

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

OLYMPICUS

ВИПУСК 1 2023



Видавничий дім
«Гельветика»
2023

Засновник: Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

OLYMPICUS

№ 1 2023

Журнал зареєстрований

14 березня 2023 року.

Міністерством юстиції

України № 25488-15428Р.

Журнал виходить 3 рази на рік.

Офіційний сайт видання:

journals.pdpu.od.ua/index.php/

olympicus

Рекомендовано

до друку вченою радою

ДЗ «Південноукраїнський

національний педагогічний

університет

імені К. Д. Ушинського»,

протокол № 8

від 30.03.2023 р.

Статті у виданні

перевірені на наявність

плагіату за допомогою

програмного забезпечення

StrikePlagiarism.com від

польської компанії Plagiat.pl.

Передрук матеріалів

здійснюється за умови

обов'язкового посилання

на журнал "Olympicus".

Редакційна колегія

Головний редактор:

Тодорова Валентина Георгіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Члени редакційної колегії:

Атаманок Світлана Іванівна, доктор педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту, Національний університет «Запорізька політехніка»;

Богуславська Вікторія Юріївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;

Буховець Божеана Олегівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Долинський Борис Тимофійович, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Задорожна Ольга Романівна, доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Лещій Наталія Петрівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Мулик Вячеслав Володимирович, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ректор, Харківська державна академія фізичної культури;

Передерій Аліна Володимирівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Пітер Смолянов (Peter Smolianov), кандидат наук, професор кафедри науки про спорт і рух, Салемський державний університет (Salem State University), Сполучені Штати Америки;

Сосіна Валентина Юріївна, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Теляк Оксана Ярославівна, доктор економічних наук, професор, проректор до прав навчання, Академія Спортивної Освіти у Варшаві (Academy of Sport Education in Warsaw), Польща;

Форосян Ольга Іванівна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Хіменес Христина Робертівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського.

УДК [796.062:061.23/329.78]

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-1-1>**Аніканов Іван Володимирович**аспірант кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0002-7277-5855

АНАЛІЗ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ ЯК СКЛАДОВОЇ ЧАСТИНИ МОЛОДІЖНОЇ ПОЛІТИКИ

Стрімке зростання досягнень у світовому спорті спонукає до постійного пошуку нових, ефективніших способів, методів і організаційних форм підготовки спортивного резерву. З одного боку, діяльність спортивних клубів є одним із найважливіших резервів підвищення ефективності спортивної підготовки, а з іншого – інструмент реалізації молодіжної політики у країні на основі сучасних даних науки та світової практики. Корінні зміни в політичній, соціальній і особливо економічній системах суспільства, що є характерними для України, привели до істотних змін у діяльності фізкультурно-спортивних організацій, зокрема і спортивних клубів. **Матеріали та методи:** у процесі дослідження було використано аналіз наукової літератури та документальних джерел, системний аналіз, методи математичної статистики. **Результати.** Авторами розглянуто зміст молодіжної політики в Україні. Представлено місце спортивних клубів у реалізації основних завдань щодо розвитку культури здорового способу життя для покращення стану здоров'я української молоді та загальної демографічної ситуації в суспільстві. Пріоритетом Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року є формування міжсекторального підходу у проведенні профілактичних заходів для усунення негативного впливу соціальних детермінант здоров'я, створення умов для збереження та зміцнення здоров'я населення, формування відповідального ставлення кожної молодої людини до особистого здоров'я. Найбільш ефективною організаційною формою роботи з молоддю щодо популяризації здорового способу життя визначені спортивні клуби, у контексті створення сприятливого соціального та природного середовища, розвитку персональних умінь і навичок здорового способу життя. Важливим стає завдання щодо розроблення та впровадження такої моделі стратегічного розвитку спортивних клубів, яка би підвищила ефективність їх функціонування в ринковому середовищі, брала до уваги рівень зростання потреб молоді в якісних фізкультурно-спортивних послугах і дозволила підвищити їхню конкурентоспроможність. **Висновки.** Оскільки система забезпечення стратегічного розвитку для спортивних клубів є структурою нового типу, процес її створення значною мірою буде супроводжуватися корегуванням наявних програм і планів їх поточної діяльності. Забезпечення стратегічного розвитку спортивного клубу базується на вирішенні багатофакторного управлінського завдання: як за наявних ресурсів забезпечити максимальне економічне просування та поліпшення найбільш значущих показників якості життя молоді. Інструментами управління розвитком спортивних клубів є інструменти контрольного типу. Стратегічне управління спортивними клубами поділяється на статичне та динамічне, останнє характерне для цих організацій. Модель стратегічного управління спортивними клубами має охоплювати етапи фінансово-економічного, організаційного та стратегічного аналізу, дослідження зовнішнього середовища діяльності, стратегічного проектування, побудови стратегії, реалізації стратегії, моніторингу та контролю.

Ключові слова: молодь, здоров'я, соціальна активність, умови, розвиток.

Вступ. Стрімке зростання досягнень у світовому спорті спонукає до постійного пошуку нових, ефективніших способів, методів і організаційних форм для занять оздоровчою руховою активністю та підготовки спортивного резерву. З одного боку, діяльність спортивних клубів є одним із найважливіших резервів підвищення ефективності спортивної підготовки, а з іншого – інструмент реалізації оздоровчого вектора молодіжної політики у країні на основі сучасних даних науки та світової практики. Корінні зміни в політичній, соціальній і особливо економічній системах суспільства, що є характерними для України, привели до істотних змін у діяльності фізкультурно-спортивних організацій, зокрема і спортивних клубів.

Матеріали та методи: у процесі дослідження було використано аналіз наукової літератури та документальних джерел, системний аналіз, методи математичної статистики.

Результати. Під час дослідження багатоаспектної діяльності спортивних клубів варто зауважити, що є деякі загальні проблеми сфери фізичної культури і спорту, які безпосередньо впливають на процес розвитку клубної системи, а саме: невідповідність матеріально-технічної бази сучасним вимогам щодо забезпечення оздоровчої активності населення за місцем проживання, роботи та в місцях масового відпочинку; застарілість спортивної інфраструктури, спроможної задовольнити потреби населення у фізичній активності; низький рівень забезпечення спортивним інвентарем, спорудами, обладнанням; низький рівень проведення засобами масової інформації роз'яснювальної роботи серед населення щодо усвідомлення цінності здоров'я; низький рівень престижності професій у сфері фізичної культури та спорту, матеріального заохочення працівників цієї сфери; брак бюджетного фінансування та неефективне залучення позабюджетних коштів; недосконалість регуляторних функцій із боку держави [5, с. 1–3; 7, с. 5].

В економічному сенсі спортивні клуби є досить гнучкими організаційними структурами, які здатні швидко сприйняти ідеологію підприємництва й адаптуватися до вимог сучасного ринку фізкультурно-спортивних послуг [4, с. 9–23].

Як відомо, класичний спортивний клуб створюється та функціонує за визначеними принципами, серед яких:

- а) добровільне членство;
- б) зорієнтованість на інтереси членів;
- в) незалежність від третіх осіб;
- г) демократична структура ухвалення рішень;
- г) добровільна робота.

Такий підхід до побудови моделі ефективної діяльності спортивних клубів відображає специфіку функціонування сфери фізичної культури і спорту в умовах ринкової економіки та дозволяє стверджувати, що спортивні клуби є оптимальною організаційною формою залучення молоді для реалізації потенціалу кожного громадянина впродовж усього життя та досягнення адекватних стандартів якості життя та благополуччя, підвищення особистої відповідальності за власне здоров'я, а також підсилення ролі молоді в суспільстві.

Активне включення спортивних клубів у реалізацію молодіжної політики дозволить посилити соціальне виховання молодого покоління країни з формування здорового способу життя та профілактики негативних явищ у молодіжному середовищі.

Спортивна практика є надзвичайно ефективним механізмом інтеграції людей у суспільство, це доводить той факт, що спортсмени є однією з найбільш соціалізованих і адаптованих до життя груп [3, с. 54]. Державні програми підтримки молоді в Україні є одними з найбільш детально розроблених і науково обґрунтованих у Європі [7, с. 7].

Такий підхід до цільової орієнтації діяльності спортивних клубів має відобразитися у статутних цінностях, які мають узгоджуватися із принципами соціально-економічної політики держави. У процесі реалізації основних функцій менеджмент спортивного клубу має орієнтуватися на соціальний розвиток організації, результатом якого є розвиток нематеріальних активів, зокрема й соціального капіталу, отримання економічних ефектів (соціально-економічного, екологічного).

В умовах реформування ринкових відносин, швидких змін нормативно-правового поля, нестабільної економічної ситуації, жорсткої конкуренції за споживача фізкультурно-оздоровчої послуги, на наш погляд, спортивним клубам варто акцентувати увагу на розвитку внутрішнього потенціалу. Тому важливим стає завдання щодо розроблення та впровадження такої моделі стратегічного розвитку спортивних клубів, яка б підвищила ефективність їх функціонування в ринковому середовищі, урахувувала рівень зростання потреб населення у фізкультурно-оздоровчих послугах і дозволила сформувати конкурентоспроможні стратегії для участі в реалізації як спортивної, так і молодіжної політики.

Сектор спорту впливає на показники зайнятості населення; залучення молоді до спорту дозволяє покращити криміногенну ситуацію в суспільстві, що опосередковано впливає на поліпшення економіки у країні; організація та проведення спортивних змагань забезпечують розвиток галузей, прямо чи опосередковано пов'язаних зі сферою спорту, що дозволяє молоді активно включатися та впливати на соціально-економічні процеси.

Заходами організаційного характеру в забезпеченні системи стратегічного розвитку й активізації стратегічного потенціалу спортивних клубів є: формування авторитетної організаційної структури, інтелектуальної й ідеологічної підтримки стратегічного вектора розвитку, а також створення територіальних осередків консультаційних інституцій і стратегічного розвитку.

Висновки. Оскільки система забезпечення стратегічного розвитку для спортивних клубів є структурою нового типу, процес її створення значною мірою буде супроводжуватися корегуванням наявних програм і планів їх поточної діяльності. Забезпечення стратегічного розвитку спортивного клубу базується на вирішенні багатofакторного управлінського завдання: як за наявних ресурсів забезпечити максимальне економічне просування та поліпшення найбільш значущих показників якості життя молоді. Інструментами управління розвитком спортивних клубів є інструменти контрольного типу. Стратегічне управління спортивними клубами поділяється на статичне та динамічне, останнє характерне для цих організацій. Модель стратегічного управління спортивними клубами має охоплювати етапи фінансово-економічного, організаційного та стратегічного аналізу, дослідження зовнішнього середовища діяльності, стратегічного проектування, побудови стратегії, реалізації стратегії, моніторингу та контролю.

Перспективами подальших розвідок у цьому напрямі є маркетинговий аналіз діяльності спортивних клубів України.

Література:

1. Жуковська В.М. Соціальний розвиток організації: потенціал, управління, інновації : монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2018. 352 с.
2. Про основні засади молодіжної політики : Закон України № 1414–IX. *Відомості Верховної Ради України*. 2021. № 28. Ст. 233. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text> (дата звернення: 24.12.2022).
3. Ибрагимов М.М. Философия спорта как новый антропологический проект : монография. Киев : НУФВСУ, Олимп. лит., 2014. 296 с.
4. Маркетинг у спорті: теорія та практика : монографія / Є.В. Імас та ін. Київ : НУФВСУ, Олимп. Лит., 2016. 272 с.
5. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 р. : постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020> (дата звернення: 15.10.2022).
6. Про фізичну культуру і спорт : Закон України № 3808–XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 24.09.2022).
7. Рибчич І.Є. Фізична культура і спорт як складова розвитку державної молодіжної та соціальної політики. *Теорія та практика державного управління та місцевого самоврядування* : електронне наукове фахове видання Херсонського національного технічного університету. 2014. № 2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ttpdu_2014_2_16 (дата звернення: 05.01.2023).

References:

1. Zhukovsjka V.M. Socialjnyj rozvytok orghanizaciji: potencial, upravlinnja, innovaciji : monoghrafija [Social development of the organization: potential, management, innovations: monograph]. Kyiv : Kyiv. nac. torgh.-ekon. un-t, 2018. 352 p. [in Ukrainian].
2. Zakon Ukrajinjy Pro osnovni zasady molodizhnoji politykyt (Vidomosti Verkhovnoji Rady Ukrajinjy (VVR) [The Law of Ukraine On the Basic Principles of Youth Policy (Information of the Verkhovna Rada of Ukraine (VRU)]. 2021, № 28, st. 233). Dokument 1414–IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text> (accessed: 24.09.2022) [in Ukrainian].

3. Ybraghymov M.M. Fylosofyja sporta kak novyi antropologhycheskyj proekt: monohrafiya [Philosophy of sport as a new anthropological project: monograph]. Kyiv : NUFVSU. Yzd-vo "Olymp. lyt.", 2014. 296 p. [in Ukrainian].

4. Imas Je.V., Michuda Ju.P., Jarmoljuk O. V. Marketyngh u sporti: teoriya ta praktyka : monohrafiya [Marketing in sports: theory and practice : monograph]. Kyiv : NUFVSU. Vyd-vo "Olimp. lit-ra", 2016. 272 p. [in Ukrainian].

5. Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku : postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 4 lystopada 2020 r. № 1089 [On the approval of the Strategy for the development of physical culture and sports for the period until 2028 : Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine of November 4, 2020, № 1089]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020> (accessed: 15.10.2022) [in Ukrainian].

6. Pro fizychnu kulturu i sport : Zakon Ukrainy № 3808–XII [On physical culture and sports : Law of Ukraine № 3808–XII]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (accessed: 24.09.2022) [in Ukrainian].

7. Rybchych I.Je. (2014). Fizychna kuljtura i sport jak skladova rozvytku derzhavnoji molodizhnoji ta socialjnoji polityky [Physical culture and sports as a component of the development of state youth and social policy]. *Teorija ta praktyka derzhavnogho upravlinnja ta miscevogho samovrjaduvannja* : elektr. nauk. fakh. vyd. Khersonsjkogho nacionaljnogho tekhnichnogho universytetu. № 2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ttpdu_2014_2_16 (accessed: 05.01.2023) [in Ukrainian].

Anikanov Ivan

ANALYSIS OF THE ACTIVITIES OF SPORTS CLUBS AS A COMPONENT OF YOUTH POLICY

*The rapid growth of achievements in world sports encourages a constant search for new, more effective ways, methods and organizational forms of training a sports reserve. On the one hand, the activity of sports clubs is one of the most important reserves for increasing the effectiveness of sports training, and on the other hand, it is a tool for implementing youth policy in the country based on modern scientific data and world practice. Fundamental changes in the political, social and especially economic systems of society, characteristic of Ukraine, have led to significant changes in the activities of physical culture and sports organizations, in particular sports clubs. **Materials and methods:** in the course of the study, the analysis of scientific literature and documentary sources, system analysis, methods of mathematical statistics were used. **Discussion.** The authors considered the content of youth policy in Ukraine. The place of sports clubs in the implementation of the main tasks of developing a healthy lifestyle culture to improve the health status of Ukrainian youth and the general demographic situation in society is presented. The priority of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports by 2028 is the formation of an intersectoral approach in carrying out preventive measures to eliminate the negative impact of social determinants of health, create conditions for maintaining and strengthening the health of the population, and forming a responsible attitude of every young person to personal health. Sports clubs have been identified as the most effective organizational form of work with young people to promote a healthy lifestyle in the context of creating a favorable social and natural environment, developing personal skills and habits of a healthy lifestyle. An important task is to develop and implement such a model of the strategic development of sports clubs, which would increase the efficiency of their functioning in a market environment, take into account the level of growing needs of young people in high-quality physical culture and sports services and increase their competitiveness. **Results.** Since the system for providing strategic development for sports clubs is a new type of structure, the process of its creation will largely be accompanied by the correction of existing programs and plans for their current activities. Ensuring the strategic development of a sports club is based on solving a multifactorial managerial problem: how, with the available resources, to ensure maximum economic progress and improve the most significant indicators of the quality of life of young people. The tools for managing the development of sports clubs are tools of the control type. The strategic management of sports clubs is divided into static and dynamic, the latter being typical for these organizations. The model of strategic management of sports clubs should cover the stages of financial, economic, organizational and strategic analysis, study of the external environment of activity, strategic design, strategy building, strategy implementation, monitoring and control.*

Key words: young people, health, social activity, conditions, development.

УДК 796.011.3

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-1-2>**Бондаренко Ольга Вадимівна**

кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0002-0660-5460

Щекотиліна Наталя Федорівна

кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0003-1312-7038

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ CROSSFIT В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасне суспільство вимагає розширення індустрії фітнесу та вдосконалення фітнес-технологій. Виходячи із цього, пошук ефективних форм та змісту фізичного виховання у закладах вищої освіти, які б сприяли підвищенню рухової активності, фізичної підготовленості й інтересу здобувачів до занять, є провідним напрямом удосконалення системи фізичного виховання.

***Мета** – підвищення ефективності підбору методів і засобів CrossFit для підвищення рівня фізичної підготовки в умовах освітнього процесу.*

***Методи роботи:** у роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, індукція, дедукція, систематизація й узагальнення науково-методичної літератури, документів та інформаційних ресурсів мережі «Інтернет» із досліджуваної проблеми. **Результати:** заняття з використанням методики дає позитивні результати та сприяє успішному розвитку фізичної підготовленості. Позитивними особливостями системи можна вважати її універсальність, яка полягає у використанні широкого кола тренувальних засобів, а також у можливості вибору потрібних режимів тренування для вирішення конкретних поставлених завдань.*

У статті розглянуто підходи науковців до розгляду ефективності CrossFit як системи інтенсивної фізичної підготовки, а також можливих негативних наслідків.

***Ключові слова:** CrossFit, фізичний розвиток, освітній процес, інноваційні засоби.*

Вступ. CrossFit – є молодий різновид тренування, який перебуває в полі зору науковців і практиків у галузі фізичного виховання та спорту. На думку деяких науковців, саме CrossFit може стати потужним стимулом до регулярних занять фізичною культурою студентської молоді. Оскільки це різновид функціонального фітнесу, який переріс в окремий вид спорту.

Засновник CrossFit Грег Гласман, колишній гімнаст, почав розробляти свою програму тренувань понад 20 років тому, у 2001 р., у Каліфорнії (США).

“CrossFit – не спеціалізована фітнес-програма, а цілеспрямована спроба оптимізувати фізичні можливості людини в кожному з 10 фітнес-доменів», – говорить засновник Грег Гласман. Цими модальними фітнес-доменами є: серцево-судинна витривалість; дихальна витривалість; м’язова витривалість; сила; гнучкість; міцність; швидкість; координація; спритність; балансування; точність.

Аналіз досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про позитивні відгуки впливу кросфіт-тренувань на спортсменів різних видів спорту. Різноманітність засобів, висока інтенсивність, постійна зміна тренувально-змагальної діяльності, яка потребує збільшення концентрації, прояву силових і вольових якостей, – усі ці компоненти є основою методики CrossFit.

Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової, методичної та спеціальної літератури, документальних матеріалів дав змогу окреслити напрями вдосконалення змісту навчально-тренувальних занять: створення новітніх методик з розвитку фізичних якостей, удосконалення нормативних документів, розроблення системи контролю.

Результати дослідження та їх обговорення. Методологія CrossFit поєднує в собі різноманітні дії та високий рівень інтенсивності. Це означає, що більший процент м'язової тканини потребує більшого об'єму кисню для підтримки високої швидкості активності.

Система тренування виглядає як комплекс вправ, які виконуються послідовно, мають різну спрямованість, виконуються з високою інтенсивністю та різною загальною тривалістю виконання. Основними засобами системи CrossFit є різні атлетичні вправи, зокрема і з багатьох класичних видів спорту (важка атлетика, плавання, легка атлетика, спортивна гімнастика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, акробатика, веслування тощо).

За своєю суттю CrossFit є системою загальної фізичної підготовки, яка створена так, щоб викликати максимально широку адаптаційну реакцію організму. Програма побудована на постійному варіюванні функціональних рухів, що виконуються з високою інтенсивністю.

Позитивними особливостями системи можна вважати її універсальність, яка полягає у використанні широкого кола тренувальних засобів, а також у можливості вибору потрібних режимів тренування для вирішення конкретних поставлених завдань. CrossFit передбачає комплекси аеробної спрямованості (кардіо) дуже високої інтенсивності або гібридні тренування з високим рівнем інтенсивності, роботу у змішаному режимі (кардіо/силова) з максимальною потужністю. У тренуванні CrossFit можуть використовуватися одна або кілька вправ. Використовуються вправи різної спрямованості, складені в комплекси таким чином, щоб сприяти різнобічному розвитку фізичних якостей і функціональних систем організму. Усі вправи у CrossFit умовно поділені на три основні групи:

- M – тренування основних параметрів метаболізму («кардіо»);
- G – гімнастика (робота з обтяженням власної ваги);
- W – вправи з вагою (гирьовий спорт, пауерліфтинг, важка атлетика) [1].

Актуальність даної теми зумовлена використанням основних положень тренувальної методики CrossFit у навчально-тренувальних заняттях здобувачів вищої освіти Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського.

Під час побудови навчально-тренувальних занять використовують такі основні положення:

1. Використання під час кожного заняття засобів кросфіт для розвитку фізичних якостей.
2. Відповідність засобів кросфіт рівню фізичної підготовленості здобувачів.
3. Поступове збільшення навантаження з урахуванням функціональних змін і розвитку фізичних якостей.
4. Використання вправ кросфіт відповідно до рухових умінь і навичок.
5. Переважне використання засобів швидко-силової спрямованості, що є необхідною умовою для подальшого збільшення вибухової сили під час виконання змагальних вправ.
6. Використання більшого арсеналу вправ системи кросфіт для більшої ефективності щодо покращення технічної підготовленості.
7. Використання засобів кросфіт у різних частинах заняття із застосуванням різних методів фізичного виховання.
8. Чергування вправ залежно від роботи м'язових груп.

Мета дослідження – сформулювати комплекс спеціальних вправ, спрямованих на збільшення рівня силової фізичної підготовки здобувачів вищої освіти в умовах навчального процесу, які мають різний рівень фізичної підготовленості.

Основні завдання:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової, методичної та спеціальної літератури.
2. Підбір методів і засобів для створення комплексів вправ.
3. Аналіз використання методики CrossFit.

Організація дослідження. Дана робота виконана на кафедрі гімнастики та спортивних єдиноборств Південноукраїнського національного педагогічного університету

імені К.Д. Ушинського. У дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти 1 та 2 року навчання Інституту фізичної культури, спорту та реабілітації в кількості 36 чоловік. Вік досліджених – 17–19 років. Педагогічне дослідження було проведено у групах здобувачів (спеціальність 017 – фізична культура і спорт), які спеціалізуються в різних видах спорту. Дослідження проводилося в рамках викладання навчальної дисципліни «Гімнастика, музично-ритмічне виховання та методика викладання».

У рамках виконання завдань дослідження нами було проведено аналіз ефективності використання методики CrossFit у навчальному процесі.

Методи навчально-тренувальних занять з використанням методики CrossFit, на які спиралася в дослідженні, такі:

- **метод колового тренування** (послідовне виконання вправ, із чітко дозованою кількістю й інтервалом відпочинку);
- **метод тривалого рівномірного навантаження** (виконання рухової дії невеликої інтенсивності протягом тривалого часу);
- **метод короткочасного рівномірного навантаження** (аеробно-анаеробний режим), який використовується для формування темпу, розвитку аеробно-анаеробного компонента витривалості;
- **інтервальний і повторний метод** (послідовне виконання спеціальних фізичних вправ, які впливають на м'язові групи та функціональні системи як безперервний та інтенсивний процес, що характеризується багаторазовим виконанням вправ з інтервалами відпочинку).

У розробленні методики підбір вправ з арсеналу CrossFit складався таким чином:

- можливість використання вправ у підготовчій, основній і заключній частинах занять;
- можливість використання вправ для спеціальної розминки;
- можливість використання вправ як підвідних;
- можливість використання вправ для розвитку фізичних якостей.

Вправи підбирали з урахуванням сформованості рухових навичок і фізичних можливостей студентів, а також із можливістю варіювання навантаження. Комплекс вправ складався таким чином, щоб не порушувати структуру навчальних занять (дотримання теми).

Нами було розроблено 3 комплекси спеціальних вправ з урахуванням положень тренувальної методики CrossFit.

1 комплекс (варіант). Комплекс розрахований на розвиток фізичних якостей засобами повторного тренування, виконувався в підготовчій частині заняття. Варіювання спеціальних бігових вправ (легка атлетика) та використання силових вправ. Вправи виконувались у такій послідовності: біг із високим підняттям стегна, відведення гомілки назад, стрибки на одній нозі, вистрибування з упору присівши, ходьба у глибокому присіді, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, біг із прискоренням, вправи цільової спрямованості (вплив на основні м'язові групи). Комплекс даних вправ виконується серіями не менше трьох (по 30 повторень), мінімальний час відпочинку. Час виконання комплексу – 15 хвилин.

2 комплекс. Використовували вправи силового характеру. У комплекс входили такі вправи: стрибкові вправи, вправи з подоланням маси власного тіла або його частин, вправи із зовнішнім обтяженням (вправи на тренажерах і спеціальних пристроях), вправи з опором зовнішнього середовища (біг по піску тощо).

Приклад вправ: присід на одній нозі, гіперекстензія, жим (піднімання ваги догори), нахили зі штангою, згинання та розгинання рук у положенні вису або упору (перекладина, брус).

3 комплекс. Метод колового тренування з використанням силових вправ із подоланням опору маси власного тіла. Кожна вправа виконувалась протягом 20 с, з інтервалом відпочинку в 10 с.

Для створення даного комплексу були застосовані такі вправи: застрибування та зістрибування з височини, стрибки на скакалці, випаді, згинання та розгинання рук у висі на перекладині, піднімання й опускання тулуба, вправи для м'язів черевного пресу та спини, присіди (на двох ногах, на одній позі, у широкій стійці), берпі – упор присівши, упор лежачи з торканням

грудьми пола, упор присівши, вистрибування з виконанням плескоту руками над головою, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, човниковий біг 10×10 м.

