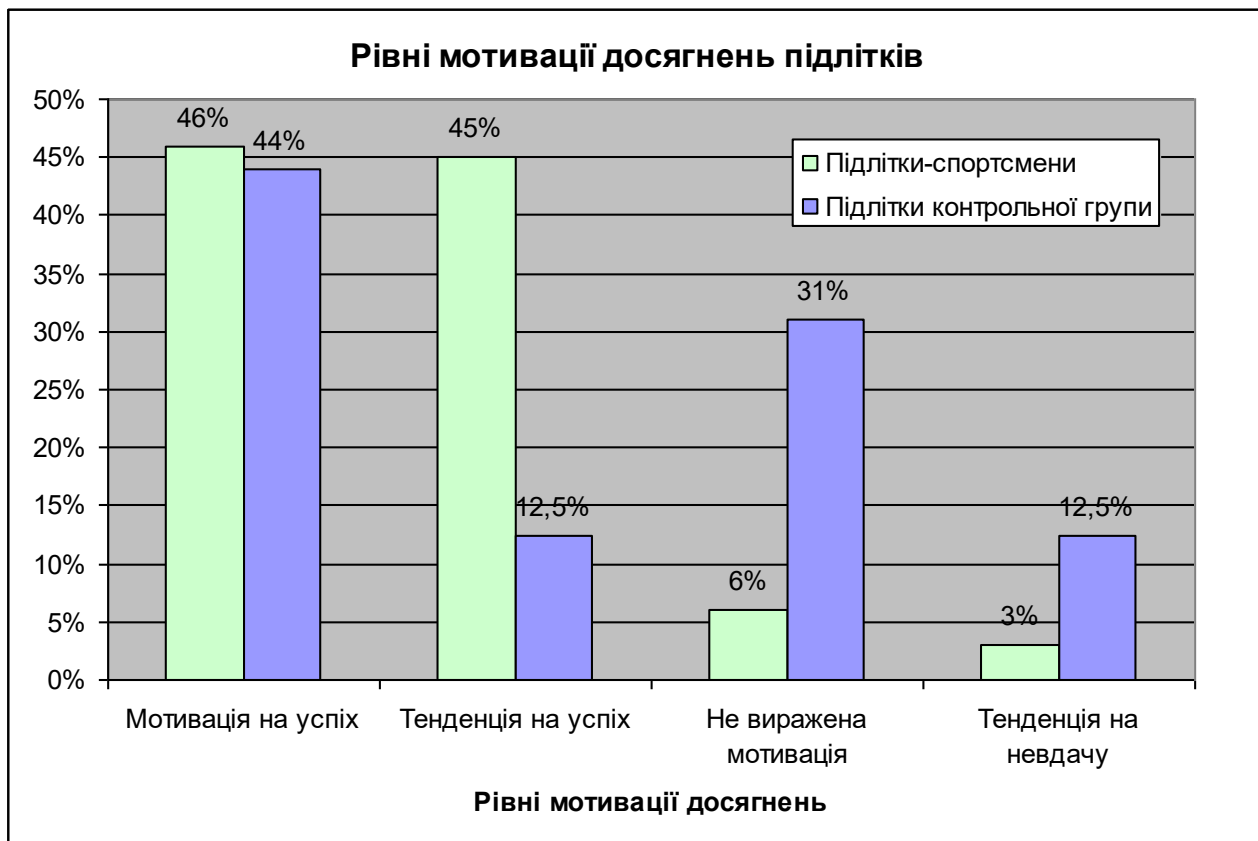
У нашому емпіричному дослідженні мотивації досягнень у підлітків-спортсменів ми використовували: опитувальник «Мотивація успіху та страх невдачі» А. Реана [15], який був обраний для вивчення мотивації досягнень підлітків-спортсменів. Для вивчення структури емоційних переживань ми використали «Список емоцій» (методичне обґрунтування та діагностичні можливості методики представлено в науковій роботі М. Кузнецова «Емоційна пам'ять» [5]. та «Коротку шкалу страху негативної оцінки» (BFNE, М. Лірі). Коротка шкала страху негативної оцінки направлена на вивчення рівня тривоги в ситуаціях оцінювання, відображає «побоювання з приводу оцінок інших людей, занепокоєння з приводу негативних оцінок з боку інших людей і очікування того, що інші будуть оцінювати негативно» [17; 4].

При формуванні вибірки досліджуваних ми спирались на той факт вікової психології, що у підлітковому віці поступово відбувається зміна мотивів спортивної діяльності. На розвиток мотивації підлітків впливає спеціалізація у спорті, придбання спортивної кваліфікації, що виражається у прагненні до певного спортивного успіху, рекорду, тому нами було визначено за доцільне дослідження підлітків-спортсменів віком 13-14 років.

Дослідження проводились на базі Полтавської гімназії «Здоров'я» №14 у жовтні-листопаді 2018 року. Об'єм вибірки складає 105 осіб віком 13-14 років, з них 65 осіб, які систематично займаються спортом, та 40 осіб, які не займаються спортом. До експериментальної групи увійшли підлітки, які протягом кількох років (від 2 до 6) займаються певним видом спорту (волейбол, баскетбол, плавання, вільна та греко-римська боротьба) у спеціалізованих спортивних школах, маючи від 4 до 10 тренувань на тиждень. До контрольної групи ми віднесли підлітків, які не займаються спортом, та тих, у яких заняття спортом носять епізодичний характер. Для вивчення особливостей мотивації досягнень ми визначили дві підгрупи в експериментальній групі: підлітки, які мають високий рівень спортивних досягнень згідно свого віку, зокрема, I дорослий розряд, кандидат у майстри спорту, Чемпіон України (26 осіб), та підлітки, які мають незначні спортивні досягнення (39 осіб).

Нами була розроблена програма дослідження мотивації досягнень підлітків, яка включала наступні етапи: 1) визначення рівня мотивації досягнень підлітків-спортсменів; 2) визначення соціальних страхів підлітків.

Результати дослідження мотивації досягнень з визначенням її рівня, представлені на рис.1.

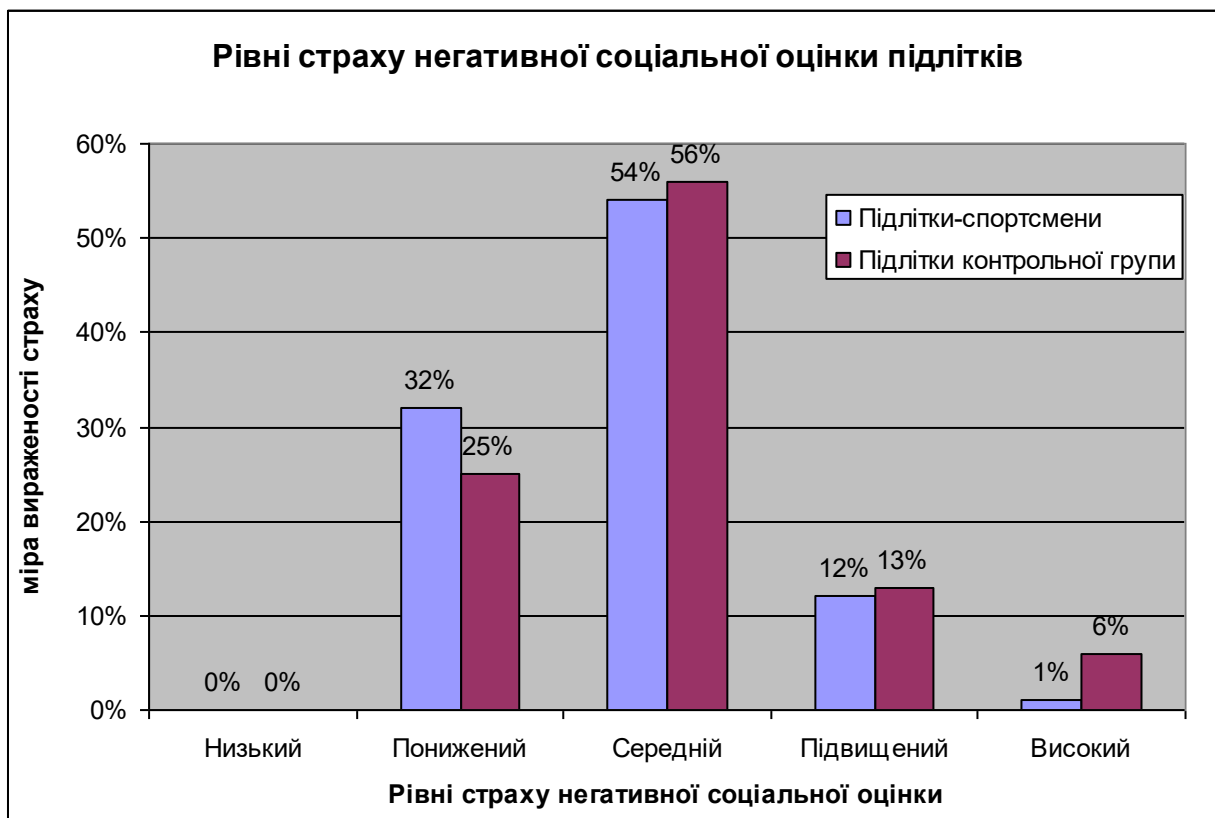


*Рис. 1. Рівні мотивації досягнень підлітків*

Виявлено, що у 46% підлітків-спортсменів виражена мотивація на успіх, у 45% простежується тенденція на успіх, ще 6% підлітків полюс мотивації не виражений, у 3% - мотивація на уникнення невдачі. Отже, 91% підлітків спортсменів мають позитивну мотивацію (А. Реан вважає, що мотивація на успіх та тенденція на успіх відносяться до позитивної мотивації). Водночас, позитивну мотивацію мають лише 56,5% підлітків контрольної групи: у 44% виявлено мотивацію на успіх, у 12,5% - тенденцію до успіху. Згідно отриманих даних у 31% підлітків, які не займаються спортом, полюс мотивації є невираженим, а у 12,5% - визначено тенденцію до уникнення невдачі, що згідно А. Реану є негативною мотивацією [12, с. 151].

Таким чином, у підлітків-спортсменів рівень мотивації досягнень є вищим, ніж у підлітків, які не займаються спортом. Спортивна діяльність підлітків позначається на розвитку їхньої мотиваційної сфери та сприяє формуванню мотивації на досягнення успіху.

Результати дослідження страху негативної оцінки, представлені на рис. 2.

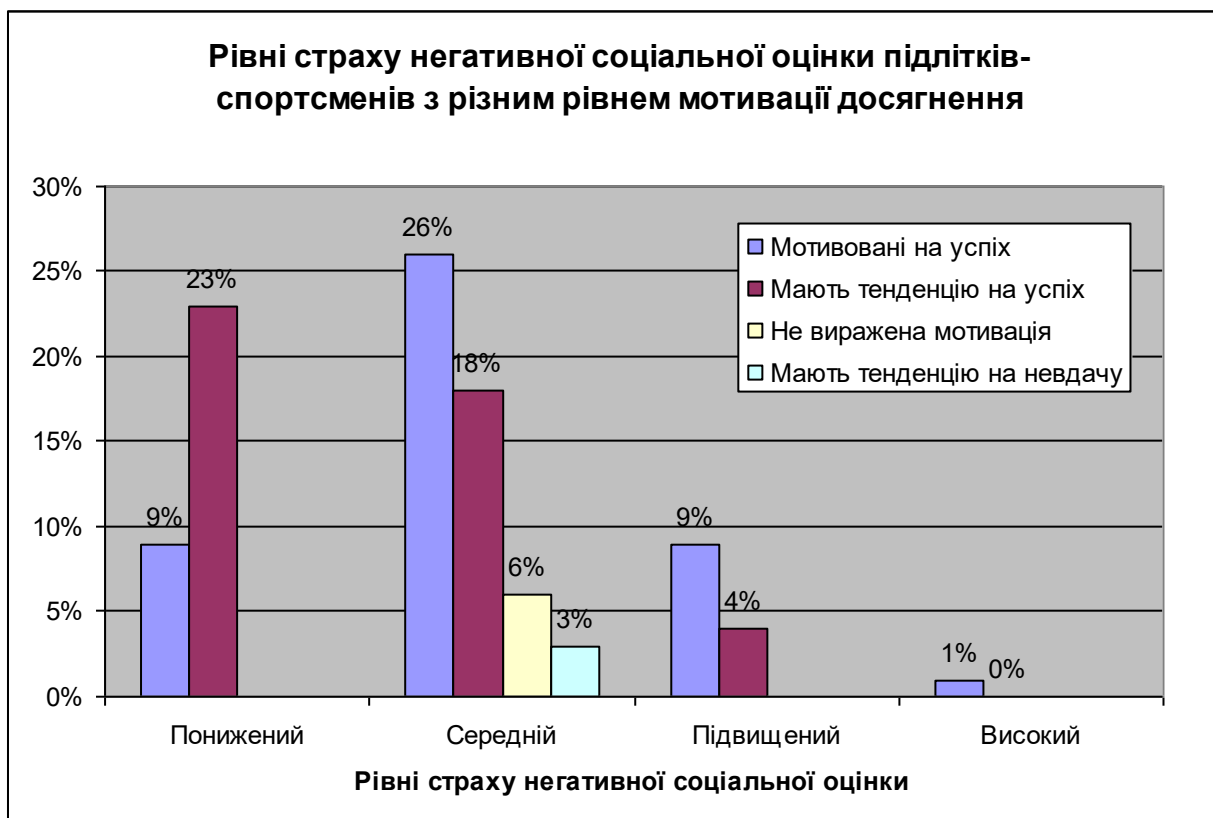


*Рис. 2. Рівні страху негативної соціальної оцінки підлітків*

Визначено, що значущих відмінностей міри прояву соціальних страхів підлітків-спортсменів та підлітків контрольної групи не виявлено. Зазначимо, що понижений рівень соціального страху простежується у 32% підлітків-спортсменів, що складає майже третину вибірки, та у 25% підлітків контрольної групи, що становить чверть всіх опитаних цієї групи. Високий рівень негативної соціальної оцінки притаманний лише 1% підлітків-спортсменів і 6% підлітків контрольної групи. Отже, підлітки-спортсмени схильні дещо в меншій мірі переживати страх негативної соціальної оцінки, ніж підлітки, які не займаються спортом. Низький страх негативної соціальної оцінки підліткам не притаманний.

Результати дослідження страху негативної оцінки підлітків-спортсменів з різним рівнем мотивації досягнень, представлені на рис. 3.

Згідно отриманих даних у підлітків-спортсменів з мотивацією на успіх в більшій мірі виявлений середній рівень страху негативної соціальної оцінки, а у підлітків-спортсменів з тенденцією на успіх більш проявляється понижений рівень даного страху. Підлітки з високим прагненням до досягнень більше побоюються негативної оцінки з боку інших, ніж підлітки-спортсмени, які мають помірне прагнення до успіху.



*Рис. 3. Рівні страху негативної соціальної оцінки підлітків-спортсменів з різним рівнем мотивації досягнень*

Наступним завданням нашого дослідження було виявлення значимих різниць у показниках методики «Коротка шкала страху негативної оцінки» (BFNE) між групами підлітків-спортсменів з різними рівнями мотивації досягнень. Середні значення, результати рангового дисперсійного аналізу Краскела-Уолліса та Т-критерію Стьюдента показників груп підлітків-спортсменів з різним рівнем мотивації досягнень («Мотивовані на успіх», «Мають тенденцію до мотивації на успіх», «Мотивація не виражена», «Мають тенденцію до мотивації на уникнення невдач») та показників методики «Коротка шкала страху негативної оцінки» (BFNE) представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Середні значення показників страху негативної оцінки у груп досліджуваних спортсменів з різними рівнями мотивації до успіху**

Показник	Групи досліджуваних				N	p
	Мотивовані на успіх	Мають тенденцію на успіх	Мотивація не виражена	Мають тенденцію на уникнення невдач		
Страх негативної соціальної оцінки	24,45±7,56	19,25±5,79	23,76±7,85	20,00±3,53	9,57	0,05

По-перше, виявлено значимі різниці у групах підлітків-спортсменів «Мотивовані на успіх» та «Мають тенденцію на успіх» ( $t = 2,91; p \leq 0,01$ ). По-друге, виявлено різниці у групах підлітків-спортсменів «Мають тенденцію до мотивації на успіх» та «Мотивація не виражена» ( $t = 2,12; p \leq 0,05$ ). Отже, для підлітків-спортсменів з високим рівнем мотивації досягнень та для підлітків-спортсменів з несформованою мотивацією страх негативної соціальної оцінки є вищим, ніж для підлітків-спортсменів з середнім рівнем мотивації досягнень.

**Висновки.** Отже, проведене нами емпіричне дослідження дозволило виявити, що у підлітків-спортсменів рівень мотивації досягнень є вищим, ніж у підлітків, які не займаються спортом. Спортивна діяльність підлітків позначається на розвитку їхньої мотиваційної сфери та сприяє формуванню мотивації на досягнення успіху. У підлітків-спортсменів з високим прагненням до досягнень страх негативної оцінки з боку інших є вищим, ніж у підлітків-спортсменів, які мають помірне прагнення до успіху. Встановлено, що для підлітків-спортсменів з високим рівнем мотивації досягнень та для підлітків-спортсменів з несформованою мотивацією страх негативної соціальної оцінки є вищим, ніж для підлітків-спортсменів з середнім рівнем мотивації досягнень.

Перспективу наших подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні особливостей мотивації досягнень підлітків-спортсменів різних видів спорту, які передбачають групову взаємодію та індивідуальне виконання.

### **Список використаних джерел**

1. Бондаренко І. Г. Формування мотивації до занять у секції веслування студентів вищих навчальних закладів. *Наукові праці*. Том 42. Вип. 29, с. 174-178.
2. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. М. Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. 336 с.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник. Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. 486 с.
4. Клименкова, Е. Н., Холмогорова, А. Б. Валидизация методик диагностики социальной тревожности на российской подростковой выборке. *Консультативная психология и психотерапия*. 2017. Т. 25. № 1. С. 28-39.
5. Кузнецов М. А. Эмоциональная память [Текст] : монография. Харьков : Крок, 2005. 568 с.
6. Козляковський П. А. Загальна психологія: Курс лекцій. Миколаїв: Видавництво МФ НаУКМА, 2002. 220 с.
7. Мартенс Р. Успешный тренер. М.: Человек, 2014. 440 с.
8. Мельников М. В. Психология: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1987. 336 с.

9. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт, 1984. 304 с.
10. Сингер Р. Н. Мифы и реальность в психологии спорта: учебник для институтов физической культуры, пер. с англ. Предисловие А.В.Родионова. М.: Физкультура и спорт. 1980. 152 с.
11. Петренко В.Ф. Основы психосемантики В.Ф. Петренко. 2-е изд., доп. СПб.: Питер, 2005. 480 с. (Серия «Мастера психологии»).
12. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. СПб.: Питер, 2008. 432 с.
13. Уейнберг Роберт С. Основы психології спорту і фізичної культури. К.: Олімпійська література, 2001. 334 с.
14. Факторный, дискриминантный и кластерный анализ; пер. с англ. А.М. Хотинского, С.Б. Королева. М.: Финансы и статистика, 1989. 215 с.
15. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. 2-е изд., доп. М.: Психотерапия, 2009. 544 с.
16. Федулов И. С. Мотивация занятия спортом у спортсменов подросткового возраста [Текст]. *Психология в России и за рубежом*: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2013 г.). СПб.: Реноме, 2013. [Электронный ресурс] <https://moluch.ru/conf/psy/archive/109/4213/> (дата звернения: 18.11.2018).
17. Холмогорова А., Рычкова О. Нарушения социального познания. Новая парадигма в исследованиях центрального психологического дефицита при шизофрении. М. Издательство "ФОРУМ", 2016. 288 с.
18. Хурум С.Х. Формирование мотивации достижений у подростков. *Вестник Адыгейского государственного университета*. Серия 3. 2008. Вып. 5, С. 217-219.
19. Узнадзе Д.Н. Психология установки. СПб.: Питер, 2001. 416 с.

**Zhdanyuk L.O., Lukova S.V.**

#### **EMPIRICAL STUDY OF THE MOTIVATION OF ACHIEVEMENTS IN ADOLESCENT ATHLETES**

*The article is devoted to the study of the problem of motivation of adolescents to sports. The analysis of this phenomenon in teenagers is given. It is noted that in adolescence gradually there is a change in the motives of sports activities. It is determined that the structure of the motivation of athletes' achievements is the individual character and motives of sports activities of adolescents-athletes connected with sports specialization, with the acquisition of sports qualifications expressed in the pursuit of a certain sporting success, a record.*

*The motivation of achievements in adolescent athletes is explored. It has been found that athletes' level of achievement motivation is higher than that of non-sports teens. The sporting activity of adolescents affects the development of their motivational sphere and promotes the formation of motivation for success. In adolescents-athletes with a high desire for achievement, the fear of negative evaluation from others is higher than that of adolescent athletes who have a moderate desire for success.*

*It has been established that in adolescents-athletes with a high level of motivation for achievements compared to non-motivated athletes, the fear of negative social assessment is higher than that of adolescent athletes with an average level of motivation for achievements.*

*Our empirical study revealed that adolescent athletes have a higher level of achievement motivation than adolescents who do not play sports. Adolescent sports activities affect the development of their motivational sphere and contribute to the formation of motivation to succeed. Adolescent athletes with a high desire to achieve fear of negative evaluation from others is higher than adolescent athletes who have a moderate desire to succeed. It was found that for adolescents-athletes with a high level of achievement motivation and for adolescents-athletes with unformed motivation the fear of negative social evaluation is higher than for adolescents-athletes with an average level of achievement motivation.*

*We see the prospects of our further research in the study of the peculiarities of the motivation of the achievements of adolescent athletes in various sports, which involve group interaction and individual performance.*

**Keywords:** *motivation, motivation of achievements, teenagers, athletes, interoceptive feelings, emotional experiences, negative social assessment, sports activities.*

*Стаття надійшла до редакції 23.11.2020 р.*

# Розділ 3

## Фізична культура і спорт

УДК 796.072

### THE INFLUENCE OF SPORTS ACTIVITY ON THE IMPORTANCE OF THE SEXUAL SOMATOTYPE OF ATHLETES IN PAIRED WOMEN'S ACROBATICS AND GYMNASTICS

**K. Bugaevsky,**

*Candidate of Medical Sciences, Associate Professor  
Associate Professor of Medical and Biological Fundamentals of Sports  
and physical rehabilitation*

*Petro Mohyla Black Sea State University, Nikolaev City, Ukraine*

*e-mail: [apostol\\_luka@ukr.net](mailto:apostol_luka@ukr.net)*

**L. Rybalko,**

*Doctor of Pedagogical Sciences, Senior Researcher, Head of Department  
National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic», Ukraine;*

*e-mail: [lina-rybalko@ukr.net](mailto:lina-rybalko@ukr.net)*

**B. Lisovsky,**

*Candidate of Science (Biology), Associate Professor (Ph. D.),  
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Ukraine*

*e-mail: [lisovsky.bogdan@gmail.com](mailto:lisovsky.bogdan@gmail.com)*

**V. Zukow,**

*dr hab., Dept. of Spatial Management and Tourism,  
Faculty of Earth Sciences Nicolaus Copernicus University, Poland*

*e-mail: [w.zukow@wp.pl](mailto:w.zukow@wp.pl)*

*The article presents research materials relating to the study of the individual characteristics of the 2D:4D finger index in young athletes in pair female acrobatics and gymnastics. It was established that for all acrobats, the role of the “lower” partner, and for the majority of athletes in gymnastics who took part in the study, the values of the finger index 2D:4D, characteristic of the masculine type, prevail.*



*It has been proved that the presence in these groups of female athletes with certain values of the inverse, andromorphic sexual somatotype indicates an increased level of testosterone in the body of these athletes and inverse adaptive changes with the formation of masculinization phenomena in them. Studies confirm the influence of sports on the sexual somatotype and hormonal transformations in female athletes, as a result of an increase in the level of testosterone in the body as a result of adaptation to intense physical and psycho-emotional stress during the training-competitive period, which led to the formation of morphological masculinization.*

**Keywords:** *pair female acrobatics, gymnastics, sportswomen, finger proportion, morphological masculinization.*

**Introduction.** Modern women's sports are relevant among young people. It attracts more and more supporters to its ranks, becoming in demand in any age category, incl. and in athletes of puberty and adolescence. In order to achieve success and victories in their chosen sport, young athletes need intensive and regular training, which will contribute to improving their sports skills, the formation of perseverance and character, which is achieved through intense physical and psycho-emotional stress [1, pp. 150-154; 2, pp. 38-42].

For many modern sports, incl. and for paired female acrobatics, artistic gymnastics, it is characteristic that young athletes are selected. This is done by the coach, who initially takes into account the initial natural data of the athlete associated with her anatomical and morphological indicators. So, the specificity of these sports suggests its own requirements for the age of athletes, their length and body weight, shoulder and pelvic width, as an anthropometric component of the sexual dimorphism index and the corresponding sexual somatotype [1, pp. 150-154; 2, pp. 38-42]. For example, for the selection of "lower" acrobats, girls of an older, youthful age, strong constitution, with strong upper and lower limbs are selected, capable of holding the "upper" partner while performing all elements of the performance program. They, most often, will have either a mesomorphic, or, in some cases, an andromorphic sexual somatotype. And for the "upper" acrobat, who is younger than her partner, the important criteria will be lower body length and weight, length and strength of the upper limbs - the initial gynecomorphic sexual somatotype. Both partners must have a perfect vestibular apparatus and psychological compatibility [3]. In recent years, the method of determining the finger proportion 2D: 4D according to the methodology and criteria of J.T. Menning, which allows, even at an early age, to select promising athletes and female athletes [1-8].

**The aim of the study** is to study and comparatively analyze the features of the 2D: 4D finger proportions in the "upper" and "lower" female partners in paired female acrobatics and among the female athletes involved in artistic gymnastics,

referred to adolescence; confirmation of the influence of the 2D:4D finger ratio on the athletic capabilities of athletes and the formation of their sexual somatotype.

**Research methods and organization.** To conduct research on the features of the 2D:4D finger proportions in the "upper" and "lower" female partner athletes in paired female acrobatics and in athletes engaged in artistic gymnastics, the following methods were used: 1) anthropometric method to determine: IPD) and somatotyping according to the classification of J. Tanner and W. Marshall; 2) *measurement and comparison* of II and IV fingers of the hands of athletes using the finger ratio method according to J.T. Menning – 2D:4D Digit Ratio; 3) as well as *the method of literary analysis*, using available sources of information; 4) *method of mathematical statistics*.

Organization of the study. This study was conducted in 2019-2020 with the involvement of 31 pairs of acrobats and 59 athletes involved in artistic gymnastics in Ukraine (Nikolaev and Poltava). "Lower" acrobats and gymnasts (n=90) - adolescent –  $19.35 \pm 1.07$  years; "Upper" acrobats (n=31) – pubertal age –  $14.68 \pm 1.14$  years ( $p \leq 0,01$ ). Their experience in these sports ranged from 2.5 to 10 years. The level of sportsmanship – from I-III sports category to a candidate for master of sports, master of sports.

Research results. After carrying out the study of the necessary anthropometric measurements for each participant (indicators of the width of the shoulders and pelvis, the length of the II and IV fingers of both hands) and processing the obtained anthropometric values, the values of the sexual dimorphism index (SDI) in each study group were determined by mathematical recalculation. The subsequent somatotyping made it possible to determine the belonging of each of the athletes to a certain sexual somatotype. The data of certain values of the width of the shoulders and the pelvis in the studied groups of athletes with values ( $p \leq 0.05$ ) are presented in table. 1.

Table 1.

**Values of the width of the shoulders and pelvis in the studied groups of acrobats and athletes involved in artistic gymnastics**

Indicator name	Shoulder width (cm)	Pelvis width (cm)
"Upper" acrobats (n=31)	$25,21 \pm 0,43$	$26,14 \pm 0,53$
"Lower" acrobats (n = 31)	$33,76 \pm 0,64$	$27,03 \pm 0,19$
Female Artistic Gymnastics (n=59)	$32,86 \pm 0,89$	$27,95 \pm 1,12$

Analysis of the obtained studies of measuring the width of the shoulders and pelvis in all athletes indicates that they all have an anatomically narrow pelvis

(ANP), as evidenced by a decrease in the transverse size of the pelvis (inter-crestal) and does not correspond to its existing anatomical norm in 28-29 cm.

In the "lower" gymnasts, and in girls doing artistic gymnastics, the shoulder width exceeds the size of the pelvic width, which is not typical for the feminine body type [1, pp. 180-186]. All athletes of pubertal age ("upper" acrobats), the shoulder width was less than the size of the pelvis, which corresponds to the female type of figure. After carrying out a mathematical calculation of the values of the width of the shoulders and the width of the pelvis according to the formula proposed by J. Tanner and W. Marshall (1968), according to their classification, somatotyping of all athletes was carried out, the results of which are presented in table 2.

Table 2.

**Revealed sex somatotypes in the studied groups**

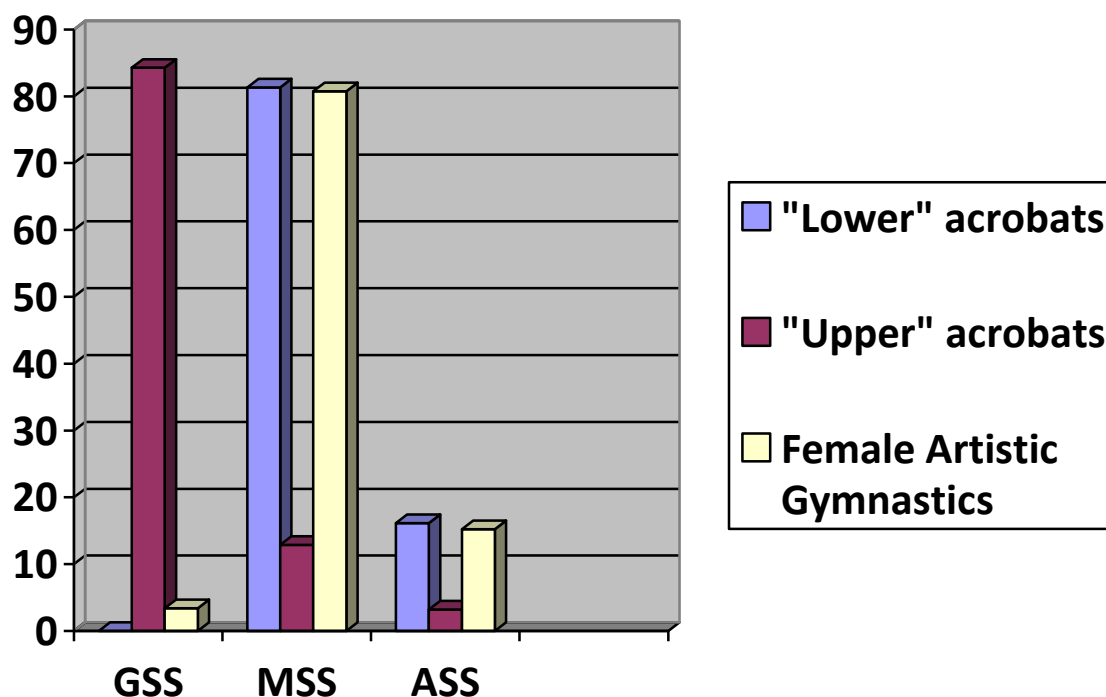
Indicator name	Gynecomorphic sexual somatotype	Mesomorphic sexual somatotype	Andromorphic sexual somatotype
"Upper" acrobats (n=31)	27 (87.10%) female athletes	4 (12.90%) female athletes	—
"Lower" acrobats (n = 31)	—	26 (83.87%) female athletes	5 (16.13%) female athletes
Female Artistic Gymnastics (n=59)	2 (3.39%) female athletes	54 (91.53%) female athletes	3 (5.08%) female athletes

Table 3.

**Revealed sex somatotypes in the studied groups of female athletes who have been involved in professional sports for more than 5 years**

Indicator name	Gynecomorphic sexual somatotype (GSS)	Mesomorphic sexual somatotype (MSS)	Andromorphic sexual somatotype (ASS)
"Upper" acrobats (n=31)	26 (84.27%) female athletes	4 (12.9%) sportswomen	1 (3.2%) sportswoman
"Lower" acrobats (n=31)	—	25 (81.33%) female athletes	6 (16.13%) female athletes
Female Artistic Gymnastics (n=59)	2 (3.39%) female athletes	48 (80.74%) female athletes	9 (15.25%) female athletes

It was determined that the value of SPD in the group of female athletes with more than 5 years of experience, the indices are different: in the "upper" acrobats it is  $84.27 \pm 0.69\%$  (gynecomorphic sexual somatotype), in the "lower" acrobats –  $81, 33 \pm 1.07 \%$  (mesomorphic sexual somatotype), female gymnasts –  $80.74 \pm 1.17\%$  (mesomorphic sexual somatotype) (table 3, fig. 1).



*Figure: 1.* Dynamics of changes in sex somatotypes in the studied groups of female athletes

It has been established that the overwhelming majority of adolescent acrobats, specially selected for the role of "upper" in paired sports acrobatics, after 5 years of professional sports have a physiological gynecomorphic sexual somatotype, and only 5 athletes already have a transitional mesomorphic sexual somatotype, which, in our opinion, due to factors such as age (growing up) and loss of fat mass due to intense physical activity. In turn, among young acrobats and gymnasts, athletes with a mesomorphic sexual somatotype prevail – 25 (81.33%) and 48 (80.74%) female athletes, respectively. For them, athletes were identified – 6 (16.13%) and 9 (15.25%) with an inverse, that is, andromorphic sexual somatotype, which is due, as we believe, to the duration, frequency and intensity of sports and competitions, sometimes, in our opinion, excessive.

Also, all female athletes had II and IV fingers of both hands measured in strict accordance with the methodology according to J.T. Manning (2D:4D Digit Ratio), 1998 [5; 6, pp. 72-77; 7, pp. 947-951; 8, pp. 96-98]. The initial criterion, according to the author, was the derivative of the sizes of these fingers. For women, normally,

the value of the ratio of 2 toes to 4 is 0.96-0.99 or the proportion 2D>4D [5, 6, pp. 72-77]. It is believed that 2D: 4D indicators are below 0.99, corresponds to the male type, and is interpreted as a sign of masculinization in female athletes [5; 6, pp. 72-77; 7, pp. 947-951; 8, pp. 96-98]. In turn, the proportion 2D>4D, with a value ranging from 0.96 to 1.1, is considered to be a sign of femininity – femininity. The proportion 2D=4D, at which the length of the index and ring fingers is equal, is interpreted as a sign of mesomorphism. 2D: 4D proportions in female athletes greater than 0.99 are considered not only a sign of masculinization, but also a sign of an increase in the level of testosterone in the body - the male steroid sex hormone [5; 6, pp. 72-77; 7, pp. 947-951; 8, pp. 96-98]. The obtained results of the finger ratio in each of the studied groups of athletes are presented in table. 4, fig. 2 at ( $p \leq 0.05$ ).

Table 4.

**Revealed proportions of 2D: 4D Digit Ratio in the study groups**

Indicator name	2D>4D Digit Ratio ( $\leq 0,96$ )	2D=4D Digit Ratio	2D<4D Digit Ratio ( $< 0,99$ )
"Upper" acrobats (n=31)	28 (90.32%) female athletes	3 (9.68%) female athletes	—
"Lower" acrobats (n=31)	—	25 (80.65%) female athletes	6 (19.35%) female athletes
Female Artistic Gymnastics (n=59)	2 (3.39%) female athletes	55 (93.22%) female athletes	2 (3.39%) female athletes

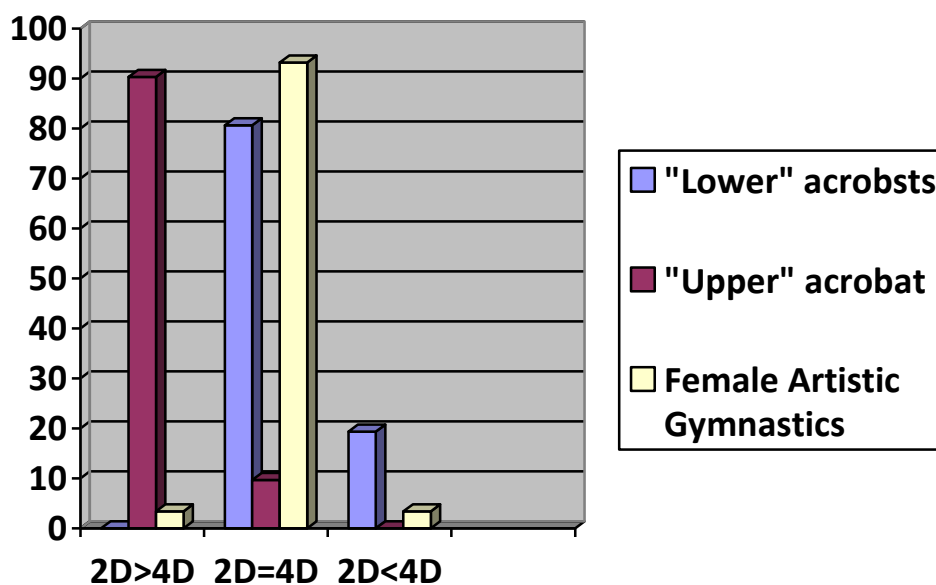


Figure: 2. Revealed proportions of 2D: 4D Digit Ratio in the study groups

The analysis of the results obtained indicates that in adolescent acrobats, the data on the 2D: 4D finger ratio, which indicates the femininity of this group of acrobats, is confirmed by the determination of practically the same number of representatives of the gynecomorphic sexual somatotype in them. The number of athletes with a mesomorphic sex somatotype and digital proportions -  $2D = 4D$  - also coincides. The same coincidence of sex somatotypes and digital proportions was found in the "lower" acrobats and gymnasts of adolescence.

**Discussion.** The fact that the digital proportions of athletes involved in sports is a marker of morphological masculinization, according to scientists Oleinik E.A., Lebedeva A.D. (2009; 2019), Musa M.V., Sherin V.S. (2012), Bugaevsky, K., Rybalko, L., & Zukow, W. (2019), researching martial arts, sports acrobatics, sambo. This was confirmed by studies of the features of the finger proportions 2D:4D in "upper" and "lower" female partner athletes in paired female acrobatics and in athletes involved in artistic gymnastics. Indicators of finger indexing 2D: 4D of most female athletes corresponds to the male type, which is explained as a sign of masculinization in female athletes or a sign of femininity, as indicated by the sign of mesomorphism. There are many examples when girls-athletes and women-athletes, as a result of systematic and regular professional sports, show signs of masculism, hormonal imbalances, which leads to a change in the sexual somatotype, menstrual irregularities, etc. This confirms the impact of professional sports on the health of many female athletes.

**Conclusions:** 1. It has been established that the use of IPD values and the determination of sex somatotypes by the method of J. Tanner and W. Marshall, together with the determination of the finger ratio 2D: 4D Digit Ratio by the method of J.T. Manning is an effective method for determining morphological masculinization and inversions of sexual dimorphism in female athletes in such sports as pair acrobatics and gymnastics.

2. It was determined that in 25 (81.33%) "lower" acrobats, and in 55 (80.74%) girls involved in artistic gymnastics, the mesomorphic sexual somatotype prevails, as a result of adaptation to intense physical and psycho-emotional stress in training and competitive period.

3. The presence in the groups of athletes with certain values of an inverse, andromorphic sexual somatotype, confirmed by the revealed proportions 2D: 4D, indicates an increased level of testosterone in the body of these athletes and inverse adaptive changes with the formation of masculinization phenomena in them.

4. Research confirms the influence of sports activity on the sexual somatotype and hormonal transformations in female athletes as a result of an increase in testosterone levels in the body as a result of adaptation to intense physical and psycho-emotional stress during the training-competitive period, which led to the formation of morphological masculinization.

## References

1. Bugaevsky KA Studying the peculiarities of the values of the finger index 2D: 4D in female athletes, who are engaged in pankration, in different age groups "Secondary vocational and higher education in the field of physical culture and sports: current state and development prospects": All-Russian scientific and practical conference. Chelyabinsk, March 29, 2018. Pp. 150-154.
2. Oleynik E.A., Lebedeva A.D. Finger index and psychological characteristics in women in shooting sports. *Modern trends and topical issues in the development of shooting sports*: Sat. materials of the III All-Russian with international participation scientific and practical conference dedicated to the 40th anniversary of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "VGIFK", June 5, 2019. Voronezh: Elist Publishing House, 2019. Pp. 38-42.
3. Muse M.V., Sherin V.S. Model anthropometric parameters of the body of athletes in sports acrobatics. *Physical culture, health care and education*: materials of the IV All-Russian scientific-practical conference with the international participation dedicated to the memory of V.S. Pirusky. - Tomsk, 2012. Pp. 113–117.
4. Bugaevsky KA Determination of the finger index 2D: 4D, as one of the markers of sexual dimorphism in women's boxing. Collection of scientific articles of the All-Russian with international participation of the full-time scientific and practical conference "Olympism: origins, traditions and modernity" Voronezh, November 29, 2018) / editorial board: G.V. Bugaev [and others]. Voronezh: Publishing and Printing Center "Scientific Book", 2018. Pp. 180-186.
5. Manning J.T. Digit Ratio : A Pointer to Fertility, Behavior and Health.NJ : Rutgers University Press, 2002. 178 p.
6. Voracek M. US Tran, SG Dressler Digit ratio (2D:4D) and sensation seeking: New data and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2010. Vol. 48. Pp. 72-77.
7. Kniga EA, Trotskaya KL Sexual dimorphism of the ratio of the second and fourth fingers. *Sat. materials scientific – practical. conf. from intern. participation "Actual problems of modern medicine."* Minsk. 2015. Pp. 947-951.
8. Oleynik EA Finger proportions in female athletes involved in martial arts as a marker of morphological masculinization. *Scientific notes of the P.F. Lesgaft*. – No. 8 (54). 2009. Pp. 96-98.
9. Bugaevsky, K., Rybalko, L., & Zukow, W. Research of peculiarities of formation of inversive sexual somatypes in different age groups in women Sambo. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2019. 8(4). Pp. 120-126.

Стаття надійшла до редакції 23.11.2020 р.

## HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE HIGHER EDUCATION

**L. Rybalko,**

*Doctor of Pedagogical Sciences, Senior Researcher, Head of Departmentt  
National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»  
e-mail: [lina-rybalko@ukr.net](mailto:lina-rybalko@ukr.net)*

**V. Zukow,**

*dr hab., Dept. of Spatial Management and Tourism,  
Faculty of Earth Sciences Nicolaus Copernicus University, Poland  
e-mail: [w.zukow@wp.pl](mailto:w.zukow@wp.pl)*

**N. Beseda,**

*PhD in Pedagogics, Assistant Professor,  
Dean of the Faculty of Physical Culture and Sport,  
National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic», Ukraine  
e-mail: [natabeseda78@gmail.com](mailto:natabeseda78@gmail.com)*

*The article analyzes the innovative health-saving technologies potential, which essence is to focus the educational process in the potential human rights and their implementation, and also describes the tasks and circumstances of the use of integrated healthcare saving technologies in higher education institutions. The special attention is paid to the fact that an innovative approach to student learning should be systematic and cover all aspects of educational work in the preparation of future specialists, with the need to review the theoretical and practical approaches to the content of education, vocational teacher training, development of new technologies and teaching methods. At the same time, the main goal of innovative educational technologies is to prepare a student for life in an ever-changing world. Thus, the teacher can act as a participant, developer, researcher, user and advocate of new pedagogical technologies, theories and concepts.*

**Keywords:** *innovative technologies of training, integrated teaching technologies, innovative activity, health-saving technologies, information and communication technologies, socio-economic transformations.*

**Formulation of the problem.** The analysis of recent studies and publications shows that the problem of healthcare is multifaceted, in modern scientific literature, devoted to the problems of management of innovative processes in the field of



educational activity, the complexity and multidimensionality of this process are noted. Particular attention is paid to the fact that the innovative approach to student learning should be systematic and cover all aspects of educational work in the preparation of future specialists, with the need to review the theoretical and practical approaches to the content of education, vocational teacher training, development of new technologies and teaching methods. Domestic and foreign researchers [1-3] are actively studying the labeled issues. However, most studies are aimed at general education institutions, and the high school is undeservedly neglected by domestic scientists. And there are not so many works devoted to examining the peculiarities and distinctive features of innovative methods of teaching students, as well as revealing the advantages and prospects of using different innovative forms of education.

Distribution of previously unsettled parts of the general problem to which this article is devoted. As you know, the basis of innovative educational technologies used in the educational process, is the social order, the professional interests of future specialists, taking into account the individual, personal characteristics of students. Therefore, when preparing specialists in higher education, the application of innovative forms and methods should be organically combined with a pragmatic understanding of the goals and objectives of training and training. In modern psychological and pedagogical literature it is noted that innovative methods are reflected in many educational technologies aimed at the development and improvement of the educational process and the training of specialists for professional activities in various spheres of life of modern society [3].

The purpose of the study: is to describe the tasks and circumstances of the use of integrated health technologies in higher education institutions. They create conditions for the formation and consolidation of professional knowledge, skills and abilities of students, promote the development of professional qualities of the future specialist. The use by teachers of innovative methods in the learning process contributes to overcoming stereotypes in teaching different disciplines, developing new approaches to professional situation.

Object of research: the process of creating a health-preserving environment in an institution of higher education.

Methods of research: the following research methods were used: observation as a systematic purposeful study of the object; poll as the most common method of obtaining information; comparison-analysis as a comparison of signs.

***Results of the research and their discussion.*** The specifics of education at the beginning of the third millennium impose special requirements for the use of various technologies, since their product is aimed at living people, and the degree of formalization and making the algorithm of technological educational activities is unlikely ever to be comparable to industrial production. In this regard, along with the

computerization of educational activities is as inevitable process of its humanization, which is now becoming more widespread within the framework of personality-activity approach. The profound processes taking place in the education system in our country and abroad lead to the formation of a new ideology and methodology of education as an ideology and methodology of innovation education. Innovative learning technologies should be seen as a tool through which a new, integrative paradigm can be implemented [4].

One of the effective ways of solving these problems is the computerization of education. Improving the technical means of communication has led to significant progress in information exchange. The emergence of new information technologies related to the development of computer facilities and telecommunications networks has made it possible to create a qualitatively new information and educational environment as the basis for the development of integrated teaching technologies in higher education institutions [3].

The main goal of innovative educational technologies is to prepare a student for life in an ever-changing world. The essence of such training is the orientation of the educational process on the potential human abilities and their implementation. Education should develop mechanisms for innovation, find creative ways to solve vital problems, promote the transformation of creativity into the norm and the form of human existence.

**Basic material.** The purpose of innovation activity is qualitative change of the student's personality in comparison with the traditional system. This becomes possible due to the introduction into the professional activities of not well-known practices of didactic and educational programs, which involves the removal of the pedagogical crisis. The development of the ability to motivate actions, to independently focus on the information received, the formation of creative non-syllabic thinking, the development of students through maximizing the disclosure of their natural abilities, using the latest advances in science and practice, are the main objectives of innovation. Innovative activity in education as a socially important practice, aimed at moral self-improvement of the person, is important in that it is able to ensure the transformation of all existing types of practices in society [1].

Given the transition to a global informational society, the adequacy of education to the socioeconomic needs of the present and the future can only be said if its modernization will be based not only and not so much on organizational innovations as on changes in substance - in the content and training technologies and the preparation of scientific research. As a social institution that reproduces the intellectual potential of a country, education should have the ability to advance ahead, to meet the interests of society and a specific person.

The use of information and communication technologies allows accelerate the process of finding and transmitting information, transforming the nature of mental

activity, integrating human labor. It is proved that the level of development and introduction of information and communication technologies in production activity determines the success of any firm. The basis of information and communication technologies are information and telecommunication systems, built on computer means and which constitute information resources and hardware and software, which provide storage, processing and transmission of information at a distance [2].

Qualitative implementation of health-saving technologies in the professional activities of future biology teachers involves the use of the most effective teaching technologies in the educational process, which in the future will become the technological base that will provide professional competence and professional growth. In this regard, the use of modern media technologies in the formation of health-saving technologies is most effective in providing visibility to teaching, so we rate the level of data received as insufficient.

The high level of use of computer technologies among teachers is the basic basis for the rapid modernization of natural education and bringing it to the requirements of the Ukrainian society for the training of future biology teachers.

A modern school should become the forefront of information technology, a place where a person receives not only the necessary knowledge but also takes on the spirit of the modern information society. Without the use of information and communication technologies (ICT), an educational institution can not claim an innovation status in education. In fact, an educational institution that broadly integrates organizational, didactic, technical and technological innovations into educational process is considered innovative, and on this basis it seeks to achieve a real increase in the pace and extent of knowledge acquisition and the quality of training of specialists. The word "innovation" (from the Latin "Innovative") appeared in the middle of the 17th century and means the introduction of a new sphere into a certain sphere, the introduction of it and the creation of a number of changes in this area. Innovation is, on the one hand, the process of updating, implementing, implementing, and on the other hand, it is an activity to integrate innovations into a particular social practice, and at all - not an object [1].

Education is a way and a form of becoming a holistic person. The essence and purpose of the new education is a true development of general and personal abilities of a person, mastering of it universal ways of activity and thinking. The modern notion of "education" relates to the interpretation of terms such as "learning", "education", "development" [3].

The transition to integrated teaching methods and real-time technologies requires significant telecommunication resources that can provide the necessary interconnection of participants in the educational process, support multiservice technologies, high productivity of telecommunication equipment and bandwidth of data transmission networks.

Innovation, or innovation, is characteristic of any professional human activity and therefore naturally become the subject of study, analysis and implementation. Innovation does not arise in itself, they are the result of scientific research, advanced pedagogical experience of individual teachers and entire teams. This process can not be spontaneous, it needs to be managed.

In the context of the innovative strategy of a holistic pedagogical process, the role of teachers as direct carriers of innovative processes is significantly increasing. With all the diversity of teaching technologies: didactic, computer, problem, modular and integrative - the implementation of leading pedagogical functions remains the teacher. With the introduction of the educational process of modern technology, teachers increasingly master the functions of a consultant, counselor, educator. This requires special psychological and pedagogical training from them, as in the professional activity of the teacher, not only special, subject knowledge, but also modern knowledge in the field of pedagogy and psychology, technology of education and upbringing are realized. On this basis, readiness for the perception, evaluation and implementation of pedagogical innovations is formed [1].

In understanding the essence of innovation processes in education are two major problems of pedagogy - the problem of studying, generalization and dissemination of advanced pedagogical experience and the problem of introducing the achievements of psychological and pedagogical science into practice. Consequently, the subject of innovation, the content and mechanisms of innovation processes must lie in the plane of unification of two interrelated processes that are considered so far until isolated, that is, the result of innovation processes should be the use of innovations, both theoretical and practical, so itself and those that are formed at the junction of theory and practice. All this emphasizes the importance of managerial activity in creating, mastering and using pedagogical innovations. The language, therefore, is that the teacher can act as a participant, developer, researcher, user and advocate of new pedagogical technologies, theories, concepts. The management of this process ensures the purposeful selection, evaluation and application of the experience of colleagues or the science offered by new ideas and techniques. The need for innovative direction of teaching activities in the present conditions of development of society, culture and education is determined by a number of circumstances.

First and foremost, there are socio-economic transformations that have led to the need for radical renewal of the education system, methodology and technology of the organization of the educational process in educational institutions of different types. The innovative orientation of activity, which includes the creation, development and use of pedagogical innovations, serves as a means of updating educational policy.

Secondly, the increasing of the humanization of the educational content, the continuous change of the volume, the composition of educational disciplines, the introduction of new educational subjects require a continuous search for new organizational forms, integrative learning technologies. In this situation, the role and authority of pedagogical knowledge in the teaching environment grows significantly.

Thirdly, the change of the nature of teachers' attitudes toward the very fact of mastering and applying pedagogical innovations. In conditions of strict regulation of the content of the educational process, teachers were limited not only in the independent selection of new programs, textbooks, but also in the use of new techniques and methods of teaching activity. If earlier the innovation activity was mainly to the use of the recommended above-mentioned innovations, now it is becoming more and more integrative, research character. That is why an important direction in the work of higher educational institutions, educational management bodies is the analysis and evaluation of pedagogical innovations, creation of conditions for their successful development and integration into the educational process.

Fourth, the entry of higher education institutions into market relations, the creation of new types of educational institutions, including non-state, create a real need to increase their competitiveness.

**Conclusions.** Thus, education by its very nature is already an innovation. Applying technology data to innovative learning, the teacher makes the process more complete, interesting, and full. When crossing the subject areas of natural sciences, such integration is simply necessary for the formation of a holistic worldview and worldview of innovation.

### **References**

1. Diachenko-Bohun, M., Rybalko, L., Grygus, I. & Zukow, W. Health Preserving Educational Environment in the Condition for Information Technologies. *Journal of History Culture and Art Research*, 2019. 8(2), p. 93-101.
2. Miier T.I., Holodiuk L.S., Rybalko L.M., Tkachenko I.A. Chronic fatigue development of modern human in the context of V. Vernadsky's noosphere theory. *Wiadomości Lekarskie, Polskie Towarzystwo Lekarskie*, 2019. tom LXXII. nr 5. cz II. p. 1012-1016.
3. Rybalko L., Lavrentieva E., Voloshko L., Rozhenko I. Innovative technologies application in education as a condition for education for society sustainable development. *International Journal of Engineering & Technology*, 2018. Vol. 7 № 4.8 Special Issue 8. P. 671-674.

*Стаття надійшла до редакції 13.10.2020 р.*

## АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

**О. А. Пермяков,**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*доцент кафедри фізичної культури та спорту*

*Національного університету «Полтавська політехніка*

*імені Юрія Кондратюка»*

*e-mail: alexpermyak967@gmail.com*

*У статті розкрито проблема зниження рухової активності студентів закладів вищої освіти в умовах пандемії; показаний негативний вплив дефіциту рухової активності на стан здоров'я студентів; наведені причини ситуації, що склалася; встановлено низку чинників, що впливають на обсяг рухової активності. Проаналізована доцільність використання самостійних занять фізичними вправами студентів, спрямованих на активізацію рухової активності в умовах пандемії; встановлені форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття, а також найбільш доступні засоби самостійних занять в умовах пандемії: ранкова гігієнічна гімнастика, ходьба, оздоровчий біг, оздоровча аеробіка, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки).*

**Ключові слова:** *студенти, рухова активність, самостійні заняття, фізичні вправи.*

**Постановка проблеми.** *Учбова діяльність студентів носить яскраво виражений гіподинамічний і гіпокінезійний характер. Проте в даний час заняття з фізичного виховання не можуть задовольнити потреби студентів закладів вищої освіти (дали – ЗВО) у рухової активності. За даними досліджень, у більшості студентів обсяг середньодобової рухової активності нижче гігієнічних на 30-35 % [2, с. 38]. Обсяг рухової активності залежить від багатьох чинників: наявності або відсутності занять з фізичного виховання у ЗВО, занять в секціях, факультативах, самостійних занять. Так, рівень рухової активності значної частини студентів у період навчальних занять становить близько 50-65%, а в період канікул – 18-22% от біологічної потреби організму [8, с. 511].*

Наведені дані говорять про недостатність рухової активності студентів, оскільки існують науково розроблені вимоги до оптимального обсягу їх рухової активності. Так, добової гігієнічної нормою вважається фізичне навантаження обсягом 1,3-1,8 годин, або 10-12 (по іншим даним 12-14) годин на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні [7, с. 79].

Дефіцит рухової активності негативно позначається на здоров'ї студентів: за час навчання у них у 4-5 разів зростає захворюваність органів зору; утричі збільшується кількість патологій опорно-рухового апарату та системи травлення; удвічі збільшується кількість нервово-психічних розладів; захворюваність у студентів удвічі вища, ніж у звичайних людей; загальна захворюваність студентів IV-V курсів удвічі вища, ніж у студентів I-II курсів [5, с. 342].

Основними причинами такої ситуації, на наш погляд, є скорочення навчального навантаження на всіх курсах навчання. В результаті, якщо порівняти кількість навчальних годин з фізичного виховання, передбачених програмами ЗВО країн світу, то у вишах України – найменша кількість годин – приблизно 120, у Казахстані – 450, у Республіці Білорусь – 560, у Росії – 400 [1, с. 107]. Дали слід віднести недостатню фізкультурно-спортивну базу ЗВО; слабе забезпечення занять необхідним спортивним оснащенням; низький рівень фізичного здоров'я абітурієнтів; відсутність бажання багатьох студентів займатися фізичною культурою і спортом; слабку орієнтованість студентів на формування і розвиток самостійності, індивідуальності та інші.

Останнім часом до перерахованих причин слід додати пандемію. Згідно з ВООЗ, пандемією вважається сильна епідемія, коли хвороба фіксується не тільки в межах одного регіону, але і вражає людей у багатьох країнах світу. Тому коронавірус COVID-19 визнали пандемією. Карантинні обмеження, викликані нею, привели до тимчасового закриття стадіонів, спортивних залів, спортивних комплексів, скасування або перенесення спортивних змагань і багато чому іншому. Багато ЗВО перейшли на дистанційне навчання. Дане положення тільки збільшує дефіцит рухової активності студентів.

На наш погляд, одним з основних виходів із ситуації, яка створилась, є активізація самостійних занять студентів фізичними вправами в режимі дня, тижня. Саме вони будуть сприяти скороченню дефіциту рухової активності, підвищенню фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я, зниженню різного роду захворювань, підвищенню розумової працездатності студентів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблеми рухової активності студентської молоді розглядаються у роботах Д. Анікеева, О. Блавт, В. Бойко, М. Горобей, Г. Грибан, Є. Захаріної, С. Ільченко, Т. Круцевич, С. Лазаренко, М. Редькіної, С. Футорного, М. Щербиніної, та інших.

Різні аспекти самостійних занять фізичними вправами розглядали Л. Биба, О. Блавт, О. Гладашук, Н. Довгань, К. Корж, Н. Мартинова, Н. Москаленко, П. Петрица, В. Тулайдан, Т. Шепеленко, інші.

Так, Н. Довгань розкрила теоретичні і методичні основи фізичного виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи; дала характеристику психолого-педагогічних умов впровадження в освітній процес закладів вищої освіти педагогічної системи фізичного виховання студентів засобами позааудиторної спортивно-масової роботи; розглянула форми самостійної і індивідуальної роботи студентів.

Н. Мартинова розглядає доцільність використання самостійних занять фізичними вправами студентів як однієї з форм зменшення дефіциту рухової активності; найбільш доступні форми самостійних занять студентів; пріоритетні завдання самостійних занять; умови їх організації.

Н. Москаленко і Н. Корж представили технологію формування ціннісного ставлення студентів до самостійних занять фізичною культурою.

П. Петрица розглянув значення самостійних занять фізичними вправами студентів груп фізичної реабілітації; акцентував увагу на їх ставленні до самостійних занять фізичними вправами; виявив причини небажання студентів займатися фізкультурно-спортивною роботою і самостійними заняттями фізичними вправами.

В. Тулайдан розкрила вплив рухової активності на організм людини; теоретико-методичну підготовку студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами; основні завдання самостійних занять фізичними вправами; методику організації і проведення ранкової гігієнічної гімнастики.

**Формулювання цілей статті.** Проаналізувати науково-методичну літературу з темі дослідження; показати доцільність використання самостійних занять фізичними вправами, спрямованих на активізацію рухової активності студентів в умовах пандемії.

**Виклад основного матеріалу.** Самостійні заняття фізичними вправами – це тренувальні заняття, основною метою яких є відновлення і зміцнення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, удосконалення фізичних здібностей та фізичне вдосконалення. Вони сприяють збільшенню рухової активності студентів, підтриманню тижневого рухового режиму, забезпеченню всебічного розвитку і рухової підготовки [3, с. 221]. До пріоритетних завдань самостійних занять фізичними вправами слід віднести: розвиток рухових якостей і функціональних можливостей організму; фізичне вдосконалення; покращення статури і постави; підвищення обсягу м'язової та пониження обсягу жирової маси; формування умінь і навичок самостійної організації занять фізичними вправами; виховання потреб у фізичному самовдосконаленні і здоровому способу життя; формування умінь і



навичок для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я; опанування умінь із самоконтролю за динамікою функціонального стану організму [3, с. 221; 6, с. 65-66].

Аналіз літератури показує, що самостійні заняття фізичними вправами заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більше ефективному відновленню організму після стомлення, різнобічному фізичному розвитку, засвоєнню теоретичного матеріалу з фізичного виховання, підвищенню розумової й фізичної працездатності, є засобом активного відпочинку [6, с. 65].

Форми самостійних занять з фізичної культури визначаються їх метою і завданнями. До них відносяться: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття. Найбільш доступними засобами самостійних занять в умовах пандемії є: ранкова гігієнічна гімнастика, ходьба, оздоровчий біг, оздоровча аеробіка, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки).

*Ранкова гігієнічна гімнастика* входить до режиму дня і виконується після пробудження від сну. Комплекс ранкової гімнастики включає до себе від 7 до 12 вправ на різні групи м'язів, розслаблення і відновлення дихання. Якщо ранкову гімнастику виконувати 7 разів на тиждень по 10-15 хв., то це буде доповненням від 1-1,5 год. до тижневого обсягу рухової активності [10, с. 70].

*Ходьба* є найбільш доступним і корисним засобом фізичного виховання; позитивно впливає на опорно-руховий апарат, покращує обмін речовин в організмі, активізує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Рекомендується ходити 4-5 разів на тиждень по 40-60 хв.

*Оздоровчий біг* – ефективний засіб підвищення рівня здоров'я організму, позитивно впливає на опорно-руховий апарат, активізує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Рекомендується бігати 3-4 рази на тиждень від 25 до 40 хв.

*Оздоровча аеробіка* – комплекс нескладних фізичних вправ для всіх основних груп м'язів організму, які виконуються у швидкому темпі, без пауз для відпочинку. Позитивно впливає на опорно-руховий апарат і різні системи організму. Тривалість виконання – від 10-15 хв. і більше.

*Атлетична гімнастика* – комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток сили, витривалості, формування гармонійної статури. Використовуються вправи з гантелями, гирями, на тренажерах. Тривалість виконання – від 15-20 хв. і більше.

*Ритмічна гімнастика* – це симбіоз нескладних загальнорозвиваючих, гімнастичних, танцювальних вправ, бігу, стрибків, підскоків, які виконуються під музичній супровід. Сприяє зміцненню опорно-рухового апарату,

поліпшенню постави, розвитку рухових якостей і здібностей, сприятливо впливає на серцево-судинну і нервову системи. Тривалість виконання – від 15-20 хв. і більше.

*Фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня* (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки) виконуються у перервах між самостійними навчальними заняттями. Попереджують настання стомлення, тривалий час сприяють підтримці високої фізичної та розумової працездатності без перенапруження. Сигналом для їх виконання є суб'єктивне відчуття втоми, поява апатії, сонливості, головного болю тощо. Рекомендована тривалість виконання – 10-15 хв. через кожні 1-1,5 год.

*Фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи* включають вправи для окремих груп м'язів (м'язів рук, плечового поясу, спини і тазу) на увагу і координацію. Число виконуваних вправ – 4-6.

*Танцювальні хвилинки* включають елементи танцювальної ритмічної гімнастики, пластики рухів та вправ, спрямованих на корекцію постави, розвитку гнучкості і рухомості суглобів. Підвищують рухову активність, координацію рухів, покращують психологічний стан та фізичне здоров'я, виконуються під музику. Включають 6-8 танцювальних вправ з 6-8 разовим повторенням. Тривалість виконання – до 15 хв.

Одним із завдань самостійної роботи з фізичного виховання є формування потреби і свідомого ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, яке неможливе без спеціальних теоретико-методичних знань. Як правило, ці знання студенти отримують при прослуховуванні лекційного курсу з фізичного виховання у ЗВО, щоб в подальшому використовувати їх на практиці, при проведенні самостійних занять фізичною культурою в позаурочний і вільний час. Однак практика показує, що лише 8% студентів володіють теоретичними знаннями з фізкультурно-оздоровчої діяльності і 13% вказали на вміння займатися фізичними вправами самостійно [4, с. 38].

Аналіз літератури показав, що основна частина студентів (42,5%) взагалі самостійно не виконує фізичні вправи; 29,6% самостійно займаються фізичними вправами один-два рази на місяць; 17,3% студентів займаються фізичними вправами один раз на тиждень; і лише 8,8% студентів займаються 2-3 рази на тиждень [4, с. 39].

Ніколи не займаються ранковою гімнастикою 73,3% юнаків і 53,3% дівчат; інколи роблять гімнастику 13,3% юнаків і дівчат; щоденно виконують тільки 13,3% юнаків і 20,0% дівчат. Тривалість перебування на свіжому повітрі в навчальні дні протягом менше 1 год. характерна для 23,35 юнаків і 20,0% дівчат [9, с. 218-220].

Самостійні заняття студентів фізичними вправами вимагають особливої уваги до контролю і самоконтролю, аналізу і самоаналізу за виконанням вправ,

їх дозуванням, реакцією організму на навантаження і кінцевого результату. Проте це характерно для незначної кількості студентів: рівень теоретичних знань за цим питанням у юнаків і дівчат склав в середньому 2,86 бала. А конкретні дані такі: 37,4% студентів взагалі не проводять самоаналізу; 40,9% проводять його інколи; лише 21,4% студентів проводять самоаналіз регулярно [4, с. 39-40].

В умовах пандемії значно зростає роль викладачів фізичного виховання. Вони виступають консультантами при організації самостійних занять студентами: допомагають їм розробляти оздоровчі програми, які враховують інтереси студентів, їх мотивацію, рівень здоров'я, фізичного стану, стать, вік, умови занять, наявний спортивний інвентар та інше. Враховуючи, що у багатьох студентів досить низький рівень теоретичних знань з фізичної культури, викладачі дають їм консультації не тільки про дозуванні навантаження (темп виконання, кількість повторень вправ та ін.), але і про методи самоконтролю, самоаналізу за станом організму, зовнішніх ознаках, пульсових режимах.

**Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок.** Сучасні студенти відчувають дефіцит рухової активності. Однією з причин є пандемія, під час якої заборонені заняття в спортивних залах, басейнах та інших спортивних установах. Багато ЗВО частково або повністю переходять на дистанційне навчання, що тільки збільшує дефіцит рухової активності студентів. Виходом з даній ситуації є активізація самостійних занять студентської молоді фізичними вправами в режимі дня, тижня. Форми самостійних занять з фізичної культури студентів: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття. Найбільш доступні засоби самостійних занять в умовах пандемії є: ранкова гігієнічна гімнастика, ходьба, оздоровчий біг, оздоровча аеробіка, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки). Регулярні, правильно організовані і проведені, вони будуть сприяти збільшенню обсягу рухової активності студентів.

Одним з напрямків подальших досліджень може бути розробка експериментальної програми теоретичної підготовки студентів з фізичного виховання.

#### ***Список використаних джерел.***

1. Башавець Н. А. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів і рекомендації щодо його вдосконалення. *Наука і освіта*. 2016. №4. С. 105-111.

2. Гордієнко О. І. Сучасний стан та перспективи розвитку фізичного виховання студентів ВНЗ. *Молодий вчений*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 37-40.
3. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія. Ірпень : Університет ДФС України. 2020. 328 с.
4. Дух Т., Романчишин О. Теоретико-методична підготовленість студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 37-43.
5. Зінченко Н. М. Динаміка захворювань студентів у вищому навчальному закладі під час навчального року. *Вісник Чернігівського національного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Чернігів : ЧНУ. 2017. С. 342-345.
6. Мартинова Н. П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Луганськ : ЛНУ. 2019. Вип. 4 (327). С. 62-70.
7. Редькіна М. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. *Гірська школа українських Карпат*. 2019. № 21. С. 78-81.
8. Рибницький А. В. Нестеров О. С. Формування здорового способу життя студентів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищих і загальноосвітніх школах* : зб. наук. праць. Запоріжжя : КПУ. 2016. Вип. 51 (104). С. 511-516.
9. Тимощук О. В. Вплив фізичної активності та загартування на адаптаційні можливості учнівської і студентської молоді що перебуває в умовах сучасних закладів освіти. *Молодий вчений*. 2019. № 7 (71). С. 217-221.
10. Шепеленко Т. В., Буц А. М. Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : Навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ. 2018. 125 с.

**Permyakov O. A.**

## **MOTOR ACTIVITY OF STUDENT YOUTH IN A PANDEMIC CONDITION**

*The article considers the problem of reducing the motor activity of students of higher education in a pandemic; the negative impact of motor activity deficit on the health on students is shown: during training the morbidity of visual organs increases, the number of pathologies of the musculoskeletal system and digestive system increases, the number of neuropsychiatric disorders increases; the incidence of students is twice as high as that of ordinary people, the overall incidence of IV-V students is twice as*

high as that of I-II students; the reasons of the current situation are resulted; a number of factors influencing the amount of motor activity have been identified: reduction of study load at all courses of study, insufficient physical culture and sports base of ZVO, weak provision of classes with the necessary sports equipment, lack of desire of many students to engage in physical culture and sport and others. The expediency of using independent physical exercises of students aimed at activating motor activity in the conditions of a pandemic is analyzed; established forms of independent classes: morning hygienic gymnastics, physical culture and health classes during the school day, independent training classes, as well as most available means of independent training in a pandemic: morning hygienic gymnastics, walking, jogging, health aerobics, rhythmic gymnastics, athletic gymnastics, fitness classes during the school day (exercise minutes, exercise breaks, dance).

In a pandemic, the role of physical education teachers is growing significantly. They act as consultants in the organization of independent classes for students: they help them develop wellness programs that take into account the interests of students, their motivation, level of health, physical condition, gender, age, class conditions, available sports equipment and more. Given that many students have a fairly low level of theoretical knowledge of physical culture, teachers give them advice not only on the dosage of load (pace, number of repetitions of exercises, etc.), but also on methods of self-control, self-analysis of the body, external signs, pulse modes.

**Keywords:** students, physical activity, independent classes, physical exercises.

*Стаття надійшла до редакції 2.12.2020 р.*

УДК 796.015.6-057.874

## **СТРУКТУРА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В МЛАДШИХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

***А. Е. Бондаренко***

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*заведующий кафедрой физического воспитания и спорта*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

*e-mail: bondarenko@gsu.by*

*Применение физических нагрузок на уроках физической культуры должно основываться на возрастных особенностях детского организма. Целью статьи является совершенствование структуры и содержания*

*учебных занятий по физической культуре в младших классах общеобразовательной школы. В исследовании выявлена динамика изменений уровня физической и функциональной подготовленности младших школьников в зависимости от характер применяемых средств физической культуры.*

*Выявлена взаимосвязь аэробной производительности и уровня работоспособности на протяжении учебного года, что свидетельствует об взаимном их влиянии на организм ребенка. Характер этого влияния предопределяется структурой применяемых средств в различные месяцы учебного года.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, физическая работоспособность, подготовленность.*

**Постановка проблемы.** Правильное использование физических упражнений в начальной школе закладывает базу для дальнейшего развития детского организма. В этой связи, правильное применение упражнений, направленных на улучшение физической подготовленности на данном этапе с учетом региональных условий проживания и колебания уровня работоспособности детей и подростков, является основой физического здоровья детей и подростков.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Построение и содержание занятий физической культуры в общеобразовательной школе определяется возрастными особенностями занимающихся и характером применяемых средств [1]. Это предопределяет подходы к проведению физической культуры в зависимости от факторов воздействия на организм школьников в различные периоды учебного года [4]. Существует взаимосвязь двигательной активности и физического состояния школьников, выражающаяся в изменении уровня физической и функциональной подготовленности [5]. Адекватное взаимодействие средств физической культуры и текущего состояния организма способствует успешности формирования долговременной адаптации к физическим нагрузкам [3].

Подбор средств физической культуры определяется показаниями и противопоказаниями к выполнению тех или иных упражнений [7]. Наряду с развивающей ролью средств физической культуры, следует учитывать тот факт, что возрастные особенности развития ребёнка предопределяют характер изменений, происходящий в организме и необходимость коррекции отклонений в состоянии здоровья [2]. Качественно-количественные параметры применяемых средств должны базироваться на функциональном состоянии различных систем организма [8, 9]. В первую очередь, они должны нести оздоровительный эффект и способствовать планомерности развития детского организма [6].

**Формулирование целей статьи.** Целью исследования явилось совершенствование структуры и содержания учебных занятий по физической культуре в младших классах общеобразовательной школы.

**Изложение основного материала.** Исследование проводилось с учащимися 9-10 лет, в период с сентября 2019 года по май 2020 года. Было выделено два класса: контрольный и экспериментальный.

В экспериментальном классе проводилась оптимизация структуры физических нагрузок в учебном году путем распределения средств физической подготовки в зависимости от реакции организма школьников на нагрузку различной направленности в определенные месяцы учебного года. Применение средств физической культуры у младших школьников определялось упражнениями аэробной и анаэробной направленности, и упражнениями на координацию, гибкость и ловкость. Нагрузки аэробной направленности применялись в те периоды учебного года, которые характеризовались нормальной и повышенной работоспособностью (сентябрь, период декабрь-февраль). Применение анаэробных нагрузок базировалось на предрасположенности нервно-мышечного аппарата учащихся к выполнению работы с задействованием креатинфосфатного и алактатного механизмов энергообеспечения. Учащиеся контрольного класса занимались по обычным программам, разработанным на основании имеющегося опыта подготовки и комплексной программы физического воспитания учеников I-IV классов общеобразовательной школы.

Перед началом эксперимента было проведено обследование учащихся в лабораторных и естественных условиях. В лабораторных условиях определялся уровень работоспособности по индексу Гарвардского степ-теста. В естественных условиях с помощью педагогических тестов определялся уровень развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств. По данным педагогического тестирования и показателям уровня работоспособности перед началом эксперимента контрольный и экспериментальный классы достоверных различий не имели ( $P > 0,05$ ) (таблицы 1 и 2).

Таблица 1

**Параметры уровня физической подготовленности в начале исследования (девочки)**

Показатели	экспериментальный	контрольный	достоверность различий	
	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$	t	P
900 м (с)	$6,08 \pm 2,96$	$6,08 \pm 2,21$	0,225	$P > 0,05$
прыжок в длину с места (см)	$135,4 \pm 7,28$	$135,5 \pm 7,74$	0,026	$P > 0,05$
челночный бег 4x9 м (с)	$12,46 \pm 0,35$	$12,48 \pm 0,38$	0,108	$P > 0,05$
ИГСТ (у.е.)	$71,5 \pm 4,5$	$72,4 \pm 4,06$	0,517	$P > 0,05$

Таблица 2

**Параметры уровня физической подготовленности в начале исследования (мальчики)**

Показатели	экспериментальный	контрольный	достоверность различий	
	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$	t	P
1200 м (с)	6.08 ± 10.20	6.06 ± 11.08	0,576	P > 0,05
прыжок в длину с места (см)	151,2 ± 2,39	151,9 ± 2,69	0,193	P > 0,05
челночный бег 4х9 м (с)	11,36 ± 0,43	11,28 ± 0,43	0,478	P > 0,05
ИГСТ (у.е.)	69,0 ± 4,8	67,2 ± 17,2	0,422	P > 0,05

В середине педагогического эксперимента (конец декабря) было проведено педагогическое тестирование в контрольном и экспериментальном классах. Показатели выносливости в период с сентября по декабрь (900 м девочки – 6,08 ± 2,96 и 5,32 ± 10,76 в экспериментальном классе и 6,08 ± 2,21 и 5,29 ± 8,38 в контрольном; 1200 м мальчики – 6,06 ± 11,08 и 5,29 ± 7,36 в контрольном классе и 6,08 ± 10,2 и 5,33 ± 16,21 в экспериментальном), прыжка в длину (девочки – 135,4 ± 7,28 и 140 ± 8,57 в экспериментальном и 135,5 ± 7,74 и 141,3 ± 8,32 в контрольном), уровня работоспособности (ИГСТ мальчики – 67,2 ± 17,2 и 87,0 ± 6,4 в контрольном классе и 69,0 ± 4,8 и 86,8 ± 7,2 в экспериментальном; девочки – 71,5 ± 4,5 и 79,3 ± 3,56 в экспериментальном и 72,4 ± 4,06 и 79,8 ± 6,54 в контрольном классах), улучшились (P < 0,05).

При сравнении контрольного и экспериментального классов в середине эксперимента по всем показателям физической подготовленности и в уровне физической работоспособности достоверных различий не обнаружено (P > 0,05) (таблицы 3 и 4).

Таблица 3

**Параметры уровня физической подготовленности в середине исследования (девочки)**

Показатели	экспериментальный	контрольный	достоверность различий	
	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$	t	P
900 м (с)	5,32 ± 10,76	5,29 ± 8,38	0,915	P > 0,05
прыжок в длину с места (см)	140 ± 8,57	141,3 ± 8,32	0,395	P > 0,05
челночный бег 4х9 м (с)	12,35 ± 0,33	12,37 ± 0,34	0,175	P > 0,05
ИГСТ (у.е.)	79,3 ± 3,56	79,8 ± 6,54	0,249	P > 0,05



Таблица 4

**Параметры уровня физической подготовленности в середине исследования (мальчики)**

Показатели	экспериментальный	контрольный	достоверность различий	
	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$	t	P
1200 м (с)	5,33 ± 16,21	5,29 ± 7,36	0,964	P > 0,05
прыжок в длину с места (см)	153,3 ± 2,23	153,1 ± 3,31	0,200	P > 0,05
челночный бег 4х9 м (с)	11,27 ± 0,44	11,28 ± 0,41	0,041	P > 0,05
ИГСТ (у.е.)	86,8 ± 7,2	87,0 ± 6,4	0,058	P > 0,05

По окончании педагогического эксперимента было проведено тестирование уровня физической подготовленности и физической работоспособности. Количественные показатели работоспособности (по ИГСТ) в мае у экспериментального класса выше, чем у контрольного (P < 0,05), что свидетельствует о более высоком функциональном состоянии (76,5 ± 5,32 и 70,3 ± 4,31 у девочек; 85,1 ± 5,9 и 78,7 ± 8,1 у мальчиков) (таблицы 5 и 6).

Таблица 5

**Параметры уровня физической подготовленности по окончании исследования (девочки)**

Показатели	экспериментальный	контрольный	достоверность различий	
	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$	t	P
900 м (с)	5,30 ± 7,20	5,40 ± 12,31	2,587	P < 0,05
прыжок в длину с места (см)	151,5 ± 7,56	150 ± 8,19	0,473	P > 0,05
челночный бег 4х9 м (с)	11,61 ± 0,42	11,62 ± 0,36	0,099	P > 0,05
ИГСТ (у.е.)	76,5 ± 5,32	70,3 ± 4,31	3,283	P < 0,05

Таблица 6

**Параметры уровня физической подготовленности по окончании исследования (мальчики)**

ПОКАЗАТЕЛИ	экспериментальный	контрольный	достоверность различий	
	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$	t	P
1200 м (с)	5,23 ± 7,99	5,53 ± 14,83	7,251	P < 0,05
прыжок в длину с места (см)	163,3 ± 3,09	163,7 ± 4,13	0,234	P > 0,05
челночный бег 4х9 м (с)	10,97 ± 0,43	10,92 ± 0,39	0,370	P > 0,05
ИГСТ (у.е.)	85,1 ± 5,9	78,7 ± 8,1	2,600	P < 0,05

Сопоставляя результаты исследования, было отмечено влияние уровня работоспособности на аэробные возможности детского организма на протяжении учебного года в экспериментальном и контрольном классах и, как следствие, на развитие выносливости у детей. Результаты челночного бега 4 x 9 м (мальчики и девочки), прыжка в длину (мальчики), достоверных различий в период с сентября по декабрь не выявлено ( $P > 0,05$ ). В экспериментальном классе показатели выносливости в мае у мальчиков (бег на 1200 м –  $5,23 \pm 7,99$ ) как по сравнению с сентябрем ( $6,08 \pm 10,2$ ), так и с декабрем ( $5,33 \pm 16,21$ ), улучшились ( $P < 0,05$ ). У девочек (бег на 900 м) показатели выносливости в сентябре ( $6,08 \pm 2,96$ ) достоверно хуже ( $P < 0,05$ ) как с декабрем ( $5,32 \pm 10,76$ ), так и с маем ( $5,30 \pm 7,20$ ). При сравнении результатов бега на 900 м в декабре и мае достоверных различий не выявлено ( $P > 0,05$ ) (таблицы 7-10).

Таблица 7

**Сравнение результатов физической подготовленности и работоспособности в учебном году мальчиков контрольного класса**

Показатели	Контрольный класс			t - критерий		
	сентябрь	декабрь	май	P	P	P
	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$			
	«А»	«Б»	«В»	A - Б	Б - В	A - В
1200 м (с)	6.06±11.08	5.29± 7.36	5.53±14.8 3	P < 0,05	P < 0,05	P < 0,05
прыжок в длину с места (см)	151,9±2,69	153,1±3,31	163±4,13	P > 0,05	P < 0,05	P < 0,05
челночный бег 4x9 м (с)	11,28±0,43	11,28±0,41	10,92± 0,39	P > 0,05	P < 0,05	P < 0,05
ИГСТ (у.е.)	67,2±17,2	87,0±6,4	78,7± 8,1	P < 0,05	P < 0,05	P < 0,05

Таблица 8

**Сравнение результатов физической подготовленности и работоспособности в учебном году мальчиков экспериментального класса**

Показатели	Экспериментальный класс			t - критерий		
	сентябрь	декабрь	май	P	P	P
	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$			
	«А»	«Б»	«В»	A - Б	Б - В	A - В
1200 м (с)	6.08 ± 10.20	5.33 ± 16.21	5.23 ± 7.99	P < 0,05	P < 0,05	P < 0,05
прыжок в длину с места (см)	151,2 ± 2,39	153,3 ± 2,23	163,3 ± 3,09	P > 0,05	P < 0,05	P < 0,05

челночный бег 4x9 м (с)	11,36 ± 0,43	11,27 ± 0,44	10,97 ± 0,43	P > 0,05	P < 0,05	P < 0,05
ИГСТ	69,0 ± 4,8	86,8 ± 7,2	85,1 ± 5,9	P < 0,05	P > 0,05	P < 0,05

Таблица 9

**Сравнение результатов физической подготовленности и работоспособности в учебном году девочек контрольного класса**

показатели	Контрольный класс			P	P	P
	сентябрь	декабрь	май			
	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$			
	«А»	«Б»	«В»			
900 м (с)	6,08 ± 2,21	5,29 ± 8,38	5,40 ± 12,31	P < 0,05	P < 0,05	P < 0,05
прыжок в длину с места (см)	135,5 ± 7,74	141,3 ± 8,32	150 ± 8,19	P < 0,05	P < 0,05	P < 0,05
челночный бег 4x9 м (с)	12,48 ± 0,38	12,37 ± 0,34	11,62 ± 0,36	P > 0,05	P < 0,05	P < 0,05
ИГСТ	72,4 ± 4,06	79,8 ± 6,54	70,3 ± 4,31	P < 0,05	P < 0,05	P > 0,05

Таблица 10

**Сравнение результатов физической подготовленности и работоспособности в учебном году девочек экспериментального класса**

показатели	Экспериментальный класс			t - критерий		
	сентябрь	декабрь	май	P	P	P
	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$			
	«А»	«Б»	«В»			
900 м (с)	6,08 ± 2,96	5,32 ± 10,76	5,30 ± 7,20			
прыжок в длину с места (см)	135,4 ± 7,28	140 ± 8,57	151,5 ± 7,56	P < 0,05	P < 0,05	P < 0,05
челночный бег 4x9 м (с)	12,46 ± 0,35	12,35 ± 0,33	11,61 ± 0,42	P > 0,05	P < 0,05	P < 0,05
ИГСТ	71,5 ± 4,5	79,3 ± 3,56	76,5 ± 5,32	P < 0,05	P > 0,05	P < 0,05

Скоростно-силовые показатели (прыжок в длину с места) у мальчиков экспериментального класса не имели достоверных отличий в декабре ( $153,3 \pm 2,23$ ) по сравнению с сентябрем ( $151,2 \pm 2,39$ ) ( $P > 0,05$ ), и достоверно отличались ( $P < 0,05$ ) в эти месяцы по сравнению с маем ( $163,3 \pm 3,09$ ). У девочек результаты достоверно улучшились на протяжении всего учебного года ( $P < 0,05$ ). Показатели быстроты (челночный бег 4x9 м) у мальчиков экспериментального класса не имели достоверных отличий ( $P > 0,05$ ) в декабре ( $11,27 \pm 0,44$ ) в сравнении с сентябрем ( $11,36 \pm 0,43$ ), но отмечено улучшение ( $P < 0,05$ ) в мае ( $10,97 \pm 0,43$ ) по отношению к предыдущим месяцам. Аналогичная динамика показателей отмечена и у девочек контрольного класса.

Уровень работоспособности (по ИГСТ) имеет самые низкие показатели в сентябре (мальчики  $69,0 \pm 4,8$  и девочки  $71,5 \pm 4,5$ ) и отличаются по сравнению с декабрем и маем ( $P < 0,05$ ). Результаты майского тестирования хоть и имеют значения ниже по сравнению с декабрем (мальчики  $85,1 \pm 5,9$  и  $86,8 \pm 7,2$  и девочки  $76,5 \pm 5,32$  и  $79,3 \pm 3,56$  соответственно), но не являются достоверно различными по t-критерию Стьюдента ( $P > 0,05$ ).

Данные контрольного класса свидетельствуют о различном характере уровня выносливости в период с сентября по май. У мальчиков отмечено улучшение результатов в беге на 1200 м ( $P < 0,05$ ) в декабре ( $5,29 \pm 7,36$ ) по отношению к сентябрю ( $6,06 \pm 11,08$ ) и ухудшение ( $P < 0,05$ ) в мае ( $5,53 \pm 14,83$ ) по отношению к декабрю. Вместе с тем, результаты майского тестирования достоверно лучше ( $P < 0,05$ ) чем в сентябре. Аналогичная динамика наблюдается у девочек в беге на 900 м.

Результаты прыжка в длину, как у мальчиков, так и у девочек постепенно улучшается с сентября по май. Однако если у девочек результаты между тестированиями достоверно различны ( $P < 0,05$ ), то у мальчиков улучшение в декабре ( $153,1 \pm 3,31$ ) по отношению с сентябрем ( $151,9 \pm 2,69$ ) достоверных различий не имеют ( $P > 0,05$ ).

Показатели челночного бега 4x9 м у мальчиков в период с сентября по декабрь не изменились ( $11,28 \pm 0,43$  и  $11,28 \pm 0,41$ ). Девочки в данном компоненте физической подготовленности улучшили свои результаты с  $12,48 \pm 0,38$  в сентябре до  $12,37 \pm 0,34$  в декабре, что однако не является достоверно различным ( $P > 0,05$ ) показателем. Результаты сентября и декабря месяцев, как у мальчиков, так и у девочек, достоверно хуже ( $P < 0,05$ ) по сравнению с маем ( $10,92 \pm 0,39$  у мальчиков и  $11,62 \pm 0,36$  у девочек).

Уровень работоспособности у мальчиков достоверно выше ( $P < 0,05$ ) в декабре (ИГСТ =  $87,0 \pm 6,4$ ) по сравнению с сентябрем ( $67,2 \pm 17,2$ ) и маем ( $78,7 \pm 8,1$ ), а в мае – лучше чем в сентябре ( $P < 0,05$ ). У девочек наилучшие результаты работоспособности отмечены в декабре ( $79,8 \pm 6,54$ ), чем в остальные месяцы ( $P < 0,05$ ), но при этом показатели сентября и мая не имеют достоверных различий ( $P >$

0,05), хотя ИГСТ осенью лучше на 2,1 единицы чем весной.

Сравнительный анализ динамики аэробной производительности (900 м девочки и 1200 м мальчики) уровня работоспособности (ИГСТ) на протяжении учебного года свидетельствует об взаимном их влиянии на организм ребенка. Характер этого влияния предопределяется структурой применяемых средств в различные месяцы учебного года.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Таким образом, преимущество экспериментальной программы подтверждается динамикой функционального состояния сердечно-сосудистой системы и уровня физической работоспособности. Результатом работы явилось улучшение уровня физической подготовленности, состояния функциональных систем организма и повышение физической работоспособности младших школьников.

Данные эксперимента подтвердили необходимость применения физических нагрузок аэробной и анаэробной направленности в зависимости от сезонных изменений функционального состояния организма учащихся младших классов. В дальнейшем предполагается исследования сезонных факторов на физическое и функциональное состояние организма школьников средней школы.

#### ***Список использованных источников***

1. Бондаренко А.Е. Построение и содержание уроков физической культуры в зависимости от сезонных изменений физического состояния учащихся младших классов, проживающих на территории с повышенным радиационным фоном. Дисс. на соиск. уч. степ. к. пед. н. Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. Гомель, 1999. 142 с.

2. Бондаренко А.Е., Бондаренко К.К., Ворочай Т.А. Коррекция деформаций сводов стопы средствами физической культуры у студенток специальных групп. *Здоровье для всех* : сб. матер. VI междунар. науч.-прак. конф. / УО «Полесский государственный университет». Пинск, 2015. С. 22-25.

3. Бондаренко К.К., Квашук П.В., Бондаренко А.Е. Мышечная и жировая массы тела как показатели долговременной адаптации. *Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины*. 2007. № 1. С. 86-88

4. Бондаренко К.К. Изменение уровня физической работоспособности учащихся младших классов в течение учебного года. *Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи* : матер. V регион. науч. конф. молод. ученых. Под редакцией А.Ф. Сыроватской. 2019. С. 70-72.

5. Ворочай Т.А., Бондаренко А.Е., Мочалова Е.А. Взаимосвязь двигательной активности физического состояния школьников 13-14 лет. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* / голов. ред. А. А.

Сбруюва. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. № 3 (87). С. 187-200.

6. Линик К.М. Особенности оздоровительного влияния аэробики на организм человека. V Машеровские чтения: матер. междунар. науч.-прак. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. Витебск, 2011. С. 412-413.

7. Медведева Н.В., Бондаренко А.Е. Основные показания и противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой Стрельниковой для лиц с пороками сердца. *Физическая культура, спорт, наука и образование*: матер. I Всерос. научн. Конф. с междунар. участием / под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. Чурапча, 2017. С. 41-44

8. Пунтус В.А., Бондаренко А.Е., Пунтус В.А. Влияние прыжков через скакалку на результат прыжка в длину с места. *Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды* : матер. XII междунар. науч.-практ. конф. Гомель, ГГУ, 2017. С. 175-177.

9. Шилько С.В., Черноус Д.А., Бондаренко К.К. Обобщенная модель скелетной мышцы. *Механика композитных материалов*. 2015. Т. 51. № 6. С. 1119-1134.

**A. E. Bondarenko**

## **THE STRUCTURE OF THE DISTRIBUTION OF PHYSICAL LOADS IN THE LOWER SCHOOL OF THE UNDERLYING SCHOOL**

*The use of physical activity in physical education lessons should be based on the age characteristics of the child's body. The correct use of physical exercise in primary school lays the foundation for the further development of the child's body. The purpose of the article is to improve the structure and content of physical education lessons in the lower grades of a comprehensive school. In schoolchildren of 9-10 years old, the structure of physical activity in the school year was optimized by distributing the means of physical training, depending on the reaction of the body of schoolchildren to the load of various directions in certain months of the school year. During the academic year, physical activity was used, corresponding to the functional state of the organism of schoolchildren. Control of the physical and functional state of the body during the academic year was carried out according to the results of tests that determined the development of speed, endurance, speed-strength qualities. The performance level was determined by the index of the Harvard step test.*

*The study revealed the dynamics of changes in the level of physical and functional readiness of primary schoolchildren, depending on the nature of the means of physical culture used. The interrelation of aerobic performance and the level of working capacity during the school year was revealed, which indicates their*

*mutual influence on the child's body. The nature of this influence is predetermined by the structure of the means used in different months of the school year.*

*The advantage of the experimental program is confirmed by the dynamics of the functional state of the cardiovascular system and the level of physical performance. The result of the work was an improvement in the level of physical fitness, the state of the functional systems of the body and an increase in the physical working capacity of junior schoolchildren. The experimental data confirmed the necessity of using physical loads of aerobic and anaerobic orientation, depending on seasonal changes in the functional state of the organism of junior schoolchildren. In the future, it is planned to study seasonal factors on the physical and functional state of the organism of high school students.*

*Стаття надійшла до редакції 30.11.2020 р.*

УДК 796.015.686:796.42

## **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

***И.И. Трофимович,***

*аспирант кафедры теории и методики физической культуры,  
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,  
e-mail:[trofimovi4@gmail.com](mailto:trofimovi4@gmail.com)*

***А.Г. Нарскин,***

*кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры спортивных дисциплин,  
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,  
e-mail:[alex\\_nag@tut.by](mailto:alex_nag@tut.by)*

***Е.А. Кобец,***

*преподаватель кафедры физического воспитания,  
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,  
e-mail:[jadirashid@mail.ru](mailto:jadirashid@mail.ru)*

*В статье представлены данные, характеризующие уровень физической подготовленности у юных спортсменов, проходящих подготовку на этапе начальной спортивной специализации. Полученные результаты могут быть*

*полезны при разработки новых и коррекции уже существующих программ по физической подготовке для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва.*

**Ключевые слова:** *уровень подготовленности, юные спортсмены, программы по физической подготовке, специализированные по спорту классы, учебно-тренировочные группы.*

**Постановка проблемы.** Физическую подготовленность спортсмена можно охарактеризовать уровнем функциональных возможностей различных систем его организма и развитием основных физических качеств [1].

Ее уровень напрямую зависит от процесса физической подготовки, который реализуется на всех этапах многолетней подготовки спортсмена. В современной практике в области физического воспитания и спорта используется ряд организационных форм для проведения процесса физической подготовки [2], среди которых особым образом выделяются специализированные по спорту классы [5], [4].

Согласно требованиям [3], отбор кандидатов в данные классы проводится из числа спортсменов, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья, ранее проходивших подготовку в специализированных учебно-спортивных учреждениях и (или) обладающих наилучшими показателями при выполнении контрольно-вступительных нормативов или показанных на спортивных соревнованиях.

Юные спортсмены, вошедшие в состав специализированных по спорту классов или учебно-тренировочных групп специализированных учебно-спортивных учреждений, после этапа предварительной подготовки продолжают свою дальнейшую подготовку на этапе начальной спортивной специализации. Данный этап в лёгкой атлетике охватывает возрастной период от 11 до 16 лет и, в отличие от этапа начальной подготовки, ставит своей целью постепенный переход к углубленной подготовке в избранном виде лёгкой атлетике.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Вопросам, связанным с физической подготовкой юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации посвящено множество работ (П. Квашук, В. Никитушкин, В. Губа, Т. Кофман, Г. Шамардина, С. Локтев, Л. Волков, Н. Озолин, В. Зеличёнок, В. Попов, В. Платонов)

**Формулировка цели статьи.** Целью исследования является проведение мониторинга физической подготовленности у мальчиков, занимающихся лёгкой атлетикой в специализированных по спорту классах и в учебно-тренировочных группах специализированных учебно-спортивных учреждений для определения уровня их подготовленности на этапе начальной спортивной специализации.



**Организация исследования.** В нашем исследовании приняли участие юные легкоатлеты, занимающиеся в специализированных по спорту классах (Спорт. класс, n= 17), и спортсмены учебно-тренировочных группах специализированных учебно-спортивных учреждений (УТ, n= 15) Мониторинг их физической подготовленности проводился по результатам 7 контрольных упражнений:

– «Бег на 20 м» с высокого старта – характеризует уровень скоростных качеств у спортсменов, участвующих в исследовании;

– «Прыжок в длину с места» и «Прыжок вверх с места толчком двух ног» – скоростно-силовые качества;

– «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» – отражает уровень силовых способностей спортсменов;

– «Бег 10 змейкой» – характеризует координационные возможности;

– «Наклон вперёд из положения сидя» – характеризует уровень гибкости;

– «Бег 5 минут» – определяет уровень выносливости.

Следует отметить, что все контрольные нормативы были отобраны из программ для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва и утверждены тренерским советом специализированных учебно-спортивных учреждений, в которых юные спортсмены проходят подготовку.

Каждый результат, показанный спортсменом при выполнении контрольного упражнения, соответствует определённому баллу (от 1 до 5), что позволяет оценить уровень развития того или иного качества у спортсмена: 1 балл соответствует очень низкому уровню (Оч. низ.); 2 балла – низкому уровню развития физических качеств (Низ.); 3 балла – удовлетворительному уровню (Уд.); 4 балла – хорошему (Хор.); 5 баллов – отличному уровню (Отл.).

**Изложение основного материала.** Полученные результаты в ходе нашего исследования отражены в таблице 1.

По данным нашего исследования можно сделать вывод о том, что результаты в пяти из семи контрольных упражнений у мальчиков, занимающихся в специализированных по спорту классах, выше, чем у спортсменов учебно-тренировочных групп.

В беге на 20 м с высокого старта оценка уровня скоростных возможностей у спортсменов, занимающихся в специализированных по спорту классах, соответствует хорошему уровню (4,13 балла), в то время как у юных легкоатлетов второй группы данный показатель составляет 3,61 балла, что соответствует удовлетворительному уровню развития данных качеств.

**Оценка физической подготовленности у юных спортсменов  
участвующих в исследовании**

Группа	Контрольные нормативы							Оценка общего уровня физической подготовленности (балл)
	Бег 20 м с высокого старта (балл)	Прыжок в длину с места (балл)	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (балл)	Бег змейкой 10 м (балл)	Прыжок вверх с места толчком двух ног (балл)	Наклон вперед из положения сидя (балл)	Бег 5 мин (балл)	
Спорт. класс	4,13	3,27	3,40	4,41	3,86	4,86	4,36	4,04
Уровень развития физических качеств	Хор.	Уд.	Уд.	Хор	Уд.	Хор.	Хор	Хор.
УТГ	3,61	2,91	3,41	3,85	3,23	4,73	4,61	3,76
Уровень развития физических качеств	Уд.	Низ.	Уд.	Уд.	Уд.	Хор.	Хор	Уд.

Результаты контрольных упражнений «Прыжок в длину с места» и «Прыжок вверх с места толчком двух ног» свидетельствуют о том, что уровень скоростно-силовых качеств у мальчиков первой группы находится на удовлетворительном уровне (3,27 балла и 3,86 балла соответственно), при этом у спортсменов второй группы средний результат при выполнении прыжка в длину составил 2,91 балла (низкий уровень), а при выполнении прыжка вверх – 3,23 балла (удовлетворительный уровень).