Отже, з'ясовано, що заняття за методикою CrossFit доцільно використовувати у вивченні навчальних дисциплін фахового спрямування (гімнастика, спортивні ігри тощо), адже через унікальність і розмаїття вони впливають на формування фізичного та психічного стану, підвищують витривалість і розвивають силу волі, водночас доступні для здобувачів із різним рівнем фізичної підготовленості.

Наше дослідження виявило такі переваги:

- у процесі занять використовуються різноманітні вправи та їх поєднання для розвитку майже всіх м'язових груп;
- не потребує особливого матеріально-технічного забезпечення, оскільки дозволяє використовувати будь-який інвентар і обладнання;
- задовольняє потреби як юнаків, так і дівчат – студентів ЗВО щодо покращення тілобудови, форм і пропорцій тіла, фізичного й естетичного вдосконалення;
- дозволяє раціонально використовувати час на заняттях, оскільки програми складаються з короткотривалих вправ і будуються за одним із трьох принципів;
- може використовуватись на спеціально організованих заняттях, а також самостійно в позанавчальний час.

Висновки. Методика CrossFit збільшує моторну й емоційну щільність занять, завдяки розмаїтості вправ збільшує мотивацію до занять серед молоді, надає простір індивідуальним можливостям і особистій ініціативі. Ефективність розробленої методики визначалася за показниками зміни рівня розвитку фізичних якостей, техніки виконання основних вправ (обраного виду спорту) та показників здоров'я.

Література:

1. Федечко О., Сіренко Р. Застосування засобів системи CrossFit у фізичному вихованні студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць / гол. ред. В. Костюкевич. 2016. С. 190–194.
2. Круцевич Т., Пангелова Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.
3. Лоза Т., Єременко Н. Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Т. 1. Суми, 2017. С. 86–89.
4. Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти / І. Степанова та ін. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. 2018. Вип. 4 (36). Ч. 6. С. 88–194.
5. Степанова І. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення : навчальний посібник. Дніпро : Інновація, 2016. С. 194.
6. URL: <http://journal.crossfit.com/2015/01/fit-to-teach-episode-9.tpl>.
7. URL: <http://journal.crossfit.com/2015/01/fit-to-teach-episode.tpl>.

References:

1. Fedechko O., Sirenko R. (2016). Zastosuvannya sosob_v of the CrossFit system in the physical viiovanni students. *Physical culture, sport and health of the nation* / ed. by V.M. Kostyukevich. P. 190–194.
2. Krutsevich T.Yu., Pangelova T.V. (2016). Such tendencies of the organ of the organization of the physical viralism in foreign mortgages. *Sports Newsletter*. № 3. P. 109–114.
3. Loza T.O., Yeremenko N.O. Crossfit as the basis of physical education of university students. *Modern problems of physical education and sports of different population groups* : materials of the XVII International Scientific and Practical Conference of Young Scientists, Vol. 1. Sumy. 2017. P. 86–89.
4. Stepanova I., Dutko T., Zhorova O. (2018). Krossfit in the system of secondary occupy physical occupants vihovanyam students of mortgages. *Actual scientific research in the modern world*. Vol. 4 (36). Part 6. P. 88–93.

5. Stepanova I.V. (2016). Organizational-methodical ambush of recreational and health improving activities of other groups of the population : navch. posibn. Dnipro : Innovation, 2016. P. 194.
6. URL: <http://journal.crossfit.com/2015/01/fit-to-teach-episode-9.tpl>.
7. URL: <http://journal.crossfit.com/2015/01/fit-to-teach-episode.tpl>.

Bondarenko Olha, Shchekotylyna Natalia

THE USE OF THE CROSSFIT METHOD IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Modern society requires the expansion of the fitness industry and the improvement of fitness technologies. Based on this, the search for effective forms and content of physical education in secondary schools, which would contribute to increasing motor activity, physical fitness and interest of students in classes, is the leading direction of improving the system of physical education. The goal: increasing the effectiveness of the selection of CrossFit methods and tools to increase the level of physical fitness, in the conditions of the educational process. Methods of work: theoretical research methods were used in the work: analysis, induction, deduction, systematization and generalization of scientific and methodical literature, documents and information resources of the Internet network on the investigated problem. Results: classes using the method give positive results and contribute to the successful development of physical fitness. The positive features of the system can be considered its versatility, which consists in the use of a wide range of training tools, as well as in the ability to choose the necessary training modes to solve specific tasks.

The article examines the approaches of scientists to considering the effectiveness of CrossFit as a system of intensive physical training, as well as possible negative consequences.

Key words: *CrossFit, physical development, educational process, innovative means.*

УДК 376.056.26

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-1-3>**Буховець Боже́на Оле́гівна**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
викладач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0003-2386-3995**Scopus-Author ID:** 57219904689**Погорелова Олена Олександрівна**

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0002-6667-162X**Дишель Галина Олександрівна**

старший викладач кафедри біології і охорони здоров'я
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0002-4850-94142**Research ID:** D 4619-2018

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ У КОРЕКЦІЇ ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ В ДІТЕЙ З ОРГАНІЧНИМИ УРАЖЕННЯМИ ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

У статті представлений аналіз сучасних наукових досліджень, присвячених вибору ефективних авторських методів, що застосовуються у фізичній реабілітації дітей з органічним ураженням центральної нервової системи, як-от: Войта-, Бобат-, Кабат-терапії, В. Козьякіна (СІНР), Дозована пропріоцептивна корекція (ДПК), зоотерапія, загальний масаж і гідромасаж. Вищезазначені методи широко застосовуються в корекції психомоторного розвитку дітей з органічними ураженнями центральної нервової системи як в Україні, так і за її межами.

Актуальність дослідження застосування Бобат-терапії в системі комплексної корекції психомоторного розвитку полягає в тому, що діти, які мають органічні ураження нервової системи різного генезу, потребують ранньої діагностики порушень і проведення своєчасних реабілітаційних заходів. Концепція Бобат-терапії заснована на нормах розвитку, фізичний терапевт ретельно досліджує етапи розвитку дитини з урахуванням індивідуальних особливостей і забезпечує правильний корекційний вплив. Сам метод використовується як провідний у всіх реабілітаційних центрах України та поза її межами. Однак його ефективність усе ще досліджується, що доводиться великою кількістю сучасних наукових праць. Існує безліч ефективних підходів, авторських методик і напрямів, що забезпечують корекцію порушених функцій і сприяють максимальній соціальній адаптації дітей. Реабілітація дітей з органічним ураженням центральної нервової системи насичена авторськими комплексними інтегральними методиками. До найбільш ефективних методів відновної терапії дітей з ураженнями центральної нервової системи варто віднести насамперед нейророзвивальну терапію Бобат, Войта-терапію. Згідно із сучасним уявленням, реабілітаційний процес необхідно розглядати як системний комплексний багатокомпонентний і багаторівневий вплив на організм

Ключові слова: опорно-руховий апарат, нервова система, Бобат-терапія, фасилітація, інгібіція, стимуляція, Войта-терапія, тейпування.

Вступ. Пошкодження центральної нервової системи (далі – ЦНС) у перинатальний і постнатальний періоди, спричинені впливом на плід різних факторів, як-от: патологія вагітності матері (ранні та пізні гестози, порушення трофіки плаценти, різні інфекційні захворювання), родові травми, асфіксія, інтоксикація, шкідливі звички, недотримання режиму дня, передбачають появу низки важких дегенеративних змін мозкової тканини нервової системи (далі – НС), що спричиняють безліч патологічних станів (параліч Ерба-Дюшенна, нижній параліч Дежерін-Клюмпке, дитячі церебральні паралічі, гідроцефалії тощо) [2, с. 12].

Матеріали та методи. Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури з обраної теми дослідження передбачав використання таких методів: реконструкції, аспективного та концептуального аналізу.

Відділи центральної нервової системи (ЦНС) утворюються вже на третьому тижні життя плода у вигляді нервової платівки, потім на четвертому тижні з'являється жолобок, що плавно переходить у нервову трубку, після утворюються відділи НС, уже із цього тижня і надалі НС надає вирішальний вплив на весь організм плода та забезпечує гомеостаз усього організму в майбутньому [5, с. 14].

Необхідно враховувати, що в період новонародженості організм дитини є лабільним, закономірний розвиток дитини пов'язаний із його пластичністю, яка максимально висока на перших стадіях виявлення відхилень. Це пов'язано з тим, що мозок новонародженого пластичний, у ньому ще не відбулося точне і незворотне формування нервових центрів, не встановлені міжсистемні зв'язки, а ділянки кори великих півкуль дублюють функції. Пластичність НС полягає в можливості компенсації та заміщення, що проявляється так: здорові ділянки мозку беруть на себе функції пошкоджених. У дитини в перші місяці життя м'язова система дуже еластична, піддається корекції, відомо, що кількість м'язових волокон в тілі залишається незмінною протягом усього життя, проте можна збільшити силу, гнучкість і витривалість м'язів за допомогою фізичних вправ або зменшити її, не включаючи роботи тих чи інших груп м'язів. Якщо м'яз пошкоджено механічно або порушено іннервацію внаслідок родової травми, то в ранньому віці під час фагоцитозу пошкоджена тканина видаляється набагато швидше, регенерація відбувається набагато раніше, а якщо м'язове волокно пошкоджено незначно, то волокна, що збереглися, проростають, заповнюючи втрачені, і м'яз відновлюється завдяки утворенню рубцевої тканини, що в дорослому організмі є неминучим процесом [1, с. 9].

У розгляді пластичності та лабільності пристосувальних і адаптивних можливостей дитячого організму потрібно враховувати і скелет новонародженого, оскільки він продовжує своє формування. До моменту народження кістки кистяка остаточно ще не сформувалися, багато з них складаються із хрящової тканини, а череп плода віком дев'ять місяців не є жорсткою конструкцією, бо його окремі кістки не зрослися, не цілком розвинений і пояс верхніх кінцівок, більшість кісток зап'ястя та передплесна ще хрящові. Також до миті народження не сформовані кістки грудної клітки, мечоподібний відросток хрящової, а грудина представлена окремими, не зрощеними кістковими точками. Тазова кістка складається з окремих кісткових зачатків сідничної, лобкової та клубової кісток, а хребці в цьому віці розділені відносно товстими міжхребцевими дисками, а самі хребці тільки починають своє формування: тіла та дуги не зрослися і представлені кістковими точками [6, с. 64]. Особливості закономірного розвитку систем дитячого організму вказують на актуальність раннього виявлення проблем і запобігання таким шляхом корекції порушених функцій у дітей раннього віку, починаючи із 3-х місяців і до одного року, оскільки молодий організм перебуває на стадії розвитку та вдосконалення всіх систем і функцій. Серйозною проблемою, що зумовлює порушення сенсомоторного, психічного та мовного розвитку, є несвочасне звернення до спеціалізовані установи та початок первинної корекційної роботи після першого року життя дитини, це дуже ускладнює перебіг подальших реабілітаційних процесів, оскільки організм дитини вже пристосувався до патологічних умов. Сучасні методи фізичної реабілітації, як-от Бобат-терапія, виключають компенсацію. У разі застосування даного методу підбираються правильні корекційні заходи, які сприяють відновленню пошкоджених функцій, максимально допомагають пройти всі етапи психомоторного розвитку без включення компенсаторних можливостей організму [7, с. 8].

Результати. За даними ВООЗ частота виявлення відхилення психомоторного розвитку в дітей раннього віку становить 70%. Необхідно зазначити, що для корекції порушень розвитку в дітей прийнято застосовувати сучасні методи корекції як-от: Бобат- і Войта-терапії, Фельделькрайз, лікувальний масаж і гімнастика тощо [9, с. 10].

З поширених методів, що забезпечують моторну та психоемоційну корекцію, хотілося б виділити Бобат-терапію (NDT Bobath), що широко використовується у провідних реабілітаційних центрах. Концепція даного методу була обґрунтована ще в 40-х рр. ХХ ст. подружжям Бертою та Карлом Бобатами, фізіотерапевтом і неврологом. Подружжя розробило свій підхід, який базувався на клінічних спостереженнях Берти. Їхні погляди перебували під впливом наявної на той час теорії рефлекторного й ієрархічного дозрівання НС. Завдяки публікаціям, лекціям і навчальним курсам Бобат-концепція, відома також як «Нейророзвивальна терапія» (Neuro Developmental Treatment, NDT), поширилася світом і позитивно вплинула на загальний розвиток принципів фізичної реабілітації дітей і дорослих з органічними ураженнями ЦНС [5, с. 16].

Метою відновної терапії є стимуляція нормального психомоторного розвитку та профілактика виникнення контрактур і деформацій [3]. Нейророзвивальний підхід Бобат-терапії спрямований на корекцію сенсомоторних компонентів м'язового тону (гіпер-, гіпотонус), патологічної рефлекторної активності (збережені рефлекси новонароджених), патологічних рухових моделей (тремор, співдружні рухи), постурального контролю, органів чуття, сприйняття та пам'яті, тобто тих компонентів, що найімовірніше вражаються в разі порушень ЦНС [7, с. 9].