Силовые показатели при выполнении упражнения «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» у мальчиков первой группы достигли отметки в 3,40 балла (удовлетворительный уровень); вместе с тем у мальчиков, занимающихся в учебно-тренировочных группах в специализированных учебно-спортивных учреждениях, данный показатель оказался немного выше (3,41 балла), что также соответствует удовлетворительному уровню развития данных качеств.

Уровень координационных способностей у спортсменов, занимающихся в специализированных по спорту классах, оценивается как хороший и достигает отметки в 4,41 балла. У спортсменов второй группы данный показатель составляет 3,85 балла (удовлетворительный уровень). Уровень гибкости в первой и второй группах оценивается как хороший и достигает среднегрупповой отметки в 4,86 и 4,73 балла соответственно. При выполнении упражнения «Бег 5 минут» оценка уровня общей выносливости в первой группе характеризовалась 4,36 балла (хороший уровень развития данных качеств), при этом во второй группе данный показатель составил 4,61 балла (хороший уровень).

**Заключение.** Проведённое исследование позволяет сделать заключение о том, что общий уровень физической подготовленности выше у мальчиков, занимающихся в специализированных по спорту классах. Об этом свидетельствует общий показатель оценки за все выполненные контрольные упражнения, который достиг 4,04 балла (что соответствует хорошему уровню развития), в то время как у мальчиков, занимающихся в учебно-тренировочных группах в специализированных учебно-спортивных учреждениях, данный среднегрупповой показатель составил 3,76 балла, что соответствует удовлетворительному уровню. Данный факт может быть обусловлен предварительным отбором, который проводится перед формированием специализированных по спорту классов.

Также необходимо отметить, что общий уровень физической подготовленности в исследуемых группах, на данном этапе подготовки оставляет желать лучшего. Так, лишь при выполнении упражнения «Наклон вперёд из положения сидя» оценки в обеих группах приближаются к отличному уровню развития данного физического качества, в то время как подавляющая часть оценок находится в диапазоне удовлетворительного уровня. По нашему мнению, на выявленную особенность скорее всего оказывает своё влияние использование устаревших программ по физической подготовке для спортсменов учебно-тренировочных групп, проходящих подготовку в специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищах олимпийского резерва, а также отсутствие на территории нашей страны подобных программ для групп, проходящих подготовку в специализированных по спорту классах (в данных классах используются стандартные программы, хотя учебно-тренировочный режим в специализированных по спорту классах в значительной мере отличается от режима специализированных учебно-спортивных учреждений).

Полученные данные создают основу для дальнейшей разработки программ по физической подготовке для юных спортсменов в специализированных по спорту классах и для коррекции существующих программ для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва.

### **Список использованных источников**

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2010. 249 с.

2. Об утверждении Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 12 апр. 2016 г. № 303 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. URL: <http://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=C21600303>.

3. Об утверждении Положения о специализированных по спорту классах [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 8 июля 2014 г. № 18/23/97 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь/ URL: <http://www.pravo.by/document/?guid=3961&p0=W21429217>.

4. Соловцов В.В. Начальная подготовка юных легкоатлетов в условиях спортивного класса / В.В. Соловцов, В.А. Соколов, С.Я. Юранов // Здоровье для всех: материалы третьей междунар. науч. практ. конф., УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 19-20 мая 2011 г. Ч. II / Национальный банк / Респ. Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. Пинск: ПолесГУ, 2011. С. 138-140.

5. Трофимович И.И. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в специализированных по спорту классах / И.И. Трофимович, А.Г. Нарский / Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки : материалы II междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 80-лет. Гродн. гос. ун-та им. Янки Купалы и 30-лет. фак. физ. культуры Гродн. гос. ун-та им. Янки Купалы (Гродно, 19 мая 2020 г.) / ГрГУ им. Янки Купалы ; редкол.: В. А. Барков (гл. ред.), Л. Г. Харазян. Гродно :ГрГУ, 2020. С 281-285.

**Trafimovich I., Narskin A., Kobets E.**

### **MONITORING THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF TRACK ATHLETES AT THE INITIAL STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION**

*The article presents data on the level of physical preparedness of young athletes who are trained during the initial sports phase. The results could be useful in developing new and adjusting existing physical training programmes for sports schools serving an enrolment and the Olympic reserve school.*

**Keywords:** *level of preparedness; young athletes; physical education programmes; special sports classes; training groups.*

*Стаття надійшла до редакції 12.11.2020 р.*

## ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

**Л.М. Оніщук,**

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту*

*Національного університету «Полтавська політехніка*

*імені Юрія Кондратюка»*

*e-mail: larpolt\_turizm@ukr.net*

*У статті актуалізовано та науково обґрунтовано методичні засади організації навчально-тренувального процесу в системі підготовки юних спортсменів. Методологія наукового дослідження спирається на систему методологічних положень, які базуються на застосуванні комплексного, компетентнісного, системного та аксіологічного підходів до навчально-тренувального процесу підготовки юних спортсменів. У дослідженні вперше науково обґрунтовано застосування комплексного підходу до організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів, розкрито специфіку організації спортивного тренування юних спортсменів; подальшого розвитку набули теоретичні та практичні засади організації навчально-тренувальних зборів як важливої складової у набутті спортивної майстерності молоді. Досліджено, що система підготовки юних спортсменів має багатоступеневу структуру. Початкову майстерність юні спортсмени набувають у ДЮСШ під керівництвом досвідчених тренерів. Професійність у плануванні навчально-тренувальної роботи здійснюється на основі сучасної методики тренувань і базується на засвоєнні високих тренувальних і змагальних навантажень, різноманітного фізичного розвитку, оволодіння знаннями з теорії та методики тренувань, основами гігієни та фізіології людини тощо.*

**Ключові слова:** *навчально-тренувальний процес, спортивне тренування, організація спортивного тренування.*

**Постановка проблеми.** *Заняття в ДЮСШ проводяться без відриву від занять в загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах. Організація навчально-тренувального процесу здійснюється на основі сучасної методики тренувань і базується на засвоєнні високих тренувальних і змагальних навантажень, різноманітного фізичного розвитку, оволодіння знаннями з теорії та методики тренувань, основами гігієни та фізіології людини, раціоналізації режиму дня.*

Тривалість навчальної години в ДЮСШ становить 45 хвилин. Тривалість одного заняття не може перевищувати: двох навчальних годин в групах початкової підготовки; трьох навчальних годин в групах попередньої базової підготовки. Учасниками навчально-тренувальної та спортивної роботи є: вихованці; тренери-викладачі, медичні працівники та інші фахівці; батьки або особи, що їх замінюють; директор, заступник директора з навчально-тренувальної роботи та інструктор-методист.

Серед основних завдань навчальної діяльності ДЮСШ є отримання на кінець навчального року не нижче 70% спортсменів-розрядників з числа вихованців, які навчаються в ДЮСШ більше трьох років; забезпечення збереження контингенту вихованців не нижче 90%, а протягом року 70% в порівнянні з минулим роком від загальної кількості вихованців ДЮСШ; забезпечення участі вихованців в обласних та Всеукраїнських змаганнях по видах спорту згідно календарних планів.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У вітчизняній й зарубіжній науковій педагогічній літературі та з фізичного виховання розкрито окремі аспекти проблеми організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів. Аналіз і узагальнення літературних джерел показує, що найменш дослідженими залишаються питання, що стосуються організації спортивної підготовки молоді.

**Мета роботи** полягає у актуалізації та науковому обґрунтуванні методичних засад організації навчально-тренувального процесу в системі підготовки юних спортсменів.

**Виклад основного матеріалу.** Основні зусилля в різних видах спорту спрямовані на організацію тренувального процесу, який може підвищити ефективність змагальної діяльності спортсменів.

Основна мета спортивного тренування – забезпечити високий рівень здоров'я спортсменів, оволодіння спортивною технікою, виховання моральних та волевих рис характеру, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності) і як кінцевий результат – досягнення високих показників в обраному виді спорту. Все це обов'язково враховує навчання й тренування спортсменів будь-якої підготовленості – від початківця до майстра спорту. Відповідна організація та планування – камінь у системі тренувань. Тренувальні заняття в спортивній секції проводяться три-чотири рази на тиждень тривалістю до двох годин. Загально прийнята структура побудови передбачає три частини: розминка, основна і заключна. Залежно від завдання, періоду тренувань, а головне – від підготовленості спортсменів (наприклад, борців) застосовують і інший варіант тренувальних занять – з чотирьох частин: вступна, підготовча, основна та перехідна [5, с. 34].

Як показує практика, такі варіанти тренувальних занять: перший варіант (з 3-х частин) здебільшого застосовується в заняттях з більш підготовленими спортсменами; другий (з 4-х частин) – в групових заняттях з мало підготовленими та новачками, в групах здоров'я. Час у тренувальному занятті з трьох частин розподіляється таким чином; розминка триває 20 – 30 хвилин, основна частина – 80 – 90, перехідна – 10 хвилин. Підготовленим спортсменам за завданням тренера рекомендуються додаткові індивідуальні заняття, які проводяться самими спортсменами протягом 30 – 40 хвилин щодня. Такі заняття вирішують одне-два вузьких завдання таких як, розвиток сили, певних груп м'язів, вдосконалення окремих елементів техніки тощо. Проводити їх можна як ранкову гімнастику, а також і в інший час.

Докладніше розглянемо сутність тренувальних занять з чотирьох частин. Вступна частина (тривалість 8-10 хвилин) спрямована організувати групу до занять. Засобами виконання цього завдання є: шикування групи, рапорт, перевірка відвідування, пояснення завдань і змісту заняття; чергування ходьби і бігу, виконання вправ під час ходьби, перешикування для виконання фізичних вправ у підготовчій частині.

У підготовчій частині (тривалість до 30 хвилин) спеціальними вправами вирішуються завдання попередньої підготовки усіх груп м'язів з метою розвитку еластичності, підвищення рухливості в суглобах, вдосконалення координації рухів та ознайомлення з елементами техніки. Ця особливо ефективно в тренувальному занятті з новачками та з малопідготовленими спортсменами.

Основна частина (тривалість 70 хвилин) вирішує завдання підвищення всебічної фізичної та спеціальної підготовки, навчання й вдосконалення спортивної техніки і тактики, виховання вольових і фізичних якостей, наприклад у дзюдо [4]. Зміст основної частини занять корегується залежно від підготовленості спортсменів, їх віку, статі, періоду тренувань, спортивної спеціалізації та інших обставин. Але завжди раціональна послідовність є такою – вправи для навчання техніки або тактики і вдосконалення в них; вправи, спрямовані на розвиток швидкості; вправи, спрямовані переважно на розвиток витривалості. До основної частини одного тренувального заняття включають вправи для розвитку одної-двох з названих якостей.

Перехідна частина (тривалість до 10 хвилин) – обов'язкова для тренувальних занять з будь-якими контингентами, бо завдяки їй вирішується дуже важливе завдання, а саме: поступове зниження навантажень, приведення організму наближений до норми стан. При підбиранні вправ треба пам'ятати, що різкий перехід від інтенсивної тренувальної роботи до спокою викликає зниження самопочуття і може призвести до порушень кровообігу.

Зважаючи на це, заключна частина проводиться в спокійному рівномірному темпі, наприклад ходьба, дихальні вправи тощо. Розподіл часу по окремих частинах занять може корегуватись залежно від багатьох обставин (завдань, які повинні вирішуватись на даному занятті, підготовленості групи, періоду тренувань тощо). Ефективність тренувального заняття в спортивній секції залежить від особистих професійних якостей, педагогічного вміння, творчого підходу тренера. Щоб кожне заняття проходило цікаво, емоційно, наставник має ретельно готуватись до його проведення, широко застосовувати елементи змагань для позитивної мотивації, не залишати без уваги жодного.

Систематична підготовка спортсмена протягом року є найважливішою умовою ефективності тренувань та успіху в змаганнях. Цьому сприятиме цілорічне правильне планування.

Багато науковців рекомендують дотримуватись поділу року на три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний, які складають у сумі річний цикл тренувань. Таких циклів в одному році може бути й кілька [3]. Періоди тренувань і тренувальний цикл органічно пов'язуються з календарем спортивних змагань.

*Підготовчий період.* У річному циклі тренувань підготовчий період спортсменів повинен зайняти не менше 4-5 місяців при 4-5 тренувальних заняттях на тиждень для підготовлених спортсменів та 3-4 – для новачків. За підготовчий період тренування, спортсмени повинні набути таку тренуваність, яка дозволила б їм почати змагальний період підготовленими, з високою спортивною технікою, стійкими фізичними і вольовими якостями. Тенденція сьогодення така, що змагання проводяться протягом року, в тому числі і в підготовчому періоді. Календарні плани передбачають серію змагань.

*Змагальний період.* У цьому періоді основні завдання тренувань зводяться до подальшого підвищення рівня розвитку фізичних і моральновольових якостей, вдосконалення і закріплення спортивної техніки, оволодіння тактикою і набуття досвіду змагань. Цей період має два етапи. Перший, так званий до змагальний, триває один місяць, а другий – основних спортивних змагань – 3-5 місяців (залежно від виду спорту).

На першому етапі спортсмени напружено тренуються і беруть участь у невеликій кількості змагань для набуття змагального досвіду. Виступаючи в них, спортсмени привикають до нових умов, перевіряють свої можливості, підвищують тренуваність. Загалом, тренування на цьому етапі слід розглядати як підготовку до участі в змаганнях.

Тренування на другому етапі основного періоду дещим відрізняються від тренувань на першому етапі і мають свої особливості. Увага сконцентрована на вдосконаленню техніки та підготовці до досягнення найвищих для даного спортсмена результатів. Перехідний період має на меті створення умов, за яких



спортсмени після напруженої роботи в змагальному періоді будуть готові розпочати наступний цикл тренувань, без зниження рівня набутих фізичних якостей і технічних навичок. Перехідний період тренувань може мати різний характер в залежності від рівня підготовленості спортсменів, їх віку та кількості змагань, у яких вони взяли участь протягом змагального періоду.

Керуючись вказівками по плануванню цілорічності тренувань, складається тижневий цикл тренувань, виходячи із завдань окремих періодів з окремих видів спорту [5].

Важливою складовою тренувальних циклів є увага до харчування спортсменів. Наведемо деякі біохімічні аспекти харчування спортсменів. Харчування спортсмена, крім забезпечення організму джерелами насичення, енергії, пластичними матеріалами, вітамінами, солями й водою, переслідує й спеціальні завдання, які полягають у підвищенні фізичної працездатності і прискоренні періоду регенерації після більших фізичних навантажень. Ці завдання виконуються шляхом оптимізації харчових раціонів спортсменів, застосування вітамінів, низькомолекулярних з'єднань вуглеводних, білкових, ліпідних препаратів і спеціальних продуктів підвищеної біологічної цінності. Досягнення високих спортивних результатів пов'язано із впливом більших фізичних і нервово-психологічних навантажень, які викликають підвищення потреби організму спортсмена в джерелах енергії, пластичних матеріалах, мінеральних з'єднаннях, вітамінах і інших факторах харчування [1, 2, 6].

Останнім часом запропоновані додаткові фактори харчування й фармакологічні препарати, використання яких дозволяє більше ефективно компенсувати енерговитрати, здійснювати цілеспрямовану регуляцію біосинтезу білків-ферментів і скорочувальних білків, стимулювати жировий обмін, потреби організму у вітамінах і мінеральних солях. Адаптивний синтез ключових ферментів окремих метаболічних циклів і посилення синтезу скорочувальних білків є основними критеріями ефективності пластичного обміну кістякових м'язів при їхній функції [1, 2, 6].

Для вирішення завдань ефективності харчування спортсменів пропонуються спеціалізовані продукти підвищеної біологічної цінності й фармакологічні засоби. Вони можуть бути розділені на наступні групи:

1. Продукти з підвищеним змістом білка: білковий бісквіт, білковоглюкозний шоколад «Світоч», білкове печиво «Олімп» (цукрове, солоне), білковий мармелад. Білкове печиво «Олімп» – спеціалізований продукт підвищеної біологічної цінності для спортсменів. У середньому 100г печива містить: білків – 37%, жирів – 14%, вуглеців – 39%, Na – 760мг, ДО – 360мг, Ca – 570мг, P – 560мг, Fe – 0,5мг.

2. Попередники пуринових і пуримідинових нуклеотидів їхні похідні: інозин, оротат калію, 4-метілурація й інші.

3. Окремі амінокислоти: тирозин, глютамінова, аспарагінова й кислоти (панангін) і інші, а також збалансовані суміші амінокислот.

Окрема увага приділена водному балансу. Кількість води в харчовому раціоні повинне становити біля 2 – 2,5л з урахуванням молока, кава, супів, а також води, що втримується в різних блюдах, фруктах і овочах. При більших фізичних навантаженнях, які супроводжуються рясним потовідділенням, збільшується потреба в окремих мінеральних речовинах, насамперед у калії, Na, P, Ca. [6] Для ефективної регуляції водно-сольового обміну створені спеціалізовані напої, зокрема вуглеводно-мінеральні напої «Вансітон», «Мультігейнер», який може бути використаний як додаткове харчування і як засіб для відновлення солей. Потрібно пам'ятати, що 100г сухого напою – це приблизно 350ккал.

Організація навчально-тренувальних зборів є важливою складовою навчально-тренувального процесу. Організація навчально-тренувальних зборів регламентується Наказом Міністерства молоді та спорту України 09.02.2018 № 617 Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 03 березня 2018 р. за № 264/31716 «Про затвердження Положення про порядок організації і проведення офіційних спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів та порядок матеріального забезпечення їх учасників». До даного наказу вносились відповідні зміни згідно з Наказами Міністерства молоді та спорту № 665 від 07.02.2019, № 1959 від 19.04.2019, № 959 від 11.08.2020 р.

Положення про порядок організації і проведення офіційних спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів та порядок матеріального забезпечення їх учасників включають:

1) порядок організації офіційних спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів, що проводяться з метою реалізації відповідних програм розвитку фізичної культури і спорту, та порядок матеріального забезпечення їх учасників. Планування видатків у бюджетах усіх рівнів на проведення спортивних заходів здійснюється на підставі календарних планів.

2) навчально-тренувальні збори проводяться з метою підготовки спортсменів до участі у спортивних змаганнях різного рангу на території України. Проведення їх за кордоном регламентується згідно з вимогами, визначеними Порядком використання коштів, передбачених у державному бюджеті для розвитку фізичної культури, спорту вищих досягнень та резервного спорту, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України від 29 лютого 2012 року № 152. Проведення навчально-тренувальних зборів регламентується статутними документами та календарними планами закладів, що їх проводять. За напрямом навчально-тренувальні збори бувають: із спеціальної підготовки; із загальної фізичної підготовки; із поглибленого медичного огляду; відновлювальні (реабілітаційні), спрямовані на виконання

різних тактичних спортивних завдань. Кількість учасників навчально-тренувального збору, залежить від специфіки виду спорту і визначається, виходячи із фінансових можливостей організатора заходу та з дотриманням учасниками заходу правил безпеки. Організатором збору видається розпорядчий документ, яким визначається, зокрема, напрям, строки, місце проведення, кількісний склад учасників, обсяги та джерела його фінансування, матеріально-відповідальна особа та особа, відповідальна за дотримання учасниками заходу правил безпеки, а також затверджуються кошторис витрат та поіменний склад учасників. На організатора покладено забезпечення необхідним спортивним інвентарем та обладнанням.

3) спортивні змагання відповідно до кваліфікаційних норм і вимог з визнаних в Україні видів спорту розподіляються на ранги (від I до VI), встановлені Положенням про Єдину спортивну класифікацію України, затвердженим наказом Міністерства молоді та спорту України від 11 жовтня 2013 року № 582, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 04 листопада 2013 року за № 1861/24393 (зі змінами).

За своїм значенням спортивні змагання з виду спорту бувають:

- міжнародними, які включені до календарного плану відповідної міжнародної спортивної федерації (організації);
- всеукраїнськими, які включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України;
- місцевими (в адміністративно-територіальних одиницях, ОТГ, дитячо-юнацьких спортивних школах), які включені до календарних планів районів, міст, селищ, сіл, ОТГ, закладів фізичної культури і спорту;
- спеціальними, включеними до відповідних календарних планів.

Спортивні змагання з видів спорту, визнаних в Україні, проводяться згідно з правилами спортивних змагань з відповідного виду спорту. За характером проведення спортивні змагання з виду спорту бувають: особистими; особисто-командними; командними; кубковими. Організатор спортивного змагання залучає до його проведення відповідну спортивну федерацію. Міжнародні спортивні змагання, що відбуваються на території України, проводяться згідно з відповідними регламентними документами міжнародної спортивної федерації (організації).

Організатор спортивних змагань здійснює нагородження спортсменів - переможців і призерів таких змагань, їх тренерів - відповідно до наказу Міністерства молоді та спорту від 27 січня 2014 року [№ 144](#) "Про затвердження Норм витрат на нагородження переможців та призерів спортивних змагань державного рівня", зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 06 лютого 2014 року за № 246/25023 (зі змінами); інших норм. Важливою є частина, яка регламентує державотворчий елемент організації

змагань, зокрема у місці проведення урочистої частини спортивних змагань встановлюється Державний Прапор України та символіка організатора спортивного змагання. Урочиста частина ведеться державною мовою, розпочинається виконанням Державного Гімну України.

Для суддівства спортивних змагань організатором заходу за пропозицією спортивної федерації утворюється суддівська колегія, чисельність якої встановлюється відповідно до правил спортивних змагань з виду спорту та згідно з розпорядчими та регламентними документами про ці змагання. Для допуску спортсменів до змагань утворюється мандатна комісія.

Протоколи спортивного змагання разом зі звітом головної суддівської колегії про проведення спортивних змагань, складеним за формою згідно з встановленою формою, зберігаються організатором спортивного змагання або за згодою сторін у спортивній федерації: всеукраїнських - постійно; місцевих та спеціальних - протягом 5 років від дня їх закінчення.

Після проведення спортивного заходу в межах України організатор заходу складає фінансовий звіт за кошторисом витрат спортивного заходу за встановленою формою але не пізніше 7 робочих днів після його закінчення. Після закінчення спортивного заходу за кордоном, у якому брали участь спортсмени України за рахунок бюджетних коштів, організатор заходу складає фінансовий звіт до кошторису валютних витрат спортивного заходу за встановленою формою, але не пізніше 10 робочих днів після його закінчення. Фінансові звіти зберігаються організатором заходу згідно із законодавством.

**Висновки.** Досягнення високих спортивних результатів можливе лише за умови тривалої, систематичної і цілеспрямованої підготовки з юного віку. Багаторічна підготовка спортсменів – це складна система, яка об'єднує виховання, навчання і тренування. В процесі виховання здійснюється всебічний і гармонійний розвиток особистості, становлення високих моральних і вольових якостей. Під час навчання спортсмени засвоюють різні техніки, опановують тактику, набувають необхідних теоретичних знань і практичних навичок, підвищують ефективність самоконтролю. Основне завдання навчання – забезпечити фізичну досконалість і гарний стан здоров'я. Тренування – це спеціалізований довготривалий педагогічний процес, направлений на отримання високих результатів відповідно з динамікою вікового розвитку. На досягненню цієї мети направлена вся діяльність спортсмена під час тренування. Багаторічна підготовка спортсмена поєднує в собі фізичний, тактичний, теоретичний, моральний і вольовий аспекти. Вона безперервно удосконалюється через відкриття і застосування нових положень, закономірностей, вимог. Усе це сприяє подальшому прогресу безперервного росту спортивних результатів у різних видах спорту.

## References

1. Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України. Кіровоград, КДПУ імені Володимира Винниченка. 2008. 193 с.
2. Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України. Кіровоград, КДПУ імені Володимира Винниченка. 2009. 164 с.
3. Ананченко К. В., Серeda В. В. Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 8. С. 47-49.
4. Бойко В.Ф. Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. К.: Олимпийская литература, 2004. 223 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 291 с.
6. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 480 с.

**Onishchuk L.**

### **ORGANIZATION OF EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS YOUNG ATHLETES**

*Isolation and scientific substantiation of didactic conditions and ways to optimize the educational and training process in the system of training athletes. Methodology is based on a system of methodological provisions, which are based on the application of competency, synergetic, systemic and axiological approaches to the training process of training athletes. In the research for the first time didactic conditions of optimization of educational and training process in system of preparation of sportsmen are allocated and scientifically substantiated, ways of optimization of educational and training process in system of preparation of sportsmen are opened; didactic provisions of the organization of sports training of youth acquired further research.*

*The system of training an athlete covers four main structural blocks: selection and sports orientation, training process, competitions, non-training and non-competitive factors. The training process is a major component in the athlete's training system. The system of training an athlete is considered by us as a set of components that interact with each other to achieve the goal. The didactic conditions for the optimization of the educational and training process in the system of training athletes determine: the integrity and relationship of the components of the educational and training process; systematic approach to the organization of the educational and training process; application of various forms and methods of sports training; methodologically creative approach to the organization of the*

*educational and training process. Given the didactic conditions for optimizing the training process in the system of training athletes, the process of sports training should be designed and organized in the form of various existing structures. Ways to optimize the training process of training athletes are: comprehensive planning and specification of the training process; rational selection of means and methods of sports training; individual approach to athletes; sequence of solving problems of sports training.*

**Key words:** *educational and training process, sports training, didactic conditions, methods of optimization*

*Стаття надійшла до редакції 13.11.2020 р.*

УДК 796.012.3:796.342

## **МОДЕЛЬНЫЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ТЕННИСНОЙ ПОДАЧИ**

***К. К. Бондаренко,***

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*заведующий кафедрой физического воспитания и спорта*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,*

*e-mail: [kostyabond67@gmail.com](mailto:kostyabond67@gmail.com)*

***А.Д. Лебедь,***

*студент факультета физической культуры*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,*

*e-mail: [nastya\\_lebed30@mail.ru](mailto:nastya_lebed30@mail.ru)*

*Оценка ударных действий при подаче в большом теннисе позволяет смоделировать техническую подготовку спортсменов. Целью статьи является определение кинематических параметров движения звеньев тела при выполнении подачи в теннисе. В исследовании выявлены узловые элементы подачи в большом теннисе. Определены оптимальные диапазоны изменения положения звеньев теннисиста в узловых элементах движения. Эти биомеханические данные затем могут быть использованы для улучшения организации и планирования тренировочного процесса теннисистов.*

**Ключевые слова:** *узловые положения, ускорение и торможение, структурные элементы.*

**Постановка проблемы.** Повышение уровня физической подготовки теннисистов является основным фактором, которые привели к увеличению темпов современного тенниса. Это предопределило смещение акцента на определение эффективных траекторий движений в момент подачи для придания наибольшей скорости мячу. Высокая скорость, особенно во время подачи, играет важную роль в успешной игре. Это приводит к снижению эффективности приёма мяча соперником вследствие сокращения времени на реагирование. Подача мяча требует сложной координации как верхних, так и нижних конечностей. Это также включает точное использование основных групп мышц. Определение оптимальных траекторий движения звеньев тела теннисиста может дать ценную информацию о взаимосвязи между структурой тела и спортивными результатами.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Подача является одним из важнейших элементов тенниса. Краткосрочная эффективность подачи заключается в том, что подающий должен обеспечить максимально возможную скорость мяча, чтобы помешать возвращению подачи его соперником и получить текущее очко [9, с. 85]. Вместе с тем, игрок должен не только обеспечить высокую скорость мяча при подаче, но и за счёт правильных траекторий движения ограничивать риск травмирования суставов [10, с. 24]. Кинематические параметры движений звеньев тела в различных видах спорта обусловлены не только рациональностью траекторий, но и суставными положениями в различных фазах движения [1, с. 232; 8, с. 58]. Это определяется биомеханическими основами формирования ударных действий не зависимо от вида спорта [3, с. 6; 4, с. 37; 5, с. 222;]. Успешность игровых действий в теннисе определяется рядом фактором, начиная с рациональной техники движений и заканчивая правильностью подбора упражнений для развития необходимых физических кондиций [6, с. 44]. Наряду с технической частью выполнения движения следует учитывать и интегративные аспекты тактики ведения игры [7, с. 34]. Все эти составляющие лежат в основе сбалансированности подготовки теннисиста в современных условиях [11, с. 78].

**Формулирование целей статьи.** Цель исследования заключалась в определении пространственных параметров движения звеньев тела при выполнении подачи в теннисе.

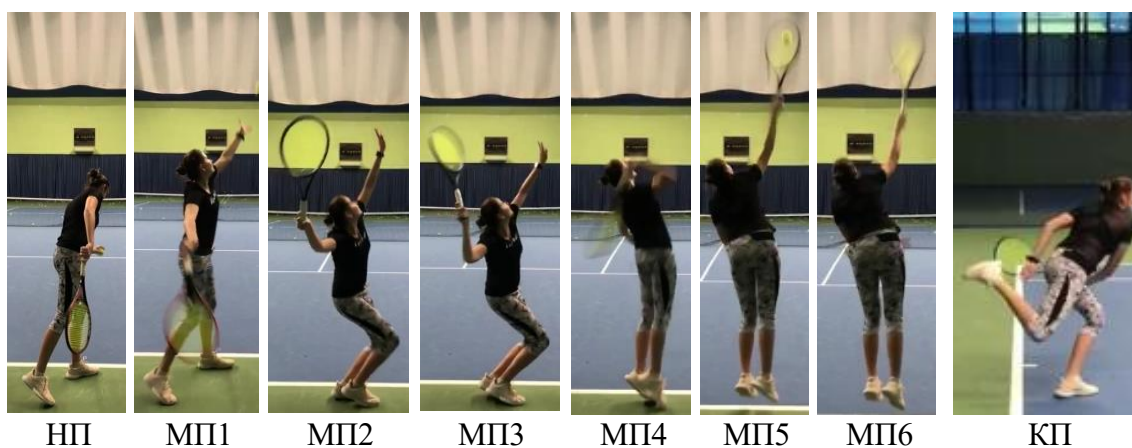
**Изложение основного материала.** В исследовании приняли участие 8 квалифицированных теннисисток Гомельского областного центра олимпийского резерва по теннису. Видеофиксация подачи осуществлялась двумя синхронизированными видеокамерами со скоростью видеосъёмки 30 к/с, установленными в двух проекциях теннисного корта. Видеосъёмка осуществлялась во фронтальной и сагиттальной проекциях.

При выполнении анализа движения использовался метод узловых положений, определяющий структурные элементы движения [3, с. 237].

Видеоанализ осуществлялся в научно-исследовательской лаборатории Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины (г. Гомель, Республика Беларусь), в рамках выполнения государственной программы научных исследований «Конвергенция – 2020».

Предварительно нами были выделены узловые положения подачи, состоящие из:

- начального положения (НП);
- первого мультипликационного положения (МП1) – «подброс мяча, начало разгона ракетки»;
- второго мультипликационного положения (МП2) – «петлеобразное движение ракеткой с подседанием»;
- третьего мультипликационного положения (МП3) – «ударное движение с максимальным сгибанием локтя»;
- четвёртого мультипликационного положения (МП4) – «начало выпрыгивания с максимальным опусканием головки ракетки за спиной»;
- пятого мультипликационного положения (МП5) – «выпрыгивание с максимальным внешним вращением в плечевом суставе»;
- шестого мультипликационного положения (МП6) – ударное взаимодействие ракетки с мячом»;
- конечного положения (КП) (рис. 1).



*Рис. 1. Узловые элементы подачи*

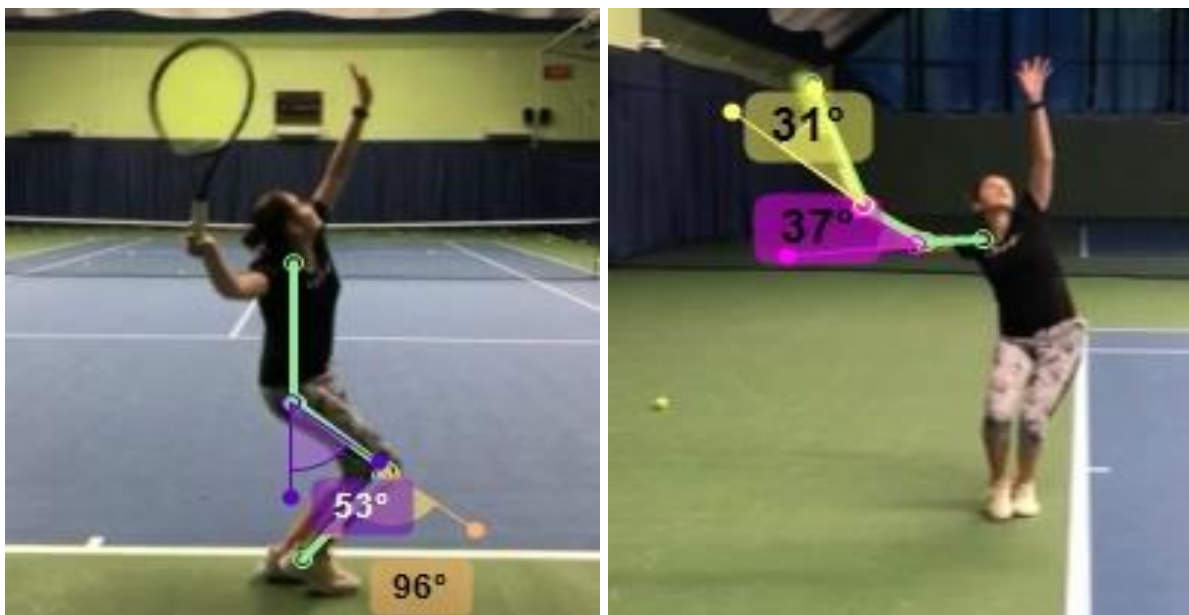
В начальном узловом положении вес тела перенесён на впереди стоящую ногу. Сзади стоящая нога выполняет роль стабилизирующего действия для повышения устойчивости положения. Рука с мячом находится перед туловищем. Рука с ракеткой, в зависимости от стиля подачи, может находиться либо позади туловища спортсмена, перед игроком.



В первом мультипликационном положении выполняется отклонение плеч назад. Голова отклоняется и поворачивается назад, позволяя игроку следить глазами за мячом, когда плечи и таз начинают вращаться вокруг продольной оси тела. Рука с мячом движется вверх и вперед, в то время как рука, держащая ракетку, опускается и отводится назад.

Пользуясь общепринятой фазовой характеристикой удара, с первого по пятое узловое положение следует отнести к фазе ударного действия. В этих положениях взгляд игрока всё время обращён к мячу.

Второе мультипликационное положение характеризуется отклонением плеч назад за проекцию общего центра масс тела. Голова отклоняется и поворачивается назад, позволяя игроку следить глазами за мячом, когда плечи и таз начинают вращаться вокруг продольной оси тела. Рука после подброса мяча удерживается в верхнем положении, в то время как рука, держащая ракетку, поднимается для выполнения петлеобразного движения. Передняя нога остается опорной, задняя нога приставляется к передней и выполняет роль стабилизирующего действия. Диапазон угловых отклонений от анатомической нормы составляет для коленного сустава  $93-98^{\circ}$ , в тазобедренном суставе оптимальный диапазон сгибания составляет  $50-56^{\circ}$ . Изменения положения в локтевом суставе находятся в диапазоне  $32-39^{\circ}$ . Отклонение кисти с ракеткой имеет более широкий диапазон положения. В нашем исследовании он составлял  $21-37^{\circ}$  (рис. 2).



*Рис. 2. Петлеобразное движение ракеткой с подседанием*

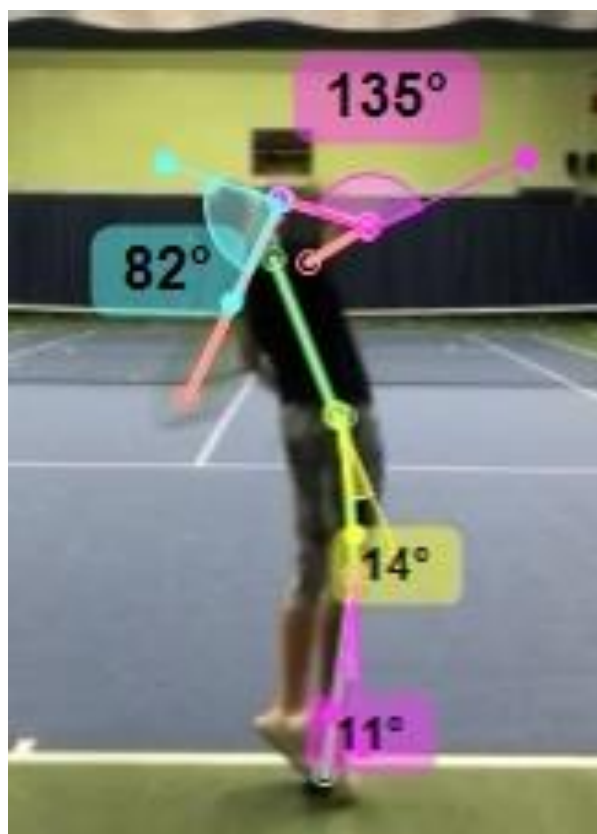
В третьем мультипликационном узловом положении, характеризующемся движением руки с ракеткой в сторону мяча, с созданием

внешнего вращения при максимальном сгибании локтя (диапазон отклонения  $88-93^\circ$ ), происходит генерация усилий для отталкивания от опоры, создаваемая силой мышечной тяги мышц ног. Общий центр масс смещается в сторону удара (рис. 3).



*Рис. 3. Ударное движение с максимальным сгибанием локтя*

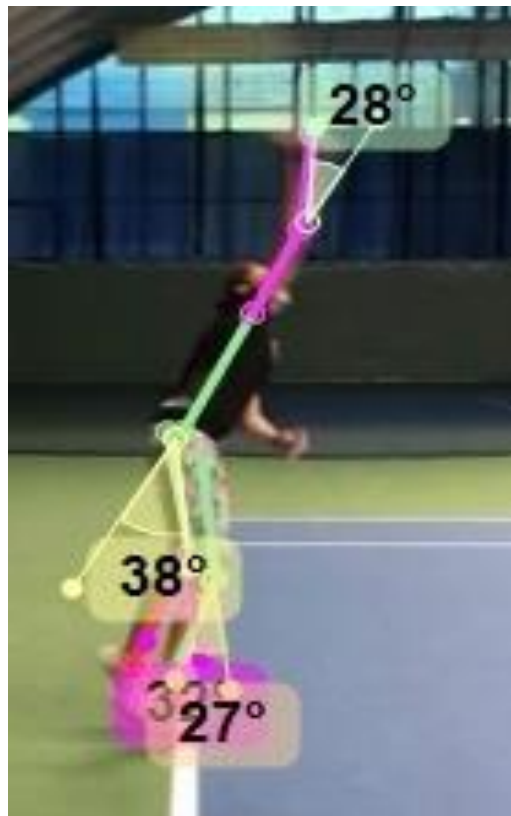
Начало выпрыгивания с максимальным опусканием головки ракетки за спиной отмечается в четвёртом мультипликационном положении. Ноги создают мощное разгибание, которое заставляет теннисиста оторваться от опоры. В конце узлового положения плечо находится в отведении около  $88-97^\circ$ , в положении максимального внешнего вращения около  $167^\circ$  и в небольшом горизонтальном приведении (рисунок 4).



*Рис. 4. Выпрыгивание с максимальным опусканием головки ракетки за спиной*

Окончанием фазы ударного действия является пятое мультипликационное узловое положение. Оно характеризуется ускорением действий звеньев руки в суставах. во время этого положения спортсмен находится в безопорном положении. Туловище начинает замедлять свое прямое вращение, поскольку рука инициирует внутреннее вращение и начинает вытягиваться, чтобы ускорить руку и ракетку. Ускорение ракетки перед ударом сопровождается пронацией предплечья и быстрой сменой вращений туловища, переходящее от гиперразгибания к сгибанию и продольному вращению (рис. 5).

Шестое мультипликационное положение относится к ударному взаимодействию. При ударе туловище сгибается (отклоняется от вертикали в среднем на  $42^\circ$ ). Рука находится в положении отведения, локоть и колени слегка согнуты в диапазоне  $26-29^\circ$ . Происходит замедления движений верхней части тела, в частности туловища и верхней конечности, удерживающей ракетку. В течение этого узлового положения внутреннее вращение плеча и пронация предплечья продолжаются одновременно.



*Рис. 5. Выпрыгивание с максимальным внешним вращением в плечевом суставе*

Конечное положение относится к фазе послеударного действия. Происходит резкое замедление движения руки с ракеткой по направлению вперед и влево. Эта фаза позволяет игроку приземлиться на опору на левую ногу. Задняя нога сгибается и позволяет ступне подниматься за спину игрока (рис. 6).



*Рис. 6. Конечное узловое положение*

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Анализ кинематических параметров движения позволяет определить рациональные траектории перемещения звеньев тела. Это даёт возможность подбора наиболее эффективных подводящих и специальных упражнений, направленных на формирование наиболее эффективных двигательных действий и снижение напряжения при выполнении движения в суставах и скелетных мышцах игрока.

Таким образом, выявление и понимание биомеханических факторов, ответственных за улучшение результатов, будет способствовать не только росту спортивного мастерства, но способствовать предотвращению возникновения травм суставов при выполнении подачи в теннисе.

Перспектива дальнейших исследований предполагает определение наиболее рациональных тренировочных средств, способствующих профилактике травматизма и исключение перенапряжения суставно-связочного аппарата при выполнении технических элементов в теннисе.

#### **Список использованных источников**

1 Бондаренко К.К. Кинематические параметры положения коленного сустава при скольжении на лезвии конька. *Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций* : сб. науч. тр. / Всерос. науч.-практ. конф. и Всерос. конк. науч. работ в обл. физич. культ., спорта и безопасности жизнедеятельности ; под общ. ред. А.А. Шахова. Елец, 2019. С. 231-235.

2 Бондаренко К.К., Волкова С.С. Рациональность кинематических и динамических структур узловых элементов гребкового движения в баттерфляе. *Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций* : сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. и Всерос. конк. науч. работ в обл. физич. культ., спорта и безопасн. жизнедеятельн.; под общ. ред. А.А. Шахова. Елец, 2019. С. 235-239.

3 Гамалий В.В., Литвиненко Ю.В. Биомеханические аспекты реализации ударных действий в теннисе. *Вестник спортивной науки*. 2013. № 6. С. 3-7.

4 Зайцева, Л.С. Биомеханические основы строения ударных действий и оптимизация технологии обучения (на примере тенниса): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2000. 54 с.

5 Изменение кинематики движения при выполнении ударных действий в карате [и др.] / Матер. докл. 51-ой Междунар. науч.-техн. конф. преподавателей и студентов : сб. научн. матер. В 2-х томах. Т.1. Витебск, 2018. С. 422-424.

6 Иванова Г.П. Взгляд биомеханика на успехи современного тенниса. Труды кафедры биомеханики университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 7. С. 40-46.

7 Кузнецова З.М. Оптимизация тактики реализации подачи в теннисе спортсменами 11-14-летнего возраста. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2007. № 5. С. 34-35.

8 Хихлуха Д.А., Бондаренко К.К., Бондаренко А.Е. Кинематические составляющие движений гребли на байдарке. *Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма* : матер. VIII всерос. науч.-практ. конф. с межд. уч. Ответ. редактор Л.Г. Пащенко. 2018. С. 580-583.

9 Ellenbecker, T. Rehabilitation considerations for the shoulder in the elite tennis player. In Abstract book of the 13th STMS World Congress of Tennis Medicine, Buenos Aires, Argentina, 2013. P. 85.

10 Chow, J. Lower trunk kinematics and muscle activity during different types of tennis serves. *Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation, Therapy and Technology*. 2009. №1(1). С. 24-27.

11 Creveaux, R. Influence of racket mass, balance and moment of inertia on shoulder loading during tennis serve : a case study / R. Creveaux, R. Dumas, C. Hautier, L. Cheze et I. Rogowski. *Journal of Medicine and Science in Tennis*. 2012. №17(2). С.78-79.

**Bondarenko K. K., Lebed A. D.**

#### **MODEL BIOMECHANICAL PARAMETERS OF TENNIS SERVICE**

*The improvement in the level of physical fitness of tennis players is the main factor that led to the increase in the pace of modern tennis. This predetermined the shift in emphasis on defining effective trajectories of movements at the moment of serving in order to give the greatest speed to the ball.*

*High speed, especially when serving, plays an important role in a successful game. This leads to a decrease in the effectiveness of the reception of the ball by the opponent due to a reduction in reaction time. Serving the ball requires complex coordination of both the upper and lower limbs. This also includes the precise use of major muscle groups. Determining the optimal trajectories for a tennis player's body links can provide valuable insight into the relationship between body structure and athletic performance.*

*Evaluation of striking actions when serving in tennis allows to simulate the technical training of athletes. The model parameters of a technical element make it possible to quickly identify and correct motion errors.*

*The purpose of the article is to determine the biomechanical parameters of the movement of body links when performing a serve in tennis.*

*The study involved qualified tennis players. Video recording of the pitch was carried out by two synchronized video cameras installed in two projections of the tennis court. Video filming was carried out in frontal and sagittal projections.*

*Depending on the pedagogical tasks, eight key elements of presentation in tennis were identified. The optimal ranges of changing the position of the tennis player's links in the nodal elements of the movement have been determined.*

*This biomechanical data can then be used to improve the organization and planning of tennis players' training process.*

*The prospect of further research involves the determination of the most rational training means that contribute to the prevention of injuries and the elimination of overstrain of the articular-ligamentous apparatus when performing technical elements in tennis.*

УДК738:796.071.4

## **ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

***А.Т. Цінов'яз,***

*кандидат педагогічних наук, доцент,*

*доцент кафедри фізичної культури та спорту*

*Національного університету «Полтавська політехніка*

*імені Юрія Кондратюка,*

*e-mail: [anatolyitsipvyaz@gmail.com](mailto:anatolyitsipvyaz@gmail.com)*

*У статті підіймаються проблемні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту, зокрема перегляд концептуальних положень та принципів, що передбачають домінуючу складову навчання фізичним вправам над всебічним розвитком школярів та студентської молоді у процесі навчання в загальноосвітніх школах та вищих навчальних закладах. Показано також застосування інформаційних та педагогічних технологій, як спроба нового підходу оцінки фізичної підготовленості тих, хто навчається в бальній системі типу «портфоліо», замість тестових випробувань, що реально відображають рівень фізичної підготовленості школярів та студентів.*

***Ключові слова:*** *система підготовки, принципи, тести, навчання фізичних вправ, фізична підготовленість, інформаційні технології.*

***Постановка проблеми.*** *Ефективність професійної діяльності значною мірою визначає професійна компетентність фахівця фізичної культури та спорту, що формується в процесі навчання у вищому навчальному закладі й розвивається та удосконалюється у процесі практичної діяльності та забезпечує*



компетентний підхід до вирішення завдань сьогодення, в тому числі й зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

До проблем професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в сучасних умовах можна віднести багато недоліків, але основними з них слід вважати: недостатнє впровадження у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів сучасних інформаційних технологій, недостатнє бюджетне фінансування, низький рівень заробітної плати професорсько-викладацького персоналу, незадовільний стан матеріально-технічної бази, низький рівень наукового забезпечення та недостатня увага теоретичній підготовці студентів. Перелічені, та ряд інших недоліків підготовки майбутніх фахівців призвели до падіння інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

Не можна обійти проблему кваліфікації абітурієнтів, які подають заяви до навчальних закладів. Приймальні комісії зараховують до навчання абітурієнтів без елементарної спортивної підготовки, часто такі абітурієнти не відвідували навіть шкільні секції з видів спорту і не мають уявлення про систему спортивної підготовки в цілому. Відсутня спортивна підготовка у процесі навчання суттєво гальмує засвоєння теоретичних постулатів професійної підготовки таких студентів і, як показує досвід, такі студенти не спроможні навіть на старших курсах скласти тренувальний план для шкільної секції з «обраного» виду спорту.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій*, у яких піднімається питання розв'язання цієї проблеми можна знайти у працях українських науковців: Сущенко Л. 2003; Генсерук Г., 2005; Тимошенко О., 2009; Денісова Л., 2010; Гончар Г, Безверхня Г., 2015 та ін..

На думку більшості авторів вирішення зазначених проблем вимагає нових підходів до розробки змісту освіти та впровадження у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів сучасних інформаційних та педагогічних технологій. Під сучасними інформаційними та педагогічними технологіями слід розуміти великий спектр застосування методів і форм навчання студентів. Наприклад, Клопов Р. [1] розуміє інтегративну характеристику особистості майбутнього фахівця, як готовність у процесі навчання, що відображає рівень сформованості професійних знань, вмінь, навичок та особистісних якостей майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту та здатності до їх застосування у майбутній професійній діяльності. Однак невирішеною частиною цього досить актуального питання залишається аналіз основних напрямів впровадження інновацій у процес професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.



**Ціль статті** полягає у спробі викрити основні причини невідповідної підготовки майбутніх фахівців в сучасних умовах фізкультурно-спортивної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Модернізацію в системі освіти, в тому числі й галузі «Фізична культура та спорт» необхідно починати з ревізії наукових постулатів, принципів, які визначають його цілі, зміст та технології навчання.