В основі методу лежить вплив на «ключові точки контролю» (голова, тулуб, плечі, таз, долоні, стопи). Під «ключовими точками контролю» науковці розуміють такі зони тіла, у яких проявляється міцність рецепторів. Впливом на «ключові точки» фізичний терапевт може найбільш ефективно контролювати та змінювати вихідні положення тіла та рухи в тих частинах тіла, де м'язовий тонус підвищується. «Ключові точки» можуть бути як дистальними, так і проксимальними. Основною метою Бобат-терапії є поліпшення постурального контролю та селективних рухів для оптимізації моторних функцій шляхом фасилітації «ключових точок» (точок контролю). Вплив фізичного терапевта здійснюється під час рухової активності та спрямований на зниження патологічних рухових моделей і стимулювання розвитку більш правильних рухів шляхом інгібування, стимулювання, фасилітації та ротації, а також використання позицій, що пригнічують дію патологічних рефлексів. Під інгібуванням науковці розуміють блокування патологічних рухів (тремор, міотонія, співдружні й атетоїдні рухи без використання дисоціації), положень тіла (флексія або екстензія) та рефлексів (присутність рефлексів періоду новонародженості, затримка формування настановних рефлексів), які перешкоджають розвитку рухів (відповідних віку та стану здоров'я) [9, с. 12].

Під фасилітацією розуміють виконання правильних (нормальних) рухів із полегшенням. Отже, фасилітація – це взаємозв'язок між пацієнтом і фізичним терапевтом, який сприяє виконанню фізіологічних рухів. Фасилітація включає пропріоцептивні, когнітивні, перцептивні й емоційні аспекти. Фасилітація є активним сенсомоторним процесом навчання. За допомогою тактильних і кінестетичних стимулів, необхідних для того, щоб пацієнт краще відчував правильні рухи та положення тіла у просторі, застосовують стимуляцію [5, с. 14].

Пригнічення рефлекторної тонічної діяльності реалізується за допомогою знаходження для дітей деяких рефлекторно-інгібіторних позицій (поза ембріона, бічне «косе» сидіння). Для маленьких дітей (від 3–12 місяців) ці позури мають пасивний характер, а для дітей від 1–15 років і дорослих дані позиції можуть бути активно підтримані. Також у Бобат-терапії застосовуються спеціалізовані проби: на розгинання голови та шиї, на тракцію, на наявність АШТР, флексорну спастичність рук, спастичність ніг, спазм м'язів, захисний поворот голови, які характеризують розвиток дітей першого року життя та виявляють затримку психомоторного розвитку [4, с. 56].

Варто зазначити, що реалізовувати реабілітаційний процес із немовлятами із застосуванням методу Бобат-терапії вперше почала Марія Б. Квінтон. Вона впровадила в терапію поняття

нормального (фізіологічного розвитку, відповідного віку дитини), абнормального (легке оборотне відхилення) та патологічного (стійке необоротне порушення) розвитку. Також метод Бобат-терапії базується на теорії 5-ти блоків і шляхів їх розблокування:

- шийний відділ хребта, терапія спрямована на підготовку активності м'язів потилиці та тулуба;
- плечі, лопатки, руки та кисті, напрям терапії: забезпечення вільної рухливості у плечовому, ліктьовому та променево-зап'ястковому суглобах;
- поперековий відділ хребта;
- таз, стегна, коліна та стопи ніг, забезпечення вільної рухливості у стегнах, колінах і стопах.
- тулуб, терапія сприяє активному розгинання хребта та подовженню як підготовці для активізації реакцій положення та рівноваги.

Концепція Бобат-терапії, окрім нейром'язового перевиховання та позиціонування, передбачає і навчання навичок самообслуговування, правильного купання, перевдягання, навіть чищення зубів, логопедії та, урешті-решт, виховання дитини в сім'ї [10, с. 2847].

Необхідно відзначити, що після корекційних заходів за методом Бобат-терапії в дітей з органічним ураженням ЦНС спостерігається позитивна динаміка показників рухової активності в основних вихідних положеннях: лежачи на спині (супіні), на животі (проні), сидячи, стоячи на колінах, на чотирьох, стоячи з опорою на одну, дві ноги. Також після застосування Бобат-терапії в умовах реабілітаційного центру або домашніх умовах батьки навчаються основних навичок догляду (одягання, годівля), особистої гігієни дитини (купання, чистка зубів і ротової порожнини), вибору правильних розвивальних іграшок (відповідних віку й індивідуальним можливостям їхньої дитини). Дані спостереження свідчать про те, що метод Бобат-терапії застосовується безпосередньо у сприятливих умовах для дитини як на основі реабілітаційного центру, так і в домашній обстановці. Нині метод завоював визнання своєю новизною, особливим підходом, оскільки концепція забезпечує корекцію психоемоційної та моторних сфер, навчання навичок самообслуговування й особистої гігієни [6, с. 65].

Актуальним є і застосування методу Войта-терапії у фізичній реабілітації дітей з органічними ураженнями ЦНС. В основі даного методу лежить рефлекторна локомоція: шляхом активації рухових рефлексів за дотримання заданих вихідних положень і точок подразнення. Дана терапія допомагає відновити природні рухові моделі, бо впливає на вже наявні нервові зв'язки на різних рівнях тіла: від скелетної мускулатури до внутрішніх органів, з найпростішого управління ЦНС до більш високих мозкових структур. Терапія використовує вроджені здібності дитини здійснювати природні рухи тіла. Так само широко застосовується і метод Кабот (ПНФ), який базується на м'язовому перевихованні завдяки способам сприяння, як-от: 1) максимальний опір; 2) витягнення м'яза; 3) повні схеми руху; 4) рефлексотерапія; змінне використання антагоністів [3, с. 180].

Метод динамічної пропріоцептивної корекції (далі – ДПК) із застосуванням модифікованих костюмів космонавтів «Пінгвін» («Аделі 92», «Аделі 94», рефлекторно навантажувального пристрою «Гравітон») упроваджено у практику корекції моторних порушень у дітей із порушеннями опорно-рухового апарату (далі – ОРА) [8, с. 252].

Перевагою даного методу є можливість одночасного коригуючого впливу аферентного вестибулярного потоку, що надходить у центральні структури рухового аналізатора у процесі руху з усіх точок м'язово-суглобового апарату, що здійснює функцію антигравітації. Також конструктивні особливості цих костюмів дозволяють ланкам ОРА навіть у скоригованому положенні виконувати рухи з необхідною амплітудою, що неможливо в разі використання більшості ортезів [7, с. 10].

У переліку ефективних авторських методик необхідно виділити і метод В. Козьякіна – систему ефективної нейрофізіологічної реабілітації (далі – СІНР), основою якої є полімодальний підхід з використанням різних впливів на організм дитини, власне біомеханічна корекція хребта в поєднанні з лікувальною гімнастикою (далі – ЛГ), масажем, механотерапією,

використання апаратів і тренажерів для покращення рухливості суглобів, окремих м'язів та їх груп, рефлексотерапії (вплив на біологічно активні точки організму людини) [1, с. 12].

Хотілося б відзначити і напрям зоотерапії у фізичній реабілітації дітей з органічними ураженнями ЦНС, як-от дельфіно-, іпо-, каністертерапія. У світі існує понад 100 організацій, що пропонують послуги з лікування дітей за допомогою дельфінів у різних кінцях світу. Протягом двох десятиліть, що минули відтоді, коли Бетті Сміт і Девід Натансон запропонували програму допомоги дітям із порушенням у розвитку за участю дельфінів, були отримані дані про позитивний вплив дельфінів на організм дитини. Натепер тварини, а саме собаки та дельфіни, надають позитивний вплив не тільки на психофізичний стан, але і на рухову активність дітей, особливо таких, що страждають на ДЦП. У результаті терапії включаються у статико-моторну роботу раніше не задіяні групи м'язів, що дозволяють дитині поступово набувати нових рухових навичок [5, с. 15].

Заняття з дельфінотерапії включає два аспекти: спілкування та тактильне відчуття тварини, безпосереднє перебування у водному середовищі, адже вода оточувала дитину ще внутрішньоутробно і є звичним для неї середовищем. Під впливом позитивних стимулюючих емоцій дитина рефлекторно рухається, розвиваючи силу м'язів, що сприяє нормалізації їхньої трофіки, покращує координацію рухів. Однак дельфін – не домашня тварина, трапляються випадки, коли дитина постійно потребує позитивних емоцій, тоді може підключитися каністертерапія із залученням собак, найбільш сприятливі та придатні для вирішення корекційних завдань породи лабрадор і такса, що славляться своєю добротою і жвавістю. Собака може не тільки скрізь і всюди супроводжувати дитину, тим самим забезпечувати постійну корекцію психоемоційної сфери, а й стимулювати рухову активність, оскільки дитина може прийняти із собакою всі основні положення: лежачи, сидячи, стоячи на чотирьох [8, с. 250].

У сучасній Європі іпотерапія (терапевтична їзда на конях) почала розвиватися в останні 40–50 років: спершу в Данії, потім у Німеччині, Франції, Італії, Великобританії та Польщі. У 2012 р. метод іпотерапії був офіційно визнаний Міністерством охорони здоров'я України як допоміжна реабілітаційна методика. Іпотерапія як один із методів реабілітаційного процесу ставить перед собою завдання, спрямовані на досягнення регуляції м'язового тонуусу в дітей зі спастичними формами ДЦП. Такий терапевтичний вплив досягається завдяки тому, що температура коня на 1,5–2 градуси вище за людську, рух м'язів його спини розігріває та масажує спастичні м'язи ніг дитини, збільшуючи відведення в тазостегнових суглобах і розвиток вестибулярної функції та функції рівноваги. Гармонійному формуванню цих функцій сприяє балансування хворої дитини на коні під впливом тривимірних коливань, які йдуть зі спини коня. Зміцнення м'язів тазового дна, м'язів кінцівок і спини з виробленням правильної постави та формування фізіологічного лордозу хребта досягається завдяки постійній роботі м'язів дитини під час їзди [6, с. 60].

Забезпечення правильної корекційної дії неможливе без застосування масажу. Масаж надає на організм дитини виключно сприятливий вплив. Під впливом масажу зі шкіри нервовими шляхами спрямовуються потоки імпульсів, які, досягаючи кори головного мозку, надають тонізуючий вплив на ЦНС, у зв'язку із чим покращується її основна функція: контроль над роботою всіх органів і систем і забезпечення гомеостазу, а також масаж сприяє нормалізації терморегуляції, поліпшенню лімфо- і кровотоку, покращує загальний стан дитини [2, с. 11].

У дитячому масажі використовуються всі прийоми класичного масажу, як-от: погладження, розтирання, розминання, вібрація, легкі ударні прийоми, деякі прийоми точкового масажу. Варто зазначити, що різні прийоми масажу надають і різну дію на НС: погладження, м'яке розтирання та розминання посилюють гальмівні процеси та заспокоюють НС, пощипування мають збуджувальну дію. Різні прийоми масажу надають диференційовану дію на м'язи: погладження, розтирання, розминання спричиняє їх розслаблення, а биття і пощипування – скорочення. Існують загальні рекомендації щодо проведення масажу: так, спочатку варто проводити процедуру в положенні лежачи на спині, потім в положенні лежання на животі [7, с. 9].

Починати масаж потрібно з голови, потім масажувати плечовий пояс і руки, далі тулуб і нижні кінцівки, тобто використовувати «краніокаудальний принцип». З активізацією дитини частіше змінювати положення. У будь-якій частині тіла спочатку масажують м'язи-згиначі, потім м'язи-розгиначі. Масажні маніпуляції мають поєднуватися з фізичними вправами. Перш ніж робити будь-які рухи в певній частині тіла, її потрібно промасажувати. Кількість прийомів має зростати з дорослішанням дитини. Основним критерієм збільшення є нормалізація м'язового тону та відповідний рівень розвитку рухової сфери [2, с. 13].

Також відомо, що гідромасаж або підводний душ-масаж у теплій ванні надає загальновідновлювальну дію і є засобом загартовування. Він сприяє зниженню тону спастичних м'язів, а струмінь води розслаблює м'язи більш ефективно, ніж ручний масаж. Під впливом гідромасажу швидко настає гіперемія тканин завдяки посиленню мікроциркуляції та припливу крові до периферії, у результаті чого активуються окислювально-відновні процеси, швидше виводиться молочна кислота, прискорюється розсмоктування запальних процесів у тканинах. ЛГ у воді, плавання й інші фізичні вправи у воді надають не тільки загальнозміцнювальну, а й потужну терапевтичну дію. Механізм цього впливу зумовлений багатьма здібностями водного середовища. Зокрема, умови перебування у воді схожі на умови невагомості: сила земного тяжіння значно зменшується, активний рух може бути виконано з мінімальними м'язовими зусиллями [8, с. 253].

Запроваджено в реабілітаційний процес і метод тейпування з використанням функціональних (еластичних) і класичних (нееластичних) тейпів. У корекції порушень ОРА та мовного апарату використовують класичний тейп – жорсткий (ригідний), що накладається на уражену зону тіла зі значним здавлюванням м'язів, безпосередньо перед виконанням фізичного навантаження, і знімається відразу після припинення заняття, а функціональний – еластичний, накладається по ходу м'язів на 3–5 днів. Основними ефектами використання методу тейпування, незалежно від методики накладання, є такі: прискорення метаболічних процесів у тканинах, зняття набряків, нормалізація лімфо- та кровотоку, посилення пропріоцепції, збільшення обсягів рухів у суглобах, зниження больових відчуттів у тілі та гіпертермії, виведення патогенних хімічних речовин із тканин, зняття запалення, поліпшення скорочення та розслаблення м'язів, розблокування м'язових спазмів. Класичне (спортивне) тейпування діє як м'який гіпс, забезпечує іммобілізацію верхніх і нижніх кінцівок із наближенням у фізіологічне положення суглобів, також використовується для створення фіксуючих і компресійних пов'язок, що забезпечують фіксацію або їх підтримку. Метод тейпінгу широко використовується і комбінується з такими методиками, як Войта- і Бобат-терапія [6, с. 55].

Висновок. Проблема реабілітації дітей з органічними ураженням ЦНС, що спричиняє інвалідизацію й утруднену соціальну адаптацію, у більшості країн нині є однією із ключових у реабілітації різноманітних міжнародних реабілітаційних програм [4, с. 56].

Існує безліч ефективних підходів, авторських методик і напрямів, що забезпечують корекцію порушених функцій і сприяють максимальній соціальній адаптації дітей. Реабілітація дітей з органічним ураженням ЦНС насичена авторськими комплексними інтегральними методиками. До найбільш ефективних методів відновної терапії дітей з ураженнями ЦНС варто віднести насамперед нейророзвивальну Бобат-терапію, Войта-терапію. Згідно із сучасним уявленням, реабілітаційний процес необхідно розглядати як системний комплексний багатокomпонентний і багаторівневий вплив на організм. Усі вищеописані методи широко використовуються в реабілітації дітей з органічними ураженнями ЦНС, вони і становлять комплекс корекційних заходів, який забезпечує корекцію психомоторного розвитку дітей. Відомо, що в реабілітації дітей з ураженнями ЦНС необхідно підключати саме комплексний вплив, який застосовується не тільки в умовах стаціонару, але і в домашніх умовах, бо діти потребують безперервного корекційного процесу. Метод Бобат-терапії передбачає навчання батьків і впровадження методу в повсякденне життя сім'ї, оскільки заняття включають як рухову корекцію (позиціонування: використання Бобат-укладок для пригнічення дії патологічних рефлексів; навчання основних рухових навичок шляхом впливу на «ключові точки контролю» (голова,

тулуб, плечі, таз, долоні, стопи), тобто ті зони тіла, у яких проявляється міцність рецепторів, впливом на дані точки фізичний терапевт контролює та змінює положення, стимулює рухи в тих частинах тіла, де збільшується м'язовий тонус. Також метод Бобат-терапії включає у свою програму навчання навичок самообслуговування, особистої гігієни та правильного вибору ігор та іграшок. Бобат-терапія та її підходи натеper тільки починають активно впроваджуватись у програму корекції порушених функцій у дітей з органічними ураженнями ЦНС [7, с. 10].

Література:

1. Буховець Б. Програма фізичної реабілітації дітей із ДЦП із використанням Бобат-терапії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2018. № 6 (100). С. 8–17.
2. Ефективність застосування інноваційного методу Бобат-терапії у фізичній реабілітації дітей із ДЦП / Б. Буховець та ін. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 9–14.
3. Методологія підготовки майбутніх учителів фізичної культури до реалізації індивідуальних освітніх траєкторій у навчально-виховному процесі / Б. Буховець та ін. *Інноваційна педагогіка*. 2021. № 37. С. 179–182.
4. Побудова та апробація системи фізкультурно-спортивної реабілітації на мозкову гемодинаміку дітей хворих на ДЦП / Б. Долинський та ін. *Наука і освіта : науково-практичний журнал Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*. 2022. № 1. С. 54–60. DOI: 10.24195/2414-4665-2022-1-8.
5. З досвіду фізичної реабілітації дітей з дитячим церебральним паралічем із застосуванням засобів Бобат-терапії / Є. Імас та ін. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4 (66). С. 13–18.
6. Кашуба В., Буховець Б. Сучасні тренди фізичної реабілітації дітей із ДЦП. *Україна. Здоров'я нації*. 2020. № 1 (58). С. 62–69.
7. Physical Rehabilitation of Children with Cerebral Palsy by Bobath-Therapy Method / V. Kashuba et al. Scopus / WS. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. № 9 (10). P. 6–13.
8. The Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports / V. Kashuba et al. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. № 8 (5). P. 249–257.
9. Physical Rehabilitation of Children with Cerebral Palsy by Bobath-Therapy Method / V. Kashuba et al. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. № 9 (10). P. 6–13. DOI: 10.26655/IJAEP.2020.10.1.
10. Effect of the physical rehabilitation program using kinesiotaping technique on the cerebral hemodynamics of 3–4-year-old children with cerebral palsy in the form of spastic hemiparesis / V. Kashuba et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. № 21. P. 2842–2849. DOI: 10.7752/jpes.2021.s5378.

References:

1. Bukhovets B.O. (2018). Prohrama fizychnoyi reabilitatsiyi ditey z DCP z vykorystannyam Bobat-terapiyi [Program of physical rehabilitation of children with cerebral palsy using Bobath therapy]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. № 6 (100). P. 8–17 [in Ukrainian].
2. Bukhovets B., Imas E., Kashuba V. (2018). Efektyvnist zastosuvannya innovatsynoho metodu Bobat-terapii u fizychnii reabilitatsiyi ditey z DCP [Effectiveness of using the innovative method of Bobath therapy in physical rehabilitation of children with Cerebral Palsy]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprovyi*. № 2. P. 9–14 [in Ukrainian].
3. Bukhovets B.O., Dolynskiy B.T., Dyshel G.O. (2021). Metodolohiya pidhotovky maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury do realizatsiyi indyvidual'nykh osvitnikh trayektoriy u navchal'no-vykhovnomu protsesi [Methodology of training future teachers of physical culture to implement individual educational trajectories in the educational process]. *Innovatsiyina pedahohika*. № 37. P. 179–182 [in Ukrainian].
4. Dolynskiy B., Bukhovets B., Dyshel G. (2022). Pobudova ta aprobatsiya systemy fizkul'turno-sportyvnoyi reabilitatsiyi na mozkovu hemodynamiku ditey khvorykh na DCP [Construction and testing of a system of physical culture and sports rehabilitation for cerebral hemodynamics

of children with cerebral palsy]. *Nauka i osvita: naukovo-praktychnyy zhurnal Pivdenoukrayins'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni K.D. Ushyns'koho*. № 1. P. 54–60 DOI: 10.24195/2414-4665-2022-1-8 [in Ukrainian].

5. Imas E., Kashuba V., Bukhovets B. (2018). Z dosvidu fizychnoyi reabilitatsiyi ditey z dytyachym tserebral'nym paralichem iz zastosuvannyam zasobiv Bobat-terapiyi. *Slobozhanskii naukovo-sportyvnyy visnyk* [From the experience of physical rehabilitation of children with cerebral palsy using Bobat therapy]. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. № 4 (66). P. 13–18 [in Ukrainian].

6. Kashuba V.O., Bukhovets B.O. (2020). Suchasni trendy fizychnoyi reabilitatsiyi ditey z DCP [Modern trends in physical rehabilitation of children with Cerebral Palsy]. *Ukrayina. Zdoroyta natsiyi*. № 1 (58). P. 62–69 [in Ukrainian].

7. Kashuba V., Dolynskiy V., Todorova V., B. Bukhovets V., Andrieieva O. (2020). Physical Rehabilitation of Children with Cerebral Palsy by Bobath-Therapy Method. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. № 9 (10). P. 6–13.

8. Kashuba V., Stepanenko O., Byshevets N., Kharchuk O., Savliuk S., Bukhovets V., Grygus I., Napierała M., Skaliy T., Hagner-Derengowska M., Zukow W. (2020). The Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. № 8 (5). P. 249–257.

9. Kashuba V., Dolynskiy V., Todorova V., B. Bukhovets V., Andrieieva O. (2020). Physical Rehabilitation of Children with Cerebral Palsy by Bobath-Therapy Method. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. № 9 (10). P. 6–13. DOI: 10.26655/IJAEP.2020.10.1.

10. Kashuba V., Dolynskiy B., Bukhovets B., Borshchenko V., Dishel G. (2021). Effect of the physical rehabilitation program using kinesiotaping technique on the cerebral hemodynamics of 3–4-year-old children with cerebral palsy in the form of spastic hemiparesis. *Journal of Physical Education and Sport*. № 21. P. 2842–2849. DOI: 10.7752/jpes.2021.s5378.

Bukhovets Bozhena, Pohorelova Olena, Dyshel Halyna

APPLICATION OF MODERN METHODS IN CORRECTION PSYCHOMOTOR DEVELOPMENT IN CHILDREN WITH ORGANIC INJURIES OF THE CNS

The article presents an analysis of modern scientific research devoted to the selection of effective proprietary methods used in the physical rehabilitation of children with organic lesions of the central nervous system, such as: Voyta, Bobat, Kabat therapy, Kozyavkina (SINR), dosed proprioceptive correction (DPK), zootherapy, general massage and hydromassage. The methods listed above are widely used in the correction of psychomotor development of children with organic lesions of the central nervous system, both in Ukraine and abroad.

The relevance of research on the use of Bobat therapy in the system of complex correction of psychomotor development lies in the fact that children who have organic lesions of the nervous system of various genesis and need early diagnosis of disorders and the implementation of timely rehabilitation measures. Actually, the concept of Bobat therapy is based on the norms of development, the physical therapist carefully examines the stages of the child's development taking into account individual characteristics and provides the correct corrective influence. The method itself is used as a leading one in all rehabilitation centers of Ukraine and beyond. However, its effectiveness is still being investigated, as evidenced by a large number of modern scientific studies. There are many effective approaches, author's methods and directions that ensure the correction of impaired functions and contribute to the maximum social adaptation of children. Rehabilitation of children with organic lesions of the central nervous system is saturated with the author's complex integral methods. Among the most effective methods of restorative therapy for children with lesions of the central nervous system, the neuro-developmental therapy of Bobat, Voyta therapy should be included first of all. According to the modern idea, the rehabilitation process should be considered as a systemic, complex, multi-component and multi-level effect on the body

Key words: *muscumotor system, nervous system, Bobat therapy, facilitation, inhibition, stimulation, Voyta therapy, taping.*

УДК 797.178:796.015 (045)

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-1-4>**Долинський Борис Тимофійович**

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0002-3745-2460

Філіпов Владислав Юрійович

аспірант кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0001-8958-1136

ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ІЗ SUP-СПОРТУ В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД ЧАСУ

У статті описано особливості тренувального процесу в зимовий період часу. У науковому дослідженні визначені аспекти реалізації тренувального процесу із SUP-спорту в зимовий період часу, вибір спортивного оснащення й екіпіровки відповідно до погодних умов. У науковому дослідженні обґрунтовано правила безпеки на воді. Розглянуто відмінні характеристики щодо реалізації тренувального процесу із SUP-спорту. Дослідники вважають, вибір гідрокостюма й екіпірування відповідно до погодних умов забезпечує високу ефективність тренувального процесу в холодний період року без високого ризику для стану здоров'я веслувальника, оскільки одним із найважливіших напрямів, що визначають розвиток сучасного SUP-спорту, є вибір якісного екіпірування для тренувань. Найважливішим елементом екіпірування в SUP-спорті є одяг веслувальника. Вибір правильного екіпірування та дотримання відповідних заходів безпеки дозволяють спортсменам займатися веслуванням, незважаючи на температуру води та погодні умови.

Ключові слова: веслування, екіпірування, безпека на воді, тренувальний процес.

Вступ. Одним із важливих напрямів, що визначають прогрес сучасного спорту, є якість і правильний підбір екіпірування для тренувань [9, с. 98]. Найважливішим елементом екіпірування для реалізації тренувань з водних видів спорту в зимовий період часу є спортивний одяг, що дозволяє тривалий час комфортно перебувати на воді та підтримувати терморегуляцію тіла [1, с. 41].

Для реалізації безпечного тренувального процесу в зимовий період із SUP-спорту особливу увагу науковці приділяють вибору відповідного екіпірування [3, с. 5]. Основним екіпіруванням у даному виді спорту є гідрокостюм, тобто спеціальний гідрокомбінезон, призначений для дайвінгу, підводного полювання, водолазних робіт, серфінгу, віндсерфінгу, кайтсерфінгу, фридайвінгу, що також використовується в інших видах спорту [4, с. 89].

Спеціальне екіпірування у водних видах спорту використовується для зниження впливу водного середовища на організм людини та забезпечення терморегуляції шкірних покривів усього тіла спортсмена, захисту від можливих механічних ушкоджень ланок опорно-рухового апарату [6, с. 28].

Науковці диференціюють спортивне оснащення за типами. До першого типу відносять сухі гідрокостюми. Костюми даного типу є водонепроникними завдяки використанню ущільнюючих манжетів (обтюраторів) на руках і шиї та водогазонепроникних застібок-блискавок. Необхідно зазначити, що перші сухі костюми склалися із двох частин – верхньої та нижньої. Для ущільнення місць з'єднання в даному оснащенні використовувалися гумовий клей і пояс із різними способами з'єднання частин екіпірування. Сучасні костюми першого типу виготовляються із триламінату (мембранного) або неопрену [4, с. 90].

До другого типу спортивного оснащення в SUP-спорті відносять *мокрі гідрокостюми*. Дане екіпірування виготовляється з неоперену, тобто спіненої гуми. На жаль, дане екіпірування пропускає воду в незначній кількості. Термоізоляцію забезпечує сам матеріал костюма завдяки наявності пухирців повітря. Важливо зауважити, що вода, яка потрапила під костюм, не може виконувати функцію теплорегуляції [4, с. 90].