Скільки б ми не покращували у теперішніх умовах інформаційні та педагогічні технології, все рівно значного покращення здоров'я школярів і студентів досягти неможливо. Причина банальна – недостатня кількість годин, що відводяться навчальними програмами. Цій кількості годин, що відводяться в системі ЗОШ (дві години на тиждень) та і в вищих навчальних закладах приблизно відповідає технологія підготовки фахівців (на сьогодні) і не тільки для загальноосвітніх шкіл, але й в підготовці тренерських кадрів. Технологія читається просто – навчити проводити уроки з фізичної культури майбутніх фахівців.

На даний час факультети фізичного виховання справляються з цим завданням, а більше від майбутнього фахівця ніхто і нічого не вимагає. Такому «прогресу», або так званим новим технологіям великою мірою сприяє тотальне введення тестування. Тестують студентів по кожному модулі (розділі), тестують на заліках і екзаменах. Студенти під час тестування, як правило, користуються смартфонами і знаходять відповіді в інтернеті, але і це не найгірше, неприйнятним є те, що вони не висловлюють своїх думок, перестають «говорити». Такі студенти, а в майбутньому викладачі фізичної культури в більшості своїй не можуть донести школярам значення занять фізичними вправами, ведення здорового способу життя тощо. На підтвердження цієї тези нами було проведено анкетування та опитування понад 600 студентів Кременчуцького педагогічного коледжу імені А.С. Макаренка. За нашими даними 98% процентів опитаних та анкетованих студентів за період навчання в ЗОШ ніколи не чули від своїх вчителів розповіді, бесіди, чи в іншій формі про користь фізичних вправ, їх дію на організм людини, з якою метою вони виконуються на уроках фізичної культури тощо, у тому числі й про здоровий спосіб життя.

Вище наведені дані красномовно свідчать про інформаційні та різні педагогічні технології в сучасній загальноосвітній школі, а якщо врахувати матеріальну базу в загальноосвітніх школах (у переважній більшості ЗОШ нараховується декілька м'ячів та наполовину зарослий бур'яном спортивний майданчик), то можна сміливо говорити про певну відповідність технологій підготовки майбутніх фахівців та тими годинами, що відводяться на фізичну культуру в загальноосвітніх школах.

Некоректно було б не сказати про ті зміни в програмі підготовки спеціалістів з фізичного виховання як відбулися 1987 року. На Всеукраїнській методичній раді, яка відбулася в м. Тернополі (1987) за участю представників МОН України було прийнято постанову про зменшення кількості навчальних годин на факультетах фізичного виховання з 600 до 280 годин (середні дані з кожної дисципліни) на період навчання з тих навчальних дисциплін, які є основними в підготовці фахівців з фізичної культури: гімнастика, легка атлетика та спортивні ігри. Безперечно, що неможливо компенсувати навіть кращими інформаційними технологіями (якби вони були) ту кількість годин, що зменшили одним рішенням поважних людей.

Навчальні години зменшили, матеріальна база не покращилася, а в деяких випадках погіршилася (в школах тепер відсутні лижі, гімнастичні прилади, не облаштовані ями для стрибків у висоту і довжину й т. ін.). Постає питання, а що покращилося? Може покращилася технологія проведення уроку в школі або практичні заняття в ВНЗ? Відповідь на поставлене питання має дати кожен, виходячи із особистого досвіду. Ті фахівці, що працювали тридцять років і більше тому пам'ятають, що, наприклад, на заняттях з легкої атлетики були три кваліфіковані викладачі за спеціальністю (біг, стрибки і метання), а тепер один! Якщо тоді були літні (загородні) навчально-тренувальні табори для студентів з повним забезпеченням чотири тижні, то тепер кожний навчальний заклад проводить на свій розсуд.

Заходи, що спрямовані не на покращення, а на погіршення системи підготовки спеціалістів з фізичного виховання можна перераховувати і далі, але не можна залишити без уваги руйнування системи спортивних змагань, починаючи від факультетських, університетських, обласних універсіад й т. ін.. Зруйнована система і шкільних змагань, особливо в низових колективах. Якщо в 50-60-х роках минулого століття були районні змагання за участю всіх шкіл району (без винятку в т. ч. й для сільських шкіл) і майже за повною програмою (без стрибків з жердиною, метання молота, довгих дистанцій і бігу з бар'єрами) з легкої атлетики, то тепер першість районів не проводиться зовсім, програма скорочена будь-яких змагань до мінімуму і участь в таких змаганнях не обов'язкова. Ось вам приклад сучасної демократизації в школі та ВНЗ. Другий приклад основоположного принципу в освіті – гуманізація. Студент хоче відвідувати заняття, то відвідує, не хоче – не відвідує. Карати за це не можна, бо це не гуманно. Відрахувати, наприклад, студента з коледжу неможливо тому, що директора коледжу викликають в департамент освіти і вимагають пояснень – куди цей студент піде і що він буде робити. Викладач не має права забирати смартфон у студента не дивлячись на те, що останній явно списує тестові завдання. Це теж не гуманно.

Інколи здається, що за благими намірами гуманізації та демократизації нашого освітнього середовища скрито відбувається фізичний геноцид громадян України. Позакласні спортивно-масові заходи далеко не у всіх школах організовані (ігри на перервах після другого або третього уроку, різні змагання з видів спорту, спартакіади, день бігуна тощо), а позашкільні заняття (ДЮСШ з різних видів спорту) відвідують не більше 10% школярів. Стає очевидним де проблема того, що тільки 10-11% школярів є практично здоровими після закінчення загальноосвітньої школи. Багато вчених і практиків схильні думати, що із спеціально організованих видів діяльності школярів, найбільш ефективною є шкільні уроки, але вони здатні задовольняти біологічні потреби рухової діяльності тільки до 20% (за умови їх належної якості). Вище означені причини погіршення стану підготовки кадрів з фізичної культури мають явно виражені ознаки і з цим трудно не погодитись, а відносно концептуальних засад теорії фізичного виховання, які опосередковано впливають на стан здоров'я і розвиток фізичних якостей людини необхідно застосувати певний аналіз.

Серед тренерів з різних видів спорту і особливо в швидкісно-силових видах час від часу відбуваються дискусії відносно того, що повинно бути провідним в підготовці спортсменів: технічна чи фізична підготовка? Більшість спеціалістів з того чи іншого виду спорту схильні до паралельного (рівнозначного) розвитку й удосконалення зазначених видів підготовки з невеликою перевагою технічної підготовленості на всіх етапах спортивної діяльності. Якщо проаналізувати навчальні плани підготовки фахівців фізичної культури та й в очних дискусіях відносно того, що є первинним, а що є другорядним, то на порядок денний такі питання не виносяться. В навчальних програмах стоїть одне завдання – *навчити!*

Навчають студентів техніці виконання спортивних вправ і практично, і теоретично. Майбутні фахівці з фізичної культури вивчають не тільки ті вправи (види), що входять до шкільної програми, а й набагато більше: в легкій атлетиці вивчають навіть біг з бар'єрами, метання диска тощо. Це було оправдано, коли відводилось 600 год., виставлялись університетські (інститутські) команди в повному складі (щоб «закрити» всю програму з легкої атлетики), тепер в цьому немає потреби з відомих причин. Як результат такого навчання – студенти уміють проводити шкільні уроки, знають методику побудови уроку і в теоретичному плані відрізняють уміння і навичку, а 2-3 студенти з групи можуть навіть характеризувати уміння вищого порядку. Ті ж студентиз труднощами, але можуть назвати методи навчання, удосконалення, але методи організації учнів на уроці – це вже проблема, а методи розвитку фізичних якостей просто не називають, а якщо й називають деякі, то не можуть їх характеризувати.

Постає питання, що такі студенти потрапляючи в загальноосвітню школу будуть робити уже в якості вчителів фізичної культури? Відповідь проста і правильна – навчати фізичним вправам, але не розвивати при цьому фізичні якості тих, хто навчається. Перед ними не стояли завдання розвивати фізичні якості ні в теоретичному плані, ні в практичному навчанні.

Того самого часу МОН України розсилає накази відповідно до Законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт» й інших Законів і Державних програм розвитку фізичної культури і спорту в яких передбачається гармонійний, всебічний розвиток людини, затверджуються державні вимоги. *Рівень фізичної підготовленості дітей і молоді визначається державною системою тестів.* І раптом неув'язка, ми весь час навчаємо в школах та інших навчальних закладах, а тут потрібно практично здавати нормативи, які вимагають прояву фізичних якостей. Щоб здавати нормативи, то до них потрібно готуватися відповідними засобами (фізичними вправами). Наприклад, щоб здати норматив з бігу на 1000 м., очевидно потрібно бігати на уроках фізичної культури. Цього ніхто не роби, і все-таки здають цей норматив стиснувши зуби. Користі від такого підходу у вирішенні даної проблеми немає, навпаки – такий підхід тільки відвертає дітей від корисних вправ і взагалі від фізичної культури.

Деякі шановні теоретики навіть з вченими ступенями пропонують просту схему у вирішенні «всіх проблем» – скасувати нормативні вимоги прямої дії, натомість пропонують розширити діапазон залікових вимог для студентів, в тому числі за усіма формами проведення занять в балах, як то: відвідування занять – 60 бал., виконання тестів – 20 бал., проведення частин занять з групою – 3 бал., відпрацювання пропущених занять – 30 бал., участь у змаганнях – 8 бал. тощо.

Дуже схожим до попередньої форми оцінювання є метод портфоліо, який останнім часом стає модним і може використовуватись (питання, чи буде використовуватись) як метод оцінювання портфоліо. Портфоліо це накопичувальна система оцінювання, що передбачає формування в учнів (студентів) уміння ставити цілі, планувати і організовувати навчальну діяльність; накопичення різних видів робіт, які засвідчують рух в індивідуальному розвитку, підвищення ролі самооцінки. Такі системи оцінювання можуть сприяти активності у навчальній діяльності студентської молоді, але вони не дають відповіді на питання підвищення ефективності фізичної підготовленості, що само по собі вирішує питання відвідуваності занять, участі в тестуваннях, змаганнях тощо. *Запропоновані системи оцінювання не що інше, як спроба нівелювати ті протиріччя, що закладені в системі підготовки фахівців фізичного виховання з вимогами сьогодення до фізичної підготовленості школярів та молоді.* Необхідно пам'ятати, що оцінка

у вигляді тестів може відігравати дуже важливу роль, як інструмент підвищення мотивації та активності студентів, а також вона сприяє корегуванню і управлінню процесом фізичного виховання [2, 3, 4].

Виникає риторичне питання – чому так сталося? Відповідь можна знайти в історії становлення системи фізичного виховання та наших традиціях.

Як відомо, наша система фізичного виховання почала формуватися століття назад в часи буремної революції, коли потрібно було захистити завоювання пролетаріату. Було негайно створено так звані Всевобуч на курсах якого масово навчали умінням і навичкам з прикладних видів спорту: додання перешкод, плаванню, метанню гранати, стрільбі й таке ін. з метою боєздатності молодих людей захистити створену молоду «Республіку Рад». У 20-х роках минулого століття почали виникати спортивні об'єднання, а в 30-х роках методичні рекомендації для тих, хто займається фізичними вправами. *В рекомендаціях переважно наголошувалось на гігієні фізичних вправ та методиці навчання, а сам «батько» системи фізичного виховання П. Лесгафт вважав напруження під час виконання фізичних вправ та змагання шкідливими для організму. Уважний читач, безумовно, про себе відмітив, що зародження системи фізичного виховання базувалось на набутті умінь і навичок, а фізична підготовка при цьому ігнорувалась або на думку авторів – в ній не було потреби.*

Перша книга, що певною мірою узагальнювала на науково-методичній основі на той час спортивний рух – це книга М. Озоліна «Тренування легкоатлета», яка була оприлюднена 1949 року. Заради справедливості потрібно зауважити, що поодинокі статті того часу були спрямовані на покращення фізичної підготовки. Наприклад, стаття одесита Б. Фраткмана. «Методика увеличения плотности урока по физическому воспитанию», яка була надрукована 1955 року. До речі, це перша стаття того часу у всьому світі в якій рекомендувалось застосування колового тренування. Як відомо, поодинокі статті не вирішують проблеми що склалися протягом століття і перейшла нам в спадок. У всіх підручниках з теорії і методики фізичного виховання, починаючи з авторів Новікова і Матвеева Л.П. і закінчуючи вітчизняним підручником Б. Шияна просліджується установка на процес навчання фізичним вправам, *тобто домінування навчання над розвитком фізичних якостей.*

Крім наведеного короткого аналізу, чому так сталося, необхідно самим собі усвідомити, що ми маємо насправді. Шкільна навчальна програма передбачає з першого класу вивчати доступні фізичні вправи, поступово їх ускладнюючи. З п'ятого класу уже майже немає рухливих ігор як основного засобу фізичного виховання, що було в початкових класах. Рухові уміння і навички формуються за рахунок основних видів спорту: легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри та лижі (плавання). З 5 по 11 клас (7 років) ми

навчаємо кожний рік заново, повторюємо і немовби удосконалюємо. А сказати чесно самим собі те, що діти як не вміли правильно бігати, стрибати, грати у волейбол, чітко виконувати подвійний крок в баскетболі в поєднанні з кидком баскетбольного м'яча, так вони й не вміють цього робити по закінченню ЗОШ. Для порівняння можна навести приклад з іноземною мовою. Таж ситуація: навчають, вивчають, а школярі не можуть спілкуватися іноземною мовою після закінчення загальноосвітньої середньої школи. До речі, за сім років навчання в ДЮСШ готують майстрів спорту тому, що система підготовки в дитячих спортивних школах гнучка, не має певних установлених десятками років шаблонів поурочної системи та передбачає творче використання всіх методів навчання і фізичного розвитку юного спортсмена. Понад 20 років нами [6] уже піднімалась ця проблема, були позитивні відгуки в пресі, але на жаль не з боку українських вчених і практиків, – а російських.

**Висновки дослідження.** Проблеми, які виникають під час підготовки фахівців фізичної культури і спорту час від часу висвітлюються в науково-методичній літературі, але кардинальних змін до їх вирішення не спостерігається. Спроба підмінити основні положення і принципи теорії і методики фізичного виховання і спорту де існує домінанта навчання над принципом всебічного розвитку людини окремими напрямками поліпшення навчального процесу у вигляді нових інформаційних або педагогічних технологій не має успіху в цілому. У даному випадку може бути локальне покращення в окремо взятому навчальному закладі за умови справжнього використання інформаційних та інших технологій, але це не може вплинути на кардинальну перебудову підготовки фахівців фізичної культури і спорту в нашій державі.

#### **Список використаних джерел**

1. Клопов Р. В. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня док. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Вінниця, 2012. 40 с.
2. Круцевич Т. Ю., Петовський В. В. Управління процесом фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання. 1 том: навч. підр. /за редакцією Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. С. 320-379.
3. Курамшин Ю.Ф., Петровський. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання. У двох томах. /за редакцією Т.Ю. Круцевич. Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2008. С. 125-126.
4. Маленюк Т. Оцінка фізичної підготовленості студентів (18–19 років) факультету фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2012. № 4. С. 35-37.

5.Фраткман Б. Методика увеличения плотности урока по физическому воспитанию. *Теория и практика физической культуры*, 1955. №3. С. 182-186.

6. Циповяз А.Т. Учителю физической культуры – глубокие знания. *Теория и практика физической культуры*. 1996. № 9. С. 22-26.

**Tsipovyaz A.T.**

## **PROBLEMS OF TRAINING SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

*The article raises problematic issues of training specialists in physical culture and sports, in particular the revision of conceptual provisions and principles that provide a dominant component of physical education over the comprehensive development of schoolchildren and students in the process of learning in secondary schools and universities. The use of information and pedagogical technologies is also shown as an attempt at a new approach to assessing the physical fitness of those who study in a score system such as "portfolio", instead of tests that really reflect the level of physical fitness of schoolchildren and students.*

*Problems that arise during the training of specialists in physical culture and sports from time to time are covered in the scientific and methodological literature, but radical changes to their solution is not observed. Attempts to replace the basic provisions and principles of the theory and methods of physical education and sports where there is a dominant learning over the principle of comprehensive human development in some areas to improve the educational process in the form of new information or pedagogical technologies are unsuccessful in general. In this case, there may be a local improvement in a particular educational institution, provided the actual use of information and other technologies, but this can not affect the radical restructuring of the training of physical culture and sports in our country.*

*Our system of physical education began to take shape centuries ago during the turbulent revolution, when it was necessary to defend the conquest of the proletariat. The so-called Vsevobuch was immediately established, in the courses of which skills and abilities in applied sports were taught en masse: overcoming obstacles, swimming, throwing a grenade, shooting, and so on. in order to combat the ability of young people to protect the established young "Soviet Republic". In the 20s of the last century, sports associations began to emerge, and in the 30s, guidelines for those who exercise. The recommendations mainly emphasized the hygiene of physical exercises and teaching methods, and the "father" of the system of physical education P. Lesgaft considered stress during exercise and competition harmful to the body.*

**Keywords:** *training system, principles, tests, physical training, physical fitness, information technologies.*

*Стаття надійшла до редакції 22.11.2020 р.*

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА USHI-MATA В ЕДИНОБОРСТВАХ**

**К. К. Бондаренко,**

*кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта  
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,  
e-mail: [kostyabond67@gmail.com](mailto:kostyabond67@gmail.com)*

**И. В. Макаров**

*преподаватель кафедры спортивных дисциплин  
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,  
e-mail: [igor.makarov@tut.by](mailto:igor.makarov@tut.by)*

*В статье рассматриваются вопросы определения модельных параметров бросковой техники квалифицированных спортсменов, занимающихся каратэ и дзюдо. При проведении исследований были выделены узловые элементы броска «uchi-mata» и в каждом из данных элементов определены изменения положений в сочленениях рук и ног. Выявлены различия в выполнении элементов бросковой техники в параметрах плечевых суставов и коленных суставов ноги. Дан анализ масс-инерционных характеристик системы Тори-Уке в момент выполнения соревновательного движения. Выявлен меньший диапазон угла поворота плеча во второй половине броска у дзюдока по сравнению с каратэками. При этом, определено, что стандартная модель движения, не зависимо от характера выполнения, имеет эффективные траектории.*

**Ключевые слова:** *модельные параметры, биомеханика движений, масс-инерционные характеристики, дзюдо, каратэ.*

**Постановка проблемы.** *Использование стандартной модели движений не всегда является эффективной при обучении техники броска. Усредненные модели движений могут не отражать важные биомеханические характеристики броска «uchi-mata», особенно у единоборцев различных видов спорта. Нами предпринята попытка стандартизации модели движения броска «uchi-mata» для единоборцев дзюдо и каратэ.*

**Анализ последних исследований и публикаций.** *Эффективность выполнения технического действия во многом определяется модельными параметрами движения. Вместе с тем, использование стандартной модели*



движений не всегда является резульативной в соревновательной деятельности. Усредненные модели движений могут не отражать важные биомеханические характеристики техники движения [6, с. 506]. Модельные параметры в единоборствах во многом зависят не только от характера стандартности их выполнения, но и от изменчивости поединка в зависимости от действий соперника [5, с. 422]. Кроме того, немаловажным является фактор утомления, приводящий к изменению структуры движения и, в большинстве случаев, влияющий на результат поединка [1, с. 71]. Точное понимание траекторий и создаваемых усилий при выполнении приёмов в единоборствах способствует эффективности обучения и совершенствования технических действий [3, с. 14]. Оценка биомеханических параметров бросковой техники позволяет найти наиболее эффективные средства и методы обучения и способствует достижению большого процента результативности [4, с. 52; 8, с.242].

**Формулирование целей статьи.** Цель исследования состояла в определении модельных параметров движения при выполнении броска «*uchi-mata*» спортсменами различных видов единоборств

**Изложение основного материала.** В исследовании приняли участие 8 квалифицированных спортсменов, занимающихся каратэ и 9 квалифицированных спортсменов, занимающихся дзюдо. Участие в исследовании принимали высококвалифицированные спортсмены, занимающиеся единоборствами не менее 10 лет и имеющие квалификацию уровня мастера спорта и мастера спорта международного класса (из них один – заслуженный мастер спорта). В качестве методов исследования использовались: метод стандартизации усреднённой модели движения бросковой техники [9, с. 149], метод определения узловых элементов движения [2, с. 236], метод определения масс-инерционных характеристик движения [7, с. 139]. Видеосъёмка движений осуществлялась посредством трёх синхронизированных видеокамер «Fastvideo-200» в трёх проекциях. Скорость видеосъёмки составляла 200 к/с. Каждым из участников было выполнено по десять попыток броска спарринг-партнёра из положения, характерного для соревновательных условий. Видеоанализ движения выполнялся в научно-исследовательской лаборатории физической культуры и спорта Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины при помощи программного обеспечения «KinoVea».

Видеоанализ выполнялся в координатно-осевой проекции, где ось  $X$  определяла медиально-боковое положение, перпендикулярное осям  $Y$  (линия направления движения атакующего спортсмена (Тори)) и  $Z$  (вертикальное перемещение). Аналогично определялось изменение положения тела защищающегося (Уке). В каждом из узловых элементов определялся общий центр масс тела Тори ( $OЦМ_{(T)}$ ), Уке ( $OЦМ_{(Y)}$ ), системы взаимодействия тел

(ОЦМ<sub>(C)</sub>). Угол неустойчивости системы тел ( $\varphi_{(c)}$ ) определялся как угол между точкой опоры и (ОЦМ<sub>(C)</sub>) по отношению к её высоте ( $h$ -ОЦМ<sub>(C)</sub>). Расстояние от точки опоры до точки проекции (ОЦМ<sub>(C)</sub>) показывает отношение к границе устойчивости тела ( $d_{lim}$ ). С целью определения некоторых факторов причин, определяющих изменения угла устойчивости, был рассчитан угол наклона туловища Тори относительно горизонтальной линии ( $\varphi_{(H)}$ ). Для этого туловище определялось вектором положения, проксимальная точка которого представляет собой координаты ( $x, y, z$ ) лобковой точки, а дистальная - координатами ( $x, y, z$ ) надгрудинной точки (рис. 1).



*Рис. 1. Схема определения угла устойчивости положения тел спортсменов в момент выполнения броска «uchi-mata»*

Кроме того, проводилось сравнение кинематических параметров движения коленного сустава и у обеих групп и оценивался характер угла поворота плечевых суставов в горизонтальной плоскости. Все описательные действия в статье изложены исходя из положения броска подхватом правой ноги.

Первоначально, в зависимости от педагогических задач оценки движения были выявлены узловые элементы броска «uchi-mata» у спортсменов, занимающихся дзюдо и каратэ, а именно:

- начальное положение (НП) (в дзюдо – захват одной рукой за рукав дзюдоги, второй рукой - сверху за ворот дзюдоги с подшагиванием к Уке; в

каратэ – блок рукой бьющей руки соперника с переходом на захват руки, вторая рука без захвата сбоку);

- первое мультипликационное положение (МП1) – скручивание туловища;

- второе мультипликационное положение (МП2) – подшагивание второй ногой в ближайшее положение к Уке;

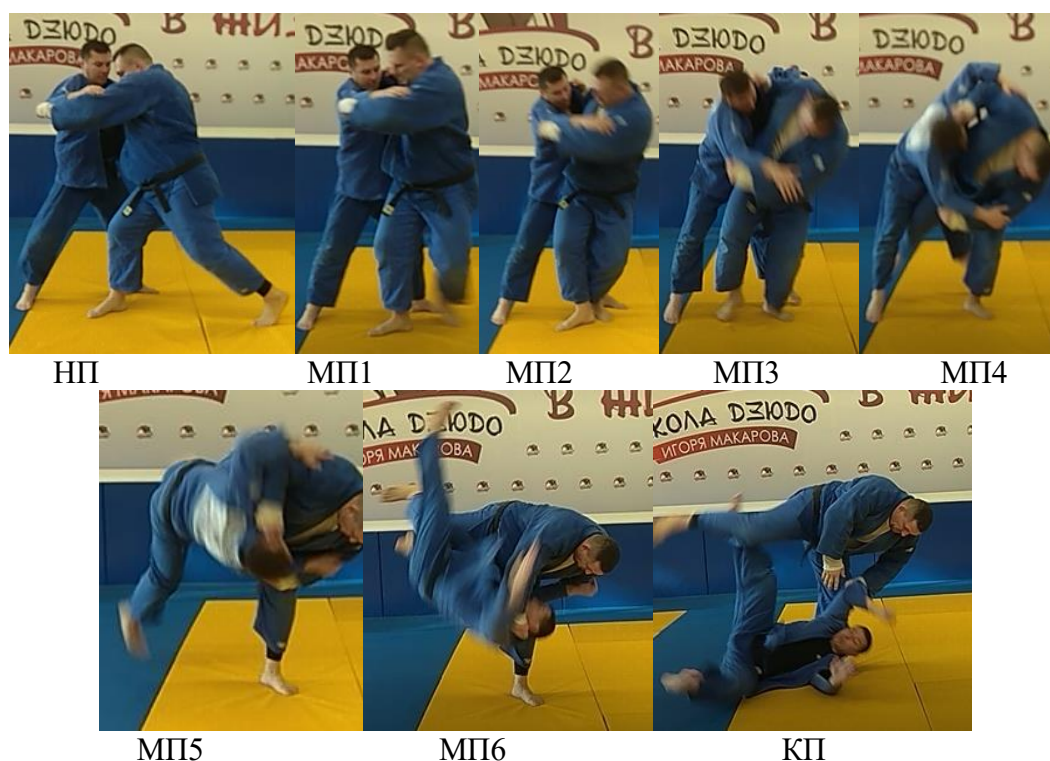
- третье мультипликационное положение (МП3) – начало наклона туловища с разворотом от Уке и переносом ОЦМ на ближайшую к Уке ногу;

- четвёртое мультипликационное положение (МП4) – подхват изнутри под одну ногу;

- пятое мультипликационное положение (МП5) – выведение Уке из равновесия;

- шестое мультипликационное положение (МП6) – максимальный мах подбивающей ноги вверх с доворотом туловища;

- конечное положение (КП) – касание части тела Уке татами (рис. 2).



*Рис. 2. Узловые элементы «uchi-mata»*

В момент переноса ОЦМ на ногу, выполняющую подхват после подшагивания к Уке, начиналась фаза скручивания туловища. Заканчивалось данная фаза, когда выполняющая подхват нога Тори, касалась ноги Уке (узловые элементы МП1-МП3). Фаза броска определялась от конца фазы скручивания туловища до момента, когда часть тела Уке соприкасалась с татами (МП4 – КП). Движение в начальном положении представляет момент,

когда пятка опорной ноги Тори в момент подхвата поднимается на свою максимальную высоту. Угол неустойчивости постепенно увеличивался от МПЗ до МП5. Сгибание туловища имеет важное значение для стабильности системы во время выполнения броска «uchi-mata». При этом подразумевается, что указанное сгибание должно достигать значения ниже горизонтали до достижения положения  $-30^\circ$ . Если сгибание не сопровождается вращением туловища вокруг продольной оси, то в конечном положении может произойти падение Тори головой вниз, что может привести к травмированию его шейного отдела туловища.

Другой очень важный аспект, касающийся движения туловища Тори, заключается в том, что ему необходимо не только самому согнуть туловище, но и с помощью захватов заставить сгибать туловище Уке. Таким образом, большая часть системы взаимодействия тел ( $OЦM_{(C)}$ ) двигается к пределу опорного основания, в результате чего, угол неустойчивости непрерывно увеличивается, пока не превышает отметку в  $90^\circ$ . В этот момент система становится нестабильной, что приводит к падению.

Наибольшие различия в движениях дзюдок и каратэк отмечаются в узловых положениях НП, МП1 и МП3. В начальной фазе движения в дзюдо Тори выполняет раздергивание соперника для получения наиболее выгодного положения для проведения броска. Действия каратэки определяются либо атакующими ударными движениями с последующим захватом руки Уке и проведением броска с последующим добиванием, либо уходом от атакующего удара Уке под углом  $45^\circ$  вперёд - в сторону с выполнением блока (как правило – учи-уке) и последующим переходом на захват блокированной руки (нагаши).

В соответствии с индексным изменением программы позы, в начальном положении наиболее оптимальные суставные движения дзюдок находятся в следующих диапазонах (при выполнении броска подхватом правой ноги): диапазон коленного сустава правой ноги составляет  $-29^\circ - -34^\circ$ , диапазон коленного сустава левой ноги –  $-20^\circ - -25^\circ$ . Диапазон отклонений в крестцово-поясничном сочленении позвоночного столба от вертикальной анатомической оси составляет  $18^\circ - 24^\circ$ . Диапазоны наиболее оптимальные суставных изменений в сочленениях коленных суставов и пояснично-крестцовом сочленении позвоночного столба у каратэк составили: правая нога ( $-44^\circ - -51^\circ$ ), левая нога ( $-2^\circ - -7^\circ$ ), позвоночный столб ( $18^\circ - 25^\circ$ ). Диапазон наиболее оптимальных суставных изменений в положении МП1 у дзюдок составлял  $-25^\circ - 31^\circ$  в коленном суставе правой ноги,  $-31^\circ - -37^\circ$  в коленном суставе левой ноги,  $29^\circ - 37^\circ$  в пояснично-крестцовом сочленении позвоночного столба. У каратэк, соответственно:  $-49^\circ - -57^\circ$ ;  $-28^\circ - -33^\circ$ ;  $15^\circ - 19^\circ$ . Узловое положение МП3 характеризуется опусканием левого плеча у дзюдок и отклонением туловища у каратэк. Суставные изменения коленного сустава правой ноги у

дзюдок и каратэк находились в диапазоне  $-27^{\circ} - -30^{\circ}$ , левой ноги  $-15^{\circ} - -21^{\circ}$ . При этом, диапазон изменений пояснично-крестцового сочленения позвоночного столба относительно анатомической вертикали у дзюдок составлял  $8^{\circ} - 12^{\circ}$ , в то время как у каратэк отклонение туловища находилось по другую сторону оси вертикали и составляло  $-7^{\circ} - -13^{\circ}$  (рис. 3).

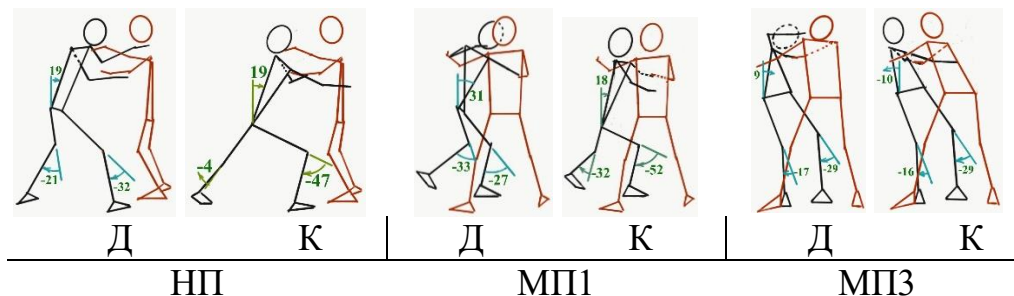


Рис. 3. Модель движения дзюдоки (Д) и каратэки (К) в узловых положениях

Наибольший интерес вызывает изменение суставных изменений колена ноги, выполняющей подхват и поворота плеча относительно вертикальной оси у спортсменов обеих групп. Начиная с момента подхвата изнутри ноги Уке (МП3), нами не было выявлено достоверных различий изменения движения в коленных суставах правой ноги между дзюдоками и каратэками. При этом, отмечается достоверность различий по углу поворота туловища. А именно, угол поворота туловища меньше у каратэк, чем у дзюдок ( $P < 0,05$ ). Кроме того, отмечено отклонение плоскости плечевых суставов относительно поперечной оси. Диапазон отклонения у дзюдок составляет  $12^{\circ} - 16^{\circ}$ . Отклонение линии плеч относительно поперечной плоскости у каратэк колебалось в диапазоне  $\pm 2^{\circ}$ . Данные различия отмечены и в узловом положении МП4. Начиная с положения МП5, не отмечено значимой разницы в угле поворота плеч между двумя группами ( $P > 0,05$ ). Угол сгибания колена ноги, выполняющей подхват в положениях МП5 и МП6 был значительно больше у дзюдок по сравнению с каратэками ( $P < 0,05$ ).

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Понимание кинематики суставных движений при выполнении бросковых действий в дзюдо и каратэ, имеет решающее значение при обучении базовой технике броска. Нами обнаружены различия в модельных параметрах изменения диапазонов суставных изменений положений в коленных суставах ног, поворота и осевого отклонения плеч в основных узловых положениях броска между двумя группами. Однако, значительных различий в угловых положениях поворота плеча в фазе конечного положения между двумя группами не выявлено.

Результаты настоящего исследования позволили выявить модельные параметры движения между дзюдоками и каратэками по параметрам угла



сгибания колена, наблюдаемое в узловых положениях НП, МП1, МП5 и МП6. Отклонение от данных параметров угловых положений коленных суставов, проекции положения туловища и горизонтальной и вертикальной линий плеч, может способствовать действиям Уке по нахождению положения, не позволяющим Тори выполнить эффективно данный бросок.

Наше исследование показало отличия в ключевых фазах движения между квалифицированными дзюдоками и каратэками в суставных положениях коленных суставов, изменения отклонения позвоночного столба от вертикали и поворотных движений плеч. Особенно данные различия отмечаются в начальных фазах движения, что связано со спецификой предыдущих движений и требованиями правил вида спорта по характеру разрешённого захвата. Выбранные биомеханические параметры сравнения стандартной модели движения имеют различия в ключевых узловых положениях в зависимости от характера начального действия.

Настоящее исследование показало, что стандартная модель движения броска «uchi-mata» характерна для дзюдок и каратэк. В будущем метод стандартной модели движения обеспечит обучение спортсменов, занимающихся дзюдо и каратэ с помощью полученных моделей движения. Тренеры могут предоставить спортсменам соответствующий образец движения, используя модель движения, выявленную в этом исследовании.

Перспектива дальнейших исследований предполагает определение наиболее рациональных тренировочных средств для обучения броску «uchi-mata» с учётом модельных параметров движения. Кроме того, предполагается провести исследование по определению взаимосвязи структурных компонентов движения броска «uchi-mata» с броском «o-soto-gari».

### **Список использованных источников**

1. Бондаренко К.К., Бондаренко А.Е. Изменение характера движений при утомлении в карате. *Физическая культура, спорт, наука и образование* : матер. II всерос. науч. конф. / под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. Чурапча, 2018. С. 68-72.

2. Бондаренко К.К., Волкова С.С. Рациональность кинематических и динамических структур узловых элементов гребкового движения в баттерфляе. *Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций* : сб. науч. тр. / Всерос. науч.-практ. конф. и Всерос. конк. науч. работ в обл. физич. культ., спорта и безопасности жизнедеятельности ; под общ. ред. А.А. Шахова. Елец, 2019. С. 235-239.

3. Бондаренко К. К. Биомеханические параметры скоростей движения звеньев тела при выполнении ударов в карате. *Проблемы физической культуры*

*и спорта в современных социально-экономических условиях* : сб. науч. ст. межд. науч.-практ. заоч. конф. Гомель, 2020. С.11-14

4. Бондаренко К.К. Биомеханические параметры выполнения броска «о-сото-гари» в карате. *Спорт и спортивная медицина* : матер. межд. науч.-практ. конф. «Спорт и спортивная медицина», посв. 40-летию со дня осн. Чайковского гос. ин-та физич. культ. Чайковский, 2020. С. 49 – 55

5. Изменение кинематики движения при выполнении ударных действий в карате: матер. докл. 51-ой Междунар. науч.-техн. конф. преподавателей и студентов : сб. научн. матер. В 2-х томах. – Т.1. Витебск, 2018. С. 422-424.

6. Старовойтова Л.В., Грицева П.К., Бондаренко К.К. Биомеханические параметры ударных действий в карате. *Актуальные проблемы физического воспитания студентов* : матер. Междунар. научно-практ. конф. Чебоксары, 2019. С. 504-507.

7. Селуянов В.Н., Чугунова Л.Г. Масс-инерционные характеристики сегментов тела человека. *Современные проблемы биомеханики*. Сб. №7. Биомеханика мышц и структура движений. Н. Новгород, 1993. С. 124–143.

8. Ishii T., M. Ae, Y. Suzuki, & Y. Kobayashi Kinematic comparison of the seoi-nage judo technique between elite and college athletes. *Sports Biomechanics*. 2017. №17 (2). С. 238-250.

9. Suzuki Y., Ae M., Takenaka S. & Fujii N. Comparison of support leg kinetics between side-step and cross-step cutting techniques. *Sports Biomechanics*. 2014. №13 (2). С. 144-153.

**Bondarenko K. K., Makarov I. V.**

## **EFFICIENCY OF PERFORMING THE UCHI-MATA THROW IN**

### **UNIT**

*The article deals with the issues of determining the model parameters of the throwing technique of qualified athletes going in for karate and judo. The study involved 8 qualified karate athletes and 9 qualified judo athletes. Based on the data of the coordinate-axial projection, in each of the nodal elements, the total center of mass of the body of attacking athletes ( $GCM_{(T)}$ ), defending athletes ( $GCM_{(U)}$ ) and the system of body interaction ( $GCM_{(S)}$ ) was determined.*

*Comparison of the kinematic parameters of movement of the knee statute and in both groups was performed and the character of the angle of rotation of the shoulder joints in the horizontal plane was assessed. During the research, the nodal elements of the throw "uchi-mata" were identified, and in each of these elements changes in the positions in the joints of the arms and legs were determined.*

*Differences in the implementation of the elements of the throwing technique in the parameters of the shoulder joints and knee joints of the leg were revealed. The analysis of mass-inertial characteristics of the Tori-Uke system at the moment of*

*performing the competitive movement is given. A smaller range of the angle of rotation of the shoulder in the second half of the throw was revealed in judokas compared to karateka. It has been determined that the standard model of movement, regardless of the nature of the execution, has effective trajectories. Differences in the key phases of movement between qualified judokas and karatekas in articular positions of the knee joints, changes in the deviation of the spinal column from the vertical and rotational movements of the shoulders were determined. Especially these differences are noted in the initial phases of the movement, which is associated with the specificity of previous movements and the requirements of the rules of the sport for the nature of the permitted grip. The selected biomechanical parameters for comparison of the standard model of movement differ in key nodal positions depending on the nature of the initial action. The prospect of further research assumes the determination of the most rational training means for teaching the throw "uchi-mata" taking into account the model parameters of the movement.*

*Стаття надійшла до редакції 2.12.2020 р.*

УДК 796.011.7:483

## **ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Є.В. Філіпов,**

*викладач (асистент) фізичного виховання*

*Кременчуцького педагогічного коледжу імені А.С. Макаренка (*

*e-mail: [alinaberkalo@gmail.com](mailto:alinaberkalo@gmail.com)*

*У статті обґрунтовано сучасні теоретичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Виявлено суперечності між зростаючими вимогами суспільства до фізичного самовдосконалення студентів і не розробленістю теоретичної й методичної бази для забезпечення цих вимог. З'ясовано, що невирішеною залишається проблема застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів через відсутність науково обґрунтованої методичної системи застосування фітнес-технологій, єдиних методичних підходів і вимог організації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої педагогічної освіти та міждисциплінарної взаємодії освітнього процесу з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.*



**Ключові слова:** здоров'я, студенти, фізична підготовленість, фізичне виховання, фітнес-технології.

**Постановка проблеми.** Закономірним результатом пошуку ефективних шляхів покращання освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти стає впровадження та застосування фітнес-технологій. Широкий вибір їх напрямів і видів дозволяє не тільки оновити зміст фізичного виховання, але й мотивувати студентів до здорового способу життя. Фітнес-технології дають змогу комплексно використовувати сучасні фітнес-програми у процесі навчальних занять із студентами залежно від їх вікових особливостей, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, формувати мотиваційні пріоритети, які сприяють розвитку позитивної мотивації до занять із фізичного виховання та самостійної оздоровчої діяльності. Ретроспективний аналіз наукових даних у педагогіці, теорії та методиці фізичного виховання свідчить про великий обсяг теоретичного й експериментального матеріалу застосування різних видів і напрямів фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання. Слід відзначити, що уявлення про фітнес-технології постійно змінюються залежно від тенденцій розвитку фітнес-індустрії.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідники вивчають різні аспекти застосування фітнес-технологій у закладах вищої освіти, зокрема використання інноваційних засобів і форм організації занять, формування рекреаційної культури студентів, підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації та фітнесу, здійснення контролю фізичної підготовленості, фізичного здоров'я студентів. Науковці розглядають фітнес-технології як важливий фактор особистісного розвитку, оздоровлення молоді шляхом раціонального використання рухової активності у поєднанні з іншими оздоровлюючими чинниками. Провідна роль фітнес-технологій полягає у вирішенні оздоровчих, рекреаційних, профілактичних і відновлювальних завдань із використанням різноманітних видів рухової активності [2, 4, 6, 7].

**Формулювання цілей статті.** Мета статті – обґрунтувати концептуальні основи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Науковцями (Ю.О. Усачовим, В.Б. Зінченком) обґрунтовано використання сучасних фітнес-програм і технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Ними подано узагальнені відомості про зміст самостійних занять вибіркової спрямованості з використанням практичного матеріалу сучасних фітнес-технологій для розвитку основних фізичних якостей і рухових навичок [4].

К.В. Мулик, К.В. Максимова вивчають культурологічну еманацию фітнес-культури як ефективного засобу оздоровлення студентської молоді [2].

Автори (О.Е. Меньших, Н.В. Костогриз-Куликова, Ю.О. Петренко) розглядають шляхи формування фітнес-культури студентської молоді. Особливу увагу звертають на загальну характеристику та класифікацію фітнес-програм, принципи їх побудови, аналізують підходи до обрання виду фітнесу, наголошують на важливості фітнес-дієти, розкривають фізіологічні та методичні основи організації навчально-тренувальних занять [9].

Концепцію формування здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій обґрунтовано С.М. Футорним. Концепція розроблена з урахуванням передумов здійснення здоров'язберігаючої діяльності, концептуальних підходів, базової моделі та критеріїв ефективності [8]. На використанні сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів наголошує М.О. Фідірко. Науковець ствердно доводить, що заняття фітнесом сприяють якісному покращанню показників розвитку фізичних якостей і формуванню інтересу студенток до занять із фізичного виховання. Цикл тренувань включав п'ятнадцять занять фітбол-аеробікою, запропонований Т.Н. Степановою та інші заняття сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями [3].

Н.А. Кулик розглядає проблему застосування фітнес-програм (аква-фітнес, спінінг (сайклрібок), памп-фітнес, резист-бол, степ-фітнес, дубль степ, йога, бокс-фітнес, карате-фітнес) в освітньому процесі з фізичного виховання і розкрила їх вплив на організм студентів [9]. Визначенням особливостей застосування оздоровчих технологій у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти займаються С.І. Шинкар'єв, Г.В. Толчева. Науковці відзначають пріоритетність серед студентів таких фітнес-програм: аеробіка, стретчинг, каллонетика, шейпінг, фітбол-аеробіка, аква-фітнес, пілатес [10]. Нові технології та методики тренування, що сприятимуть зацікавленості студентів до занять із фізичного виховання обґрунтували О.М. Балгурін та І.О. Маріна. Вони відзначають, що для викладачів із фізичного виховання є актуальним застосування нових методик занять в освітньому процесі з фізичного виховання, зокрема з використанням петель TRX [1].

В.В. Пономар'єв, Т.В. Василістова займаються розробкою варіативної частини програмно-методичного забезпечення фізичного виховання студенток на основі застосування сучасних, комплексних, оздоровчо-профілактичних фітнес-технологій [2]. О.М. Школа, О.В. Фоменко займалися впровадження елементів обраних видів аеробіки та її форм в основні заняття з фізичного виховання студенток [6]. С.В. Синицею науково обґрунтовано, розроблено й експериментально перевірено програму професійно-прикладної підготовки

майбутніх фахівців із фізичного виховання з використанням засобів оздоровчої аеробіки. Проведене дослідження підтверджує позитивний вплив експериментальної програми «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» на професійно-прикладну підготовленість студенток [7].

Г.А. Шандригось теоретично обґрунтувала використання оздоровчої аеробіки, як засобу фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Оздоровча аеробіка може використовуватися як один із найбільш різнобічних і універсальних засобів фізичного виховання для оздоровлення студентів, що дозволяє підвищити якість навчання і удосконалити фізичний розвиток [3]. Ефективність застосування фітнес-аеробіки як засобу фізичного виховання студентів обґрунтовано О.В. Трофімовою, що обумовлено особливостями її змісту: аеробною спрямованістю вправ, складністю їх координаційної структури, груповим характером, виконанням вправ із музичним супроводом [8].

Н.В. Гамалій висвітлила один із підходів до розробки цільової програми тренування з велоаеробіки для жінок 20–35 років, спрямованої на корекцію маси тіла, а також підвищення рівня розвитку фізичних якостей [3]. С.А. Пашкевич, Н.І. Бондаренко, Г.Л. Нікуліна займалися розробкою, обґрунтуванням та оцінкою ефективності методики інтервального тренування під час занять із фізичного виховання студентів зі зміною фізичної працездатності [4].

Авторську технологію підвищення фізичної підготовленості студенток III–IV курсів ЗВО засобами степ-аеробіки розроблено Н.О. Хлус, В.А. Леоновою та О.С. Куц. Авторами обґрунтовано модельні характеристики різних режимів фізичних навантажень та обсягів рухової активності; використано новітні підходи для отримання об'єктивних даних результатів педагогічного експерименту; виявлено й обґрунтовано найбільш інформативні та значущі показники фізичних навантажень у степ-аеробіці; сформовано та впроваджено класифікацію тренувальних засобів степ-аеробіки за педагогічною спрямованістю і ступенем функціонального впливу на організм студенток [2].

Експериментальну програму формування у студенток мотивації до занять із фізичного виховання засобами каллонетики теоретично обґрунтували й розробили О.Е. Коломийцева, А.Х. Дейнеко, Д.О. Миргород. Каллонетика є новим, найбільш ефективним і доступним видом рухової активності, що дозволяє студентам підтримувати гарні фізичні кондиції, сприяючи збереженню та зміцненню здоров'я [8]. О. Шиян, Д. Жмур розробили й експериментально обґрунтували методику силової підготовки студентів у закладах вищої освіти засобами атлетичної гімнастики. Заняття силової

спрямованості зі застосуванням засобів атлетичної гімнастики науковці розглядають як один із шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків 17–18 років [4].

Є.О. Мухіним проаналізовано застосування шейпінгу як інноваційної системи для зміни ставлення студентів до занять із фізичного виховання. Науковцем розглянуто переваги шейпінг-системи та визначено її головний принцип – диференційований підхід до кожного студента [3]. Ж.Л. Козіна, С.С. Єрмаков, Т.А. Базилюк, Е.В. Волошина розробили й експериментально обґрунтували методику аква-фітнесу ігрового спрямування із застосуванням технічних пристроїв у фізичному вихованні студенток. Науковцями було розроблено технічний пристрій для гри: «Баскетбол на воді». Баскетбол на воді сприяє розвитку фізичних якостей, розвиває психофізіологічні можливості та когнітивні здібності студентів [7].

Експериментальну методику занять аква-фітнесом та умови ефективного її застосування на заняттях із фізичного виховання обґрунтувала Н.М. Зінченко. Під час експерименту показано позитивний ефект використання засобів аква-фітнесу для покращання фізичного стану студенток у порівнянні зі звичайним варіантом аеробіки. Системне використання розробленої програми з аква-фітнесу дозволило констатувати у дівчат експериментальної групи більш високий приріст показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості порівняно з контрольною групою [5]. У свою чергу А. Романчук, О. Сушко досліджують питання застосування хатха-йоги в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Хатха-йога є одним із найбільш ефективних сучасних методів оздоровлення студентів, де поєднуються вправи на актуалізацію, диференціацію і управління соматичними та психічними структурами людини [6].

І.А. Усатовою, С.В. Цаподой розглянуто питання використання сучасних фітнес-технологій, раціонального поєднання нових підходів до педагогічного процесу та нових здоров'яформуючих систем під час організації й проведення занять із фізичного виховання [1]. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення обґрунтовано С.І. Присяжнюком. Автором розроблена комплексна методика з використання компонентів здоров'язбережувальних технологій оздоровчого освітнього процесу з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи [5].

В. Іваночко, І. Грибовська, Ф. Музика, І. Лапичак вивчають особливості організації та методики проведення занять із фізичного виховання зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я засобами сучасних оздоровчих технологій. Авторами подано рекомендації щодо особливостей

складання оздоровчих фітнес-програм із використанням базової аеробіки (на прикладі кардіореспіраторних захворювань) [6]. На застосуванні основних принципів пілатесу під час проведення занять зі студентами спеціальних медичних груп наголошують І.І. Маріонда, Л.М. Джуган. Застосування пілатесу в освітньому процесі з фізичного виховання сприятиме успішному розв'язанню проблеми покращання показників стану здоров'я та розвитку фізичних можливостей організму студентів [10].

**Висновки.** Аналіз наукових праць дозволив виявити суперечності між зростаючими вимогами суспільства до фізичного самовдосконалення студентів і не розробленістю теоретичної й методичної бази для забезпечення цих вимог. Невирішеною залишається проблема застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у закладах вищої педагогічної освіти через відсутність науково обґрунтованої методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, єдиних методичних підходів і вимог щодо організації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої педагогічної освіти та міждисциплінарної взаємодії освітнього процесу з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.

#### **Список використаних джерел**

1. Балгурин А. Н., Марина И. А. Применение петель TRX в физическом воспитании в вузе. *Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь* : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара. Новополоцк, 2017. С. 100-103.
2. Василистова Т. В., Пономарев В. В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов. Красноярск, 2011. 178 с.
3. Гамалій Н. Теоретико-методичні основи розробки цільових тренувальних програм для жінок 20–35 років, що займаються вело аеробікою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць / Вінниц. держ. пед. унів-ту імені М.Коцюбинського. Вінниця, 2015. Вип. 19. Т. 1. С. 78-81.
4. Зинченко В. Б., Усачов Ю. О. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие. Київ, 2011. 152 с.
5. Зінченко Н. М. Вплив занять аквафітнесом на фізіологічні показники жінок першого періоду зрілого віку з надлишковою вагою. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2016. № 136. С. 85-88.

6. Іваночко В., Грибовська І., Музика Ф. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. Львів, 2014. 128 с.
7. Козина Ж. Л. Инновационные технологии аквафитнеса игровой направленности с применением технических устройств в физическом воспитании студентов. *Физическое воспитание студентов*. Харьков, 2012. № 12. С. 59-64.
8. Коломийцева О. Э., Дейнеко А. Х., Миргород Д. А. Калланетика как средство формирования мотивации к занятиям физическим воспитанием студенток юридического ВУЗа. *Наука і освіта*. 2015. № 4. С. 86-91.
9. Кулик Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків, 2017. С. 105-110.
10. Маріонда І. І., Джуган Л. М. Застосування основних принципів Пілатесу у проведенні занять зі студентами спеціальних медичних груп. *Науковий вісник Ужгородського національного університету* : Серія : Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород, 2014. Вип. 31. С. 94-96.

**Filipov E.V.**

## **APPLICATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

*The article substantiates the modern theoretical applications of fitness technologies in physical education classes of students. The discrepancies between the growing requirements of society to the student's physical self-improvement and the lack of development of the theoretical and methodological basis for ensuring these requirements are revealed. A wide choice of their directions and types allows not only to update the content of physical education, but also motivate students to a healthy lifestyle. Fitness technologies enable the use of modern fitness programs in the process of training sessions with students, depending on their age characteristics, health status, level of physical fitness, forming motivational priorities that contribute to the development of positive motivation for physical education and independent health education activities.*

*Retrospective analysis of scientific data in pedagogy, theory and method of physical education indicates a large amount of theoretical and experimental material for the application of various types and trends of fitness technology in the educational process of physical education.*

*It should be noted that the idea of fitness technology is constantly changing depending on the trends of fitness industry development. It is revealed that the problem of using fitness technologies in physical education classes is still unresolved due to lack of scientifically substantiated methodical system of application of fitness technologies, unified methodological approaches and requirements of organization of educational process on physical education in institutions of higher pedagogical education and interdisciplinary interaction of educational*

*process on the physical education of students in higher education institutions. It was investigated that a large array of scientific knowledge is not united into a holistic system in which organically interconnected age, anatomical, physiological and psychological and pedagogical peculiarities of an organism, acquisition of educational groups according to the state of health and level of physical preparedness of students.*

*The retrospective analysis shows that the foundation for improving the educational process for the physical education of students in higher pedagogical educational institutions is the fundamental works of scientists devoted to fitness technologies and the current trends in the development of the fitness industry in Ukraine and abroad.*

**Keywords:** *health, students, physical fitness, physical education, physical preparedness, fitness technologies.*

*Стаття надійшла до редакції 10.09.2020 р.*

# Розділ 4

## Фізична реабілітація

УДК 315.212.2:613.97

### РОЛЬ ПРЕВЕНТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ПРОФІЛАКТИЦІ РОЗВИТКУ ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНІВ

**С.М. Іващенко,**

*доктор медичних наук, професор,  
професор кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології  
факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
e-mail:algis6274@hotmail.com*

*Головною метою даного дослідження було визначення ролі заходів превентивної реабілітації у процесі їх застосування з метою збереження здоров'я студентів, які навчаються в закладах вищої освіти, та профілактики розвитку в їх організмі патологічних станів.*

*У дослідженні приймали участь 146 студентів різних закладів вищої освіти міста Києва. В процесі виконання дослідження застосовували методи педагогічного спостереження та педагогічного експерименту, опитування, інтерв'ю та анкетування, медичного обстеження студентів та статистичної обробки отриманих даних. Всіх відібраних для участі у дослідженні студентів розподілили на дві рівнозначні групи (основну і контрольну) за принципом спорідненості вікових, антропометричних та інших показників та за ступенем схильності до виникнення патологічних станів організму, які в майбутньому можуть привести до розвитку хронічних захворювань.*

*На фоні інтенсивних інтелектуальних, психічних та емоційних навантажень, яким піддаються студенти в ході навчального процесу в закладах вищої освіти, відбувається процес поступового витрачання ресурсу їх професійного здоров'я. Зниження рівня професійного здоров'я студентів, що відбувається внаслідок дії інтенсивних навантажень в ході навчального процесу, може сприяти виникненню або прогресуванню захворювань. Спеціальні програми превентивної реабілітації, призначені для студентів закладів вищої освіти, за умов їх своєчасного і коректного застосування,*



можуть забезпечувати ефект стримування розвитку патологічних змін в організмі.

**Ключові слова:** ресурс професійного здоров'я, інтелектуальні навантаження, програми превентивної реабілітації.

**Постановка проблеми.** Державна система вищої освіти забезпечує якісну підготовку фахівців, спроможних здійснювати професійну діяльність у різних галузях народного господарства. Але вдосконалення контролю за процесом амортизації професійного здоров'я студентів у процесі навчання у закладах вищої освіти становить собою важливу наукову проблему.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз результатів останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що фахівці, які працюють у галузі народної освіти і науки, приділяють велику увагу питанням розробки та вдосконалення навчальних програм з метою підвищення ефективності навчального процесу [4].

Застосування таких програм позитивно впливає на рівень якості підготовки майбутніх фахівців [3], але, в деяких випадках, призводить до вичерпання ресурсу професійного здоров'я студентів, що може бути причиною виникнення в їх організмі певних патологічних станів та розвитку захворювань [2,6]. В багатьох країнах світу в наш час проводяться наукові дослідження, спрямовані на пошук шляхів подальшого вдосконалення системи освіти та виховання молоді [5], а також на забезпечення (за рахунок посилення людського резерву) прискорення темпу економічного розвитку [1].

**Формулювання цілей статті.** Враховуючи те, що, на жаль, на цей час залишається ще недостатньо вивченим питання про підтримку здоров'я студентської молоді в період навчання у закладах вищої освіти, вивченню саме цієї актуальної проблеми було присвячене дослідження, результати якого взято за основу даної наукової статті.

Однією з головних цілей даного дослідження було визначення рівня ефективності спеціальних програм превентивної реабілітації, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я студентів у процесі навчання.

**Виклад основного матеріалу.** У виконанні завдань, передбачених планом дослідження, приймали участь 146 студентів III, IV і V курсів різних закладів вищої освіти міста Києва в період з вересня 2017 до вересня 2010 року. Студентів відбирали таким чином, щоб з їх числа можна було сформулювати дві рівнозначні групи (по 73 особи в кожній) за принципом збіжності віку, статі, антропометричних даних та інших показників.

При виконанні дослідження застосовували методи педагогічного спостереження та експерименту, анкетування, опитування, інтерв'ю, медичного обстеження та статистичної обробки даних.

На початку дослідження вивчили загальні показники стану здоров'я всіх студентів і розподілили їх на відповідні категорії. Після цього впродовж всього періоду спостереження для підтримки стану здоров'я студентів основної групи застосовували спеціальні програми профілактичної реабілітації, а для студентів контрольної групи їх не застосовували.

Наприкінці дослідження знову провели медичне обстеження студентів і здійснили порівняння отриманих результатів з попередніми.

Для оцінки стану здоров'я студентів ми використовували інтегральний показник, на основі значень якого всіх учасників дослідження розподілили на п'ять категорій:

- 1 – студенти з високими значеннями інтегрального показника;
- 2 – студенти з інтегральним показником вище середнього рівня;
- 3 – студенти з середніми значеннями інтегрального показника;
- 4 – студенти з інтегральним показником нижче середнього рівня;
- 5 – студенти з низькими значеннями інтегрального показника.

Отримані дані представлені в наступній таблиці.

Таблиця 1.

#### Динаміка змін інтегрального показника стану здоров'я студентів

№ з / п	Рівень значень інтегрального показника стану здоров'я студентів	Кількість студентів (в абсолютних числах та відсотках)			
		Основна група		Контрольна група	
		2017 рік	2019 рік	2017 рік	2019 рік
1	Високий рівень	8 осіб (10,9 %)	12 осіб (16,2 %)	8 осіб (10,9 %)	8 осіб (10,9 %)
2	Рівень вище середнього	20 осіб (27,4 %)	26 осіб (35,6 %)	20 осіб (27,4 %)	21 особа (28,5)
3	Середній рівень	29 осіб (40,1 %)	27 осіб (37,2 %)	29 осіб (40,1 %)	29 осіб (40,1 %)
4	Рівень нижче середнього	12 осіб (16,2 %)	7 осіб (9,6 %)	12 осіб (16,2 %)	11 осіб (15,1 %)
5	Низький рівень	4 особи (5,4 %)	1 особа (1,4 %)	4 особи (5,4 %)	4 особи (5,4 %)

Як бачимо за даної таблиці, на початку дослідження значення інтегрального показника стану здоров'я у студентів обох груп були однаковими. Але наприкінці дослідження у студентів контрольної групи вони залишилися практично незмінними, а у студентів основної групи змінилися суттєво. У такий спосіб ми визначили число студентів (в абсолютних числах та

відсотках), які відносяться до кожної з п'яти зазначених категорій, у складі обох груп як на початку, так і наприкінці дослідження. Це забезпечило нам можливість дослідити динаміку змін значень інтегрального показника стану здоров'я (ІПСЗ) студентів та визначити, чи впливає на нього застосування спеціальних програм превентивної реабілітації.

Зокрема, кількість студентів п'ятої категорії (з низьким рівнем значень ІПСЗ) зменшилась на 4 %; четвертої категорії (з рівнем значень ІПСЗ нижче середнього) зменшилась на 6,6 %; третьої категорії (з середнім рівнем значень ІПСЗ) зменшилась на 2,9 %. Проте кількість студентів другої категорії (з рівнем значень ІПСЗ вище середнього) збільшилась на 8,2 %, а першої категорії (з високим рівнем значень ІПСЗ) зросла на 5,3 %. У такий спосіб було встановлено, що у студентів основної групи (для яких були застосовані програм превентивної реабілітації) спостерігалось збільшення значень показників, які характеризують стан їх здоров'я. На відміну від цього, у студентів контрольної групи збільшення значень таких показників не відбулося.

Таким чином, можна визнати, що застосування в ході навчального процесу спеціальних програм превентивної реабілітації, розроблених для студентів закладів вищої освіти, сприяє покращенню стану їх здоров'я.

**Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок.** На основі даних, отриманих в ході даного дослідження, можна зробити наступні висновки:

1. Інтенсивні інтелектуальні та емоційні навантаження, зумовлені м процесом навчання у закладах вищої освіти, сприяють витрачання ресурсу професійного здоров'я студентів.

2. На фоні зниження опірності організму внаслідок дії систематичних інтенсивних навантажень, пов'язаних з навчальним процесом, у студентів можуть виникати порушення стану здоров'я.

3. Правильне застосування спеціальних програм превентивної реабілітації в ході навчального процесу в закладах вищої освіти може сприяти збереженню і зміцненню здоров'я студентів.

Подальші розвідки у напрямку вирішення проблеми збереження і зміцнення здоров'я студентів закладів вищої освіти в процесі їх навчання доцільно виконувати з метою обґрунтування і розробки спеціальних програм превентивної реабілітації, призначених для учнів закладів освіти інших рівнів і категорій (ліцеїв, гімназій, шкіл і т.п.)

#### ***Список використаних джерел***

1. Динаміка стану здоров'я деяких категорій населення України з урахуванням регіональних особливостей його показників / під редакцією В.М. Коваленка. К.: Оріон, 2016. С. 32-44.

2. Іващенко С. М. Корекція стану здоров'я осіб молодого віку з метою поповнення людського резерву Збройних Сил України. *Збірник наукових праць Головного військово-медичного клінічного центру МО України*. 2019. № 6. С. 24-32.
3. Макаренко В.М., Кириленко Л.П. Роль індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності людини в успішності навчання. *Фізіологічний журнал*. 2015. № 3. С. 118-126.
4. Черняк А.В. Характеристика психофізіологічного стану людини за показниками успішності виконання виробничих завдань. *Фізіологічний журнал*. 2017. №39 (12). С. 42-58.
5. Ivashchenko S. System of Physical Education in Secondary Schools and Preventive Medicine in Ukraine. *FIEP Bulletin, Journal of the International Federation of Physical Education*. 2018. Vol. 3. P. 73-78.
6. World Health Organization (2019). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization.

**Ivashchenko S.N.**

## **THE ROLE OF STUDENTS PREVENTIVE REHABILITATION IN PREVENTION OF THEIR PATHOLOGICAL STATES**

*The main purpose of this study was to determine the role of preventive rehabilitation measures in the process of their application in order to preserve the health of students studying in higher education and prevent the development of pathological conditions in their bodies.*

*In the course of this study, it was found that the level of effectiveness of special preventive rehabilitation programs designed for students with disabilities is quite high. In the period from September 2017 to September 2019 for students of the main group used special programs of preventive rehabilitation aimed at preventing the development of pathological conditions of the body, and for students of the control group such programs were not used.*

*The original preventive rehabilitation programs used in this study were based on the principles of optimizing students' visual loads and performing special exercises. In the vast majority of students involved in the study, there was an effect of restraining the progression of pathological states and improving the functional parameters of the body.*

*In addition, students who received preventive rehabilitation programs had higher academic performance (compared to students in the control group). This could be explained by the fact that the visual organs of these students were better adapted to the perception of intense visual loads associated with the learning process.*

*1. Against the background of intense intellectual, mental and emotional loads to which students are exposed during the educational process in higher education*

*institutions, there is a process of gradual depletion of the resource of their professional health.*

*2. The progression of pathological conditions in the body of students of higher education institutions against the background of the loads associated with the learning process may contribute the progression of acute or chronic diseases.*

*3. Special programs of preventive rehabilitation, designed for students of higher education, provided they are timely and correct, can provide the effect of inhibiting the development of pathological changes in the body.*

**Keywords:** *occupational health resource, intellectual workload, preventive rehabilitation programs.*

УДК: 616.314-76-77:811.161

## **СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ФОНЕТИЧНУ РЕАБІЛІТАЦІЮ ОРТОПЕДИЧНИХ СТОМАТОЛОГІЧНИХ ХВОРИХ**

***М.Я. Нідзельський,***

*доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри  
післядипломної освіти лікарів стоматологів-ортопедів  
Української медичної стоматологічної академії  
e-mail: pos\_ortop.umsa.edu.ua*

***М.П. Римар,***

*кандидат педагогічних наук, професор,  
професор кафедри фізичного виховання  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
e-mail: pos\_ortop.umsa.edu.ua*

*В оглядовій статті проаналізовано механізми адаптації до зубних протезів. Висвітлено проблему поглибленого уявлення про фонетичні аспекти механізмів реабілітації на етапах користування протезами. Стоматологічні протези розглядають як апарат із лікувальними, реабілітаційними і профілактичними функціями, який дозволяє поліпшити якість життя стоматологічного хворого. Адаптація до протезу – багатоплановий процес. З цих позицій звикання до протезів пояснюється розвитком коркового гальмування, яке веде до зникнення відчуття стороннього предмету в порожнині рота. Ці зміни відбуваються на підставі загального закону, згідно з*

яким багаторазова повторювальний подразник перетворюється на гальмівний агент. На основі мастікографії встановлено, що звикання до протезів пов'язане з появою вдосконалення і закріплення нових умовних рефлексів. Поєднання цих поглядів є з'ясування ролі й умовних і умовно-безумовних рефлексів у процесах адаптації до зубних протезів. У цих дослідженнях показано, що у відповідь на повторювану подразнюючу дію протеза розвивається безумовне охоронне гальмування, а відновлення функції жування зумовлене утворенням нового динамічного стереотипу акту вживання їжі.

**Ключові слова:** адаптація до протезів; фонетична реабілітація; вимовляння звуків; конструкція зубних протезів.

**Постановка проблеми.** Мовлення – це складний рухівний акт, який координується і контролюється центральною нервовою системою [24]. Механіка звуковимовляння в нормі та за умов патології детально описана в літературі [9, 22]. Зокрема, усі свистячі звуки – ротові, передньоязикові, щілинні. Губи при їх проголошенні знаходяться в положенні оскалу, зуби – на відстані 1-1,5 мм, язик широкий, кінчиком упирається в нижні різці, спинка його вигнута, утворює жолобок, а бічні краї прилягають до внутрішньої поверхні верхніх зубів. Усі шиплячі – ротові, передньоязикові, щілинні або змично-щілинні. Губи при їх вимовлянні витягнуті вперед, зуби зближені, язик нагадує ківш (його бічні краї притиснуті з середини до верхніх корінних зубів, а середина передньої частини утворює щілини з піднебінням відразу за альвеолами [16].

**Мета статті** – провести поглиблений аналіз механізмів реабілітації стоматологічних хворих при зубному протезуванні та виявити невисвітлені питання щодо врахування фонетичних аспектів.

Загальновідомо, що одним із першочергових завдань при лікуванні ортопедичних стоматологічних хворих є відновлення фонетичних одиниць мовлення. Адже дефекти мовленнєвої функції часто ведуть до професійної непридатності педагогів, дикторів, диспетчерів [10]. Фонетична реабілітація хворих у клініці ортопедичної стоматології має медичне і соціальне значення [5]. Обмеженість інформації стосовно фонетичних процесів при зубному протезуванні потребує розгляду даних, одержаних у суміжних галузях науки [7, 11, 8].

**Виклад основного матеріалу.** Виникнення неправильного вимовляння звуків розглядають як наслідок моторних і сенсорних порушень центрального або периферичного характеру: 1) змін у будові артикуляційного апарату і порушень інервації м'язів, які беруть участь в артикулюванні; 2) зниження периферичного слуху і порушень слухового сприйняття центрального характеру. Неправильна вимова найчастіше спостерігається в групах свистячих

(22%), сичачих (24%) звуків, [p] (26%), [л] (10%), які характеризуються складністю звучання і відповідно складністю артикуляційної роботи [9].

В логопедії правильна постановка звуку виробляється за допомогою ряду послідовних прийомів [16]. Спочатку потрібний артикуляційний уклад розчленовується на більш елементарні артикуляційні рухи, що тренуються, повторюються до автоматизму. Прості відпрацьовані рухи вводяться в комплекс рухів, завдяки чому виробляється правильний артикуляційний уклад потрібного звуку. При відтворенні правильного укладу включається голосодихальний струмінь, закріплюється правильна вимова, на якій концентрують слухову увагу. Зазначений процес з фізіологічної точки зору є створенням умовного рефлексу [16].

Описано, що патологічному звукоутворенню сприяють аномалії та деформації зубо-щелепної системи: відкритий і прогенічний прикус, вузьке і глибоке піднебінне склепіння, S-подібне склепіння, вертикальне положення або нахил в піднебінний бік верхніх передніх зубів, значна різниця в зазначеннях кутів нахилу фасеток різців і передньої стінки склепіння [9]. Фонетично оптимальні умови в ротовій порожнині створюються, якщо кути нахилу піднебінних фасеток передніх зубів і передньої стінки піднебінного склепіння до оклюзійної площини становлять відповідно  $45,5 \pm 10^\circ$  та  $40 \pm 10^\circ$ , а саме склепіння пропорційно розвинуте, має в сагітальному напрямі отлогу або трохи куполоподібну форму [12]. Однією з головних причин порушення звуковимовляння є дефекти зубних рядів, особливо фронтальної ділянки зубо-щелепної системи, де порушується генерація всього набору зубних звуків [10].

Певне коло робіт присвячено методам дослідження вимовляння звуків із різних точок зору: фізичної (акустичної), анатоμο-фізіологічної і лінгвістичної [6]. Виявленням недоліків артикуляції займалися шляхом прослуховування. У ряді досліджень вивчення порушень артикуляції звуків проводили з використанням анатоμο-фізіологічних і акустичних характеристик за допомогою апаратів [18].

В літературі описуються різні способи реєстрації і вивчення роботи органів мовлення для кожної артикуляційної зони окремо. В.В. Алякринський (1958) розробив методику об'єктивного визначення фізіології і патології мови, яка дозволяє точно реєструвати і вимірювати латентні періоди мовних реакцій, довжину і силу кожного звуку, складу і слова. Він запропонував метод реєстрації на апараті, який складається з мікрофона, підсилювача і спеціального осцилографа. Цей апарат реєструє до 50 коливань за 1 сек. За допомогою осцилографії звуків мовлення встановлюється чіткість вимови окремих фонем, які залежать від роботи артикуляційного апарату [1].

Сучасні методи дослідження мовлення в дорослих і дітей також базуються на аудіюванні, аудіометрії і спектральному аналізі звуку [20, 22].

Поєднання спектрографії звуків, осцилографії, слухового аналізу дозволяє встановлювати точні фізичні властивості та механізми вимовлення фонем української мови, оцінювати лінгвістичну значущість їх сполучень у загальній структурі мови.

Особливий інтерес для стоматологів, працюючих в умовах поліклініки, має метод палатографії звуків. Існують і використовуються дві модифікації палатографії - пряма і непряма. Метод непрямой палатографії застосовувався багатьма авторами, в той час, як методику прямої палатографії - фотопалатографії, використовували рідко [3].

Л.Г. Скалозуб (1958) використовувала також одонтограми - зображення внутрішньої поверхні нижніх зубів і ясен з відбитками, які залишені язиком під час артикуляції того чи іншого звуку. На основі одонтограм можна спостерігати за розміщенням кінчика язика та його формою під час утворення більшості приголосних звуків. Зараз існують також сучасні об'єктивні методи вимірювання рухів язика та їх координату з ковтанням та вібрацією голосових зв'язок [21].

Будь-яка фізична активність, в тому числі генерування звуків, супроводжується певними енергозатратами, які в нормі є мінімальними. З метою оцінки енергозатрат під час мовного навантаження запропоновано реєструвати частоту серцевих скорочень за даними електрокардіограми [10]. Приріст енергозатрат, пов'язаних з мовною діяльністю, за показниками частоти серцевих скорочень досягає 12%. Існування дефектів зубних рядів зменшує цей показник. За наявності протезів енергозатрати підвищуються сильніше [10].

Сучасний етап акустико-фонетичного розпізнавання звуків характеризується автоматичним аналізом природного злитного мовлення, набуває важливого значення формалізація акустико-фонетичних і фонологічних правил, які визначають особливості параметричного представлення звуків мови залежно від фонетичного контексту і особливостей мовлення [7, 11, 8, 14]. Це знаходить відображення в створенні комп'ютерних програм для реєстрації, діагностування і профілактики лінгво-фонетичних змін до і після стоматологічного втручання [15]. Цей чутливий інформативний метод пропонується застосовувати для дослідження впливу різноманітних конструкцій протезів на якість звуку і резонансної функції ротової порожнини [19]. Його зокрема використано в хворих, прооперованих з приводу доброякісних і злоякісних пухлин щелеп або піднебіння [2]. За даними цього методу, після операції з'являється нечіткість вимови окремих звуків, заміна одних звуків іншими ([в] на [м], [п] на [х] та інші), накладання шумових ефектів. Після виготовлення таким хворим протезів з порожнистим базисом значно покращується вимова майже всіх звуків, крім заміни [т] на [с] або [х] в окремих словах.



В ортопедичній стоматології давно відома фонетична корекція зубних протезів на етапі клінічної перевірки. Вона полягає у вимовлянні фонем [п], [б], [в], [ф] для з'ясування правильності визначення вільного оклюзійного простору вертикальних розмірів верхніх передніх зубів. У ході фонетичної корекції також застосовують вимовляння окремих звуків [с], [з], [ц], [т], [д], [ш], [ч] і їх сполучень із різними приголосними для контролю за формою і положенням верхніх передніх зубів відносно оклюзійної площини, а також для контролю за конфігурацією піднебінного склепіння базису протеза. Особливу увагу приділяють звуку [с] і його залежності від нахилу верхніх різців [23]. Описано, що при користуванні ПЗЗП обох щелеп або верхньої щелепи (за наявності часткового знімного протезу нижньої щелепи) можуть спостерігатись порушення вимовляння [11]. В спонтанному вимовлянні в таких пацієнтів спостерігається відхилення від фонетичної норми при вимовлянні язично-зубних приголосних ([с], [з], [ц], [т], [д]), язично-піднебінних ([ч], [ш]) і особливо сполучень приголосних ([с]-[т], [с]-[т]-[в], [с]-[з], [с]-[ч], [з]-[д]). пацієнти уникають вимовляти важкі для них звукосполучення, підшуковують легші для вимови слова, що робить їх мову уповільненою [11].

Нечітке вимовляння частіше за все, зумовлене недосконалістю конструкцій протезу на беззубу верхню щелепу, а саме несприятлива для фонації конфігурація піднебінного склепіння (40%), значний кут нахилу піднебінних фасеток верхніх передніх штучних зубів (20%), значна різниця в кутах нахилу фасеток передніх зубів і передньої стінки склепіння базису протезу до оклюзійної площини (17%), звужена зубна дуга (5,7%), подовжені або вкорочені верхні передні штучні зуби (4,8%), різко виражені пагорби премолярів (5,7%), неправильна висота центральної оклюзії (2,4%), вкорочені межі базису (3,8%) [11].

Існують різні думки щодо вдосконалення фонетичної реабілітації у ортопедичних стоматологічних хворих. К.В. Рутковський (1970) вважає, що для створення в порожнині рота оптимальних умов для вимовляння звуків потрібно намагатись відновити на зовнішній поверхні базису протезу всі особливості рельєфу твердого піднебіння пацієнта. Водночас З.В.Лудиліна (1974) вважає, що за умов несприятливих фонетико-акустичних умов формування звуків у ротовій порожнині хворого конструкція повних знімних зубних протезів має сприяти їх поліпшенню, потрібно створювати зубні протези з фонетично-оптимальною конфігурацією піднебінного склепіння і постановкою верхніх передніх зубів [11]. При виконанні цього принципу забезпечується висока ступінь розбірливості мови.

Нині добре відомо, яким чином конструктивні особливості протеза впливають на звуковимовляння. З.Ф. Василевською (1971) наведений детальний аналіз впливу конструктивних особливостей протезів та недоліків

протезування на вимову окремих звуків [3]. Вона вказує зокрема, що при неправильному нахилі нижніх різців у протезі, надмірному потовщенні базисної пластинки погіршуються умови для відтворення звуку [і]. Якщо верхні різці в протезі поставлені з великим нахилом уперед - погіршується вимова звуку [у]. Конструктивні особливості протезу, неправильна постановка зубів та моделювання базису погіршують артикуляцію не тільки голосних, а й приголосних звуків. Чітка вимова звуків [т], [д], [н] людьми, які носять протези, залежить від створення нормальної форми штучної "зубної" дуги і правильного моделювання піднебінної поверхні базису. Нечітка вимова звуків [с], [з] виникає у протезоносія при потовщенні базису верхнього протезу на фронтальній ділянці, при сплюсненні зубного ряду з оральним нахилом зубів, а також при постановці верхніх фронтальних зубів не по верхівці альвеолярного гребеня. Недбале моделювання базису верхнього протезу, потовщення піднебінного склепіння, неправильне моделювання дуги бюгельного протезу здатні порушувати артикуляцію звуків [к] та [г].

Вважають, що анатомо-антропологічний підхід до виготовлення ПЗЗП має ґрунтуватись на принципі завдання висоти повного протезу, яка визначається сумою товщини базису під штучними зубами і висоти коронки, котра дорівнює висоті природного зуба [4]. Тільки в цьому разі забезпечується максимальне збереження резонаторного простору порожнини рота, що сприяє поліпшенню дикції і зменшує фонетичні розлади в хворих-протезоносіїв [17].

Таким чином, в літературі широко висвітлені особливості реабілітації беззубих хворих за допомогою ПЗЗП. Таке ортопедичне лікування ґрунтується на використанні традиційних і нових стоматологічних матеріалів, удосконаленні технологій зняття відбитків та виготовлення ПЗЗП. Поглиблюються уявлення про патогенез порушень при повній або частковій адентії та про механізми їх подолання за допомогою зубних протезів. Однак дотепер у літературі лишається майже невисвітленим питання щодо врахування фонетичних аспектів як при аналізі анатомо-фізіологічних особливостей беззубого рота при підготовці до протезування, так і на різних етапах користування зубними протезами. Поодинокі літературні джерела узагальнюють певні закономірності взаємозв'язку між конструкцією ПЗЗП і актом мовлення, але в жодному з джерел не знайдено достатнього опису динаміки відновлення нормального вимовляння окремих звуків і мовлення в цілому на початку користування ПЗЗП. Відсутні відомості щодо ролі нейром'язових факторів (зокрема функції м'язів губ та язика) у розвитку мовленнєвої адаптації. Не знайдено також публікацій, які б стосувались можливості управління процесами мовленнєвої адаптації, поліпшення її ефективності і скорочення терміну.

**Висновок:** результати аналізу літературних даних щодо даного дослідження підтверджують актуальність і необхідність вивчення фонетичних аспектів реабілітації на різних етапах користування зубними протезами.

### **Список використаних джерел**

1. Алякринский В.В. О новом методическом приеме изучения физиологии и патологии речи. Тр. Ин-та физиологии им.И.П. Павлова. Т.8. М.: Медицина, 1998. С. 5-17.
2. Беліков О.Б. Пашинський В.М. Лінгвофонетичні зміни при протезуванні, їх діагностика та методи усунення. *Український стоматологічний альманах*. 2003. №3. С. 29-31.
3. Василевская З.Ф. Коррекция речи при стоматологических вмешательствах. К.: Здоров'я, 1991. 92 с.
4. Влияние некоторых клинических анатомических параметров на фонетические расстройства у больных в ортопедии. *Стоматология*. 2005. № 4. С.65-67.
5. Газін І.В. Комплексна діагностика мовної поведінки при психічних розладах: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук: 14.01.22. ХМАПО. Харків, 2003. 35 с.
6. Зиновьева Н.В., Кривнова О.Ф. Лингвистическое обеспечение программного синтеза речи. *Вестник МГУ*, сер. 9. 1994. С. 115-123.
7. Златоустова Л.В., Потапова Р.К., Трунин-Донской В.Н. Общая и прикладная фонетика. М.: Просвещение, 1986. 234 с.
8. Кривнова О.Ф. Фонетическое обеспечение для построения речевого корпуса. Труды XIII Сессии РАО, Т.3, Акустика речи, медицинская и биологическая акустика. М.: ГЕОС, 2004. С.118-120.
9. Куроєдова В.Д., Сірик В.А. Логопедія в ортодонтії: Монографія. Полтава.: Верстка, 2005. 124 с.
10. Ларионов В.М. Методы исследования речи при протезировании. *Стоматология*. 2011. № 2. С. 32-34.
11. Лобанов Б. М. Технология компьютерного клонирования акустических характеристик голоса в системах «Текст-речь». Тр. XIII Сессии РАО, Т.3, Акустика речи, медицинская и биологическая акустика. М.: ГЕОС, 2004. С. 114-118.
12. Лудилина З.В. Влияние ортопедического лечения на звукообразование: Автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.01.22. Мос. мед. стомат. ин-т. М., 2007. 17 с.
13. Лудилина З.В. Восстановление речи при ортопедическом лечении // *Стоматология*. 2001. № 3. С.59-61.

14. Михайлов В.Г. Акустические измерения в фоноскопической экспертизе. Тр. XIII Сессии РАО, Т. 3: Акустика речи, медицинская и биологическая акустика. М.: ГЕОС, 2004. С. 131-134.
15. Павленко А.В., Шупяцкий И.М. Анализ фоностоматологических (фонометрических) таблиц. *Современная стоматология*. 2004. №2. С. 123-128.
16. Правдина О.В. Логопедия. М., Просвещение, 2000. 272 с.
17. Филимонов О.А., Индюкова М.О. Оценка фонетических расстройств при протезировании полными съемными протезами. *Стоматология сегодня*. 2003. № 1. С.58-62.
18. Handy measurement for tongue motion and coordination with laryngeal elevation at swallowing. *Oral. Rehabil.* 2003. Vol. 30, № 10. P.985-989.
19. On the auditory evaluation of voice quality / M. Ptok, C. Schwemmler, C. Iven et al. *HNO*. 2005. Vol. 17. P. 275-281.
20. Sakurai H., Nozaki M. Reconstruction of the pharyngoesophagus with voice restoration. *Int. J. Clin. Oncol.* 2005. Vol. 10, № 4. P. 243-246.
21. Spectral analysis of /s/ sound with changing angulation of the maxillary central incisors / C. Runte, D. Tawana, D. Dirksen et. al. *Int. J. Prosthodont.* 2002. - Vol. 15, № 3. P. 254-258..
22. Temporal and frontal systems in speech comprehension: an fMRI study of past tense processing. *Neuropsychologia*. 2005. Vol. 43, № 13. P. 1963-1974.

**Nidzelsky M. Ya., Rimar MP**

### **MODERN VIEWS ON PHONETIC REHABILITATION OF ORTHOPEDIC DENTAL PATIENTS**

*Dental prostheses are considered as a device with therapeutic, rehabilitation and prophylactic functions, which improves the quality of life of a dental patient. Adaptation to a prosthesis is a multifaceted process. From these positions, the habituation to prostheses is explained by the development of cortical inhibition, which leads to the disappearance of the sensation of a foreign object in the mouth. These changes occur on the basis of the general law, according to which a repeated repetitive stimulus becomes an inhibitory agent. On the basis of masticography it is established that habituation to prostheses is connected with emergence of perfection and fixing of new conditioned reflexes. The combination of these views is to clarify the role of both conditioned and unconditioned reflexes in the processes of adaptation to dentures. These studies have shown that in response to the repeated irritating effect of the prosthesis, unconditional protective inhibition develops, and the restoration of masticatory function is due to the formation of a new dynamic stereotype of the act of eating.*

*An important component of adaptation processes in patients is psychological adaptation. It is believed that it is the sum of complex conditioned reflex reactions of*

*the patient, which belong to the sphere of human emotions and determine the degree of satisfaction with prostheses. The importance of psychological factors in the development of adaptation to prostheses stimulates the creation of new and improvement of existing methods for assessing the psycho-emotional state of orthopedic dental patients. According to the results of these methods, high personal anxiety is the main factor that causes the development of psycho-emotional stress in orthopedic treatment.*

*The review article analyzes the mechanisms of adaptation to dentures. The problem of in-depth understanding of the phonetic aspects of rehabilitation mechanisms at the stages of prosthesis use is covered.*

**Keywords:** *adaptation to prostheses; phonetic rehabilitation of pronunciation of sounds; design of dentures.*

*Стаття надійшла до редакції 18.11.2020 р.*

УДК 315.212.2:43.97

## **ОЦІНКА ВПЛИВУ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ**

***В.І. Горошко,***

*кандидат медичних наук, старший викладач кафедри  
фізичної терапії та ерготерапії,  
Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
e-mail: [talgardat@gmail.com](mailto:talgardat@gmail.com)*

***О.В. Гордієнко,***

*старший викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії,  
Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка», Україна.  
e-mail: [talgardat@gmail.com](mailto:talgardat@gmail.com)*

*У статті розкрито програми фізичної активності літніх людей, якими є комплекси аеробних вправ, вправи з обважнювачами і вправи, що розвивають гнучкість. Скандинавська ходьба – відносно новий метод тренування ходьби, що виконується з використанням ергономічних палиць. Основна мета занять скандинавської ходьбою – задіяння м'язів верхніх кінцівок для зміцнення м'язів*

спини і м'язів верхньої частини тіла, поступового збільшення витрати енергії. Зазвичай при ходьбі майже не задіюються руки, груди і великі м'язи верхньої частини спини. Вищезазначені м'язи при звичайній ходьбі використовуються тільки для підтримки загального балансу тіла. При використанні палиць у руках для збільшення сили при кожному кроці, активуються всі м'язи верхньої частини тіла. У даному дослідженні проведено аналіз скандинавської ходьби в якості альтернативного виду спорту для людей похилого віку з травмами опорно-рухового апарату і хронічними серцево-судинними захворюваннями, із дегенеративно-деструктивними змінами хребта.

**Ключові слова:** скандинавська ходьба, опорно-рухового апарату, фізична активність.

**Постановка проблеми.** Індустріалізація та глобалізація суспільства безпосередньо впливає на збільшення смертності населення світу внаслідок хронічних неінфекційних захворювань (ХНЗ). Найбільший вплив на рівень здоров'я чинять несприятливі кліматичні та соціально-економічні умови. Низький рівень фізичної активності (НРФА) є четвертим за значимістю фактором ризику, через який щорічно гине до 1,6 мільйона людей у всьому світі, і становить до 6% усіх смертей на планеті. Натупними неблагоприємними факторами можна назвати високий кров'яний тиск (13%), куріння (9%) і високий рівень глюкози в крові (6%). Ожиріння та надмірна вага становлять 5% усіх смертей. У всьому світі 22,9% чоловіків та 22,4% жінок страждають НРФА. У багатьох країнах світу зафіксовано зниження рівня фізичної активності, що негативно впливає на загальний стан здоров'я людей та виникнення захворювань таких як серцево-судинні хвороби, цукровий діабет та рак, а також зростання неінфекційних захворювань. Саме НРФА створює такі фактори ризику, як високий кров'яний тиск, високий рівень глюкози в крові та надмірна вага. За підрахунками ВООЗ, НРФА є основною причиною приблизно в 30% випадків ішемічної хвороби серця, 27% випадків діабету та 21-25% випадків раку молочної залози та товстої кишки [15,16].

Сьогодні на хронічні неінфекційні хвороби припадає майже половина всіх захворювань у світі. В даний час 6 із 10 смертей пов'язані з неінфекційними захворюваннями. Наукова література показує сприятливий вплив регулярних фізичних навантажень (ФН) на зменшення ризику серцевих захворювань та інсульту, діабету 2 типу, гіпертонії та депресії. Фізична активність важлива для енергетичного обміну і контролю за вагою, а також є фактором затрат енергії. У глобальному масштабі, за даними 2008 року, близько 31% людей у віці від 15 років (28% чоловіків та 34% жінок) страждають гіподинамією.

Найвищий рівень НРФА був виявлений в Америці та Східному Середземномор'ї. У цих регіонах 50% жінок були недостатньо активними, показники НРФА серед чоловіків становили 40% у Сполучених Штатах та 36% у Східному Середземномор'ї [17]. У Південно-Східній Азії відсоток НРФА є найнижчим (15% для чоловіків та 19% для жінок). За даними дослідження Physical Activity Guidelines for Americans, проведеним US Department of Health and Human Services (2008): рухова активність 56% дорослого населення в США не дотримується рекомендацій у відношенні ФА та проводить до вісьми годин на добу у сидячому положенні – при цьому 36% дорослого населення країни нехтує руховою активністю і під час відпочинку, в результаті чого НРФА та гіподинамія являються ведучими причинами передчасної смерті в США [19; 20].

В Україні розвивається превентивна медицина. З огляду на демографічні, політичні та соціальні умови України, ХНЗ можна контролювати та запобігати їм шляхом ефективних заходів, спрямованих на усунення загальних факторів ризику. Це необхідно для продовження життя людей та здійснення творчої діяльності на благо суспільства. Найголовніше – навчити та сформувати свідомі навички кожної людини у здоровому способі життя та її прихильність до дій, що підтримують її здоров'я [1].

Визнаючи важливість фізичної активності для життя та здоров'я людини, важливо усунути НРФА за рахунок збільшення штучно створеної, керованої та персоналізованої фізичної активності для кожної сидячої особи за допомогою фізичного виховання. Досягнення максимальних наслідків оздоровлення від фізичної активності можливо за допомогою моніторингових організацій, оцінки фізичного стану, сучасних гаджетів та здійснення коригуючих дій з боку держави [2].

Завдяки тренувальній здатності адаптивного механізму переривчаста дія адаптаційних факторів є більш вигідною і визначає найбільш стабільну адаптацію. Зниження фізичної пристосованості пов'язане не тільки з впливом зовнішніх факторів, способу життя та фізичної активності, а й із віковими змінами. Є наукові дані по оцінці рівня адаптаційних можливостей у окремих вікових груп, але до теперішнього часу немає відомостей щодо здійснення оцінки їх у груп населення у віковому діапазоні зрілого і похилого віку.

Оптимізація рухової активності у людей названих вище вікових груп надзвичайно важлива для вироблення повноцінної адаптації і протидії несприятливому природному і соціальному середовищу, для продовження працездатності, здоров'я, якості життя та соціальної адаптації на виробництві і в особистому житті. Існує необхідність практичного вивчення і пошуку оптимальних методик рухової активності в профілактиці захворювань, в тому числі ХНЗ. Однією з перспективних, низькозатратних, ефективних методик підвищення адаптації та створення резервних можливостей всіх систем

організму може бути на сучасному етапі розвитку нашого суспільства оздоровча фізкультура в формі Скандинавської ходьби. Відсутність науково обґрунтованих досліджень у розробці програм навчальних профілактичних вправ для запобігання розвитку основних біосоціально важливих геріартричних синдромів підкреслює актуальність проведених досліджень.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема формування, збереження і розвитку індивідуального здоров'я залишається актуальною і в даний час. Для її вирішення використовуються різні підходи (Ісаєв А.П. із співавт., 2001; Койносов П.Г. з співавт., 2001; Mason JO, McGinnes JM, 1990; Walsh DC, Jennings SE et al., 1991). При цьому особливе місце для підтримки і зміцнення здоров'я відводиться фізичній активності (Журавльова О.І., 2002; Іванов І.Л., 2002). Однак при наявності великої кількості публікацій про значимість фізичних вправ для людини до теперішнього часу відсутнє фізіологічне обґрунтування типів і рівнів щоденної фізичної активності, необхідних для підтримки функціональних можливостей, сумісних з оптимальним станом здоров'я. Розгляду цього питання присвячені поодинокі роботи (Колпаков В.В. з співавт., 2002; Бальсевич В.К., 2000). Дана проблема особливо актуальна для теперішнього часу, що пов'язано зі специфікою сучасного життя і тенденцією основної маси населення до гіпокінезії, яка, в свою чергу, призводить до зниження функціональних можливостей організму, появи надлишкової ваги, яка в поєднанні з іншими несприятливими факторами, відіграє істотну роль в зростанні захворюваності.

**Формулювання цілей статті.** Метою статті, в якій розкрито результати наукового дослідження, є вивчення впливу скандинавської ходьби на деякі показники соматичного статусу пацієнтів похилого віку – мешканців Полтавської області, що були найбільшими прихильниками цього виду фізичної активності та медичної реабілітації. Респонденти практикували заняття скандинавської ходьбою під керівництвом інструктора протягом шести місяців. Для вирішення поставлених мети і завдань проведено аналітичне рандомізоване контрольоване дослідження. Використовувався комплексний підхід, що включає клініко-анамнестичні, функціональні, статистичні методи дослідження, а також застосування програми фізичної реабілітації за запропонованою методикою, з оцінкою її ефективності.

**Виклад основного матеріалу.** Здоров'я людини визначається багатьма факторами, серед яких рухова активність та фізичне навантаження мають вирішальне значення. Згідно з формулюванням ВООЗ, фізична активність – це поєднання різних моделей поведінки із застосуванням м'язової сили та рухів тіла, що супроводжуються енергоспоживанням, і вимірюється ступенем збільшення витраченої енергії відносно основного обміну. Поняття рухової активності людини слід розуміти як такий вид людської діяльності, при якому



активізація обмінних процесів скелетних м'язів забезпечує скорочення та рух частин людського тіла і переміщення тіла у просторі [4]. Рухова активність (РА) в загальних рисах – це сума всіх різних рухів, яка діє протягом певного періоду часу і забезпечується м'язовою системою та виражається в одиницях витраченої енергії (кал або Дж за одиницю часу), або в кількості вироблених рухів (локомоцій), або в кількості виконаної роботи – кількість зроблених кроків, за витратами часу (число рухів за добу, за тиждень) [6].

Рухові дії складаються з двох складових: рухів (механічних переміщень тіла або його частин) і поз. Загальна рухова активність має облігатну (вимушену для виживання) і спонтанну (рух заради руху) діяльність. Облігатна фізична активність пов'язана із задоволенням різноманітних природних потреб виживання, таких як самозбереження, харчування, робота, навчальна діяльність, секс. Спонтанна рухова активність (діяльність) не має напрямку спеціального призначення, проте для будь-якого живого організму потреба в русі – це потреба в адаптації до навколишнього середовища. У людини потреба в руховій діяльності виникла в процесі еволюції, аналогічно до вживання їжі та води, як біологічна необхідність, подібно до рефлексу самозбереження та регенерації. Сенса руху полягає в тому, що за його допомогою людина задовільняє біологічні потреби і підтримує гомеостаз. Потреба і прихильність до рухів людини є потужним джерелом емоційного збудження (моторної спорідненості) та дієвим інстинктом, що дозволяє нам адаптуватися до навколишнього середовища [6,7].

Зменшення облігатної активності сучасних людей можна компенсувати лише збільшенням добровільної спортивної активності завдяки розвитку фізичної культури. На прикладі інших країн, де на державному рівні проведено запровадження програм для збільшення обсягів фізичних навантажень має потужні наслідки. Наприклад, за десять років розвитку активного відпочинку в США смертність від інфаркту міокарда зменшилась у 2,5 рази. Існують індивідуальні відмінності у потребі руху людей. Люди з явною потребою в русі характеризуються високою емоційною реакцією та дослідницькою поведінкою. Сама життєва активність пов'язана з потребою у фізичній активності. В результаті тривалої адаптації до різних режимів вправ потреба в русі конкретної людини може змінитися. Регулярні фізичні навантаження покращують працездатність (фізичну форму). Системні фізичні навантаження дозволяють фітнесу підтримувати цю здатність протягом усього життя. Тому фізична підготовленість є об'єктивним показником регулярних фізичних навантажень. Роль фізичної культури у здоровому розвитку організму величезна. На жаль, у нашій країні, згідно з опитуванням, лише 6% сімей починають свій день з ранкової гімнастики. Для порівняння: - 78% у США, - 75% у Японії, - 68% у Німеччині.

Стареча астения – це особливий стан, характерне саме для літнього і старечого віку, що веде до обмеження життєдіяльності, залежно від оточуючих і підвищенню ризику смерті [1]. Середні значення поширеності старечої астенії складають 12,9%, старечої преастенії – 48,9%. Вважається, що при відсутності адекватних заходів лікування і реабілітації преастенія переходить в розгорнуту форму протягом 4-5 років [2]. Основними геріатричними синдромами, асоційованими зі старечою астеною, є: саркопенія (вікове зниження м'язової маси і сили), мальнутриція (дефіцит харчування і втрата маси тіла), когнітивні розлади, синдром гипомобильности (обмеження пересування), синдром вимушеного тривалого перебування в ліжку, синдром падінь, синдром порушень сну і ін. [9].

Важливими засобами спрямованої дії на фізичний розвиток і на запобігання передчасного старіння є немедикаментозні методи профілактики, до яких відносяться фізичні тренування [6, 7]. У даній роботі представлений аналіз деяких результатів групових занять скандинавської ходьбою після закінчення шести місяців.

З 90-х років минулого століття скандинавська ходьба (вона ж ходьба з палицями, фінська ходьба, північна ходьба, Nordic Walking) завоювала популярність не тільки у себе на батьківщині в Фінляндії, але і в багатьох інших державах по всьому світу. Людей, які практикують ходьбу з палицями, можна зустріти де завгодно: в Скандинавських країнах і в країнах Східної, Центральної та Південної Європи, в Канаді і США, в Мексиці, Австралії, Новій Зеландії та інших місцях. У самій Фінляндії скандинавської ходьбою регулярно займається понад 1,5 млн фінів, тоді як населення цієї країни становить трохи більше 5 млн чоловік. У світі ж любителів ходьби з палицями налічується понад 15 млн осіб. В Україні скандинавська ходьба з'явилася не так давно – в першому десятилітті нинішнього століття. Примітно, що масово практикувати її як вид фізичної активності та медичної реабілітації почали люди похилого віку, які проживають в Полтаві, Україна. В даний час існує багато наукових обґрунтувань позитивного впливу ходьби з палицями на організм людини [6, 7], проте залишається і цілий ряд невирішених завдань. Зокрема, на сьогоднішній день ще недостатньо даних про вплив занять скандинавської ходьбою на кардіологічний статус і якість життя українських пенсіонерів, найбільш сприйнятливих до цього виду фізичної активності, до того ж мають комбіновану коморбідних патології (кардіоваскулярні захворювання, надлишкова маса тіла, артрози, остеохондроз і ін.)[8].

Проведено аналіз результатів занять скандинавської ходьбою 20 мешканок Полтави у віці від 60 до 80 років, середній вік  $70,5 \pm 3,6$  року. Заняття проводились 2-3 рази на тиждень під керівництвом амбулаторії з медичної реабілітації. Час заняття становив 60-90 хвилин. Структура уроку

включала комплекс розминки, основну частину (ходьба з 55-65% від максимального пульсу) та комплекс відновних вправ. У всіх 20 респондентів (100%) на початку занять була ішемічна хвороба серця (ІХС), гіпертонія (ГХ) I або II стадії та дифузна дистрофія хребта (ДДХ) – остеохондропатія, у 15 пацієнток (75%) був діагностований та підтверджений деформуючий остеоартроз. Усі пацієнтки вели щоденник артеріального тиску (АТ) та заповнювали анкету якості життя – спеціалізований опитувальник Міннесотський опитувальник для хворих хронічною серцевою недостатністю та загальний опитувальник населення MOS SF-36.