До третьої групи оснащення відносять напівсухі гідрокостюми. Дане оснащення є проміжним класом костюмів. З огляду на наявність ущільнень, вода в підкостюмний простір може проникати, але в меншій, порівняно з оснащенням другого класу, кількості. У разі щільного прилягання костюма третього класу до тіла спортсмена вода практично не надходить, завдяки чому покращується теплорегуляція [4, с. 90].

Існує два типи гідрокостюмів: для літнього та зимового тренування. Узимку, окрім гідрокостюма, екіпірування спортсмена доповнюється теплими рукавичками, шоломом і зимовим взуттям. Якщо тренування доповнюється прогулянкою на SUP-дошці, то спортсмену необхідно спробувати свої сили на крижинах. У даному разі екіпірування доповнюється курткою для сноуборду, теплим взуттям і штанами, рукавичками завтовшки не менш ніж 5 міліметрів [5, с. 212].

Під час занять SUP у сухий мороз буде досить сухого костюма – спеціального комбінезона з мембранної тканини, який надягається поверх спортивного костюма. Дане екіпірування добре утримує тепло і не промокає під час контакту з водою. У досить прохолодну погоду під сухий комбінезон одягаються речі із фліса, а для катання в холодну пору року під фліс ще додається термобілизна [10, с. 116].

Мета роботи – зробити аналіз і диференціацію сучасних екіпірувань для реалізації тренувального процесу із SUP-спорту в зимовий період часу.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури з обраної теми дослідження передбачав застосування таких методів: реконструкції, аспектичного та концептуального аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Сезон року та температура води є основними чинниками, що впливають на вибір екіпірування в SUP-спорті. Залежно від пори року та температури води вибирають товщину та клас екіпірування [7, с. 100].

Підібране відповідно до віку спортсмена, сезону року екіпірування дозволяє займатися водними видами спорту протягом тривалого періоду часу. Вибір екіпірування й аксесуарів залежить від коливання температури води в регіоні, де реалізується тренувальний процес [1, с. 41].

Науковці приділяють значну увагу температурі повітря, швидкості вітру, індивідуальній чутливості до холоду й інтенсивності тренувального процесу. У таблиці 1 наведено дані відповідності між температурою води та товщиною гідрокостюма, а також поради щодо застосування аксесуарів [4, с. 89].

Таблиця 1

t° води	Тип гідрокостюма	Товщина	Аксесуар	Примітки
15–20 °С	Короткий або довгий	1/2–3/2 мм	Гідровзуття	Довгий гідрокостюм ідеально підходить, зберігає ваші ноги в теплі. Якщо ноги починають відчувати холод, то гідровзуття допоможе зберегти тепло.
10–15 °С	Довгий гідрокостюм	3/2–5/4/3 мм	Гідровзуття, шолом, рукавички	Вода досить прохолодна, тому саме час одягнути довгий гідрокостюм 5/4/3 мм, гідровзуття, рукавички та шолом. Особливо актуально, якщо ви збираєтесь займатися серфінгом зранку чи ввечері.
> 10 °С	Довгий гідрокостюм	5/4/3 мм	Гідровзуття, шолом, рукавички, термолайкра	За даної температури довгий гідрокостюм 5/4/3 мм, шолом, рукавички та гідровзуття просто необхідні. Порада: одягніть термолайкру під гідрокостюм!

У наукових дослідженнях описані дані щодо додаткового оснащення, яке необхідно мати на тренуваннях для дотримання техніки безпеки на воді, як-от:

- рятувальний жилет;
- страхувальний повідець між райдером і дошкою.

Також рекомендується реалізовувати тренувальний процес неподалік берега, особливо це стосується недосвідчених SUP-серферів [2, с. 35].

У дослідженні вибору екіпірування для SUP-спорту необхідно звернути увагу на SUP-дошку. Констатується той факт, що під час веслування на дошку потрапляють краплі води, що замерзають, отже, на SUP-дошці утворюється крижана скоринка. Найчастіше це відбувається на носі виробу, після активного веслування, вода також може потрапляти на килим під ногами [9, с. 98]. У виборі SUP-дошки тренери рекомендують зупинитися на надувному борді. У холодній воді надувна дошка буде краща за композитну. Надувний SUP об'ємніший за жорсткі дошки, завдяки цій товщині дошка не занурюється у воду [8, с. 532].

Висновки. Найважливішим елементом екіпірування в SUP-спорті є одяг веслувальника. Вибір правильного екіпірування та дотримання вищеперелічених відповідних заходів безпеки дозволяють спортсменам займатися веслуванням, незважаючи на температуру води та погодні умови.

Література:

1. Воронцов Ю.О., Маслачков Ю.М. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом. Київ, 2007. 41 с.
2. Долинський Б.Т. Здоров'язберігаюча діяльність вчителя початкової школи. Одеса, 2010. 35 с.
3. Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Методика проведення секційних занять» / Б.Т. Долинський та ін. Одеса, 2020. С. 5–6.
4. Задорожна Т.Г., Курганський А.В. Розробка гідрокомбінезона «сухого» типу для пошукових та рятувальних робіт. *Наукові розробки молоді на сучасному етапі* : тези доповідей XVI Всеукраїнської наукової конференції молодих вчених та студентів, 27–28 квітня 2017 р., м. Київ. Київ : КНУТД, 2017. Т. 1 : Сучасні матеріали і технології виробництва виробів широкого вжитку та спеціального призначення. С. 89–90.
5. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навчально-методичний посібник / А.В. Казімірук та ін. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 112 с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2007. 28 с.
7. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань. Чернівці, 2021. 100 с.
8. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту / В.О. Павленко та ін. Харків, 2020. 532 с.
9. Петров Е.П., Крячко А.В. Народная гребля : практическое руководство и программа курса. Одесса : ОГМА, 1993. 98 с.
10. Веслувальний спорт : навчально-методичний посібник / А.І. Тихоміров та ін. Миколаїв, 2018. 116 с.

References:

1. Vorontsov Y.O., Maslachkov Y.M. Kayaking and canoe and slalom rowing. Kyiv, 2007. 41 p.
2. Dolinsky P.B. Health-preserving activities of an elementary school teacher. Odesa, 2010. 35 p.
3. Dolinsky B.T., Pogorelova O.O., Bukhovets B.O. Methodical recommendations for practical classes and the organization of independent work in the academic discipline “Methodology of conducting sectional classes”. Odesa, 2020. P. 5–6.
4. Zadorozhna T.G. Development of a “dry” wetsuit for search and rescue operations / T.G. Zadorozhna, A.V. Kurganskyi. *Scientific developments of youth at the current stage* : abstracts of reports of the XVI All-Ukrainian Scientific Conference of Young Scientists and Students, April 27–28, 2017, Kyiv. Kyiv : KNUTD, 2017. T. 1 : Modern materials and production technologies of widely used and special purpose products. P. 89–90.

15. Kazimiruk A.V., Kovtsun V.V., Zinkiv O.V. Theory and methodology of skiing (skii racing): educational and methodological manual. Lviv : LDUFK named after Ivan Bobersky, 2021. 112 p.
16. Kostyukevich V.M., Theory and training methods of highly qualified athletes : Training manual. Vinnytsia : Planer, 2007. 29 p.
17. Koshura A.V. Theory and methods of sports training. Chernivtsi, 2021. 100 p.
18. Pavlenko V.O., Nakonkina Y.E., Pavlenko E.E. Modern technologies of training in the chosen sport. Kharkiv, 2020. 532 p.
19. Petrov E.P., Kryachko A.V. People's Dam. Practical guide and course program. Odessa : OGMA, 1993. 98 p.
20. Tikhomirov A.I., Kozubenko O.S., Usatyuk G.F. Rowing sport : Educational and methodological manual. Mykolaiv, 2018. 116 p.

Dolynskiy Borys, Filipov Vladyslav

FEATURES OF IMPLEMENTATION OF SUP-SPORT TRAINING PROCESS IN WINTER PERIOD

The article describes the features of the training process in the winter time period. Certain aspects of the implementation of the SUP-sport training process in the winter period, the choice of sports equipment and equipment according to weather conditions are investigated in the research. The rules of water safety are substantiated in a scientific study. The excellent characteristics of the implementation of the training process in SUP sports are considered. Researchers believe that the choice of a wetsuit and equipment according to weather conditions ensures high efficiency of the training process in the cold period of the year without a high risk for the paddler's health, since one of the most important directions that determine the development of modern SUP-sport is the choice of high-quality and equipment for training. The most important item of equipment in SUP sports is the paddler's clothing. Choosing the right equipment and following the appropriate safety measures allow athletes to row regardless of water temperature and weather conditions.

Key words: rowing, equipment, water safety, training process.

УДК [796:796.077.5/378.147]

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-1-5>

Кліменко Анастасія Віталіївна

аспірантка кафедри педагогіки

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0001-5830-7679

СИСТЕМНИЙ АНАЛІЗ ОПТИМІЗАЦІЇ КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Реалізація комплексу соціально-економічних завдань і досягнення стратегічної мети функціонування та розвитку сфери фізичної культури і спорту загалом, а також окремих її підсистем, можливі лише за умов належного її кадрового забезпечення, створення оптимальних умов зростання її кадрового потенціалу. У статті здійснено характеристику поняття «оптимізація кадрового забезпечення», представлено системний аналіз її складових частин. **Матеріали та методи.** Під час розроблення теоретичних аспектів дослідження використано методи аналізу та синтезу, абстрагування, узагальнення. Обробку й узагальнення результатів досліджень було здійснено з використанням методів систематизації та математичної статистики. **Результати.** Авторами з'ясовано, що чинна нормативно-правова база, яка регулює питання кадрового забезпечення сфери фізичної культури та спорту, не передбачає визначення терміна «сертифікація», не розкриває суті цього процесу, що, у свою чергу, може спричинити неоднозначне її трактування. На сучасному етапі основні завдання оптимізації системи кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту такі: розроблення та затвердження нормативів кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту (кількісно-якісні характеристики); реалізація концепції «Освіта протягом життя», підготовка відповідних фахівців для забезпечення безперервного професійного розвитку; проведення сертифікації готовності фахівців до успішного виконання функціональних обов'язків; удосконалення системи матеріального та морального заохочення працівників. Авторами сформоване бачення структури ринку зайнятості у сфері фізичної культури і спорту. **Висновки.** Основні ключові показниками оптимізації кадрового забезпечення сфери фізичної культури та спорту такі: оновлення системи обліку кадрів сфери; наявність нормативних показників кількості фахівців на 10 тисяч осіб наявного населення; узгодження з Національною рамкою кваліфікацій цілісного опису рівнів кваліфікацій виду економічної діяльності 93.1. Діяльність у сфері спорту за КВЕД ДК 009:2010; затвердження галузевих стандартів для сфери фізичної культури та спорту; розроблення системи сертифікації фахівців; дієва система моніторингу галузевого ринку праці. Ринок праці у сфері фізичної культури та спорту є складовою частиною економічної системи країни. Тому вагомого значення набуває вивчення ринку праці сфери фізичної культури та спорту з позиції міри, напрямів, заходів, інструментів державного регулювання. Нині постає нагальна необхідність урегулювання вітчизняного законодавства, яке регламентує систему зайнятості у сфері фізичної культури та спорту, яке має передбачати дієві антикризові заходи, вказувати пріоритети в системі зайнятості сфери фізичної культури та спорту, а також механізми їх реалізації.

Ключові слова: ресурси, потенціал, ефективність, удосконалення, кадри, професійний розвиток.

Вступ. Кадрове забезпечення сфери фізичної культури та спорту є важливою передумовою надання якісних фізкультурно-спортивних послуг населенню для задоволення потреб у фізичному розвитку та вдосконаленні. Відомо, що саме трудові ресурси є одним із системоутворювальних елементів сфери фізичної культури та спорту, поряд із наданням послуг, інформацією, матеріально-технічним забезпеченням, фізкультурно-спортивними технологіями, фінансуванням, стратегічним управлінням. Саме трудові ресурси забезпечують досягнення загальних цілей і кінцевих результатів функціонування та розвитку сфери фізичної культури і спорту.

На глобальному рівні стан кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту впливає на покращення деяких показників здоров'я населення, що, у свою чергу, створює передумови для досягнення цілей сталого розвитку на період до 2030 р. Зміни структури населення та попиту на фізкультурно-спортивні послуги формують підвищення попиту на фахівців сфери фізичної культури і спорту. Експерти відзначають брак наявних інвестицій у кадрові ресурси сфери фізичної культури та спорту, що призводить до їх дисбалансу, невідповідності між попитом і пропозицією, неефективного використання тощо [2, с. 96]. Підвищують актуальність питань кадрового забезпечення сфери фізичної культури та спорту соціально-економічні проблеми, пріоритети, що конкурують, брак фінансів в умовах кризових явищ, посилені неефективним використанням наявного потенціалу [7, с. 3; 9, с. 47]. Провідну роль у формуванні нових вимог до кадрових ресурсів сфери фізичної культури та спорту відіграють технічні та технологічні чинники, розвиток інформаційних технологій, які, з одного боку, дозволяють більш ефективно вирішувати професійні питання, з іншого – висувають вимоги до професійно-кваліфікаційної підготовки кадрів, що потребує вдосконалення освітньої складової частини. З огляду на ситуацію стосовно кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту на глобальному, регіональному та національному рівнях, на тенденції до зростання попиту на фахівців, пошук оптимізації кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту є надзвичайно актуальним науковим завданням.