Динаміка АТ продемонструвала значиме зменшення як систолічного артеріального тиску ( $141,8 \pm 3,01$  до занять проти  $127,9 \pm 1,74$  після 6 місяців занять), так і діастолічного АТ ( $85,7 \pm 1,18$  до занять проти  $80,5 \pm 0,83$  після 6 місяців занять). При цьому слід зазначити, що ні в одній з пацієнток не підвищилася стадія ГБ і ступінь артеріальної гіпертензії, а більш ніж у половини тих, що займалися – 13 чол. (65%) - протягом року вдалося зменшити добову дозу призначених гіпотензивних засобів. Міннесотський опитувальник якості життя (ЯЖ) продемонстрував чітку тенденцію до поліпшення ЯЖ через півроку ( $28,7 \pm 2,39$  до початку занять проти  $22,7 \pm 1,64$  після півроку занять). Результати аналізу ЯЖ за шкалою болю опитувальника MOS SF-36 (цефалгії, цервикалгії, кардіалгії, артралгії) виявили значуще поліпшення показників цієї шкали через півроку ( $99,4 \pm 3,28$  до початку занять проти  $92,6 \pm 3,48$  після півроку занять).

Незважаючи на те, що цей вид спорту помірно впливає на серцево-судинну систему, опорно-руховий апарат, все ж існують обмеження та протипоказання до проведення курсів: грижа міжхребцевого диска з корінцевим синдромом, мієлорадикулопатією; декомпенсований аортальний стеноз; порушення серцебиття, частоти серцевих скорочень (екстрасистолія, фібриляція передсердь, тахікардія, брадикардія); гіпертонічний криз; ранній реабілітаційний період після операції, що вимагає постільного режиму.

**Висновки.** Скандинавська ходьба – ідеальна форма фітнесу для тих, хто фізично неактивний у житті і не може змусити себе ходити в спортзали, займатися аеробікою, займатися спортом.

Скандинавська ходьба – це, здавалося б, стриманий вид спорту, який, тим не менше, дає помірне навантаження на серце, легені та м'язи, і який також призначений для дуже повних людей, людей похилого віку, людей, які перебувають на реабілітації та страждають на захворювання опорно-рухового апарату. Скандинавська ходьба у нашому міні-дослідженні підтвердила свою високу ефективність у підвищенні якості життя людей похилого віку та може бути рекомендована як реабілітаційний вид спорту для людей похилого віку в Україні, та у Полтавській області зокрема.

### Список використаних джерел

1. Ватутін М. Т., Скляна Е. В., Тараторіна А. А. Фізичні навантаження і серцево-судинні хвороби. *Вісник гігієни та епідеміології*. № 2 (2018). 2017. Т. 21. №. 3. С. 251-254.
2. Дейнеко В. В. Деякі оздоровчі ефекти північній ходьби при поєднаних захворюваннях. *Здоров'я–основа людського потенціалу: проблеми та шляхи їх вирішення*. 2013. Т. 8. №. 2.
3. Земба Е. А. Історія скандинавської ходьби. *Фізичне виховання, спорт, фізична реабілітація і рекреація: проблеми і перспективи розвитку*. 2018. С. 154-156.
4. Кантемирова Р. К. Принципи реабілітації пацієнтів похилого і старечого віку. Індивідуалізація реабілітаційних заходів. *Реабілітація-XXI століття: традиції та інновації*: збірник статей II Нац. конгр. з межд. участю, Санкт-Петербург, 12-13 вересня 2018 года / Мінпраці Росії; [Глав. ред. д-р мед. наук, проф. ГН Пономаренко; ред. колегія: д-р мед. наук, проф. ГВ Помніков канд. мед. наук. 2018. С. 87.
5. Крисюк О. Б., Кантемирова Р. К., Фідарова З. Д. Скандинавська ходьба в медичній реабілітації пацієнтів похилого віку. *Інноваційні технології реабілітації: наука і практика*: збірник статей II Міжнарод. науч. конф., Санкт-Петербург, 18-19 квітня 2019 года / Мінпраці Росії; [Глав. ред. д-р мед. наук, проф. ГН Пономаренко; ред. колегія: д-р мед. наук, проф. ГВ Помніков канд. мед. наук ЕМ Васильченко, канд. мед. наук наук, доц. ВІН Владимірова, канд. біол. наук А. В. Шошмін, К. Н. Рожко].– Санкт-Петербург: ООО «Р-КОПИ», 2019. 316 с.
6. Ладигіна Е. Б., Євсєєва О. Е., Ладигін Б. А. Інклюзивні заняття з елементами адаптивного спорту в комплексних центрах соціального обслуговування населення з людьми похилого віку. *Психічне здоров'я і освіта*. 2018. С. 464-466.
7. Маюкова П. А., Габрієлян Л. А. Скандинавська ходьба з палицями як один з методів лікувальної фізичної культури. *Вісник Юридичного інституту МІИТ*. 2015. №. 2. С. 246-250.
8. Процаєв К. І. та ін. Фізіотерапія в системі надання медичної допомоги людям похилого. *Вісник Російського університету дружби народів*. Серія: Медицина. 2010. №. 4.
9. Тімербаєв Р. Р. Сучасний напрямок фізичної культури-ходьба з палицями. *Система цінностей сучасного суспільства*. 2015. №. 43. С. 161-163.
10. Чернігівська Е. А., Зотін В. В. Скандинавська ходьба для літніх людей. *Роль місцевого самоврядування у розвитку фізичної культури і спорту*. 2017. С. 162-164.
12. Чеснова Е. Л., Кузьміна Л. А., Шклярів С. В. Скандинавська ходьба як засіб оздоровлення організму. *Directmedia*, 2015.
13. Юрона Г. А. Методика комплексних оздоровчих занять на основі скандинавської ходьби для осіб похилого та старшого віку: дис. Сибірський федеральний університет, 2016.

14. Ishutina I.S., Kantemirova R.K., Serdyukov S.V., Fidarova Z.D., Kozina L.S. (2018) Ocenka effektivnosti reabilitacii pozhilyh pacientov s metabolicheskim sindromom s uchyotom polozhenij mezhdunarodnoj klassifikacii funkcionirovaniya, ogranichenij zhiznedeyatel'nosti i zdorov'ya (MKF) [Evaluation of the effectiveness of rehabilitation of elderly patients with metabolic syndrome, taking into account the provisions of the International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)]. *Uspekhi gerontologii* [Successes of gerontology], vol. 35, no 5, pp. 506-513.
15. Kantemirova R.K. (2018) Zabolevaniya associirovannyh s vozrastom [Age Associated Diseases]. *Reabilitaciya invalidov: nacional'noe rukovodstvo* [Rehabilitation of disabled people: national manual] pod red. G.N. Ponomarenko [ed. G. Ponomarenko]. Moskow: GEOTARMedia, pp. 700-712.
16. Kantemirova R.K., Fidarova Z.D., Karol E.V. The dynamics and the structure of indicators of secondary disability as a result of cerebrovascular diseases in elderly people in St. Petersburg for 2005–2014. *Advances in Gerontology*, vol. 6, no 3, pp. 260-264.
17. Kantemirova R.K., Il'nickij A.N., Proshchaev K.I. (2018) Modeli geriatricheskoy reabilitacii [Model of geriatric rehabilitation] *Geriatriya: nacional'noe rukovodstvo* [Geriatrics: the national management] pod red. O.N. Tkachevoj, E.V. Frolovoj, N.N. Yahno [eds. O. Tkacheva, E. Frolova, N. Yahno]. Moskow: GEOTAR-Media, pp.470- 497. – ISBN 978-5-9704-4622-5.
18. Krysyuk, O.B., Volkov A.V. (2013) Severnaya hod'ba kak ozdorovitel'naya tekhnologiya (pervyj rossijskij opyt) [Nordic walking as a health technology (first Russian experience)]. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura* [Adaptive physical culture]. no 3 (55), pp. 47-49.
19. Svensson M. (2009) Nordic Walking (Outdoor adventures). *Human Kinetics*, 205 p.
20. Walter C. (2009) Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness and Fun. HatherleighPress, 199 p.

**Horoshko V., Gordienko O.**

## **ASSESSMENT OF THE IMACT OF NORDIC WALKING ON THE HEALTH OF ELDERLY PEOPLE**

*The life expectancy of the world's population is increasing, and there is growing interest in maintaining and increasing the physical activity and functionality of older people. Physical activity programs are designed to promote the health of the elderly, such as aerobic exercises, weight-bearing exercises, and flexibility exercises. Thus, it is necessary to understand how effective the measures taken to maintain physical activity are.*

*Nordic walking is a relatively new method of walking training, performed using ergonomic poles. The main goal of Nordic walking is to use the muscles of the upper extremities to strengthen the muscles of the core and muscles of the upper body, gradually increasing energy expenditure. Thus, Nordic walking is considered the recommended physical activity for the elderly. There is a growing body of*

*research on improving muscle fitness and function, body balance, strength, walking speed, and quality of life after Nordic walking training among the untrained elderly.*

*Nordic walking, also known as Pole walking or Nordic pole walking, is a form of exercise or sport that uses sticks to increase the effectiveness of walking, jogging, or running. An example of describing pole walking as a separate sport was carried out by Mauri Rapo and Marko Cantaneva; in the late 1990s, Nordic pole walking turned into an independent sport.*

*Typically, the muscles of arms, chest, and large muscles of the upper back are hardly involved in walking. The aforementioned muscles are used during normal walking only to maintain the overall balance of the body. When using sticks in the hands to increase strength with each step, all the large muscles in the upper body are actually activated. The main driving muscles are the large back muscles such as the latissimus dorsi and the triceps of the arms, but the movement also involves the biceps, pecs, and core muscles.*

*This study analyzes Nordic walking as an alternative sport for the elderly with musculoskeletal injuries and chronic cardiovascular diseases.*

**Keywords:** *Nordic walking, musculoskeletal system, physical activity.*

*Стаття надійшла до редакції 30.11.2020 р.*

УДК 615.8

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ АТО/ООС ЯК СОЦІАЛЬНО ВАЖЛИВА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ**

***Л.В. Клеценко,***

*старший викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії*

*Національного університету «Полтавсьькаполітехніка*

*імені Юрія Кондратюка»*

*e-mail: [kletsenko@ukr.net](mailto:kletsenko@ukr.net)*

***Є.В. Вишар,***

*старший викладач кафедри фізичної реабілітації*

*та фізичного виховання*

*Полтавського інституту економіки і права*

*e-mail: [evishar08@gmail.com](mailto:evishar08@gmail.com)*

*У статті проаналізовано систему фізичної реабілітації учасників бойових дій. Відмічено, що для поліпшення якості життя після травм,*

*пошкоджень, оперативних втручань яких зазнають постраждалі учасники АТО/ООС необхідно розробити ефективнішу систему фізичної реабілітації учасників бойових дій. Надані пропозиції по підвищенню ефективності фізичної реабілітації учасників бойових дій: патронат над ветеранами АТО/ООС та ветеранами з інвалідністю, створення та розвиток міні-центрів надання соціальних та реабілітаційних послуг на місцях.*

**Ключові слова:** *учасники АТО/ООС, фізична реабілітація, відновлення, реабілітаційні послуги, абілітаційні послуги, патронат.*

**Постановка проблеми.** Питання фізичної реабілітації учасників АТО/ООС на сьогодні є одним з найбільш важливих та значущих в нашій державі. Адже в країні досі триває гібридна війна, учасники конфлікту отримують травми різного ступеня складності. За інформацією, що надійшла від відомчих комісій щодо надання статусу учасника бойових дій особам, які брали участь у проведенні антитерористичної операції, станом на 01.07.2019 статус учасника бойових дій надано 369 451 особі [1].

За даними Єдиного реєстру учасників АТО/ООС, станом на червень 2019 р. налічується близько 4,5 тис. загиблих та понад 11 тис. військових, яким надано статус осіб з інвалідністю внаслідок війни [2].

Оскільки наразі в Україні велика кількість учасників бойових дій, які отримали каліцтво або контузії і спостерігаються нові випадки травмування військовослужбовців під час виконання завдань військової служби, постає гостре питання впровадження заходів, що сприятимуть створенню цілісної системи їх ефективної фізичної реабілітації. Така реабілітація має передбачати комплексне втручання на рівні держави, суспільства, громади, сім'ї й особистості, та повинна бути адаптована до вимог історичного, політичного, економічного та соціокультурного контекстів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Звичайно, питанню фізичної реабілітації учасників АТО/ООС приділяється значна увага в нашій державі. Основні засади створення правових, соціально-економічних, організаційних умов для усунення або компенсації наслідків, спричинених стійким порушенням здоров'я, підтримання особами з інвалідністю фізичного, психічного, соціального благополуччя, сприяння їм у досягненні соціальної та матеріальної незалежності визначені в Законі України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» (зі змінами і доповненнями 2019 р.). Фізична реабілітація учасників АТО/ООС гарантується в Указі Президента України «Про додаткові заходи щодо соціального захисту учасників антитерористичної операції» (2015 р.). Важливим кроком в становленні ефективної системи реабілітації є прийняття Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реадaptaції учасників

АТО/ООС на період до 2022 року (2018 р.). Вагомим чинником підвищення ефективності фізичної реабілітації учасників АТО/ООС є Постанова Кабінету Міністрів України від 5 грудня 2018 р. № 1021 «Про затвердження Державної цільової програми з медичної, фізичної реабілітації та психосоціальної реадaptaції постраждалих учасників Революції Гідності, учасників антитерористичної операції та осіб, які брали участь у здійсненні заходів із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації в Донецькій та Луганській областях, забезпеченні їх здійснення, на період до 2023 року».

Окрім цього питання фізичної реабілітації виносяться на порядок денний засідань урядових комітетів і громадських організацій, знаходять відображення в ЗМІ тощо. Але, незважаючи на значну увагу з боку держави та суспільства у сфері побудови системи фізичної реабілітації учасників АТО/ООС, на сьогодні, все ж, є необхідність удосконалення механізму фізичної реабілітації учасників бойових дій на певних етапах.

**Формулювання цілей статті** - проаналізувати систему фізичної реабілітації учасників бойових дій та внести пропозиції по підвищенню ефективності фізичної реабілітації учасників АТО/ООС.

**Виклад основного матеріалу.** Військовий конфлікт на Сході України став потужним поштовхом до необхідності розвитку ефективної системи реабілітації учасників бойових дій. З початком збройного конфлікту в зоні проведення АТО, у 2015 році, експерти місії ВООЗ в Україні відзначили стурбованість відсутністю в нашій державі заснованих направах людини абілітаційних і реабілітаційних послуг і програм для інвалідів, які сприяють їх фізичному, розумовому і соціальному розвитку. Комітет по правах інвалідів ВООЗ закликав Україну запровадити доступні і комплексні абілітаційні і реабілітаційні послуги і програми, такі як раннє втручання, що забезпечують інвалідам і їх сім'ям комплексну, міждисциплінарну і індивідуалізовану підтримку[3].

Незважаючи на виявлені недоліки та рекомендації щодо їх усунення в березні 2018 р. на засіданні круглого столу Комітету Верховної Ради України з питань охорони здоров'я на тему «Актуальні проблеми забезпечення учасників АТО медичною, фізичною та психологічною реабілітацією» перший заступник голови Комітету О. Корчинська зазначила: «Україна тривалий час перебуває у стані збройного конфлікту, під час якого загострюються всі накопичені та невирішені роками проблеми. До них слід віднести неефективність вітчизняної системи охорони здоров'я в цілому та відсутність системи реабілітації зокрема»[4].

Було зазначено, що дотепер Україна має ту систему реабілітації, яка залишилася їй у спадок від радянських часів, принципів змін у ній не



відбулося, окрім хіба що деяких аспектів спрямування коштів на санаторно-курортне лікування чи фінансового забезпечення технічними засобами реабілітації. В цей же час, виконавчий директор Української Гельсінської спілки з прав людини О. Павліченко також наголошує на практичній відсутності системного підходу щодо реабілітаційних послуг та зазначає: «незважаючи на місцеві та відомчі ініціативи, система реабілітації в Україні досі не створена» [5].

Отже, суттєвих змін та зрушень у системі реабілітації учасників АТО/ООС протягом перших п'ятироків війни на жаль не відбулося. За даними Міністерства охорони здоров'я листопада 2014 року комплексну реабілітацію пройшли понад 55 тисяч українських воїнів, а целише близько 15 % від загальної кількості учасників бойових дій [6]. Експерти ж акцентують увагу, що психологічної адаптації потребують майже всі учасники бойових дій, бо у випадку недостатнього лікування з часом поствоєнні симптоми не просто повертаються, а й посилюються. Посттравматичні та післяопераційні ускладнення, що часто виникають після травм, пошкоджень, оперативних втручань яких зазнають постраждалі учасники АТО/ООС супроводжуються зміною процесу функціонування багатьох органів і систем та є причинами численних патофізіологічних реакцій. Наприклад, зниження рухової активності суглобів після травмувань чи операцій призводить до зниження сили і тону мускулатури, зменшення амплітуди рухів у суглобах, що не лише обмежує працездатність особи, а й часто призводить до інвалідності. Медична практика свідчить, що загальна інвалідність після травм і ортопедичних захворювань досягає 25% [7].

В свою чергу причинами зниження і втрати працездатності в чверті випадків є функціональні зміни, які виникають в результаті нерегулярного чи несвоєчасного проведення відновного лікування засобами фізичної реабілітації. Вагомий вплив на розвиток стійких функціональних порушень, що призводять до інвалідності, має припинення активного відновлювального лікування після виписки хворого зі стаціонарного лікування після клінічного одужання.

Фізична реабілітація повинна сприяти максимальному відновленню функціональних змін організму. Важлива роль у відновному лікуванні засобами фізичної реабілітації належить лікувальній фізкультурі. Фізичні вправи допомагають поступово відновити рухову активність, покращують функції серцево-судинної системи, відновлюють повноцінний механізм дихання, активізують секреторну і моторну функції травного тракту, покращують роботу нирок, прискорюють обмінні процеси в організмі тощо. Але необхідно пам'ятати, що позитивний вплив фізичних вправ проявляється лише при систематичному, цілеспрямованому та тривалому їх використанні. Тому для

поліпшення якості життя після травм, пошкоджень, оперативних втручань яких зазнають постраждалі учасники АТО/ООС необхідно розробити якісну систему фізичної реабілітації учасників бойових дій, яка передбачатиме активне відновлювальне лікування постраждалих протягом тривалого часу.

У Збройних силах України та інших військових формуваннях діючі військовослужбовці, які потребують реабілітації, постійно перебувають в полі зору командування, отримують допомогу психологів, медичних працівників безпосередньо в військових частинах та госпіталях, періодично направляються у відомчі санаторії, їм також надаються додаткові відпустки. Зовсім інша ситуація з тими, хто звільнився. Звільнені з військової служби перебувають на обліку в управліннях соціального захисту та отримують медичну допомогу як і всі громадяни України, на загальних підставах. У разі необхідності отримати медичну допомогу чи скористатися правом на реабілітацію ветеранам АТО/ООС необхідно звертатися до сімейного лікаря, пройти медичне обстеження в поліклініці за місцем проживання, перебувати на черзі.

В сучасних реаліях демобілізовані та звільнені в запас учасники АТО/ООС мають право на безкоштовне проходження комплексної реабілітації за місцем проживання в обласних госпіталях ветеранів війни та в підпорядкованих МОЗ України закладах: Українському державному медико-соціальному центрі ветеранів війни, Державному закладі «Госпіталь ветеранів війни «Лісова поляна» (в Київській області) та Республіканському центрі лікування і реабілітації наслідків нейротравми (в Рівненській області, де відбувається лікування та реабілітація наслідків важких черепно-мозкових та спінальних травм, за чітко визначеними критеріями нейрохірурга, ортопеда-травматолога). Потрапити в реабілітаційний центр або санаторій ветерани можуть тільки в тому випадку, якщо вони своєчасно звернуться з клопотанням до органів соціального захисту і їм буде виділена путівка згідно черги, при наявності відповідного фінансування. У більшості випадків ветерани не проявляють ініціативу і не звертаються в органи соціального захисту чи в медичні заклади, часто зловживають спиртними напоями, не можуть довгий час адаптуватися до мирного життя. У людей, які не отримують своєчасно фахової допомоги, погіршується стан здоров'я, у більшості випадків вони впадають в глибоку депресію, частина їх стає небезпечними для оточуючих чи чинять самогубства.

Отже, відповідно до сучасних підходів міжнародного законодавства у сфері захисту прав інвалідів та реалій сьогодення наразі нагальною є необхідність зміни парадигми вирішення проблем інвалідності в Україні. Виникла потреба здійснювати супровід ветеранам АТО/ООС та координувати зусилля всіх структур і організацій з цих питань.

В Україні необхідно створити так званий єдиний реабілітаційний простір. Це розробка та запровадження моделі безперервного супроводу ветеранів АТО/ООС, створення інтерактивної карти надання соціальних та реабілітаційних послуг та запровадження системи моніторингу результативності по всій країні. Необхідно запроваджувати єдині високі стандарти до надання реабілітаційних послуг та підвищення їх якості шляхом запровадження моделі безперервного супроводу ветеранів АТО/ООС та моніторингу їх результативності.

**Висновки.** Отже, для підвищення ефективності фізичної реабілітації учасників АТО/ООС сьогодні необхідно:

1. Терміново запровадити інноваційну послугу – патронат над ветеранами АТО/ООС та ветеранами з інвалідністю.

2. Створення та розвиток міні-центрів надання соціальних та реабілітаційних послуг на місцях для ветеранів АТО/ООС та ветеранів з інвалідністю.

Саме міні-центри надання соціальних та реабілітаційних послуг зможуть вирішити проблему надання послуг в містах та територіальних громадах, які можуть створювати органи місцевої влади, наприклад комунальні установи. Міні-центри не тільки скоординують в єдине ціле надання соціальних та реабілітаційних послуг а забезпечать супровід ветеранів АТО/ООС та ветеранів з інвалідністю та їх фізичну реабілітацію на постійній основі. До того ж, за таких умов для реабілітації учасників АТО/ООС можна буде більш ефективно залучити не лише державні ресурси громадських організацій, соціальних установ та служб, закладів охорони здоров'я, кошти місцевого та державного бюджетів.

### ***Список використаних джерел***

1. Інформація щодо надання статусу учасника бойових дій [Електронний ресурс] / Державна служба України у справах ветеранів війни та учасників антитерористичної операції. – Режим доступу: <https://dsvv.gov.ua/dostup-do-publichnoji-informatsiji/informatsiya-schodo-nadannya-statusu-uchasnyka-bojovyh-dij.html>

2. Лист Державної служби у справах ветеранів та учасників антитерористичної операції від 31.05.2019 № 2113/02/05.2-19.

3. Заключні зауваження по первонаочальній доповіді України (п. 48. Абілітація і реабілітація) [Електронний ресурс] / Комітет по правах інвалідів ВООЗ. Режим доступу: <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/G15/226/51/PDF/G1522651.pdf?OpenElement>

4. Український медичний часопис: актуальні питання сучасної практики [Електронний ресурс]/ Верховна рада України. Режим доступу:<http://portal.rada.gov.ua/news/Novyny/155245.html>

5. МойсаБ.Реабілітація жертв конфлікту. Чи пропонує держава щось, крім встановлення інвалідності та милиць?[за ред. О.Павліченка], О. Мартиненка[Електронний ресурс] /Українська Гельсінська спілка з прав людини. К., 2018. 64 с.–Режим доступу:<https://helsinki.org.ua/wp-content/uploads/2018/12/Reabilitatsiya-zhertv-vijny.pdf>

6. Кудизвертатися ветеранам АТО/ООС для реабілітації[Електронний ресурс] Міністерство охорони здоров'я України. Режим доступу:<https://moz.gov.ua/article/health/kudi-zvertatisja-veteranam-atoos-dlja-reabilitacii>

7. Мухин В.М. Физическая реабилитация. Изд. 2-е, перед. и допол. К.: Олимпийская литература, 2005. 248 с.

**Kletsenko L. V., Vyshar Y. V.**

## **PHYSICAL REHABILITATION OF ATO/JFO PARTICIPANTS AS A SOCIALLY IMPORTANT PROBLEM OF MODERN UKRAINE**

*The article analyzes the system of physical rehabilitation of combatants. It is noted that in order to improve the quality of life after injuries, injuries, surgical interventions suffered by the injured participants of the ATO / JFO, it is necessary to develop a more effective system of physical rehabilitation of combatants. Proposals were made to increase the effectiveness of physical rehabilitation of combatants: patronage of ATO / JFO veterans and veterans with disabilities, creation and development of mini-centers for the provision of social and rehabilitation services on the ground.*

*To increase the effectiveness of physical rehabilitation of ATO / JFO participants today it is necessary:*

*1. Urgently introduce an innovative service - patronage of ATO / JFO veterans and veterans with disabilities.*

*2. Creation and development of mini-centers for the provision of social and rehabilitation services on the ground for ATO / JFO veterans and veterans with disabilities.*

*It is the mini-centers for the provision of social and rehabilitation services that will be able to solve the problem of providing services in cities and local communities, which can be created by local authorities, such as utilities. The mini-centers will not only coordinate the provision of social and rehabilitation services, but will also provide support to ATO / JFO veterans and veterans with disabilities and their physical rehabilitation on a permanent basis. In addition, under such conditions, it will be possible to more effectively involve not only state resources of*

*public organizations, social institutions and services, health care institutions, local and state budgets for the rehabilitation of ATO / JFO participants.*

**Keywords:** *participants of ATO / JFO, physical rehabilitation, recovery, rehabilitation services, habilitation services, patronage.*

*Стаття надійшла до редакції 21.11.2020 р.*

УДК 615.83.78

## **АНАЛИЗ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА, ПЕРЕЖИВАЕМОГО СПЕЦИАЛИСТАМИ В ОБЛАСТИ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ: РЕКОНСТРУКЦИЯ КОНТЕКСТАЛИТВЫ.**

***D. Alifanovienė,***

*Assoc.prof., dr. (soc. scienc.)*

*Šiauliai University Institute of Education*

***O. Šapelytė,***

*Lecturer, mast. (soc. scienc.)*

*Šiauliai University Institute of Education*

*P. Višinskio*

*g. 25, LT-76351 Šiauliai*

*В статье анализируется реконструкция контекста преодоления профессионального стресса специалистами социальной защиты. Цель состоит в том, чтобы выявить контексты преодоления стресса, который испытывают специалисты Литвы в области социального обеспечения (N = 10). Для анализа опыта специалистов был выбран метод сбора качественных данных (полуструктурированное интервью), выбран метод контент-анализа для анализа данных исследования с использованием процедуры открытого кодирования, а также экспертный метод оценки данных исследования. Реконструируя многофакторный контекст литовских специалистов по социальному обеспечению, стала очевидной неоднозначность семантики преодоления стресса: успех преодоления профессионального стресса может зависеть от взаимодействия личностных (внутриличностных) и социальных (межличностных) переменных.*

**Ключевые слова:** *профессиональный стресс, преодоление стресса, специалисты социальной защиты.*

**Постановка проблемы.** В нынешних политических, экономических, демографических и социальных условиях развития европейских стран, в том числе Литвы, избежать стрессовых ситуаций практически невозможно. Сильный или продолжительный стресс вреден из-за истощения организма, с другой стороны, стрессовые ситуации мобилизуют внутренние ресурсы организма и являются условием выживания личности. Профессиональная деятельность специалистов социальной защиты (социальных работников, их помощников, специалистов по поддержке образования) в последнее время претерпела значительные изменения: новые информационные технологии, высокие темпы и масштабы профессиональной деятельности, постоянные правовые, методико-методологические преобразования и реформы в социальной сфере, колебания объемов деятельности, нестабильность вознаграждения.

Реформирование эмоционально чувствительной, персонализированной социальной сферы вряд ли пройдет гладко и без личного и профессионального контакта с профессионалами, работающими в этой сфере. Исследования показывают, что профессионалы испытывают относительно высокий уровень стресса, что социальная среда трансформируется из среды с низким уровнем стресса в среду со средним или даже высоким уровнем стресса и что относительный баланс между личностью и значимостью окружающей среды все больше и больше нарушается. Студенты и специалисты в этой области не обучены распознавать, оценивать, управлять и справляться со стрессом и учатся этому самостоятельно на собственном опыте (Kriener, Schwertfeger, Deimel, Köhler, 2018, MacGeorge, Samter, Gillihan, 2005; Weiss, Molitor, 2012).

Анализ причин, выражения и контекста стратегий преодоления стресса в научных трудах нашей страны не является новым теоретико-эмпирическим феноменом (Kerpalaitė, 2013, Pikūnas, Palujanskienė, 2005, Valickas, Grakauskas, Želvienė, 2010)ю Исследователи показывают, что ожидания и требования личностных качеств и социального контекста, их несоответствие, их субъективная оценка часто становятся полями напряжения, причиной стресса. Стресс и управление им - это развивающийся, динамичный, постоянно меняющийся процесс, который происходит из-за постоянного взаимодействия человека и социальной среды, который стоит анализировать в контексте внутренних и внешних переменных личности. (Folkman, Moskowitz, 2004, Frydenberg, Lewis, 1993, Kriukova, 2010, Lazarus, Folkman, 1984).

Проблема данного исследования предполагает проблемные вопросы, которые открывают пространство для исследований по преодолению стресса: *каковы контексты возможностей преодоления профессионального стресса, с*

которым сталкиваются специалисты Литвы в области социального обеспечения? Какие методы используют профессионалы для преодоления стрессовых ситуаций, с которыми они сталкиваются в своей профессиональной карьере? Какие социальные смыслы конструируются позицией этих специалистов, согласно которой, возможно, строится социальная реальность?

**Цель исследования** - выявить контексты преодоления стресса, который испытывают специалисты Литвы в области социального обеспечения.

**Объектом исследования** являются контексты возможностей преодоления стресса, который испытывают специалисты Литвы профессий социального обеспечения в аспекте субъективных переживаний.

**Выборка и методология исследования.** Респонденты (N = 10) были отобраны с помощью целевой удобной маловероятной выборки, работающих в учреждениях социальной защиты Литвы, с высшим университетским образованием и опытом работы не менее 2 лет. Весь набор участников исследования однороден, т.е. в исследовании участвовали только женщины.

Для анализа опыта специалистов был выбран метод сбора качественных данных (полуструктурированное интервью), в котором использовались открытые вопросы, основанные на областях оценки исследователей, которые были сформулированы после анализа научной литературы и исследований авторов, раскрывающих характеристики стресса и совладания (Corbin, Strauss, 2015, Kvale, Brinkmann, 2003).

Содержание ответов, которые легли в основу исследования, было разделено по соответствующим диагностическим областям, разделено на категории (диагностические индикаторы) и выбраны смысловые утверждения. Рейтинг каждой категории определялся путем расчета частоты семантических высказываний в категории. В ходе исследования были выявлены контексты преодоления стресса, переживаемого профессионалами социальной защиты, их опыт, подход к стрессу, переживаемому в профессиональной деятельности, возможности и способы его преодоления. Данные исследования были обобщены с использованием метода контент-анализа с использованием процедуры открытого кодирования. Для валидации качественных данных исследования использовался экспертный метод.

**Анализ результатов исследования.** Мы проанализировали социальные смыслы, сконструированные с профессиональной точки зрения, и социальную реальность, которая могла быть построена на их основе. В первой таблице представлено мнение профессионалов о возможностях преодоления стресса в профессиональной деятельности: как они ведут себя в стрессовых ситуациях и какие стратегии и методы борьбы со стрессом используют.

Таблица 1.

**Стратегии преодоления профессионального стресса литовских специалистов социальной защиты (N = 10)**

<b>Категория</b>	<b>Подкатегория</b>	<b>Примеры утверждений</b>	<b>Количество утверждений</b>
<b>Внутриличностное (интраперсональное) преодоление стресса</b>	Физическое преодоление стресса	«... Я занимаюсь спортом ...», «... Спорт. Помогает ...», «... Простосплю ...»	11
	Смена обстановки	"... Я куда-то иду ..." «... гуляю и освежусь в воздухе ...»	8
	Самоубеждение	«... я убедил себя, что это просто рабочие проблемы ...», «... все пройдет ...»,	7
	Самоконтроль	«... успокаиваюсь ...», «... регулирую свои эмоции ...»	6
	Индивидуальное решение проблемы	«... Я ищу решение проблемы ...», «... Я решаю проблему ...»	6
	Духовные медитации	"... молитва ...", "... духовное расслабление ..."	5
<b>Межличностное (интерперсональное) и социальное преодоление стресса</b>	Поддержка коллег	«... Мне помогают коллеги, которые поддерживают ...», «... Я разговариваю, мы обсуждаем то, что произошло ...», «... Я получаю совет, заверение ...» , «... понимание менеджера ...»	10
	Консультации специалистов	«... консультации психологов ...», «... консультируюсь с другими специалистами ...»	8
	Супервизия	«... супер визия... », «... супер визии полезны... »	5
	Поддержка родственников	«... поддержка родственников "... близких,.. Успокаивает ...", "... я могу им сказать ..."»	5
<b>Итого</b>			<b>71</b>



Анализ субъективного опыта (N = 71) специалистов Литвы выделяет внутриличностные (N = 43) и межличностные (N = 28) категории стратегий преодоления стресса, которые имеют в своем содержании несколько подкатегорий. Смыслы, созданные информантами, раскрывают целостные внутренние и внешние контексты, которые имеют большое значение и содержат арсенал способов справиться со стрессом, который помогает профессионалам справиться с ним.

Реконструируя контекстасовладания со стрессовыми ситуациями специалистов по социальному обеспечению, возникли обобщенные семантические единицы, раскрывающие важность ресурсов для внутриличностного и межличностного уровней преодоления стресса для успешного профессионального развития. Нарушение или недостаточное использование доступных ресурсов на этих уровнях может повысить уязвимость профессионала. Сами стрессовые события редко становятся причиной плохого социального психологического функционирования, только неправильное взаимодействие между внутренними и внешними переменными в попытке преодолеть стресс может привести к неудачной профессиональной интеграции. Преодоление стресса зависит как от внутриличностных, так и межличностных факторов, которые могут как уменьшить, так и усилить стресс. Межличностные факторы зависят от предрасположенности личности специалиста: поиск преодоления («я решаю проблемы», «ищу решение проблемы») или избегание, отвлечение («я куда-то иду»). Межличностные факторы определяют поиск взаимодействия со специалистами и непрофессионалами. Информанты отмечают важность консультаций, анализа событий, рефлексии («консультации с психологами, другими специалистами», «рефлексия деятельности, супервизия»), а также важность социальной поддержки и помощи родственников и неспециалистов («..поддержка родственников и близких...», «. .. Я могу им сказать .... »).

Анализ данных о социальных работниках подчеркивает усилия по управлению стрессом на внутриличностном и межличностном уровнях, сочетая личные усилия и положительные возможности в социальной среде. Таким образом, становятся очевидными усилия участников исследования по анализу этого явления в контексте взаимодействия личности и социальной среды, которое состоит из множества переменных и которое не может быть объяснено только с точки зрения стимула-реакции.

**Выводы.** Продолжающиеся политические, экономические, социальные изменения в нашей стране, непрерывные правовые, методологические и методические преобразования системы социальной защиты неизбежно создают поле напряжения и стресса в эмоционально чувствительном, персонализированном сообществе профессионалов социальной сферы. Не

visada udatais efektyviai sumaizinti socialiaja naprienaumas ir konstruktyviai spravitis su stresu, kuriai ispatyvaia specialistai v svojai profesionalioji deatelnosti v Litva. Kontekstas profesionalioji stressa, ispatyvaia specialistais v oblasti socialiojo apsaugos, jo pasekoniai ir vomaizinti priedoniai, analiza jo priedoniai sleduet izuciti bolee pobrie.

Rekonstruioia mnomofaktorio konteksta socialioji srieda specialistov po socialiojo apsaugos, stala ochievnoji neodnoznania semantika vomaizinti priedoniai stressa. Analiza danna isliedoniai pzovalia konstatirovati, cto uspas specialistov v priedoniai stressa zavisiat ot vzaimodeistvia licnostnyx (vnutrilicnostnyx) ir socialnyx (mezlicnostnyx) priedoniai srieda. Nesootvetstvie etogo vzaimodeistvia uslozniaia sposobnosta profesionalov raspznavati, ocenivati, upravliati ir spravitis su stresu v svojai profesionalioji deatelnosti, tem bolee cto eti profesionalai ne obuceny etomu.

#### ***Sписок использованных источников***

1. Corbin, J. & Strauss, A. (2015). Kokybinių tyrimų pagrindai. Tūkstantisą žuolų, Kalifornija: Šalavijas.
2. Folkmanas, S. & Moskowitzas, JT (2004). Įveikti: sąstaii rpažadas. Metinė psichologij osapžvalga, 55, 745–774.
3. Frydenberg, E. & Lewis, R. (1993). Paaug lių susidoroj moskalė: rankinis. Melburnas: ACER spauda.
4. Kepalaitė, A. (2013). Socialinio pedagogų stresas ir jo įveikos sąsajos [socialinio pedagogų stresas ir jo įveikos strategijos]. Ugdymo psichologija, 24, 27–34.
5. Kriener, C., Schwertfeger, A., Deimel, D., & Köhler, T. (2018). [Socialinio darbuotojų psichosocialinio stressa, stresso vokiaimas ir stresso valdymas: kiekybinis tyrimas]. Gesundheit swesen („Bundesverband Der Ärzte Des Öffentlichen Gesundheitsdienstes“ (Vokietija)), 80 (S 01), S37 – S43. <https://doi.org/10.1055/s-0042-108643>
6. Kriukova, TL (2010). Metodijaizu chenija sovladayu shchegopovedeniya: tri koping-shkaly [Tyrimo įveikos metodai: tryjų įveikimo svarstyklės]. Kostroma.
7. Kvale, S. & Brinkmann, S. (2003). InterViews – mokymasi skokybiško tyrimo interviu. Šalavijų leidiniai.
8. Lazarus RS & Folkman S. (1984). Stresas, vertini masirsusidorojimas. Niujorkas: „Springer Publishing Company“.
9. MacGeorge, EL, Samter, W. & Gillihan, SJ (2005). Akademini stressa, palaikantis bendravimas ir veikata. Komunikacijos ugdymas, 54, 365–372

10. Pikūnas, J. & Palujanskienė, A. (2005). *Stresas: atpažini masių vertinimas* [Stress: Recognition and Evaluation]. Kaunas: pasaulio lietuvių centras [Kaunas: Lithuanian World Center].
11. Valickas, G., Grakauskas, Ž., & Želvienė, P. (2010). *Patobulin to keturių faktorių streso įveikos klausimynopsichometriniai rodikliai* [The Psychometric Indicators of the Improved Four Factors of Coping with Stress Questionnaire]. *Psichologija* [Psychologija], 41, 96–110
12. Weiss, S., & Molitor, N. (2012). *Jobstress. Stress at work*. Retrieved from <http://www>.

УДК 615.8.13

## **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ ГІПЕРКІНЕТИЧНИМ РОЗЛАДОМ**

***М.О. Фурсова,***

*студентка факультету фізичної культури та спорту  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
e-mail: [mary.stokoz@gmail.com](mailto:mary.stokoz@gmail.com)*

***В.І. Горошко,***

*кандидат медичних наук, старший викладач кафедри  
фізичної терапії та ерготерапії,  
Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
e-mail: [talgardat@gmail.com](mailto:talgardat@gmail.com)*

*Стаття присвячена проблемі реабілітації дітей із гіперкінетичним розладом в Україні та світі. У статті проводиться аналіз наукових праць вітчизняних та зарубіжних авторів з питань доцільності, безпеки й ефективності застосування технологій доповненої та віртуальної реальності в сфері охорони здоров'я з точки зору науково-доказової медицини. Висвітлено стан дослідженості даної теми в Україні, а також найпопулярніші програми та прикладні ігри на базі Augmented & Virtual реальності.*

**Ключові слова:** РДУГ; діти; доповнена реальність; когнітивно-поведінкова терапія; реабілітація.

**Постановка проблеми.** Психічне здоров'я дитини є основою формування всебічно розвиненої, самодостатньої, цілісної, внутрішньо гармонійної та щасливої особистості. Відповідно до офіційних епідеміологічних даних РДУГ діагностується від 3 до 7,2% дітей шкільного віку. За даними національного опитування батьків США [4, с. 1-15], кількість дітей яким коли-небудь ставили діагноз РДУГ становить 9,4%. Результати останніх досліджень говорять про те, що поширюваність РДУГ в педіатричній популяції залишається стабільною протягом останніх трьох десятиліть [8, с. 434], за виключенням США, де показники зросли. Окрім того, мета-аналіз (Thomas R. et al., 2015) показує, що більшість досліджень проводились серед дітей шкільного віку (74%), і мало хто застосовував цілісний популяційний підхід (10%) [9, с. 997]. В Україні на даний момент відсутні, будь-які епідеміологічні, статистичні дані щодо поширеності РДУГ (СДУГ) серед дітей.

Гіперкінетичний розлад переважно розвивається і проявляється у дитячому віці, часто зустрічається серед підлітків (40-70%), а також був визнаний таким, що зберігається у 50% дорослих людей. Поширеність РДУГ серед дорослих загалом становить близько 2,8 %, з найвищим показником у Франції (7,3%) та найнижчим в Іраку (0,6%) [6, с. 47]. Зауважимо, що з часом вираженість симптомів може посилюватись, в результаті чого виникають супутні психічні, неврологічні та соматичні захворювання.

Враховуючи досить вагомі соціальні наслідки, Всесвітня організація дитячої і підліткової психіатрії визнала РДУГ проблемою номер один у галузі охорони здоров'я дітей та підлітків. В цілому ж даний розлад недостатньо визнаний та недооцінений у різних культурах та країнах.

Синергетика веде людство до нового етапу розвитку у науці, принципи якого спираються окрім іншого і на фіксацію та обробку даних інформаційних систем: компактне уявлення і стиснення інформації, розвиток і створення високоефективних інформаційних протоколів, забезпечення безпеки і конфіденційності даних, розвиток глобальних інформаційних мереж. На цьому етапі розвитку суспільства проблема збереження і цілеспрямованого формування здоров'я дітей виключно значима і актуальна, оскільки безпосередньо пов'язана з проблемою безпеки та незалежності. А тому проблему діагностики та розробки корекційних, реабілітаційних програм можна віднести до числа актуальних, теоретично і практично значимих завдань.

**Аналіз останніх досліджень, розробленість тематики.** Проблема діагностики, корекції, реабілітації у дітей, досить широко досліджена і висвітлена у зарубіжній науковій літературі, але недостатньо в Україні, хоча останнім часом все більше науковців з різних галузей (медицина, психологія, педагогіка) звертаються до цієї теми. Також в країнах Європи, США вибудований чіткий алгоритм медичного, педагогічного та психологічного

супроводу таких дітей, проте організація медико-соціальної допомоги дітям з цим розладом в Україні не відповідає стандартам, прийнятим у світі [2, с. 601]. Вагомий внесок у вивчення особливостей дітей з РДУГ, на нашу думку, зробили такі вітчизняні вчені як І.П.Брязгунов, М.М. Заваденко, Е.В.Касатікова, Г.А.Сулова, Г. Моніна, Л.Чутко, О.Лютова-Робертс, О.Романчук, А.Й.Капська.

**Виділення невирішеної частини проблеми.** Нам не вдалось знайти програм психологічної корекції поведінкових розладів, які є ефективними і першочергово застосовуються у реабілітації дітей з гіперкінетичним розладом. В Україні відсутні психокорекційні програми, що враховують коморбідність проблем розвитку дитини із РДУГ, у комплексі з проблемами пов'язаних з соціумом.

**Мета дослідження.** Проаналізувати основні підходи до реабілітації та корекції поведінки дітей з гіперкінетичним розладом в Україні та світі, з подальшою розробкою реабілітаційної програми на основі AR(augmented reality)-технологій.

**Об'єкт дослідження:** сучасні пристрої та програмні комплекси для реабілітації та корекції поведінки дітей з гіперкінетичним розладом.

**Предмет дослідження:** реабілітаційна програма на основі AR(augmented reality)-технологій.

**Методи дослідження.** 1. Проблемно-хронологічний — для встановлення хронології наукового вивчення перевтоми; 2. Соціологічні - вивчення медико-соціальних аспектів поширення патологічних зрушень з боку вегетативної нервової системи серед молоді; 3. Аналітичний – для визначення наукових орієнтирів застосування засобів радіоелектроніки та мікроелектроніки; 4. Метод термінологічного аналізу, який дозволив забезпечити розкриття сутності досліджуваних явищ; 5. Метод наукової екстраполяції, що дозволив визначити можливості створення і застосування методики як оптимального синтезу теоретичних та практичних знань; 6. Методи багатовимірної статистичного аналізу та прогнозування – для обробки даних.

**Виклад основного матеріалу.** Розлад із дефіцитом уваги і гіперактивністю – це хронічний неврологічний розлад зі складною етіологією. Характеризується імпульсивністю, неухважністю, підвищеною збудливістю та надмірною активністю. Згідно з даними аналітичного дослідження наявні на сьогоднішній день види терапії, які застосовуються в психології не вирішують в повній мірі проблем дітей, оскільки не враховують всіх особливостей захворювання; напрями розвивальної та психокорекційної роботи засновані на принципах замісної терапії [2, с. 591]. Аналіз літературних джерел показав деяку зацікавленість у нейропсихологічній корекції, яка включає в себе елементи фізичної терапії, а також вправи на розвиток комунікативної та

когнітивної сфери. Проте, враховуючи власний практичний досвід, можемо зауважити, що одноманітне виконання комплексів ЛФК, лікувальної гімнастики чи дихальних вправ, не викликають глибоку зацікавленість та стійку мотивацію в дітей, не приносять остаточних позитивних результатів, хоч і мають високий терапевтичний вплив на організм.

Однією з найновітніших реабілітаційних технологій, якою користуються в Україні для реабілітації дітей із РДУГ є система інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації (СІНР) проф. Козьявкіна. Дана методика включена до четвірки найефективніших консервативних методів лікування дітей з церебральним паралічем у довідниковому виданні дитячої ортопедії за ред. Ф.Нітарда. Апробація методики показала позитивну трансформацію паттерну показників, що відображають актуальний психічний статус та нормалізацію нейроонтогенезу дитини у 93,9% випадків.

Насамперед, варто зупинитись на термінологічному аналізі та зазначити, що патологія, про яку йтиметься, є розладом, а не синдромом чи захворюванням. У сучасних міжнародних класифікаціях використовують виключно дефініцію «розлад», тому аббревіатура СДУГ, що розшифровується як «синдром дефіциту уваги і гіперактивності» не є професійною дефініцією. Згідно з МКХ-11 рубрику «Гіперкінетичні розлади» перейменовано на «Розлад із дефіцитом уваги і гіперактивністю» (РДУГ), а також введено нову діагностичну категорію «Розлади нейророзвитку» (Neurodevelopmental disorders), до якої увійшли розлади інтелектуального розвитку, РАС, розвитку мовлення, рухових навичок, тикозні розлади та РДУГ.

Розлад із дефіцитом уваги і гіперактивністю є одним із найпоширеніших нейропсихічних розладів у дітей. Основними підходами до корекції даного феномену у дітей є медикаментозне лікування та психотерапевтичний вплив. Психотерапія має перевагу, і застосовується перед призначенням медикаментозного лікування. Пацієнти, які отримували комбіновану медикаментозну та поведінкову терапії, мали можливість приймати менші дози ліків [1, с. 17].

Сьогодні в Україні також починають цікавитись темою впровадження інноваційних технологій в реабілітаційний процес загалом, в той час як метод віртуальної реальності для діагностики і лікування почали активно використовувати ще з 1994 року в США.

Новітні технології набувають дедалі більшого значення в усіх галузях науки, а також в повсякденному житті. Використання комп'ютерних та інших допоміжних технологій (розпізнавання голосу, біологічно-зворотнього зв'язку (biofeedback), віртуальна реальність, ігрова доповнена реальність) розвивається набагато швидше, ніж проводяться дослідження, які демонструють ефективність і корисний потенціал цих методів. Деякі з технологій широко

використовуються в медицині, реабілітації (XR Therapy System, MindMotionPro).

Середовище віртуальної реальності (VR), використовується не тільки як метод реабілітації, а й для діагностики. Один із таких засобів для оцінки дітей з РДУГ, розробив Ріццо та ін.(Rizzo et al.,2000). Автори визнали свою методику надійним засобом для диференціації дітей із РДУГ від однолітків без діагнозу. Кілька подібних досліджень, також визнали, що віртуальна реальність є надійним способом диференціювати дітей з РДУГ [10, с. 483].

Diaz-Orueta et all (2014) створили тест СРТ в контексті середовища VR, який був названий AULA. Науковці змогли довести, що їх тест, зміг відрізнити дітей із РДУГ які приймають ліки та не отримують фармакологічного втручання відповідно [5, с. 328].