Різні аспекти проблеми, яку ми досліджуємо, висвітлені у працях вітчизняних науковців і практиків.

Матеріали та методи. Під час розроблення теоретичних аспектів дослідження використано методи аналізу та синтезу, абстрагування, узагальнення. Обробку й узагальнення результатів досліджень було здійснено з використанням методів систематизації та математичної статистики.

Результати. Державою забезпечується щодо працівників сфери фізичної культури та спорту низка заходів, які сприяють ефективній роботі персоналу, до них відносять:

- належні умови праці, побуту, відпочинку, медичне обслуговування;
- підвищення кваліфікації раз на п'ять років;
- правовий, соціальний, професійний захист;
- компенсації в разі втрати роботи, у зв'язку зі змінами в організації виробництва та праці;
- призначення та виплату пенсії відповідно до законодавства;
- призначення пенсії за вислугу років тренерам;
- установа надбавок за спортивні звання (за спортивні звання «Заслужений тренер», «Заслужений майстер спорту» – у розмірі 20 відсотків, «Майстер спорту міжнародного класу» – 15 відсотків, «Майстер спорту» – 10 відсотків посадового окладу) [8].

Означена низка заходів формує державну кадрову політику у сфері фізичної культури та спорту щодо надання трудових ресурсів належної якості та кількості до визначеного терміну, на встановлений період, на робочі місця. На основі таких цільових настанов визначається зміст кадрової політики в організаціях. Щодо кадрової політики окремо взятої фізкультурно-спортивної організації, то вона являє собою розроблення конкретних дій з управління штатом співробітників, спрямованих на вирішення ключових завдань. Основний принцип кадрової політики полягає в поєднанні зусиль для досягнення індивідуальних і організаційних цілей. Як свідчать результати системного аналізу досліджуваного питання, головні принципи окремих напрямів кадрової політики у сфері фізичної культури та спорту такі: відповідності професійної компетенції практичних досягнень індивідуальності; конкурсу, ротації, індивідуальної підготовки, відповідності посади, регулярності оцінки індивідуальних якостей і можливостей; відбору показників оцінки (кваліфікації, оцінки виконання завдань); підвищення кваліфікації, саморозвитку; відповідності оплати праці обсягу та складності виконуваної роботи, рівномірного поєднання стимулів і санкцій, мотивації.

Цілі та завдання кадрової політики визначаються згідно з основними положеннями нормативно-правових документів, відповідно до сукупності цілей і завдань щодо забезпечення

ефективного функціонування сфери фізичної культури та спорту. Основною метою кадрової політики є повне використання кваліфікаційного потенціалу персоналу.

На розроблення та стан кадрової політики впливають внутрішні та зовнішні чинники. Внутрішні чинники – це стратегічна мета та структура сфери фізичної культури та спорту; зовнішні – трудове законодавство, перспективи розвитку ринку праці, взаємини із профспілковими організаціями тощо.

Основними напрямками кадрової політики є: проведення маркетингової діяльності в області персоналу, планування потреби в персоналі; прогнозування створення нових робочих місць з урахуванням упровадження нових технологій; організація залучення, відбору, оцінки й атестації кадрів, профорієнтація та трудова адаптація персоналу; підбір і розстановка персоналу; розроблення систем стимулювання та мотиваційних механізмів підвищення зацікавленості та задоволеності працею, оплати праці; раціоналізація витрат на персонал; розроблення програм розвитку персоналу з метою вирішення не тільки нинішніх, а й майбутніх завдань, на основі вдосконалення систем навчання, службового просування працівників і підготовки резерву для висунення на керівні посади; організація праці та робочого місця; розроблення програм зайнятості та соціальних програм; ефективний розподіл і використання зайнятих у фізкультурно-спортивних організаціях працівників, раціоналізація їх чисельності; управління нововведеннями в кадровій роботі; гарантування безпеки й охорони здоров'я персоналу; аналіз причин вивільнення персоналу та вибір найбільш раціональних його варіантів; забезпечення високого рівня якості праці, трудового життя та результатів праці; розроблення проєктів удосконалення управління персоналом організацій, оцінка соціальної й економічної ефективності [9, с. 17].

На сучасному етапі основні завдання оптимізації кадрового забезпечення сфери фізичної культури та спорту такі: розроблення та затвердження нормативів кадрового забезпечення сфери для формування державного замовлення на підготовку відповідних фахівців; оптимізація кількості закладів вищої освіти, які готують таких фахівців; удосконалення механізму залучення, підготовки та використання волонтерів у сфері фізичної культури та спорту; створення наукових парків на базі закладів вищої освіти; стандартизація освіти шляхом удосконалення вимог до змісту, обсягу та якості вищої освіти, що визначаються загальною метою освітньої та професійної підготовки кадрів для сфери фізичної культури та спорту.

Надзвичайно важливий для оптимізації кадрового забезпечення сфери фізичної культури та спорту аналіз кадрових процесів, а саме: опанування професії, включення особистості у сферу професійної діяльності, подальше професійне навчання та підвищення кваліфікації, становлення професіонала, посадове зростання, узагальнення, систематизація та передача набутого передового професійного досвіду, творчий генезис фахівця-професіонала. Поступовість розгортання, механізм соціального поділу праці, циклічність, наслідування у процесах розвитку, наявність зворотності та низхідних тенденцій у разі гальмування або відсутності роботи щодо підтримання на належному рівні фахової компетентності кадрів фізкультурно-спортивного профілю зумовлюють специфіку кадрових процесів.

Оптимізація кадрового забезпечення сфери фізичної культури та спорту здійснюється на основі аналізу структури та показників забезпеченості кадрами. Основні показники кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту узагальнено відображено у статистичній звітності за формою № 2-ФК «Звіт з фізичної культури і спорту» (щорічна), які являють собою кількісну характеристику таких показників, як загальна кількість штатних працівників, з них жінки, а також кількість працівників, які мають спеціальну вищу освіту з фізичної культури та спорту. Варто зауважити, що представлені назви професій не повною мірою відповідають наявним професіям на ринку праці. Це пов'язано з відсутністю професійних кваліфікацій у сфері фізичної культури та спорту.

Стан кадрового забезпечення сфери фізичної культури та спорту, за даними аналізу динаміки кількісних і якісних показників [4–6], потребує вжиття заходів нормативно-правового та соціально-економічного характеру, спрямованих на досягнення структурної збалансованості й оптимізації, як у сфері загалом, так і за окремими її підсистемами.

Це дозволить урегулювати галузевий ринок праці, як систему суспільних взаємин, пов'язаних із купівлею та продажем товару «робоча сила», а також сформувати організаційно-економічний механізм його функціонування та розвитку. Особливої уваги щодо наукового обґрунтування потребують питання економічного, організаційного, соціального характеру, які виникають під час формування та застосування механізмів державного регулювання галузевого ринку праці. В умовах сьогодення необхідна модернізація механізмів реалізації державної політики на впровадження інноваційних методів державного регулювання. Потребує розроблення та її дотримання методологія підготовки та реалізації заходів сприяння зайнятості, їх оцінювання щодо ефективності в коротко- та довгостроковому періодах. Потрібно чітко визначити та законодавчо закріпити критерії та розміри відповідальності центральних і місцевих органів виконавчої влади, соціальних партнерів за стан реалізації політики зайнятості.

Висновки. Отже, основними ключовими показниками оптимізації кадрового забезпечення сфери фізичної культури та спорту є: оновлення системи обліку кадрів сфери; наявність нормативних показників кількості фахівців на 10 тисяч осіб наявного населення; узгодження з Національною рамкою кваліфікацій цілісного опису рівнів кваліфікацій виду економічної діяльності за КВЕД ДК 009:2010 93.1. Діяльність у сфері спорту; затвердження галузевих стандартів для сфери фізичної культури та спорту; розроблення системи сертифікації фахівців; дієва система моніторингу галузевого ринку праці.

Ринок праці у сфері фізичної культури та спорту є складовою частиною економічної системи країни. З огляду на викладене, вагомого значення набуває вивчення ринку праці сфери фізичної культури та спорту з позиції міри, напрямів, заходів, інструментів державного регулювання. Нині постає нагальна необхідність урегулювання вітчизняного законодавства, яке регламентує систему зайнятості у сфері фізичної культури і спорту, яке має містити дієві антикризові заходи, вказувати пріоритети в системі зайнятості сфери фізичної культури і спорту, а також механізми й індикатори їх реалізації.

Перспективами подальших розвідок у цьому напрямі є аналіз чинників професійного розвитку фахівців сфери фізичної культури та спорту.

Література:

1. Акіліна О. Актуальні проблеми державного регулювання ринку праці в Україні. *Статистика України*. 2017. № 1. С. 90–96. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/su_2017_1_15 (дата звернення: 15.12.2022).
2. Дутчак М., Чеховська Л. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної фітнес-індустрії. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 6 (68). С. 31–38.
3. Зайченко О., Кузнецова В. Управління людськими ресурсами : навчальний посібник. Івано-Франківськ : Лілея НВ, 2015. 232 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/navichki_pracevlasht/uprav_1_resurs.pdf (дата звернення: 12.10.2022).
4. Україна спортивна – 2021 : інформаційний довідник / Міністерство молоді та спорту України. Київ, 2022. 118 с. URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportivna> (дата звернення: 12.01.2023).
5. Україна спортивна – 2020 : інформаційний довідник / Міністерство молоді та спорту України. Київ, 2021. 98 с. URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportivna> (дата звернення: 12.01.2023).
6. Україна спортивна – 2019 : інформаційний довідник / Міністерство молоді та спорту України. Київ, 2020. 98 с. URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportivna> (дата звернення: 12.01.2023).
7. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 р. : постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020> (дата звернення: 11.09.2022).
8. Про фізичну культуру і спорт : Закон України № 3808–XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 24.09.2022).
9. Технології управління людськими ресурсами : навчальний посібник / Л. Довгань та ін. КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 511 с.

References:

1. Akilina O.V. Aktualjni problemy derzhavnogho reguljuvannja rynku praci v Ukraini [Actual problems of state regulation of the labor market in Ukraine]. *Statystyka Ukrainy*. 2017. № 1. P. 90–96. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/su_2017_1_15 (accessed: 15.12.2022) [in Ukrainian].
2. Dutchak M., Chekhovsjka L. Kadrove zabezpechennja jak aktualjna problema suchasnoji fitnesindustriji [Staffing as an urgent problem of the modern fitness industry]. *Slobozhanskyj naukovosporthyvnyj visnyk*. 2018. № 6 (68). P. 31–38 [in Ukrainian].
3. Zajchenko O., Kuznjecova V. Upravlinnja ljudsjkymy resursamy: navchalnyj posibnyk [Human resource management: a study guide]. Ivano-Frankivsk : Lileja NV, 2015. 232 p. URL: http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/navichki_pracevlasht/uprav_1_resurs.pdf (accessed: 12.10.2022) [in Ukrainian].
4. Informacijnyj dovidnyk “Ukrajina sportyvna – 2021”. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy [Information guide ‘Sports Ukraine – 2021’. Ministry of Youth and Sports of Ukraine]. Kyjiv, 2022. 118 p. URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportyvna> (accessed: 12.01.2023) [in Ukrainian].
5. Informacijnyj dovidnyk “Ukrajina sportyvna – 2020”. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy [Information guide “Sports Ukraine – 2021”. Ministry of Youth and Sports of Ukraine]. Kyjiv, 2020. 98 p. URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportyvna> (accessed: 12.01.2023) [in Ukrainian].
6. Informacijnyj dovidnyk “Ukrajina sportyvna – 2019”. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy [Information guide “Sports Ukraine – 2020”. Ministry of Youth and Sports of Ukraine]. Kyjiv, 2020. 118 p. URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportyvna> (accessed: 12.01.2023) [in Ukrainian].
7. Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku : postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 4 lystopada 2020 r. № 1089 [On the approval of the Strategy for the development of physical culture and sports for the period until 2028 : Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine of November 4, 2020, № 1089]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020> (accessed: 11.09.2022) [in Ukrainian].
8. Pro fizychnu kulturu i sport: Zakon Ukrainy № 3808–XII [On physical culture and sports : Law of Ukraine № 3808–XII]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (accessed: 24.09.2022) [in Ukrainian].
9. Dovghanj L.Je., Veduta L.L., Mokhonjko Gh. A. Tekhnologhiji upravlinnja ljudsjkymy resursamy : navchalnyj posibnyk [Human resource management technologies : a study guide]. KPI im. Ighorja Sikorsjkogho. Kyjiv : KPI im. Ighorja Sikorsjkogho, 2018. 511 p. [in Ukrainian].