Віртуальна реальність є потужним інноваційним інструментом для різних форм реабілітації. Багаточисленні дослідження підтверджують переваги застосування віртуальної реальності(VR) для покращення пам'яті, уваги, а також мотивації [3, с. 93; 7, с. 3; 11, с. 2]. Було продемонстровано, що коли учасники з РДУГ виконували когнітивні завдання, спрямовані на оцінку уваги за допомогою віртуальної реальності, результати були кращими ніж при використанні традиційних методів.

Окрім віртуальної реальності, розробляються та широко застосовуються AR(доповнена реальність) технології, своєрідне ігрове середовище. На відміну від VR(віртуальної реальності) не вимагає повного занурення у віртуальне середовище. AR використовує середовище навколо нас та накладає поверх нього певну інформацію. До того ж використання AR має меншу вірогідність виникнення небажаних побічних ефектів про які застерігає ВООЗ.

Досить цікавою є програма AR-Therapist, що знаходиться на стадії розробки на кафедрі комп'ютерних наук, університету Албаха (Albaha), Саудівська Аравія.

Як показує огляд досліджень з даної тематики, найбільш перспективні методи терапії використовують neurofeedback для тренування саморегуляції уваги у дітей із РДУГ. Подібні програми дозволяють фахівцям розробляти методики з іграми, що будуть індивідуалізовані та адаптовані до потреб кожної дитини.

Ігри з neurofeedback на базі технології доповненої реальності, набирають популярності завдяки своїй багатообіцяючій ефективності в лікуванні даного розладу, а також поліпшенню когнітивних функцій пацієнтів, які страждають на деменцію, церебральний параліч, перенесли інсульт тощо. Прикладом таких ігор можуть слугувати «Exergame», «RehabNet», «Harvert Challenge», «Shooting», «FOCUS», «Magic Carpet», «MindLight», «ATHYNOS».

Дослідження ефективності прикладної гри «Plan-It Commander», яка спрямована на покращення функціональних результатів у різних сферах повсякденного життя, з основним акцентом на навички управління часом, планування та навички співпраці, показало, що діти значно покращили показники управління часом, відповідальності та пам'яті.

Наразі про розробку, тестування і застосування новітніх ІТ-технологій у реабілітаційному процесі в Україні інформація відсутня.

**Висновки.** Попередній аналіз наукової та науково-популярної літератури показав, що існує нагальна потреба в розробці та впровадженні в реабілітаційний процес новітніх комп'ютеризованих технологій, зважаючи на високий рівень ефективності подібних реабілітаційних програм.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується розробка реабілітаційної програми на основі AR-технології для дітей молодшого шкільного віку з РДУГ, що буде висвітлено в наступних публікаціях.

### **Список використаних джерел**

1. Марценковська І. І. Дитина з розладом дефіциту уваги та гіперактивністю в українській школі: коротко про головне [Електронний ресурс]. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2020. №4 (115). С. 17-19.
2. Перепада О. М. Синдром дефіциту та гіперактивності як медико-психологічна проблема. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 10. С. 591-601.
3. Albani G, Raspelli S, Carelli L, Morganti F, Weiss PL, Kizony R, et al. Executive functions in a virtual world: a study in Parkinson's disease. *Stud Health Technol Inform*. 2010;154: 92–96.
4. Danielson ML, Bitsko RH, Ghandour RM, Holbrook JR, Kogan MD, Blumberg SJ. Prevalence of parent-reported ADHD diagnosis and associated treatment among U.S. children and adolescents, 2016. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 2018, 47: 199-2012.
5. U. Díaz-Orueta, C. Garcia-López, N. Crespo-Eguílaz, R. Sánchez-Carpintero, G. Climent, J. Narbona AULA virtual reality test as an attention measure: Convergent validity with Conners' Continuous Performance Test *Child Neuropsychology*, 20(3), 2014, pp.328-342.
6. Fayyad J, Sampson NA, Hwang I, et al. The descriptive epidemiology of DSM-IV Adult ADHD in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Atten Defic Hyperact Disord*, 2017; 9: 47-65.
7. Knight RG, Titov N. Use of virtual reality tasks to assess prospective memory: applicability and evidence. *Brain impairment*, 2009;10: 3–13.
8. Polanczyk GV, Willcutt EG, Sallum GA, Kieling C, Rohde LA. ADHD prevalence estimates across three decades: An updated systematic review and meta-regression analysis. *Int J Epidemiol* 2014; 43(2) : 434-442.



9. Rae Thomas, Sharon Sanders, Jenny Doust, Elaine Beller, Paul Glasziou. Prevalence of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Systematic Review and Meta - analysis. *Pediatrics* April, 2015, 135(4). 994-1001;
10. Rizzo AA, Buckwalter JG, Bowerly T, Van Der Zaag C, Humphrey L, Neumann U, et al. The virtual classroom: a virtual reality environment for the assessment and rehabilitation of attention deficits. *Cyber Psychol Behav.* 2000; 3: 483-499.
11. Pollak Y, Weiss PL, Rizzo AA, Weizer M, Shriki L, Shalev RS, et al. The utility of a continuous performance test embedded in virtual reality in measuring ADHD-related deficits. *J Dev Behav Pediatr*, 2009; 30: 2–6.

**Fursova M.O.**

### **INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE REHABILITATION OF CHILDREN WITH ADHD**

*One of the most frequent disorders in childhood is the attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). The symptoms of ADHD are present in approximately 5 percent of children. There are different treatment approaches but conventional therapies and pharmacological proposals have proved to be insufficient to supply an affective rehabilitation in all cases.*

*Now, when virtual reality is rightly considered an integral of human life, medicine has not become an exception and numerous studies in this direction are confirmation to that.*

*One critical challenge is developing rehabilitation program using emerging technologies like Augmented and Virtual Reality focus on cognitive-behavioral and physical therapies for children with ADHD in scholar-age.*

*The author of the article analyzed the scientific research of domestic and foreign authors on the implementation of innovative technologies in the rehabilitation process, their effective and safety the view of evidence-based medicine.*

*Particular attention is focused on the degree of awareness of the declared problem in Ukraine, as well as program and neurofeedback, serious games based on AR-VR reality, which are successfully used in the healthcare system.*

*In the future, it is planned to develop an author's methodology for the rehabilitation of primary school children with Attention deficit hyperactivity disorder using Augmented Reality. It is planned to develop a rehabilitation program based on AR-technology for primary school children with ADHD, which will be covered in future publications.*

*Virtual reality is a powerful innovative tool for various forms of rehabilitation. Numerous experiments confirm the benefits of using virtual reality (VR) to improve memory, attention, and motivation. It was demonstrated that when participants with*

*ADHD performed cognitive tasks aimed at assessing attention through virtual reality, the results were better than when using traditional methods.*

*In addition to virtual reality, AR (augmented reality) technologies and a unique game environment are being developed and widely used. Unlike VR (virtual reality) it does not require full immersion in a virtual environment. AR uses the environment around us and superimposes certain information on it. In addition, the use of AR is less likely to cause unwanted side effects as warned by the WHO.*

*Quite interesting is the AR-Therapist program, which is under development at the Department of Computer Science, University of Albaha, Saudi Arabia.*

**Keywords:** *ADHD; children; augmented reality; cognitive behavioral therapy; neurofeedback games; serious games; rehabilitation.*

*Стаття надійшла до редакції 26.11.2020 р.*

УДК 37.013.3

## **ПРИЧИНИ ТРАВМАТИЗМУ У ФУТБОЛІ ТА КЛЮЧОВІ УМОВИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМ ПІД ЧАС ГРИ**

***П. В. Явтушенко,***

*бакалавр I курсу спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»*

*Національного університету «Полтавська політехніка*

*імені Юрія Кондратюка»*

*e-mail: [pasha.3654@gmail.com](mailto:pasha.3654@gmail.com)*

***В.І. Горошко,***

*кандидат медичних наук, старший викладач кафедри*

*фізичної терапії та ерготерапії,*

*Національний університет «Полтавська політехніка*

*імені Юрія Кондратюка»*

*e-mail: [talgardat@gmail.com](mailto:talgardat@gmail.com)*

*У статті розкрито зовнішні та внутрішні причини отримання спортивних травм у футболі, визначені основні фактори щодо попередження таких травм та зменшення ситуації ризику. Доведено, що фізична підготовка і спорт у житті кожної людини являються надійними засобами зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, але для досягнення цієї мети потрібно правильно проводити заняття, тренування і змагання, створювати необхідні умови для забезпечення належного рівня фізичної досконалості.*

Дослідження в статті підводяться до рекомендацій безпечної гри у футбол. Визначено, що удосконалення правил змагань, виходячи з вимог безпеки спортсменів, також є важливим резервом зниження спортивного травматизму.

**Ключові слова:** футбол, травми, спортсмен, попередження травматизму, причини спортивних травм.

**Постановка проблеми.** Кількість спортивних травм постійно збільшується і в даний час набула загрозливих розмірів. У різних країнах світу кількість травм в спорті коливається в межах 10-17% всіх пошкоджень. Наприклад, у США спортивні травми складають 16% всіх випадків пошкоджень дітей та молоді, у Швеції - 10% загальної кількості травм. Ще 40 років тому спортивні травми становили тільки 1,4% всіх травм. У 1970 р ця цифра збільшилася до 5-7%. До кінця 80-х - початку 90-х років кількість травм перевищила 10%, в середині 90-х років становила 12-17%, а з 2003 рр. досягла 17-20%.

Найбільш часто травми зустрічаються у футболі, що зумовлено як специфікою виду спорту, так і його масовістю. Найчастіше травмуються воротарі, нападники і гравці середньої лінії. Воротарі в основному травмуються під час зіткнень, нападаючи - під час бігу, зіткнень, падінь.

Ефективність профілактичної роботи спортсменів і тренерів знаходиться в прямій залежності від знання факторів ризику, здатних призвести до захворювань і травматизму. У сфері організації та методики підготовки і змагань в сучасному спорті вищих досягнень необхідно враховувати основні фактори ризику. Більшість фахівців переконані в тому, що тренувальні і, особливо, змагальні навантаження сучасного спорту часто є надмірними і сприяють високому травматизму.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Причини травматизму у футболі та ключові умови попередження травм під час гри досліджували такі вчені, як Рибак Л., Мельников А., Мовчан В., Зеніна І., Гребік О., Файдевич В., Ніфака Я., Хіменес Х., Мардар Г., Пратонов В., Панчук Т.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Завданнями статті є проаналізувати причини травм під час гри у футбол та можливі умови їх попередження.

**Виклад основного матеріалу.** Футбол належить до групи ситуативних видів спорту, що характеризуються мінливістю в ігрових ситуаціях, відсутністю стереотипів у виконанні рухів та повторенням стандартних ситуацій. Головною особливістю спортивних ігор є яскраве емоційне напруження, яке спричиняє несподівану поведінку суперника та викликає фізіологічні зміни в організмі спортсмена. У змісті гри футболіст повинен розглядати весь комплекс, а не окремі компоненти орієнтаційної діяльності.

Найпоширенішими травмами у футболі є синці від падінь, зіткнення та удари. Нижні кінцівки, як правило, найбільше вражаються в області між коліном і щиколоткою. У більшості випадків це не призводить до втрати повної працездатності спортсмена протягом тривалого періоду часу [1, 2].

Х. Хіменес виділяє зовнішні та внутрішні причини спортивного травматизму [4].

Зовнішні причини можуть бути обумовлені:

умовами тренувального середовища;

- станом спортивних споруд, якістю спортивного інвентарю, обладнання, форми;
- специфікою виду спорту;
- спортивними правилами, організацією і суддівством змагань;
- якістю харчування, застосуванням стимулюючих препаратів;
- нераціональною побудовою різних компонентів підготовки - розминка, режим роботи і відпочинку, тренувальні засоби, змагальна діяльність та ін.

Внутрішні причини можуть бути обумовлені:

- віком спортсмена, його статтю, ростом, масою тіла, соматотипом;
- незалікованими травмами;
- наявністю захворювань;
- слабкістю і непропорційним розвитком м'язів;
- зниженим рівнем гнучкості або, навпаки, розхитаністю суглобів;
- недостатньою техніко-тактичною майстерністю;
- психологічною нестійкістю і неадекватністю поведінки в складних умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Враховавши ці знання, вивчивши статистику видів спортивних ушкоджень під час гри у футболі (Табл.1), ми маємо результати власних досліджень.

Щоб дослідити причини спортивних травм у футболі, ми провели опитування близько 30 футболістів різної ролі від 16 до 30 років, які мали різні травми опорно-рухового апарату упродовж 2020 року. Опитування проводилось у Полтаві з березня по квітень 2020 року, серед футболістів шкільної команди по футболу (НВК №16). Актуальність дослідницьких питань визначається стабільно високим рівнем травматизму у футболі. Одним із завдань опитування, проведеного у футбольній команді, було дослідження причин та місця пошкодження залежно від періоду підготовки щорічного тренувального циклу.

Особлива увага приділялася вивченню моменту травми під час змагальної гри (перша половина або друга половина кожного тайму, перша половина, друга половина або останні 15 хвилин). В результаті опитування

футболістів було виявлено, що близько 80% постраждалих отримали травми нижніх кінцівок та їх суглобів.

Таблиця 1.

**Статистика видів спортивних пошкоджень під час гри у футбол**

<b>Види спортивних ушкоджень</b>	<b>%</b>
Удари	48,5
Пошкодження м'язів та сухожиль	5,0
Розтяження м'язів	25,5
Вивихи та пошкодження суглобів	3,0
Переломи	1,7
Струс мозку	0,8
Потертості, поранення	14,0
Інші пошкодження	1,5

Найпоширеніший з них - колінний суглоб. Особливістю футболу є те, що велике кутове прискорення з різними напрямками та кроками поєднується з потужними ударами, падіннями та ударами від гомілки та колінних суглобів супротивника до м'яча в різні частини стопи. На тлі постійного контакту з суперником все це надзвичайно навантажує колінний суглоб, роблячи його вразливим як до гострих травм, так і до хронічних мікро- та макротравм.

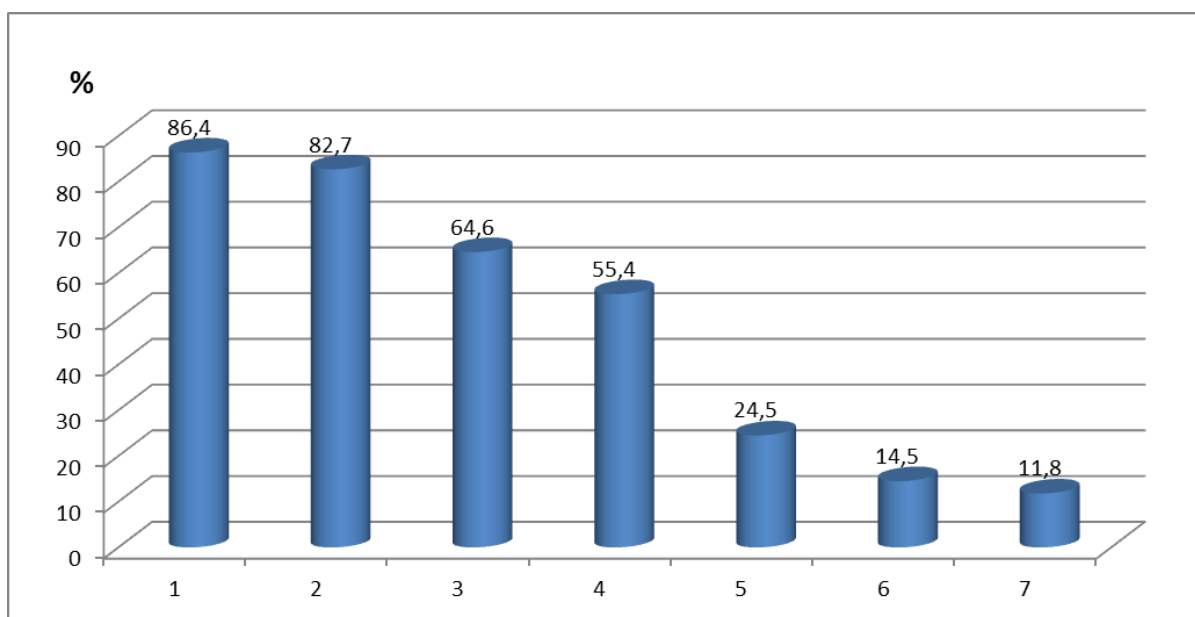
Аналізуючи травми в різні періоди річного тренувального циклу, більшість травм отримали футболісти під час змагальних періодів (63,3%), половину в підготовчий період (31,8%) і дуже рідко під час перехідного періоду (4,9%). Частота різних травм також суттєво варіювалась залежно від тривалості гри.

У першому таймі травми траплялися найчастіше в перші 15 хвилин (14,5%) та останні 15 хвилин (20,0%) гри. У першому випадку це явно пов'язано з відсутністю передігрової розминки. Протягом наступних 15 хвилин рівень травматизму знизився до 10,9%, а в другому випадку (останні 15 хвилин) взаємозв'язок між травмою та втомою дуже чіткий. Цей висновок підтверджують дані про рівень травматизму у другій половині. У другому таймі футболісти частіше отримували травми (31,8%) та за останні 15 хвилин (20,0%) ігрового часу - періоду сильної втоми.

Мінімальний рівень травматизму становив перші 15 хвилин (2,7%) другого тайму, коли спортсмени відпочивали після першого тайму та

готувались до наступного матчу. Серед досліджуваних причин ми виокремимо 7 причин спортивних травм, які найчастіше відмічалися. Серед них: погані умови футбольного поля (86,4%), груба гра, удар супротивника (82,7%), стара травма (64,6%), сильна втома (55,4%).

Рідше спотрсмени пов'язують травми з неадекватним медичним наглядом (24,5%), недостатньою розминкою (14,5%), неналежним спортивним взуттям та засобами індивідуального захисту (11,8%) (рис. 1).



*Рис. 1. Діаграма причин спортивних травм футболістів упродовж гри*

Фахівці в галузі спортивної медицини постійно ставлять питання про вдосконалення правил змагань як засобу профілактики спортивного травматизму. Доведено, наприклад, що вільна заміна гравців у спортивних іграх істотно знизила ризик травм. Відсутність такої можливості у футболі є одним з факторів підвищеного травматизму в цьому виді спорту.

Використання різних по щільності матеріалів, особливості профілю підошви, конструктивні особливості підтримуючої устілки, форма носка взуття, матеріал і форма ділянки, яка стабілізує п'яту, в значній мірі можуть впливати на формування раціональної техніки рухів, знижувати навантаження на найбільш уразливі ділянки ноги (в першу чергу, коліно, гомілковостопний суглоб), сприяти більш ефективному і природному процесу реабілітації після отримання травм.

Ефективність профілактичної роботи спортсменів і тренерів знаходиться в прямій залежності від знання факторів ризику, здатних призвести до захворювань і травматизму. У сфері організації та методики підготовки і

змагань необхідно враховувати наступні фактори ризику [4]. Виділимо деякі із них, зберігши авторські позиції.

Матеріально-технічне та організаційне забезпечення тренувальної та змагальної діяльності (поганий стан спортивних споруд, місць проведення тренувальних занять; низька якість спортивної форми та інвентарю; нераціональне харчування, що не відповідає специфіці виду спорту і характеру навантажень; низька якість медичного забезпечення підготовки і змагань). Погодні, кліматичні та географічні умови місць підготовки і змагань (несприятливі погодні умови; високі температури; висока вологість; низькі температури; забруднення повітря; різка зміна часових поясів). Підготовленість і функціональні можливості спортсменів (недостатні знання в галузі профілактики захворювань і травм; недостатня техніко-тактична підготовленість спортсмена; недостатня еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів; низький рівень координаційних здібностей; наявність прихованих форм захворювань і незалікованих травм). Система спортивного тренування (невідповідність тренувальних завдань рівню підготовленості спортсмена; нераціональна спортивна техніка; недостатня і неефективна розминка; виконання складних тренувальних завдань в умовах явного стомлення; надмірні фізичні та психологічні навантаження; нераціональний режим праці та відпочинку; нераціональні методи і засоби підготовки). Харчування, відновлення і стимуляція працездатності та адаптаційних реакцій (нераціональне харчування, що не відповідає специфіці виду спорту і характером навантажень; нестача вітамінів і мікроелементів; нераціональний питний режим; відсутність або нераціональне застосування засобів відновлення).

Організація та проведення змагань (недосконалість правил змагань; низька якість суддівства, що допускає грубі і ризиковані прийоми; грубі дії суперника; недостатня і неефективна розминка; тривалі перерви між окремими стартами і відсутність розминки; використання недостатньо освоєних прийомів і дій).

***Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.*** Дослідження локалізації травм показують, що близько 80% футбольних травм пов'язані з нижніми кінцівками. Найбільше постраждав колінний суглоб, близько 40%. Знання локалізації травм футболістів дозволяє тренерам приділяти особливу увагу зміцненню "слабких ланок", правильно будуючи тренувальний процес. Виявлені фактори ризику травми допомагають усунути дефекти та зменшити рівень травматизму там, де це можливо.

Профілактика з травматизму при проведенні спортивних ігор у футбол досягається: підвищенням технічної підготовки і майстерності, вихованням спортивного благородства і коректності по відношенні до противника, а також утриманням у хорошому стані спортмайданчиків для ігор, використання якісного взуття на гумовій підшві.

### Список використаних джерел

1. Панчук Т. Особливості запобігання травмуванню міні-футболу. *Науковий журнал Національного коледжу освіти*. Серія 15. Наукова освіта фізичної культури Випуски: Фізична культура і спорт-Київ: Видавництво НПУім. М. П. Драгоманова, 2011. С. 551-559.
2. Пратонов В. Н. Спортивні травми: перспективи проблем та їх рішення. *Спортивна медицина*. 2006. №1. С. 54-77.
3. Пратонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійських видах спорту. Київ: Олімпійська література, 2004. 808с.
4. Хіменес Х.Р. Травматизм у спорті. Лекції з навчальної дисципліни “Спорт вищих досягнень”. Львівський державний університет фізичної культури. 2015. 180 с.
5. Спортивний травматизм під час занять фізичною підготовкою і його профілактика. URL: <https://works.doklad.ru/view/LEui83Ow8C8/all.html> (дата звернення 22.11.2020).

**Yavtushenko P. V.**

#### **CAUSES OF INJURIES IN FOOTBALL AND KEY CONDITIONS OF INJURY PREVENTION DURING THE GAME**

*The article considers the external and internal causes of sports injuries in football, identifies the main factors for preventing such injuries and reducing the risk situation. It has been proven that physical training and sports in the life of every person are reliable means of improving health, improving efficiency, but to achieve this goal you need to properly conduct classes, training and competition, to create the necessary conditions to ensure the proper level of physical perfection.*

*The research in the article is summarized in the recommendations of safe football. It is determined that the improvement of competition rules, based on the safety requirements of athletes, is also an important reserve for reducing sports injuries. Injury localization studies show that about 80% of football injuries are related to the lower extremities. The knee joint suffered the most, about 40%. Knowledge of the location of injuries of football players allows coaches to pay special attention to strengthening the "weak links", properly building the training process. Identified risk factors for injury help eliminate defects and reduce injuries where possible. Injury prevention during sports games in football is achieved by: increasing technical training and skills, education of sportsmanship and correctness in relation to the opponent, as well as keeping in good condition sports grounds for games, the use of quality shoes with rubber soles.*

**Keywords:** *football, injuries, athlete, injury prevention, causes of sports injuries.*

*Стаття надійшла до редакції 18.11.2020 р.*



# Розділ 5. Філологія

УДК 811.111:81'373.611:001.4

## СТРУКТУРНО-СЕМАНТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНИХ АНГЛІЙСЬКИХ СКЛАДНИХ ІМЕННИКІВ – ЕКОНОМІЧНИХ ТЕРМІНІВ З ПЕРШИМ БЕЗПОСЕРЕДНЬО СКЛАДОВИМ – ТВІРНОЮ ОСНОВОЮ КОРЕНЕВОГО ІМЕННИКА

**А.П. Болотнікова,**

доцент, завідувачка кафедри

загального мовознавства іноземних мов

Національного університету «Полтавська політехніка

імені Юрія Кондратюка»

e-mail: [a.p.bolotnikova@gmail.com](mailto:a.p.bolotnikova@gmail.com)

**Ю.В. Гунченко,**

старший викладач кафедри

загального мовознавства та іноземних мов

Національного університету

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

e-mail: [yuliyagunchenko@gmail.com](mailto:yuliyagunchenko@gmail.com)

*У статті здійснюється комплексне вивчення структури і семантики складних англійських іменників – економічних термінів, розглядаються структурно-семантичні особливості англійських складних іменників – економічних термінів, що мають своїм першим безпосередньо-складовим твірну основу кореневого іменника. Досліджується внутрішня валентність – сполучуваність першого безпосередньо-складового – твірної основи кореневого іменника, з іншими твірними основами для утворення складного іменника – економічного терміна та розглядаються словотвірні моделі для їх утворення, а також структура та семантика англійських складних іменників – економічних термінів. Дослідження складних іменників – економічних термінів здійснюється за допомогою аналізу за безпосередньо складовими, побудованого на принципі дихотомічного (бінарного) членування основ досліджуваних термінів.*

**Ключові слова:** складний іменник-економічний термін, твірна основа, безпосередньо-складовий, словотворча модель, внутрішня валентність.

**Постановка проблеми.** У центрі уваги сучасної філологічної науки знаходяться ділова проза, тексти масової комунікації, інформативні тексти, які займають основне місце у діловому мовному спілкуванні сучасного суспільства. Зростання числа термінів переважає зростання кількості загальноживаних слів, що зумовлює актуальність вивчення закономірностей утворення термінологічної лексики, її структури та семантики.

Серед терміносистем, що зазнають у наш час помітних змін, економічна терміносистема сучасної англійської мови характеризується особливо динамічним розвитком, що зумовлено людською діяльністю у сферах, які вона обслуговує. Основним засобом поповнення лексичного складу мови, поряд із афіксацією, конверсією, абрєвіацією, запозиченням, залишається словоскладання. Як свідчать дослідження словотвору сучасної англійської мови, останнім часом «спостерігається тенденція подальшого зростання питомої ваги складних слів, які становлять найбільшу групу лексичних неологізмів» [2, с. 6].

Актуальність вибору теми даної статті визначається тим, що складні слова утворюють найбільшу групу серед лексичних новоутворень, а найчисленнішими серед складних слів є складні іменники. Детальний аналіз шляхів та способів утворення термінологічної лексики, а саме словотворчих моделей, за якими вона утворена, є важливим елементом дослідження нових лексичних одиниць.

Проведення значної кількості досліджень у сфері сучасної термінології пояснюється міжнародним характером фахових знань та спробою уніфікації термінів як способу подолання мовних бар'єрів у професійних сферах діяльності [7, с.6].

Об'єктом даного дослідження є багатокомпонентні складні іменники – економічні терміни сучасної англійської економічної термінології. Метою дослідження є вивчення особливостей їхнього утворення та виявлення структурно-семантичних характеристик, що у свою чергу дозволить відслідкуватиме механізм утворення нових складних лексичних одиниць цього типу. Як відомо, англійська мова є мовою країни, у якій вперше було сформовано економічні поняття, сама наука економіка отримала мовне вираження. Англійська економічна термінологія характеризується багатогалузевістю. До її складу звичайно відносять маркетингову, фінансово-економічну, кредитно-банківську, господарську термінології та ін. Сучасна англійська економічна термінологія є прикладом інтеграції термінологій декількох наукових областей: економіка промисловості, економіка праці,

економіка будівництва, банківська справа, економічна географія, економічна історія, статистика, фінанси, бухгалтерський облік та ін. [6, с.4].

Специфічними рисами семантики економічних термінів є багаторівневність понятійного змісту, міжфункціонально-стильова омонімія, псевдозрозумілість, максимальна інтернаціоналізація термінології на семантичному рівні окремих економічних теорій.

У сучасній лінгвістиці на перший план все більше висуваються проблеми функціонального словотвору, під яким розуміють вчення про функції словотворчого механізму, що проявляються у мовній діяльності [4, с.3]. Функціональний підхід до вивчення словотвору поглиблює знання про похідне слово (чи похідну основу (ПО)) як про основну одиницю словотворення, про його мотивацію і формування семантики, а також про знання контексту, що його оточує [5, с.20].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Всебічне дослідження термінотворення привертає значну увагу лінгвістів. Незважаючи на велику кількість робіт, присвячених дослідженню економічної термінологіки різних підсистем, зокрема на когнітивному та дискурсивному рівнях, актуальною залишається проблема дослідження сучасної англійської економічної лексики на структурно-семантичному рівні, тому що таке дослідження лексики допомагає виявляти словотворчу та семантичну структуру слів у напрямку від твірних основ (далі ТО) термінів до співвідносних з ними за структурою та семантикою похідних основ (далі ПО) термінів.

Дана стаття присвячена виявленню внутрішньої валентності та структурно-семантичних особливостей англійських економічних термінів – складних іменників з першим безпосередньо складовим (БС) – ТО кореневого іменника.

За останній час виконаний ряд робіт, присвячених саме дослідженню структури та семантики англійських лексичних одиниць (Воскобойник В.І., Артюх В.М., Шишліна О.В.). Нами продовжується дослідження у вказаному напрямі.

Попри наявність значної кількості публікацій, комплексне вивчення структури і семантики складних англійських іменників – економічних термінів сучасної англійської економічної лексики потребує більш детального аналізу і є актуальним.

**Формулювання цілей статті.** Дослідження спрямоване на вивчення внутрішньої валентності, структури та семантики англійських складних іменників – економічних термінів одержаних шляхом суцільної вибірки із сучасних лексикографічних джерел та періодичних джерел.

**Виклад основного матеріалу.** Об'єктом проведеного дослідження є 350 складних англійських економічних термінів – іменників, які мають своїм першим БС твірну основу кореневого іменника, виділених з корпусу, що складається з близько 700 складних англійських іменників – економічних термінів. Дослідження виконане за допомогою наступних методів: описовий метод, словотворчий аналіз (СА) за БС у напрямку від ТО до співвідносних з ними за структурою і семантикою ПО термінів, метод словотворчого моделювання структури ПО складних іменників – економічних термінів, кількісний аналіз.

Дослідження складних іменників – економічних термінів здійснюється за допомогою аналізу за БС, побудованого на принципі дихотомічного (бінарного) членування основ термінів [4, с.18].

Описуючи результати дослідження, ми користуємося такими лінгвістичними термінами: складне слово, СА, ТО, ПО, БС, словотворча модель (СМ), внутрішня валентність. Зазначимо, що під СМ розуміємо стабільні структури, що мають узагальнене лексико-категоріальне значення і здатні наповнюватися різноманітним лексичним матеріалом. Під СА розуміємо поступове бінарне членування основи слова на максимальні структурно-семантичні компоненти. СА проводиться у напрямку від ТО слів до співвідносних з ним за структурою та семантикою ПО слів. Під внутрішньою валентністю, розуміємо закономірності лексичного наповнення словотворчих моделей, або закономірності поєднання елементів твірного та похідного слова на рівні безпосередньо складових його лексичної основи. Членування складних основ термінів на БС здійснюється за допомогою умовних позначень: перший ступінь членування - дві паралельні лінії (//), другий ступінь членування - одна паралельна лінія (/).

Як свідчать результати проведеного дослідження, переважна більшість англійських складних іменників – економічних термінів, які мають першим БС ТО кореневого іменника, мають своїм другим БС ТО кореневого іменника, тобто утворені за СМ  $SN=SN+SN$ , наприклад: *bank//wire* (комп'ютеризована система обміну діловою інформацією, що обслуговує приватні банки), *cash//flow* (приток грошових коштів), *cost//push* (зростання витрат на виробництво), *half//stock* (половинна акція), *name//plate* фірмова марка виробника), *price//list* (прейскурант), *share//list* (1. список акцій 2. курсова таблиця на фондовій біржі), *shift//work* (позмінна робота), *shop//folk* (персонал магазину), *swing//line* (кредитна лінія строком до 10 днів). Нами виявлено 243 складних іменників – економічних термінів, утворених за даною СМ (35% від загальної кількості досліджених термінів), що свідчить про високу продуктивність даної СМ.

Для англійської мови не є характерною наявність з'єднувального елемента між компонентами складного іменника, при що свідчать і наведені приклади: *nest//egg* (1.гроші, що заощаджуються на майбутнє 2.гроші на непередбачувані витрати), *price//list* (прейскурант), *shelf//life* (термін зберігання товарів у роздрібній мережі, на прилавках), *shop//board* (прилавок), *stock//list* (біржовий бюлетень).

У ході аналізу економічних термінів – складних іменників, утворених за СМ SN=SN+SN, виявлені окремі випадки, коли перший чи другий БС має форму множини іменника. Так, складні іменники *new/s//letter* (інформаційний бюлетень), *new/s//man* (репортер, кореспондент), *new/s//paper* (газета), *new/s//reel* (кінохроніка, кіножурнал) мають своїм першим БС ТО кореневого іменника *news*, який має форму множини. Складні іменники *food//stuff/s* (харчові продукти, продовольство; корми), *housewares* (посуд, господарське приладдя), *piecegoods* (штучний товар) мають своїм другим БС ТО кореневого іменника у формі множини, що має збиральне значення. Виявлено ряд економічних термінів – складних іменників (*craft/s//man* (ремісник, майстер), *draft/s//man* (1.укладач документа 2.кресляр), *trade/s//man* (торговець)), у яких-не є ознакою множини іменника, а є залишком староанглійської форми родового відмінку.

Розповсюдженості складних іменників, утворених за СМ SN=SN+SN сприяє морфологічна простота англійських іменників і можливість різноманітних смислових відносин між компонентами. Ще одним з факторів, що сприяє розповсюдженості складних слів, утворених за даною СМ, на думку дослідника, є утворення композит за аналогією із вже існуючими складними лексемами, яке відбувається шляхом заміни одного, як правило, першого компонента. Наприклад: *hand//work* (ручна робота), *home//work* (надомна робота), *metal//work* (виріб металообробної промисловості), *net//work* (мережа), *piece//work* (відрядна робота), *shift//work* (нозмінна робота), *task//work* (визначена робота), *team//work* (бригадна робота), *time//work* (поденна робота), *wage//work* (робота по найму).

Щодо семантики складного терміна, то слід зазначити, що коли основи слів виступають у якості компонентів структурно-складного слова, його семантика мотивується неповними об'ємами відповідних основ [4,с.18]. Складні іменники можуть бути структурно-мотивованими, чи структурно-немотивованими. Семантика структурно-мотивованих складних слів, яка формується як результат смислової взаємодії двох ТО є достатньо прозорою і може бути встановлена, виходячи зі значень його БС. Прикладами складних іменників – економічних термінів з прозорою семантикою

*e:home//work* (надомна робота), *new/s//paper* (газета), *price//-list* (прейскурант).

Складні іменники – економічні терміни з першим БС ТО кореневого іменника можуть мати своїм другим БС ПО віддієслівного суфіксального іменника, тобто утворюватися за  $CMSN=SN+SN(SVsuf.)$ , наприклад: *asset//stripp/ing* (прийняття у власність збанкрутілого підприємства з метою його прибуткового продажу), *bond//hold/er* (власник облигацій), *copy//writ/er* (укладач рекламних оголошень), *floor//walk/er* (черговий адміністратор торгового залу), *market/-shar//ing* (поділ ринків), *price//-nurs/ing* (підтримання стабільності курсу цінних паперів шляхом ринкових операцій), *profit//-shar/ing* (участь у прибутках), *rate//-sett/ing* (тарифікація), *share//-push/ing* (незаконна операція з цінними паперами), *wage//-earn/er* (найманий робітник). Нами виявлено 103 складних англійських іменника – економічних терміна, утворених за даною СМ, що становить 15 % від загальної кількості досліджених складних іменників.

Серед досліджених ТО віддієслівних суфіксальних іменників, які виступають другими БС у складних іменниках – економічних термінах найбільше виявлено таких, які утворені за допомогою суфіксів -ing та -er. Так, виявлено 43 ПО складних іменників – економічних термінів, що утворені за  $CMSN=SN+SN(SVsuf.)$  з суфіксом -ing, наприклад: *niche//market/ing* (сегментація ринку для маркетингу певного товару), *price//fix/ing* (встановлення цін), *profit//-tak/ing* (продаж цінних паперів, товарів в умовах підвищення цін), та 60 ПО складних іменників – економічних термінів, що утворені за  $CMSN=SN+SN(SVsuf.)$  з суфіксом -er, наприклад: *home//own/er* (домовласник), *job//hold/er* (людина, що має постійну роботу), *tax//-collect/or* (збирач податків). Як відомо, суфікс -er вказує на особу, що виконує дію, позначену дієсловом.

На відміну від складних слів з прозорою семантикою, в англійській мові існують складні слова, чиє фактичне значення не повністю відповідає смисловій взаємодії його БС, а являє собою семантичну надбавку. Тобто у такому складному слові окрім його структурно-семантичного значення існує додаткове значення. Наприклад: *copy//writ/er* (укладач рекламних оголошень), *floor//walk/er* (черговий адміністратор торгового залу).

У ході нашого дослідження виявлені поодинокі випадки поєднання у складному слові ТО кореневого іменника у якості першого БС та ТО кореневого прикметника у якості другого БС (СМ  $SN=SN+Sadj.$ ): *fee//-simple* (1. безумовне право власності 2. земельна власність, одержана у спадок, з повною свободою розпорядження), *secretary//-general* (генеральний секретар). Незначна кількість утворень складних іменників – економічних термінів за

CMSN=SN+Sadj. свідчить, на нашу думку, про винятковість явища, а не про тенденцію до подальшого розвитку.

ПО кореневого іменника може також виступати у якості першого БС у багатокомпонентних складних утвореннях синтаксичного типу, наприклад: *boom-and-bust* (бум с наступною депресією), *cash-and-carry* (продаж за готівку без доставки), *grant-in-aid* (цільова субсидія органам місцевого самоврядування), *stock-in-trade* (товарний запас), *work-in-progress* (незакінчене починання).

**Висновки з проведеного дослідження і перспективи.** Дослідивши за допомогою словотвірного аналізу складні іменники – економічні терміни з першим БС – ТО кореневого іменника, можна зробити висновок про те, що при утворенні складних іменників – економічних термінів перший БС – ТО кореневого іменника частіше за все поєднується з такими другими БС: ТО кореневого іменника (CMSN=SN+SN), ТО віддієслівного суфіксального іменника (CMSN=SN+SN(SVsuf.)). Детальний аналіз багатокомпонентних складних іменників може бути завданням подальшого дослідження.

#### **Список використаних джерел**

1. Єнікєєва С.М. Системність і розвиток словотвору сучасної англійської мови. Запоріжжя. 2006. 302 с.
2. Зацний Ю.А. Англо-русский словарь новых слов и словосочетаний (рубеж столетий). Запорожье: ЗГУ, 2000. 243с.
3. Зацний Ю.А., Бутов В.Н. Новая общественно-политическая лексика и фразеология английского языка. Запорожье: ЗГУ, 2000. 200с.
4. Полюжин М.М., Омельченко Л.Ф. Функциональное словосложение и префиксальные ономазиологические категории в английском языке. Учебное пособие. Ужгород, 1997. 99с.
5. Полюжин М.М. Функциональний та когнітивний аспекти англійського словотворення: Монографія. Ужгород: Закарпаття, 1999. 240 с.
6. Худінша О.А. Особливості становлення і розвитку англійських базових термінів у підмові економіки: Авт. ...канд. філол. наук: 10.02.04 / Омський державний технічний університет. Омськ, 2011. 21 с.
7. Шишліна О.П. Словотвірний потенціал іменників – термінів рослинництва в сучасній німецькій мові (структурно-семантичний і когнітивний аспекти): Авт. ...канд. філол. наук: 10.02.04. Харків, 2010. 29 с.

**Bolotnikova A.P., Hunchenko Y.V.**

## **STRUCTURAL-SEMANTIC FEATURES OF MODERN ENGLISH COMPOUND NOUNS - ECONOMIC TERMS WITH THE FIRST DIRECT COMPONENT COMPONENT**

*Mass communication texts as well as informative texts occupy the major place in present days' society business communication. Current integrative processes cause increase in the number of terms that surpass the number of common words, which in turn determine the actuality of terminological lexis consistency, study of its structure and semantics.*

*English economic terminology is characterized by its diversified structure, which generally includes such terminologies as marketing, financial and economical, money and credit, insurance, accounting, stock exchange and others. Modern English economic terminology is an example a few scientific fields terminologies integration, like industry economics, labour economics, banking, economic geography, economic history, statistics, finance, accounting etc. modern linguistics predominantly focuses on the functional word-formation problems, which is a study of word-formation mechanism function, seen in language activities.*

*Functional approach to study of word-formation enlarges knowledge base about derivatives as the main unit of word-formation, its semantics creation as well as context surrounding it. Despite the availability of quite a few researches conducted, peculiar aspects of word-formation study remains actual. The current research is aimed at study of compound nouns – economic terms in modern English economic terminology, their characteristics, inner valency, structural and semantic peculiarities and features of their formation. In particular the article addresses structural and semantic peculiarities of modern English compound nouns – economic terms with the first immediate constituent – a primary noun stem. The conducted research concerns the inner valency which is the combinatory of the first immediate constituent – a primary noun stem with the other stems for compound nouns formation. Their word-building models are also reviewed. The research carried out specifies the peculiarities of compound nouns – economic terms in modern English economic terminology, aspects of their formation, as well as provides a number of examples.*

**Keywords:** *compound nouns – economic term, immediate constituent, word-building model, inner valency, peculiarities.*

*Стаття надійшла до редакції 30.11.2020 р.*



## **ЗАСОБИ ВИРАЖЕННЯ НЕГАТИВНОЇ ОЦІНКИ У КРИТИЦІ В АНГЛОМОВНИХ НАУКОВИХ СТАТТЯХ ІЗ СОЦІОЛОГІЇ**

**О.Л. Балацька,**

*кандидат філологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загального мовознавства та іноземних мов  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»,  
e-mail: balatska2014@gmail.com*

**В. В. Андрієнко,**

*магістрант гуманітарного факультету  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
e-mail: Vanessa.andrienko@gmail.com*

*У статті розглядаються засоби вираження оцінки у критиці в англomовних наукових статтях з соціології – одного з видів провідного жанру англomовного наукового дискурсу – статті. Продемонстровано, що негативна оцінка у критиці може бути виражена експліцитно та імпліцитно. У разі застосування експліцитного способу вираження негативної оцінки застосовуються лексичні та лексико-граматичні засоби. Лексичні засоби включають мовні одиниці, типові для вираження негативної оцінки, серед яких найчастіше зустрічаються іменники, прикметники та дієслова. Експліцитні лексико-граматичні засоби вираження негативної оцінки використовуються рідше і включають заперечення присудка, додатка та підмета. Імпліцитний спосіб вираження негативної оцінки реалізується у критиці за допомогою використання мовних одиниць позитивної чи нейтральної семантики, які разом в контексті надають висловленню негативного оцінного значення. Встановлено, що експліцитний спосіб вираження негативної оцінки більш поширений, ніж імпліцитний.*

**Ключові слова:** *англomовний науковий дискурс; жанр; наукова стаття з соціології; критика; критичне зауваження; засоби вираження негативної оцінки.*

**Постановка проблеми.** *У наш час увага лінгвістів зосереджена на вивченні різноманітних аспектів англomовного наукового дискурсу [2; 6], що пояснюється здобуттям англійською мовою статусу міжнародної мови науки та*

значенням останньої для розвитку суспільства. Ураховуючи вищезазначене, науковці детально вивчають жанри англомовного наукового дискурсу [2], провідним серед яких можна назвати наукову статтю [2; 10]. Англомовна наукова стаття у переважній більшості випадків містить такий важливий для розвитку науки компонент, як критику.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Критика у науковому дискурсі уже привертала увагу сучасних фахівців [3-5; 7-9], проте незважаючи на значення критики для розвитку наукової думки та наявність у науковій літературі робіт, в яких здійснюється аналіз засобів вираження негативно оцінки в критиці у цілому [1], детального розгляду потребують засоби вираження оцінки в критиці в англомовних наукових статтях з окремих наукових дисциплін.

**Формулювання цілей статті.** Приймаючи до уваги зростання необхідності для вітчизняних науковців-соціологів у здійсненні публікацій в англомовних закордонних виданнях, було поставлено за мету дослідити засоби вираження негативно оцінки в англомовних наукових статтях з соціології.

**Виклад основного матеріалу.** Проведений аналіз фактичного матеріалу – 87 критичних зауважень, що містять 237 критичних висловлень, отриманих з 35 статей з соціології, опублікованих в електронних наукових журналах Великої Британії та США за 2009–2011 рр., – продемонстрував, що аксіологічний зміст критики / критичних зауважень (КЗ), а саме негативна оцінка, у сучасних англомовних наукових статтях з соціології (АНСС) вербалізується експліцитно або імпліцитно.

У разі застосування експліцитного способу (65,97 % від усіх засобів вираження негативно оцінки в КЗ в АНСС), вираження негативно оцінки здійснюється за допомогою застосування лексичних або лексико-граматичних засобів, що дає нам змогу виокремити два типи КЗ, у котрих негативна оцінка актуалізується експліцитно.

Таким чином, до першого типу КЗ з експліцитних вираженням негативно оцінки відносимо такі КЗ, в яких негативна оцінка вербалізується за допомогою застосування експліцитних лексичних засобів вираження негативно оцінки (52,78 % від усіх КЗ в АНСС).

У результаті здійсненого частиномовного аналізу експліцитних лексичних засобів актуалізації негативно оцінки у КЗ в АНСС було виявлено, що вони включають:

- іменники (39,5 %) (*disregard, drawback, flaw, gap, lack, limitation, neglect, paucity, problem, shortcoming, weakness* тощо):

(1) *However, there is a **gap** in the current research regarding what motivates users to join in the online melee and how the real world and the online world interact with each other.*

- прикметники (31,5 % від усіх експліцитних лексичних засобів актуалізації негативної оцінки) (*difficult, inadequate, insufficient, limited, negative, scant, scarce, unclear, unreliable*, та ін.), наприклад:

(2) *Research on the practice of law is **scarce** because most academic lawyers are not trained in empirical research methods.*

- дієслова (23,3 %) (*exaggerate, ignore, lack, limit, neglect, overlook* тощо):

(3) *<...> these forms of social capital have often been **overlooked** by mainstream society <...>.*

- прислівники (5,7 %) (*inappropriately, incorrectly, hardly any, only, rather (than)*):

(4) *Further, it is possible that research to date has **inappropriately** specified the relationship between OTC and other drug misuse.*

Крім того, негативну оцінку у критиці в АНСС може бути вербалізовано за допомогою застосування експліцитних лексико-граматичних засобів, таким чином ми отримуємо другий тип вираження негативної оцінки в КЗ в АНСС, у разі використання якого спостерігаємо застосування операторів заперечення – негаторів разом з лексичними одиницями позитивної чи нейтральної семантики [1] (13,19 % від усіх засобів вираження негативної оцінки в КЗ в АНСС).

Проведене дослідження показало, що в КЗ в АНСС найчастіше застосовується заперечення **присудка** (78,95 % від усіх лексико-граматичних засобів вираження негативної оцінки в КЗ в АНСС), що реалізується за допомогою використання негатора, яким виступає заперечна частка *not (n't)*. У КЗ в АНСС заперечення присудка здійснюється за двома моделями.

*Перша модель* – заперечення складеного дієслівного присудка (65,9 % від усіх КЗ в АНСЛ, в яких використовується заперечення присудка) зазвичай реалізується у таких модифікаціях:

- Допоміжне дієслово *have* у формі теперішнього часу (Present Perfect) + *not* + основне дієслово, приміром:

(5) *The number of field hours required within a practicum placement has not been explored on a national level, perhaps in part because CSWE sets a minimum standard of 900 hours.*

- Модальне дієслово + *not* + основне дієслово, наприклад:

(6) *The specific characteristics of those willing to share their experiences certainly may not be representative of those typically on OPC orders.*

- Допоміжне дієслово *do* у формі теперішнього або минулого часу + *not* + основне дієслово, наприклад:

(7) *Although this study does not contain a comparison with young adults in intact families, the findings add complexity to past research investigating the relationship between divorce and gender attitudes.*

Друга модель являє собою заперечення складеного іменного присудка (34,1 % від усіх КЗ з запереченням присудка): дієслово *be* у формі теперішнього або минулого часу + *not* + іменна частина, представлена прикметником або пасивним дієприкметником, наприклад:

(8) *However even the statistical significance of this particular finding was not strong.*

У КЗ в АНСС може також використовуватися заперечення **додатка** (15,79 % від усіх лексико-граматичних засобів) із використанням заперечного займенника *no*, що здійснюється за моделлю: (формальний) підмет + *be, etc.* + *no* + додаток, наприклад:

(9) *There were **no** national studies found that looked at how students proceed through the field placement process, though recommendations are made for the use of student and agency questionnaires to streamline and systematize the process*

У КЗ в АНСС зафіксовано також заперечення **підмета** (7,8 %), що реалізується за моделлю: негатив ( *no, not* ) + підмет, приміром:

(10) *In addition, **no** survey data is available for students who were absent the day the survey was administered.*

Як зазначалося, негативна оцінка в КЗ в АНСС може також бути виражена імпліцитно (34,03 % від усіх засобів вираження негативної оцінки в КЗ в АНСС), для чого автори АНСС використовують:

- мовні одиниці футуральної семантики у сполученні з дієсловами / модальними дієсловами, що позначають необхідність здійснення дій:

(11) *Therefore, **further** research is **needed** to explore similar methods of data collection.*

- мовні одиниці футуральної семантики у сполученні з прикметниками, що позначають необхідність здійснення подальших дій:

(12) ***Further** research in this area is **necessary** to determine how to implement these programs in schools and develop successful applications for agespecific, population-specific, and skill-specific interventions.*

- іменники та дієслова зі значенням необхідності здійснення подальших дій:

(13) *Although a qualitative comparison between our sample and the remaining RFS participants was beyond the scope of this exploratory study, these issues **need** to be examined more closely.*

- питальні речення:

(14) *Further research is needed to explore if and how differences in the structure of the field practicum impacts learning outcomes. Do programs with field seminars better prepare students than those that do not? Is it an advantage when*

*field liaisons also lead field seminars? Do hour requirements impact the development of basic competencies?*

• інші мовні одиниці позитивної чи нейтральної семантики, які в сукупності в контексті надають висловленню негативного оцінного значення:

(15) *While observers will sometimes recognize that New Orleans was declining in population and facing many problems before the storm (see, for example, Fussell 2007), most commentators have tended to concentrate on the changes brought about by the hurricane and on reconstructing from the hurricane.*

**Висновки.** Отже, ми можемо прийти до висновку про те, що засоби вираження негативної оцінки у критиці в англomовних наукових статтях з соціології досить різноманітні, при цьому експліцитний спосіб вираження негативної оцінки має більшу питому вагу, аніж імпліцитний, а експліцитні лексичні засоби вираження негативної оцінки застосовуються помітно частіше за експліцитні лексико-граматичні засоби.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в аналізі засобів вираження оцінки у критиці в англomовних наукових статтях з інших наукових дисциплін.

#### **Список використаних джерел**

1. Балацька О. Л. Дискурсивні властивості критики в англomовній науковій статті: автореф. дис. ... канд. філол. наук : спец. 10.02.04 – германські мови; Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, 2013. 20 с.
2. Яхонтова Т. В. Лінгвістична генеалогія наукової комунікації. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2009. 420 с.
3. *Crossed Words : Criticism in Scholarly Writing* / [Ed. Françoise Salager-Meyer, Beverly A Lewin]. Peter Lang Publishing, Incorporated, 2011. 371 p.
4. Fagan A., Martin P. The use of critical speech acts in psychology and chemistry research papers. *Iberica*. 2004. No. 8. P. 125-137.
5. Giannoni S. Negative Evaluation in Academic Discourse. A Comparison of English and Italian Research Articles. *Linguistica e Filologia*. 2005. No. 20. P. 71-99.
6. Hyland K. *Academic Discourse : English In A Global Context*. Bloomsbury, 2009. 256 p.
7. Mur-Dueñas P. Critical Acts in Published and Unpublished Research Article Introductions in English : A Look into the Writing for Publication Process [Electronic resource]. *International Advances in Writing Research : Cultures, Places, Measures*. – Parlor Press · The WAC Clearinghouse 2012. P. 403-420. Access : <http://wac.colostate.edu/books/wrab2011/>.
8. Salager-Meyer F. The rationale behind academic conflict : from outright criticism to contextual 'niche' creation. *UNESCO-ALSED-LSP*. 1998. № 21 (2). P. 4-23.
9. Salager-Meyer F. Rhetorical evolution of oppositional discourse in French academic writing. *Hermes, Journal of Linguistics*. 2000. No. 25. P. 23-48.

10. Swales J. M. *Genre Analysis: English in Academic and Research Settings*. Cambridge : Cambridge Univ. Press, 1990. 260 p.

**Balatska O.L., Andriienko V.V.**

### **MEANS OF NEGATIVE EVALUATION IN CRITICISM IN ENGLISH-LANGUAGE RESEARCH ARTICLES IN SOCIOLOGY**

*The article analyzes means of negative evaluation in critical remarks in English-language research articles in Sociology, which are believed to represent one of the types of the article – the leading genre of English-language scientific discourse. Materials of the research include 87 critical remarks obtained from 35 English-language research articles in Sociology published in scientific journals of the UK and the USA from 2009 to 2011. The research carried out makes it possible to conclude that negative evaluation in criticism in English-language research articles in Sociology is expressed both explicitly, and implicitly. The explicit way of negative evaluation is performed with the help of markers, which are lexical and lexico-grammatical means of negative evaluation.*

*Lexical means of negative evaluation include linguistic units used for expressing negative evaluation, among which we have recorded nouns, adjectives, verbs, and adverbs. The results of our analysis have shown that nouns and adjectives are the most numerous among them, whereas verbs and especially adverbs are used less often. Explicit lexico-grammatical means of expressing negative evaluation can be divided into several types, among which we should mention negation of the predicate, negation of the object and that of subject of the sentence that are carried out by means of using specific negators.*

*Predicate negation is the explicit lexico-grammatical means of negative evaluation that is used the most often. Object negation and subject negation are registered less often. Implicit way of negative evaluation is verbalized with the help of indicators of implicit meaning, that is linguistic units with positive or neutral semantics, which together in the context add negative semantics to an utterance. Implicit means of negative evaluation usually have future meaning or indicate the need for further research. The obtained results have demonstrated that explicit means of negative evaluation are used more often than implicit means of negative evaluation in critical remarks in English-language research articles in Sociology. In addition, as far as the types of explicit means of negative evaluation are concerned, explicit lexical means of negative evaluation are more numerous than lexico-grammatical means.*

**Keywords:** *English-language scientific discourse; genre; research article in Sociology; criticism; critical remark; means of negative evaluation.*

*Стаття надійшла до редакції 2.12.2020 р.*

# Розділ 5. Історія

УДК 351

## ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ АРХІВНИХ ВІДДІЛІВ ОРГАНІВ ВИКОНАВЧОЇ ВЛАДИ УКРАЇНИ (НА ПРИКЛАДІ УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ)

**О. О. Вдовіна,**

*кандидат наук із соціальних комунікацій, доцент  
кафедри українознавства, культури та документознавства  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»,  
e-mail: [svitljahok@gmail.com](mailto:svitljahok@gmail.com)*

*У статті проаналізовано особливості роботи архівних відділів органів виконавчої влади України на прикладі Ужгородської міської ради. Встановлено, що діяльність архівних відділів є ефективним інструментом комунікації з громадянами. Наголошено на винятковій важливості та необхідності вдосконалення роботи архівів в органах виконавчої влади. Охарактеризована мережа архівних установ України. Описана нормативно-правова база архівних установ, а документи, що входять до її складу згруповані у відповідні блоки - Нормативні акти міжнародного права, що включають документи ООН, ЮНЕСКО, Ради Європи, Європейського Союзу; законодавство про Національний архівний фонд та архівні установи та інші нормативно-правові акти законодавства України. Встановлено, що архівні документи та архіви є невід'ємною складовою національної та всесвітньої культурної спадщини. Окреслені проблеми діяльності архівів. Особлива увага приділена аналізу послуг, що надає архівний відділ Ужгородської міської ради, законодавчим актам, що регулюють його діяльність та покладених на нього завдань. Розкриті особливості роботи експертної комісії архівного відділу органу виконавчої влади.*

**Ключові слова:** *архів, документ, державне управління, органи виконавчої влади, архівне зберігання документів, державна влада, нормативний акт, архівний відділ.*

**Постановка проблеми.** *Розвиток архівної справи України на початку відбувається під впливом широкомасштабних трансформацій культурного простору інформаційного суспільства, інформатизації більшості сфер*

людського життя та діяльності. Глобальні цивілізаційні процеси, стрімкий інформаційно-технологічний прогрес [8], інноваційність, стали визначальною характеристикою сучасних науково-технічних, культурних, соціальних та освітніх процесів, істотно підвищили роль інформаційних ресурсів, у тому числі й архівних. Архіви в інформаційному суспільстві є невід'ємним складовим елементом системи соціальних комунікацій, котрі не лише створюють умови для доступу громадян до суспільно важливої інформації, але й істотно впливають на ефективність державного управління, забезпечуючи прозорість й відкритість роботи інститутів влади. Обсяги концентрації, багатоаспектність, місткість та унікальність документних ресурсів архівів України являються базовими сегментами системи державних і світових інформаційних ресурсів.

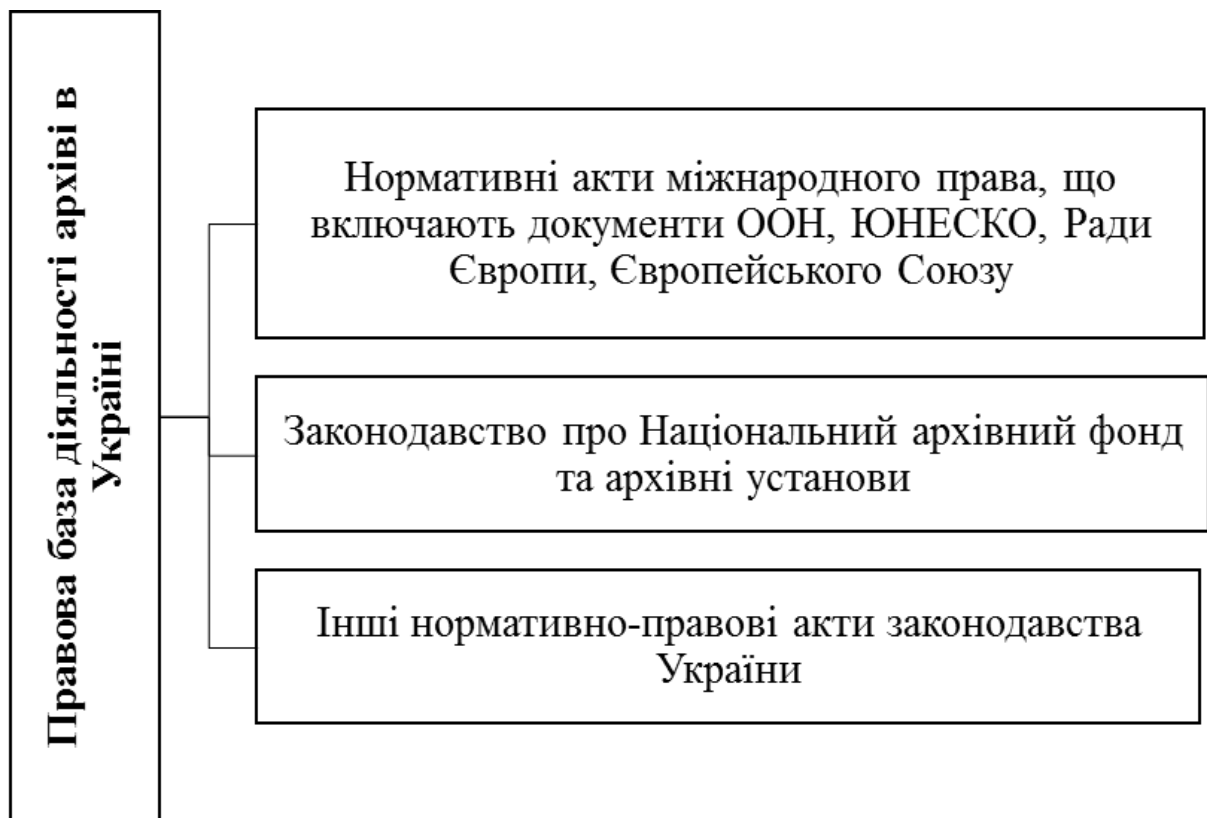
**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні дослідження присвячені переважно різним аспектам історії та теорії архівної справи або окремим аспектам практичної діяльності архівів. Це наукові праці Г. В. Боряка, Л. А. Дубровіної, І. Б. Матяш, Р. І. Мельника, К. Є. Новохатського, Р. Я. Пирога, Н. Р. Нижника, Ю.А. Тихомирова та ін.[1]. Проте, незважаючи на певну кількість праць, присвячених діяльності державних архівів, питання організації роботи та особливостей функціонування архівних відділів органів виконавчої влади є нерозкритим та майже не висвітленим у публікаціях вітчизняних науковців.

**Формулювання цілей статті.** У статті буде здійснена спроба дослідження особливостей функціонування архівних відділів органів виконавчої влади в Україні (на прикладі Ужгородської міської ради).

**Виклад основного матеріалу.** Для забезпечення реалізації державної політики у сфері архівної справи і діловодства сформовано мережу архівних установ. В її межах функціонують 2189 установ, у тому числі: 9 центральних державних архівів, 12 галузевих державних архівів, 24 державних архівів областей, Державний 18 архів м. Києва, 476 архівних структурних підрозділів райдержадміністрацій, 136 архівних структурних підрозділів міських рад, 1518 трудових архівів, науково-дослідні установи – УНДІАСД, НДІ мікрографії.

Щорічно до архівних установ на постійне зберігання надходить понад 500 тисяч одиниць документів з різними носіями інформації [8]. Варто зауважити, що робота будь-яких архівних установ спирається на нормативно – правову базу. Усі документи, які забезпечують легітимність роботи архівних установ в Україні розглянемо у таблиці (див. *рис. 1*).





*Рис. 1. Правова база діяльності архівних установ в Україні*

Комплекс нормативних актів міжнародного права включає документи ООН, ЮНЕСКО, Ради Європи, Європейського Союзу, зокрема:

- Документи ООН: Декларація тисячоліття Організації Об'єднаних Націй (2000);

- Документи ЮНЕСКО: Конвенція про захист культурних цінностей у випадку збройного конфлікту (Гаазька конвенція 1954 р., Convention for the protection of cultural property in the event of armed conflict), Рекомендація про заходи, спрямовані на заборону і запобігання незаконному вивезенню, ввезенню та передачі права власності на культурні цінності (1964 р., Recommendation on the means of prohibiting and preventing the illicit export, import and transfer of ownership of cultural property), Конвенція про заходи, спрямовані на заборону і запобігання незаконному ввезенню, вивезенню та передачі права власності на культурні цінності (1970 р., Convention on the means of prohibiting and preventing the illicit import, export and transfer of ownership of cultural property) та ін.

- Документи Ради Європи: Конвенція про спільне кіновиробництво (Convention on Cinematographic Co-Production, 1992), Європейська конвенція про захист аудіовізуальної спадщини (2001 р., вступила в силу 2008 р., European Convention for the Protection of the Audiovisual Heritage), додаток до неї – Протокол про захист телевізійної продукції (2001 р., Protocol on the

protection of television productions); Рамкова конвенція Ради Європи про значення культурної спадщини для суспільства (2005).

Архівні документи та архіви визнано невід'ємною складовою національної та всесвітньої культурної спадщини, категоріями культурних цінностей достатньо широко охоплено їх типологічну структуру. У міжнародно-правових актах наголошується про надзвичайно важливу роль архівів у розвитку базових сфер життєдіяльності суспільства, формуванні індивідуальної та колективної пам'яті людства, зміцненні демократії, акцентовано увагу міжнародної спільноти на пошуку шляхів вдосконалення політики щодо охорони, збереження архівної спадщини та всебічного удосуупнення громадян до її надбань як загальнолюдських проблем великої суспільної ваги [8].

Діяльність архівних установ, у сучасних умовах, супроводжується низкою проблем, що виникли у результаті розвитку нашої держави. Насамперед, надзвичайно гостро внаслідок системної кризи світової безпеки та російської гібридної агресії проти України постають проблеми формування реалістичної стратегії національної безпеки та оборони у різних вимірах: політичному, економічному, соціальному, гуманітарному та інформаційному. Не можемо й оминати увагою й євроінтеграційні процеси, основою яких стало підписання Україною Угоди про Асоціацію з Європейським Союзом (ЄС) імперативом зовнішньої й внутрішньої її політики.

Впровадження європейської моделі суспільного розвитку охоплює весь спектр присутності України в європейській підсистемі міжнародних відносин, включаючи соціально-економічну інтеграцію, фінансово-бізнесову кооперацію, формування спільного простору безпеки, налагодження різноманітної співпраці у цифровій сфері, гуманітарну, наукову та культурну взаємодію.

Складовими та необхідними умовами цього процесу є імплементація профільних документів, процесів і стандартів Євросоюзу в українське законодавство з метою подолання заангажованості влади, створення прозорих, зрозумілих, відкритих умов для доступу до інформації (в паперовому та електронному вигляді) усіх без виключення громадян.

Саме тому, органи виконавчої влади, як одна з гілок державної влади в Україні, працюючи з величезними масивами документів, термін зберігання яких відповідно до чинного законодавства є тривалим, знаходяться на вістрі уваги з боку суспільства, адже втрата (чи неможливість відтворення документу) або унеможливлення доступу громадян до них не лише погрожують підризом іміджу державної влади, але й є свідченням непрофесіоналізму, недбалого ставлення, порушенням демократичних засад і, зрештою, грубим порушенням закону, за що й передбачена відповідальність. З

огляду на вище викладене очевидним є необхідність налагодження дієвої та надійної системи зберігання документів органами виконавчої влади та створення умов швидкого доступу, пошуку та роботи з документальними масивами.

В архівному відділі Ужгородської міської ради з поміж інших, зберігаються документи зокрема, й з особового складу ліквідованих установ, що діяли в місті Ужгороді [3].

При ліквідації чи припиненні діяльності установи передавали на довготривале державне зберігання накази керівника підприємства, відомості нарахування заробітної плати тощо. На жаль, не всі документи збереглися, на них вплинув час та, інколи, недбалість попередніх власників, проте отримати інформацію з документів фондів ліквідованих установ можна звернувшись із запитом до архівного відділу Ужгородської міської ради. Зазначимо, при виконанні покладених на нього завдань, відділ взаємодіє з іншими виконавчими органами міської ради, підприємствами, установами і організаціями незалежно від форми власності [2]. Робота відділу здійснюється відповідно до Законів України «Про Національний архівний фонд та архівні установи» [7], «Про звернення громадян» [5], «Про місцеве самоврядування в Україні» [6]. У своїй роботі відділ керується також Правилами роботи державних архівів України та Положенням про архівний відділ Ужгородської міської ради [4]. Архівний відділ є юридичною особою публічного права, має печатку із зображенням Державного Герба України та своїм найменуванням, власні бланки; підзвітний та підконтрольний міській раді, виконавчому комітету міської ради, міському голові та керуючому справами виконкому, а з питань здійснення делегованих повноважень органів виконавчої влади та Державному архіву Закарпатської області, Державній архівній службі [3].

Однією із ключових засад діяльності відділу є реалізація державної політики у сфері архівної справи і діловодства на території міста з метою забезпечення поповнення Національного архівного фонду (НАФ) документами, що мають місцеве значення їх державну реєстрацію, облік, зберігання та використання інформації.

Аналізуючи особливості функціонування архівного відділу Ужгородської міської Ради варто зупинитися на таких ключових моментах як: завдання, що покладені на відділ; надавані послуги; робота експертної комісії відділу (див. табл. 1).

**Особливості функціонування архівного відділу  
Ужгородської міської Ради**

<p><b>Завдання, покладені на відділ</b></p>	<p>1. Надання архівних копій, витягів з документів, що зберігаються в архівному відділі, на запити органів державної влади, органів місцевого самоврядування, депутатських звернень.</p> <p>2. Надання архівних копій, витягів з документів, що зберігаються в архівному відділі, юридичним та фізичним особам на тематичні запити.</p> <p>3. Надання архівних копій, витягів з документів, що зберігаються в архівному відділі, юридичним та фізичним особам на запити щодо підтвердження майнових прав на землю та нерухоме майно.</p> <p>4. Надання архівних довідок, що підтверджують трудовий стаж на підприємствах, документи яких зберігаються в архівному відділі.</p> <p>5. Надання архівних довідок про заробітну плату на підприємствах, документи яких зберігаються в архівному відділі.</p> <p>6. Інформаційне обслуговування користувачів в архівному відділі.</p> <p>7. Організація роботи експертної комісії при архівному відділі Ужгородської міської ради.</p> <p>8. Схвалення положень про архівні підрозділи, про експертні комісії; номенклатури справ підприємств, установ, організацій міста; актів про вилучення до знищення; описів справ тривалого зберігання та з особового складу підприємств, установ, організацій міста, в діяльності яких не утворюються документи НАФ.</p>
<p><b>Надавані послуги</b></p>	<p>1. Надання архівної довідки (архівної копії, архівного витягу) яка відображає інформацію, що міститься у рішеннях Ужгородської міської ради та її виконавчого комітету, розпорядженнях міського голови та додатках до них.</p> <p>2. Надання довідки про підтвердження стажу роботи та/або розмірів заробітної плати з документів ліквідованих установах м.Миргорода, що надійшли на державне зберігання при завершенні діяльності установи</p> <p>3. Надання архівної довідки (архівної копії, архівного</p>

	<p>витягу) яка відображає інформацію, що міститься у документах з особового складу що надійшли на державне зберігання</p> <p>4. Надання архівної довідки (архівної копії, архівного витягу) яка відображає інформацію, що міститься у документах з особового складу що надійшли на державне зберігання</p> <p>5. Видача справ, що зберігаються в архівному відділі, особам, що бажають отримати архівну інформацію для проведення дослідження або отримання відомостей, що стосуються запитувача інформації</p>
<p><b>Експертна комісія архівного відділу Ужгородської міської ради</b></p>	<p>Комісія діє на постійній основі та проводить свої засідання не рідше одного разу на квартал, у разі необхідності – частіше.</p> <p>До компетенції експертної комісії архівного відділу входить:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. погодження інструкцій з діловодства, номенклатури справ, положень про експертні комісії та архівні підрозділи установ та організацій міста;</li> <li>2. схвалення описів документів постійного терміну зберігання, описів з особового складу та актів на виділення до знищення документів установ та організацій, у діяльності яких утворюються документи Національного архівного фонду;</li> <li>3. погодження описів документів з особового складу та актів на виділення до знищення документів установ та організацій, у діяльності яких не утворюються документи Національного архівного фонду;</li> <li>4. розглядає та затверджує списки установ та організацій у діяльності яких утворюються документи Національного архівного фонду.</li> </ol>

При дослідженні особливостей функціонування архівного відділу Ужгородської міської ради не можна оминати увагою й список фондів підприємств, установ і організацій, документи яких, зберігаються у ньому. Зокрема, станом на 01.03.2017 р. Список фондів складав 44 установи, серед яких: Управління (відділення) Державного казначейства у м. Ужгороді, Ужгородське міськрайонне управління юстиції, Виконавчий комітет Ужгородської міської ради, Ужгородський міський промисловий комбінат, Ужгородський міський відділ культури на громадських засадах, Ужгородський

міський відділ освіти, Ужгородський міський відділ охорони здоров'я Відділ з питань медицини і соціальних програм, Відділ фізичної культури і спорту, Управління міського господарства та ін.

Станом на 2018 рік перелік фондів архівного відділу доповнився документами ще одинадцятьох організацій переважно приватної форми власності ( ПП Гігабіт Інвест, ТОВ Закарпатський будівельник, ТОВ Таллінн, громадська організація Асоціація платників податків та ін.)

Станом на 2019 рік перелік фондів архівного відділу поповнився ще на дев'ять найменувань організацій [9]. Таким чином, ми бачимо, що сукупльна затребуваність послуг архівних установ зростає, що стає дієвим комунікаційним інструментом. Ще одним складовим елементом, який відображає діяльність архівного відділу є реєстр описів справ, який призначений для обліку та розкриття змісту одиниць зберігання, одиниць обліку, закріплення їх систематизації у межах архівного фонду. Станом на кінець 2018 року він становив понад 563 справи і продовжує зростати.

Зауважимо, що архівний відділ здійснює також експертизу та упорядкування документів в установах і організаціях, зокрема, описано документи Управління освіти Ужгородської міської ради по 2018 рік, Ужгородського міського територіального центру по 2010 рік, Департаменту праці та соціального захисту населення Ужгородської міської ради по 2015 рік, Музичної школи ім. П.І.Чайковського по 2017 рік, Класичної гімназії в м. Ужгороді по 2018 рік. Відділ надає методичну допомогу в упорядкуванні документів Комунальному некомерційному підприємству «Ужгородська міська поліклініка», контролює стан зберігання документів у архівних підрозділах установ і організацій, які створюють і передають документи НАФ, та в тих, що не передають. За використанням інформації яка знаходиться в документах, що зберігаються в архівному відділі, найбільше громадяни зверталися в пошуку відомостей про підтвердження своїх соціально - правових та майнових прав. Також надходили запити від адвокатів та правоохоронних органів.

Архівний відділ Ужгородської міської ради забезпечений 1 архівосховищем загальною площею 200 кв.м, а місткість приміщень розрахована на 43000 одиниць зберігання. На даний час завантаження архівосховища складає 80%. Станом на кінець 2019 року у 56 фондах архіву зберігаються 13 тисяч 234 справ з основної діяльності та 11 тисяч 551 справ у 72 фондах з кадрових питань (особового складу). На 28.12.2019 року наявні 128 фондів , 24 тисяч 785 справи, а найдавніші документи датуються 1944 роком.

**Висновки.** Високі вимоги до діяльності архівних установ, зумовлені реаліями інформаційного суспільства, сучасними вимірами державотворення в Україні, запитом українського суспільства на формування його національної ідентичності та історичної пам'яті. Прикметною ознакою нинішньої духовно-

інтелектуальної ситуації в українському суспільстві є зміни в його потребах щодо ретроспективної документної інформації, зумовлені, зокрема, й зняттям ідеологічних заборон з тематики наукових досліджень, переосмисленням усталених наукових пріоритетів, поширенням нових ідей, методів, ідеалів науковості, моральних імперативів у професійній сфері.

Отже, на часі – впровадження в архівній справі України науково обґрунтованих програм її інноваційного розвитку з чітко визначеними метою [8], напрямками, механізмами реалізації, розробленої на теоретичних основах державного управління і стратегічного планування та з урахуванням найперспективніших трендів інформаційних технологій.

### *Список використаних джерел*

1. Боковикова Ю.В., Гнезділо О.С. Удосконалення діяльності державних архівних установ України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.kbuara.kharkov.ua/e-book/db/2013-1/doc/2/02.pdf>.
2. Звіт про роботу архівного відділу Ужгородської міської ради за 2019 рік [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://rada-uzhgorod.gov.ua/rada\\_docs/show/%E2%84%96-16-vid-22012020-zvit-pro-robotu-arkhivnoho-viddiluzha-2019-rik](https://rada-uzhgorod.gov.ua/rada_docs/show/%E2%84%96-16-vid-22012020-zvit-pro-robotu-arkhivnoho-viddiluzha-2019-rik).
3. Офіційний сайт Ужгородської міської ради [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://rada-uzhgorod.gov.ua/>.
4. Положення про архівний відділ Ужгородської міської ради [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://rada-uzhgorod.gov.ua/arhivnyj-viddil/>.
5. Про звернення громадян: Закон України [Електронний ресурс].- Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/393/96-%D0%B2%D1%80#Text>.
6. Про місцеве самоврядування в Україні: Закон України [Електронний ресурс].- Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/280/97-%D0%B2%D1%80#Text>. – Назва з екрана.
7. Про Національний архівний фонд та архівні установи: Закон України [Електронний ресурс].- Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3814-12#Text>. – Назва з екрана.
8. Стратегічна програма розвитку архівної справи України на середньострокову перспективу (2019–2023 рр.) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://undiasd.archives.gov.ua/doc/strateg\\_prog\\_rozv\\_arch\\_spav.pdf](https://undiasd.archives.gov.ua/doc/strateg_prog_rozv_arch_spav.pdf). – Назва з екрана.
9. Фонди архівного відділу Ужгородської міської ради за 2019 рік [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://rada-uzhgorod.gov.ua/media/1/2019.pdf>. – Назва з екрана.

**Vdovina O.O.**

**PECULIARITIES OF THE WORK OF ARCHIVAL DEPARTMENTS OF THE EXECUTIVE POWERS OF UKRAINE (ON THE EXAMPLE OF UZHGOROD CITY COUNCIL)**

*The article analyzes the peculiarities of the work of archival departments of the executive authorities of Ukraine on the example of Uzhhorod City Council. It is established that the activity of archival departments is an effective tool of communication with citizens. Emphasis was placed on the exceptional importance and need to improve the work of archives in the executive branch. The network of archival institutions of Ukraine is characterized.*

*The normative-legal base of archival institutions is described, and the documents which are a part of it are grouped in the corresponding blocks - Normative acts of the international law including documents of the UN, UNESCO, the Council of Europe, the European Union; Legislation on the National Archival Fund and archival institutions and other normative legal acts of the legislation of Ukraine. Archival documents and archives have been identified as an integral part of the national and world cultural heritage. Problems of activity of archives are outlined.*

*Particular attention is paid to the analysis of services provided by the archival department of the Uzhgorod City Council, the legislation governing its activities and the tasks assigned to it.*

*It is emphasized that the archival department of the executive body is entrusted with such tasks as: providing archival copies, extracts from documents stored in the archival department at the request of public authorities, local governments, deputies, legal entities and individuals on thematic inquiries, inquiries regarding the confirmation of property rights to land and real estate, the provision of archival certificates confirming the length of service at enterprises whose documents are stored in the archival department, archival certificates of wages at enterprises whose documents are stored in the archival department, as well as information services for users, the work of the expert commission at the archival department of the Uzhgorod City Council and approval of regulations on archival departments, expert commissions; nomenclature of affairs of enterprises, institutions, organizations of the city. The peculiarities of the work of the expert commission of the archival department of the executive body are revealed.*

**Keywords:** *archive, document, public administration, executive bodies, archival storage of documents, state power, normative act, archival department.*

*Стаття надійшла до редакції 2.12.2020 р.*



## ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД УПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙ У ПРАКТИКУ МУЗЕЙНИЦТВА

**Л.В. Стороженко,**

*студентка 6 курсу Національного університету  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
e-mail: storozhenkoliubov@gmail.com*

**І.Г. Передерій,**

*доктор історичних наук, професор,  
завідувач кафедри українознавства, культури та документознавства  
Національного університету  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
e-mail: iryna.perederii@gmail.com*

*У статті проаналізовано зарубіжний досвід щодо впровадження інноваційних комунікацій та інтерактивності у практику музейництва. Виділено три актуальні інновації, які мають найбільший успіх серед відвідувачів. Подана їхню характеристику та наведено приклади застосування у провідних музеях світу. Проаналізований у статті зарубіжний досвід є актуальним для використання українськими музейними установами.*

**Ключові слова:** музей, інновації, інтерактивність, інформаційні технології, соціальні медіа

**Постановка проблеми.** На сьогодні вітчизняні музеї є значно консервативніші, ніж зарубіжні. Реформи й модернізація не настільки швидко проникають у їхній простір, як того вимагає життя. Причин такого становища кілька. Йдеться й про недостатнє фінансове забезпечення діяльності цих установ, і про кадри, адже вітчизняну музейну галузь можна умовно назвати такою, що «старіє», бо, на жаль, наразі вона залишається малопривабливою для професійної реалізації молоді. З огляду на це традиційні музеї, експозиції в яких створюються за тематично-жанровим принципом, уже не здатні виконувати головне завдання: дивувати, розвивати допитливість і креативність відвідувачів. Тому на зміну старим музеям мають прийти нові форми інноваційних музейних закладів, наприклад, віртуальні, еко-, музеї транснаціональних культур тощо.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фундаментальні та прикладні аспекти розвитку екскурсознавства та музеєзнавства розглядалися у працях

українських та зарубіжних авторів: Е. Шулепова, О. Сапанжа, Ф. Вайдахера, Ю. Комлева, Г. Власюк, Н. Нікішина, А. Романчук, М. Гецевича, Р. Дьякової, Б. Ємельянова, О. Зосимович, В. Кіптенко, О. Малиновської, А. Короткової, Г. Мезенцевої, П. Пасічного, М. Рутинського, О. Стецюк, М. Хадакової, Л. Шляхтіної, Т. Юренєвої та інших.

**Формулювання цілей статті.** У статті зроблено спробу проаналізувати зарубіжний досвід щодо впровадження інноваційних комунікацій та інтерактивності у практику музейництва, зокрема, для перспективи використання цього досвіду українськими закладами.

**Виклад основного матеріалу.** Питання інновацій у музеях багатозначне й неоднозначне. Загалом, слід запитати себе: що таке інновація ХХІ століття? Це ж не лише мобільні додатки, а ще й інновації, які сприяють підвищенню якості обслуговування відвідувачів та подання інформації в експозиції.

Оскільки передові музеї світу та культурні осередки з визначними пам'ятками дедалі частіше «рухаються», використовуючи новітні технологічні інструменти для покращення сприйняття та реалізованого через нього практичного досвіду споживачів музейних послуг, вивчення такої практики може мати величезний потенціал для створення нової цінності в культурному секторі. У 2020 році є безліч прикладів технологій, що служать для збагачення представлення музейного простору, а тому не варто ігнорувати його потенціал.

Зокрема, це використання імерсійних технологій (технології повного або часткового занурення у віртуальний світ або різні види поєднання реальної та віртуальної реальності), які дозволяють аудиторії взаємодіяти із експонатами на виставках. Отже, музейні заклади повинні вирішити, як інтегрувати новітні технології у власний простір відповідно до їхньої специфіки [1].

У ході аналізу інноваційних музейних технологій на досвіді закордонних держав, було обрано 3 актуальні упровадження, які мали найбільший успіх серед відвідувачів:

1. Штучний інтелект (далі ШІ) та програми, які створені на основі ШІ. Вони є досить ефективними та можуть заощадити музеям як час, так і гроші.

Нині в закордонних музейних установах активно використовуються чат-боти, також відомі як бот-боти або боти. Роль такої програми зростає у геометричній прогресії, адже її застосовують для покращення взаємодії з клієнтами, часто як програми обміну повідомленнями, які можуть персоналізувати взаємодію споживачів музейних послуг та працівників музею. Простіше кажучи, «чат-бот» – це програмне забезпечення, яке веде діалог з людиною, використовуючи природну мову.

Як приклад, можна навести перелік музеїв, що використовують програми Chatbot з метою ширшого залучення аудиторії:

1) музей Хайнца Ніксдорфа (MAX – це розмовний агент, який безпосередньо взаємодіє з відвідувачами через екран як віртуальний музейний путівник) [2];

2) музей дизайну Купера-Хьюїта Смітсона (Object Phone – сервіс, що працює на чат-боті Twilio; відвідувач може йому надсилати текстові повідомлення або телефонувати, щоб отримати більше інформації про музейний предмет із їхньої колекції) [3];

3) музей сучасного мистецтва Сан-Франциско (Send Me SFMOMA – це послуга SMS, яка забезпечує доступний особистий та креативний метод ділитися колекцією SFMOMA з громадськістю, для чого потрібно надіслати текстове повідомлення на певний номер зі словами «надішліть мені», після чого вказати ключове слово, колір або смайлик, і відвідувач отримає відповідне зображення та підпис у текстовому повідомленні) [4];

4) Національний художній музей Республіки Білорусь (використання функції чату Facebook Messenger для створення розмовного цифрового путівника, випущеного в травні 2017 року) [5];

5) музей мистецтв Метрополітен (Museumbot – програма, яка витягує зображення з відкритого доступу низки архівів) [6] та багато інших.

Друга, не менш важлива інновація, – це музейні роботи. Один із прикладів з'явився у 2018 році, коли світові був представлений Pepper (гуманоїдний робот), розроблений американським дослідницьким інститутом Смітсона (Smithsonian Institution). Останній функціонує, як комплекс культурно-освітніх і наукових установ США. Шість таких роботів використовують три музеї в структурі Інституту Смітсона, які базуються у Вашингтоні (Національний музей африканського мистецтва, Національний музей історії та культури афроамериканців, Музей і сад скульптур Гіршхорна та Смітсонівський замок) з метою відповідати на запитання відвідувачів та розповідати історії за допомогою голосу, жестів та інтерактивного сенсорного екрана. Відвідувачі люблять спілкуватися з Pepper, і, за даними New York Times, роботи навіть позуватимуть для селфі [7].

Отже, використання роботів-екскурсоводів, роботів-учених, роботів-художників (використовуються «версії» відомих митців), чат-ботів є привабливим та ефективним інструментом для залучення нових відвідувачів, насамперед, молоді.

2. Мультидосвід: віртуальна реальність (VR), доповнена реальність (AR) та змішана реальність (MR). Дані технології змінюють спосіб сприйняття людьми цифрового світу. Цей технологічний «зсув», як у сприйнятті, так і в моделях взаємодії, веде до майбутнього мультисенсорного та мультимодального досвіду. Ці технології мають потенціал, який досі ще не до

кінця використаний у музеях та центрах культурних пам'яток, оскільки «апетит» громадськості до мультисенсорного досвіду продовжує зростати.

Застосування у діяльності музею цієї технології являє собою вдалий приклад упровадження інтернет-технологій для розв'язання проблем зберігання, безпеки та широкого, швидкого й легкого доступу до експонатів. Головними особливостями даного нововведення є те, що людина без великих затрат та подолань значних відстаней може «відвідати» музей, навіть побувати на його віртуальній екскурсії; познайомитися з експонатами, які не можуть бути представлені фізично, оскільки були втрачені або стосуються історії не однієї країни; показати певний відрізок часу минулої події, яку неможливо унаочнити за допомогою експонатів, та інше.

Приклад застосування цієї інновації можна побачити у таких провідних музейних закладах світу:

1) музей Прадо в Мадриді (2019 року представив свій перший інноваційний винятковий «Досвід на 360 градусів» – проєкт, який дозволив користувачам наблизитись, як ніколи раніше, до творів мистецтва та артефактів, що зберігаються у закладі) [8];

2) Луврський музей у Парижі (експонат «Мона Ліза: «За склом» дозволив відвідувачам побачити найвідомішу у світі картину в новому ракурсі) [9];

3) Національний природознавчий музей у Парижі (VR дозволяє відвідувачам досліджувати зв'язки між різними біологічними видами. Експозиція імітує реальний досвід перебування поруч із тваринами, а музей має простір із п'ятьма постійними пристроями віртуальної реальності) [10];

4) Більбао, музей сучасного та сучасного мистецтва Гуггенхайма за проєктом канадсько-американського архітектора Френка Гері (технологія перегляду від Google дозволяє відвідувачам пройти знаменитими гвинтовими сходами музею, не виходячи з дому; також за допомогою доповненої реальності можна побачити експонати з постійної колекції музеїв Гуггенхайма в інших країнах) [11];

5) музеї Ватикану (можна стати учасником семи віртуальних екскурсій по музеях Ватикану) та багато інших [12].

Отже, MR, VR та AR сприяють зростанню інтересу людей до історичних, культурних та інших духовних цінностей, «ожививши» відповідні музейні активи.

3. Соціальні медіа. Одним з найбільших технологічних зривів за останнє десятиліття стало зростання впливу на людей і суспільство соціальних мереж. За підрахунками учених, у 2019 році 3,2 мільярди людей щодня використовують такі платформи, як Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest та Snapchat. Це приблизно 42% світового населення. І, з кожним роком ця цифра лише зростає.

З огляду на це, музеї все частіше використовують соціальні медіа як важливий метод комунікації з поточною та потенційною цільовою аудиторією. Платформи соціальних медіа надають різноманітні можливості музеям, бібліотекам та іншим культурним установам ділитися своїми унікальними пропозиціями з людьми по всьому світу, а, отже, здійснювати на них відповідний вплив. Здатність соціальних медіа зробити культурні заклади більш доступними змінила спосіб їх функціонування. Зараз соціальні медіа дозволяють широкій громадськості бачити те, що раніше було «за зачиненими дверима».

Деякі потужні й добре відомі культурні установи використовують соціальні медіа для формування свого іміджу як престижних організацій. Візьмемо для прикладу Галерею Тейт – художній музей у Лондоні, найбільше у світі зібрання британського мистецтва з 1500 року до наших днів. Заклад використовує соціальні медіа для того, щоб сприяти розумінню громадськістю британського минулого та сучасного мистецтва, а також дарувати естетичну насолоду поціновувачам мистецтва, навіть, дистанційно [13].

Американський музей природознавства (American Museum of Natural History) має на меті виявляти, інтерпретувати та поширювати за допомогою наукових досліджень та освіти знання про людські культури, природний світ та Всесвіт [14]. Музей розміщує на соціальних сторінках пізнавальний та розважальний контент таким чином, щоб якнайкраще досягати реалізації своєї місії – надавати своїм фондам актуальності й підвищувати до них інтерес широкої аудиторії.

Музей мистецтв Філбрука в Талсі (Philbrook Museum of Art) – ще один заклад, який освоїв досвід презентації своєї колекції через канали соціальних мереж способом, який привертає до себе увагу більшості. Вони використовують гумор з метою гуманізації спілкування зі своєю цільовою аудиторією, перш ніж передавати інформацію про твори мистецтва, про виставки, на яких їх можна побачити [15].

Бруклінський музей (Brooklyn Museum) користується п'ятьма окремими соціальними платформами, такими як Facebook, Twitter, YouTube, Instagram, Tumblr. Свої сторінки у соціальних медіа вони використовують для інформування громадськості та надання відповідей на запитання відвідувачів, публікацію фото та відео, ведення блогу («За кадром у Бруклінському музеї»), проведення онлайн-виставок, голосувань за певними тематиками тощо [16].

Музей Ван Гога (The Van Gogh Museum) веде активну діяльність у соціальних мережах (музей входить до світового рейтингу за кількістю фоловерів у соціальних мережах), зосереджуючись, насамперед, на таких платформах, як Facebook та Instagram, а також Twitter. Їхня діяльність у мережі здійснюється з метою залучення шанувальників Вінсента ван Гога зі всього

світу, й виражається у публікації цікавих фактів, фотографій, подання актуальної інформації для відвідувачів, ознайомлення з колекцією музею, сувенірною продукцією тощо [17].

Лінки на свої сторінки у соціальних мережах музейні заклади розміщують на власних вебсайтах (переважно у кінці головної сторінки).

Деякі платформи, такі як Facebook, Instagram та YouTube, створюють можливість для забезпечення зворотнього зв'язку через коментарі, показуючи їх більшій кількості людей. Тож варто ставити запитання у своїх публікаціях, для того щоб заохотити своїх читачів залишати коментарі та взаємодіяти з вашою сторінкою. При цьому слід пам'ятати, що соціальні медіа не є швидким інструментом впливу, тому що для створення сталої аудиторії на цьому майданчику музею може знадобитися час.

**Висновки.** Отже, якщо культурний заклад не може взаємодіяти із сучасною аудиторією на рівні затребуваних нею комунікаційних каналів і технологічних засобів, то він фактично залишається не залученим до сучасної розмови з цією аудиторією. А цінний досвід провідних закордонних музейних закладів доводить, що більшість інновацій, які були впроваджені у їхню діяльність, спрямовані на організацію нових, ефективних форм взаємодії з відвідувачами. Адже саме такий напрям діяльності майже на 100 % забезпечує успіх будь-якої установи, про що дуже влучно сказав засновник Amazon Джефф Безос: «Якщо ваші клієнти старіють разом з вами, то врешті-решт вас можна буде здавати в утиль. Потрібно намагатися зрозуміти нових клієнтів і залишатися вічно молодими» [18].

### *Список використаних джерел*

1. *Charr M.* How technology is bringing museums back to life. URL: <https://www.museumnext.com/article/how-technology-is-bringing-museums-back-to-life/>
2. Экскурсия в Heinz Nixdorf Museums Forum – самый крупный компьютерный музей в мире. URL: <https://www.hardwareluxx.ru/index.php/artikel/sonstiges/messen/47745-ekskursiya-v-heinz-nixdorf-museumsforum-samyj-krupnyj-kompyuternyj-muzej-v-mire.html>
3. Cooper Hewitt Museum. URL: <https://www.cooperhewitt.org/>
4. San Francisco Museum of Modern Art. URL: <https://www.sfmoma.org/>
5. Нацыянальны мастацкі музей Рэспублікі Беларусь. URL: <https://www.artmuseum.by>
6. The Metropolitan Museum of Art's. URL: <https://www.metmuseum.org>
7. *Styx Lauren.* How are museums using artificial intelligence, and is AI the future of museums? URL: <https://www.museumnext.com/article/artificial-intelligence-and-the-future-of-museums/>

8. Museo del Prado. URL: <https://www.museodelprado.es/>
9. Musée du Louvre. URL: <http://www.louvre.fr/>
10. Museum national d'histoire naturelle. URL: <http://www.mnhn.fr/>
11. Museo Guggenheim Bilbao. URL: <https://www.guggenheim-bilbao.eus/>
12. Musei Vaticani. URL: <http://www.museivaticani.va/>
13. Tate Britain. URL: <http://www.tate.org.uk/britain/>
14. American Museum of Natural History. URL: <https://www.amnh.org/>
15. Philbrook Museum of Art. URL: <http://www.philbrook.emuseum.com/>
16. Brooklyn Museum. URL: <http://www.brooklynmuseum.org>
17. The Van Gogh Museum. URL: <https://www.vangoghmuseum.nl>
18. Про клиентов цитаты – Насколько вы заботитесь о своих клиентах?  
9 цитат от самых известных директоров в мире. URL: <https://moskvabarter.ru/raznoe/pro-klientov-citaty-naskolko-vy-zabotites-o-svoix-klientax-9-citat-ot-samyx-izvestnyx-direktorov-v-mire.html>

**Storozhenko L.V., Perederiy I.G.**

### **FOREIGN EXPERIENCE OF INNOVATION IMPLEMENTATION IN THE PRACTICE OF MUSEUM-MAKING**

*The article analyzes foreign experience in implementing innovative communications and interactivity in the practice of museology. There are three current innovations that are most successful among visitors. Their characteristics are given and examples of application in the world's leading museums are given. The foreign experience analyzed in the article is relevant for use by Ukrainian museum institutions.*

*Thus, if a cultural institution cannot interact with a modern audience at the level of communication channels and technological means demanded by it, then in fact it remains not involved in the modern conversation with this audience. And the valuable experience of leading foreign museum institutions proves that most of the innovations that have been introduced in their activities are aimed at organizing new, effective forms of interaction with visitors. After all, this line of business almost 100% ensures the success of any institution, as Amazon founder Jeff Bezos said very aptly: "If your customers grow old with you, you will eventually be scrapped. You need to try to understand new customers and stay forever young " Some platforms, such as Facebook, Instagram, and YouTube, provide the opportunity to provide feedback through comments by showing them to more people. So you should ask questions in your posts to encourage your readers to leave comments and interact with your page. Keep in mind that social media is not a quick tool for influence, as it may take time to build a permanent audience at this museum site.*

*The use of this technology in the activities of the museum is a good example of the introduction of Internet technologies to solve the problems of storage, security*

*and wide, fast and easy access to the exhibits. The main features of this innovation are that a person without great expense and overcoming considerable distances can "visit" the museum, even to visit it on a virtual tour; get acquainted with exhibits that cannot be physically presented because they have been lost or relate to the history of more than one country; show a certain period of time of the past event, which cannot be visualized with the help of exhibits, etc.*

**Keywords:** *museum, innovations, interactivity, information technologies, social media*

*Стаття надійшла до редакції 26.11.2020 р.*



**ВИМОГИ ДО ДРУКУ СТАТЕЙ  
У ЗБІРНИКУ НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
«ГУМАНІТАРНИЙ ВІСНИК НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»**

**Шановні колеги!**

Національний університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» запрошує до співпраці та пропонує долучитись до обговорення на сторінках збірника наукових праць «Гуманітарний вісник Національного університету імені Юрія Кондратюка» актуальних проблем і наукових досягнень з педагогіки, психології, фізичної культури та спорту, філології, історії, філософії.

До збірника приймаються статті за *науковими напрямками*:

- педагогіка;
- фізична культура та спорт;
- фізична реабілітація;
- психологія;
- філологія;
- історія;
- філософія;
- культурологія та українознавство.

На електронну адресу редколегії збірника наукових праць [gv.pntu@ukr.net](mailto:gv.pntu@ukr.net) слід надіслати:

1. Електронну версію статті у форматі **doc**, оформлену згідно із вимогами (див. нижче). **Назва файлу:** прізвище автора\_стаття.doc

2. **Відомості про автора**, що включають: прізвище, ім'я, по-батькові (повністю), науковий ступінь, вчене звання, місце роботи, посада, коло наукових інтересів, поштова адреса, контактний телефон та електронна адреса. **Назва файлу:** Прізвище автора\_відомості.doc.

До розгляду приймаються наукові статті, написані українською, англійською та російською мовою, відредаговані та оформлені згідно вимог, які ставляться до фахових наукових статей.

За детальною інформацією звертатися на сайт збірника <http://hb.nupp.edu.ua>

Головний редактор – **Рибалко Ліна Миколаївна** – тел. (066) 3930091.

**Наукове видання**

**Збірник наукових праць  
ГУМАНІТАРНИЙ ВІСНИК  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА**

**Випуск 7**

**Scientific Publications Collection  
HUMANITIES BULLETIN  
OF POLTAVA YURI KONDRATYUK  
NATIONAL UNIVERSITY**

**Vol 7**

*Відповідальність за достовірність наведених фактів,  
грамотність, автентичність цитат та посилань несуть автори статей.*

Комп'ютерна верстка  
Відповідальна за випуск

Йопа Т.В.  
Рибалко Л.М.

Підп. до друку 30.12.2020 р. Формат 60×84 1/16  
Папір офсет. Друк ризограф.  
Ум.-друк. арк. – 15,0. Обл.-видав. арк. – 18,5  
Тираж 50 прим. Зам. № 100.

Видавець і виготовлювач –  
поліграфцентр Національного університету  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
36011, м. Полтава, Першотравневий проспект, 24  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців, виготовників  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
Серія ДК, № 3130 від 06.03.2008 р.