Klymenko Anastasiia

SYSTEM ANALYSIS OF OPTIMIZATION OF STAFFING IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*The implementation of a complex of socio-economic tasks and the achievement of the strategic goal of the functioning and development of the sphere of physical culture and sports as a whole, as well as its individual subsystems, is possible only with its proper staffing, the creation of sufficient and optimal conditions for the growth of its human resources potential. The article characterizes the “definition of staffing optimization”, presents a systematic analysis of its components. **Materials and methods.** When developing the theoretical aspects of the study, methods of analysis and synthesis, abstraction, and generalization were used. Processing and generalization of research results was carried out using the methods of systematization of mathematical statistics. **Discussion.** It is clear to the authors that the existing regulatory and legal framework, which addresses the issues of staffing the sphere of physical culture and sports, does not provide for a definition of the term “certification” and does not reveal the essence of this process, which, in turn, may lead to its ambiguous interpretation. At the present stage, the main tasks of optimizing the system of staffing in the sphere of physical culture and sports are: development and approval of standards for staffing the sphere of physical culture and sports (quantitative and qualitative characteristics); implementation of the concept of “Lifelong Learning” and the training of relevant specialists to ensure continuous professional*

development; certification of the readiness of specialists for the successful performance of functional duties; improvement of the system of material and moral incentives for employees. The authors have formed a vision of the structure of the employment market in the field of physical culture and sports.

Results. *The main key indicators of optimizing the staffing of the sphere of physical culture and sports are: updating the personnel accounting system in the sphere; availability of normative indicators of the number of specialists per 10 thousand people of the existing population; harmonization with the National Qualifications Framework of a holistic description of the qualification levels of the type of economic activity according to KVED DK 009:2010 93.1. Activities in the field of sports; approval of industry standards for the sphere of physical culture and sports; development of a certification system for professionals; the current system of monitoring the sectoral labor market. The labor market in the field of physical culture and sports is part of the country's economic system. Given the above, it is important to study the labor market in the field of physical culture and sports from the standpoint of measures, directions, activities, tools of state regulation. At present, there is an urgent need to regulate the domestic legislation regulating the system of employment in the field of physical culture and sports, which should contain effective anti-crisis measures, indicate priorities in the system of employment in the field of physical culture and sports, as well as mechanisms for their implementation.*

Key words: *resources, potential, efficiency, improvement, staff, professional development.*

УДК [796.011.1:796.03] (477)

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-1-6>**Кольчак Валентина Андріївна**

аспірантка кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств

Державний заклад «Південноукраїнський національний

педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0001-6608-5148

СУЧАСНИЙ СТАН СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

У статті наголошено, що стан, найважливіші проблеми та перспективи розвитку сфери фізичної культури і спорту визначаються зовнішніми та внутрішніми чинниками, які прямо чи опосередковано впливають на конкретні кількісні та якісні показники її функціонування. Сучасна ринкова соціально-економічна система України сприяє формуванню та становленню головних компонентів ринку фізкультурно-спортивних послуг. Однією із засад державної політики у сфері фізичної культури і спорту є забезпечення умов для підтримки напрямів фізичної культури та спорту. Формування та реалізацію державної політики у сфері забезпечує перелік показників стану розвитку фізичної культури та спорту, а саме показники рівня: фізичного здоров'я різних груп населення; залучення громадян до занять масовим спортом; залучення осіб з інвалідністю до занять фізкультурно-спортивною реабілітацією; залучення дітей і молоді, зокрема й дітей і молоді з інвалідністю, до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах; досягнень спортсменів України на міжнародних спортивних змаганнях, передусім Олімпійських, Паралімпійських і Дефлімпійських іграх, Глобальних іграх спортсменів із порушенням інтелекту, Усесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту; забезпеченості кадрами сфери фізичної культури та спорту; фінансового та матеріально-технічного забезпечення сфери фізичної культури та спорту; створення умов для доступу осіб з інвалідністю до спортивних споруд. Означені показники враховуються для моніторингу стану розвитку фізичної культури та спорту та для розроблення програм її розвитку як на державному, так і на регіональному рівні. Систематичний аналіз стану сфери фізичної культури та спорту сприяє оптимізації обраних параметрів і показників із застосуванням соціально-економічного механізму розвитку фізкультурно-спортивних послуг, ефективності управління фізкультурно-спортивним рухом, що підтверджує актуальність даного дослідження. **Матеріали та методи.** Під час виконання дослідження використовувалися такі методи: аналіз наукової літератури та документальних джерел, інформаційних ресурсів мережі «Інтернет», статистичних даних; передового вітчизняного досвіду; поєднання логічного й історичного аналізу; системний аналіз; методи математичної статистики. Аналізу підлягали основні показники функціонування та розвитку сфери фізичної культури та спорту за останні 3 роки. **Результати.** Охарактеризовано діючу в Україні систему звітності щодо основних показників фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності суб'єктів за формою звітності № 2-ФК (річна). Авторами наголошено відсутність дієвої системи контролю за діяльністю приватних фізкультурно-спортивних організацій, а також представників громадського сектору, що впливає на об'єктивність інформації. Система збалансованих показників, що дозволяють оцінювати як рівень розвитку системи загалом, так і ступінь досягнення окремих поставлених цілей, повинна формуватися залежно від стратегічних цілей соціальної політики країни, регіону, територіальної громади, розглядатися за критеріями соціально-економічної ефективності, споживчої ефективності, внутрішнього механізму функціонування, а також інфраструктури. У сфері фізичної культури та спорту інтегральний показник повинен відображати ступінь її впливу на досягнення загальних глобальних соціально-економічних цілей із соціально-економічним ефектом. Натепер система функціонування сфери фізичної культури та спорту може бути представлена в показниках, які характеризують кількісні зміни в розвитку власне фізичної культури та спорту (кількість людей, які займаються, спортивних споруд, обсяг і структура фінансування тощо). Показники другої групи характеризують ступінь впливу сфери фізичної культури і спорту на досягнення соціально-економічних цілей, що стоять перед суспільством. **Висновки.** Розвиток сфери фізичної культури

і спорту можливий за умови позиціонування її як великої, складної, динамічної, імовірнісної та самоорганізованої системи, в управлінні якою застосовуються принципи системності, цілісності, комплексності й ієрархічності, синергетичності й емерджентності, структурованості, збалансованості централізованого та децентралізованого управління. Ефективна система державного управління фізичною культурою та спортом передбачає чіткий розподіл зон відповідальності різних її суб'єктів за окремими компонентами системи, за досягненнями оперативних і стратегічних цілей її функціонування. Важливою умовою реалізації даного принципу є наявність зручної, з управлінського погляду, кількісної інформації з використанням новітніх ІТ-технологій і переходом на цифрову взаємодію. Для цілей підвищення ефективності системи управління фізичною культурою і спортом з використанням принципів системи збалансованих показників необхідно оптимізувати організаційно-управлінську модель фізкультурно-спортивних організацій незалежно від форм власності й уніфіковану систему звітності про їхню діяльність.

Ключові слова: функціонування, розвиток, кількості та якісні показники, звітність.

Вступ. Стан, найважливіші проблеми та перспективи розвитку сфери фізичної культури та спорту визначаються зовнішніми та внутрішніми чинниками, які прямо чи опосередковано впливають на конкретні кількісні та якісні показники її функціонування. Сучасна ринкова соціально-економічна система України сприяє формуванню та становленню головних компонентів ринку фізкультурно-спортивних послуг. Однією із засад державної політики у сфері фізичної культури та спорту є забезпечення умов для підтримки напрямів фізичної культури і спорту. Формування та реалізацію державної політики у сфері забезпечує перелік показників стану розвитку фізичної культури і спорту, а саме показники рівня: фізичного здоров'я різних груп населення; залучення громадян до занять масовим спортом; залучення осіб з інвалідністю до занять фізкультурно-спортивною реабілітацією; залучення дітей і молоді, зокрема й дітей і молоді з інвалідністю, до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах; досягнень спортсменів України на міжнародних спортивних змаганнях, передусім Олімпійських, Паралімпійських і Дефлімпійських іграх, Глобальних іграх спортсменів із порушенням інтелекту, Усесвітніх іграх із неолімпійських видів спорту; забезпеченості кадрами сфери фізичної культури і спорту; фінансового та матеріально-технічного забезпечення сфери фізичної культури і спорту; створення умов для доступу осіб з інвалідністю до спортивних споруд. Означені показники враховуються для моніторингу стану розвитку фізичної культури і спорту та для розроблення програм її розвитку як на державному, так і на регіональному рівні. Систематичний аналіз стану сфери фізичної культури і спорту сприяє оптимізації обраних параметрів і показників із застосуванням соціально-економічного механізму розвитку фізкультурно-спортивних послуг, ефективності управління фізкультурно-спортивним рухом, що підтверджує актуальність даного дослідження.

Матеріали та методи. Під час виконання дослідження використовувалися такі методи, як: аналіз наукової літератури та документальних джерел, інформаційних інтернет-ресурсів, статистичних даних; передового вітчизняного досвіду; поєднання логічного й історичного аналізу; системний аналіз; методи математичної статистики. Аналізу підлягали основні показники функціонування та розвитку сфери фізичної культури і спорту за останні 5 років.

Результати. Вивчення тенденцій розвитку сфери фізичної культури та спорту в нових соціально-економічних умовах має досить фрагментарний характер, у зв'язку із чим постає необхідність комплексних досліджень даної проблематики [1, с. 7–11; 10, с. 66–67]. Сфера фізичної культури та спорту виступає індикатором якості життя окремої людини, соціальних груп і суспільства загалом. Стан її діяльності допомагає виявленню різновидів соціальної нерівності та деякою мірою може переборювати окремі види нерівності, покращувати тим самим якість життя значної кількості людей. Сучасний стан сфери фізичної культури і спорту створює загрозу, що характеризується деякими чинниками, основні серед яких такі: демографічна криза; погіршення стану здоров'я населення; недосконала система взаємин між державою й іншими суб'єктами сфери, що перешкоджає популяризації фізичної

культури та спорту; недосконала система взаємин між державою й іншими суб'єктами сфери, що перешкоджає популяризації фізичної культури та спорту (неврегульованість на законодавчому рівні механізму здійснення контролю за кваліфікацією кадрів у фітнес-індустрії, відносин меценатства й інвестицій у сфері фізичної культури та спорту, мала кількість інформаційно-соціальних кампаній, спрямованих на популяризацію спорту, мотиваційних презентацій масового спорту та спорту вищих досягнень, занижений рівень інформування суспільства про перспективи та привабливість спортивної кар'єри); відсутність належних умов для розвитку спорту вищих досягнень (зменшення граничної кількості спортсменів, які потенційно можуть перейти до спорту вищих досягнень, мала кількість тренерів відповідної кваліфікації, втрата фахових тренерів і спеціалістів, непопулярність спортивної кар'єри серед молоді, невідповідність матеріально-технічного забезпечення потребам спортсменів, відсутність комфортних і безпечних умов для проведення навчально-тренувальних зборів в Україні; неналежний рівень медико-біологічного та науково-методичного супроводу спортсменів, недосконала система розподілу коштів державного бюджету у сфері спорту вищих досягнень); відсутність привабливої та доступної інфраструктури для регулярних занять населення фізичною активністю та спортом, застаріла матеріально-технічна база комунальних і державних інфраструктурних об'єктів; невідповідність стану цифровізації сфери вітчизняного спорту та фізичної культури сучасним тенденціям розвитку спорту у світі та неможливість виконання актуальних завдань наявними методами без використання інформаційних технологій; регулювання системи кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту [8, с. 2–4].

Показники результативності, на які спирається Стратегія, складаються відповідно до узагальнення даних, які формуються у відповідній формі звітності № 2-ФК (щорічна) «Звіт з фізичної культури і спорту», яка заповнюється:

- 1) закладами освіти різних організаційно-правових форм власності, які здійснюють фізкультурно-спортивну діяльність;
- 2) підприємствами, установами, організаціями, що здійснюють фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність, незалежно від форм власності та підпорядкування;
- 3) закладами фізичної культури і спорту Міноборони;
- 4) органами управління освіти територіальних громад;
- 5) органами управління фізичною культурою і спортом територіальних громад;
- 6) фізкультурно-спортивними товариствами;
- 7) центрами «Інваспорт»;
- 8) центрами фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»;
- 9) відокремленими підрозділами національних спортивних федерацій.

Серед цільових індикаторів – показники пропускну здатності об'єктів, спортивних споруд, кількість дітей, які займаються спортом, спортсменів-розрядників, кількість тренерів, частка видів спорту, будівництво центрів підготовки спортсменів. Однак спостерігається відсутність збору й аналізу показників економічної ефективності.

Узагальнені дані за деякими показниками з аналізу результатів статистичної звітності за формою № 2-ФК «Звіт з фізичної культури і спорту» за 2021–2019 рр. представлено в таблиці 1 [2–5].

Узагальнений аналіз даних свідчить про пропорційне скорочення всіх показників, з урахуванням активних дій щодо реформування сфери фізичної культури і спорту.

На наш погляд, варто приділити увагу розробленню системи показників оцінювання стану та розвитку сфери фізичної культури і спорту на основі їх розподілу за різними ознаками – за однорідністю, за уніфікованістю та за складниками – для оцінювання стану, а за характером показників – для оцінювання її розвитку. Так, показники, на основі яких проводиться оцінка стану, поділятимуться насамперед за складовими частинами, а саме: показники за базовим складником, показники за підтримуючим складником, а також показники за цільовим складником. За однорідністю потребують виокремлення одиничні та комплексні показники.

Таблиця 1

Динаміка основних показників стану сфери фізичної культури і спорту, 2021–2019 рр.

№	Характеристика показника	2019 р.	2020 р.	2021 р.
1	Кількість працівників, усього	65 837	65 909	65 543
2	Кількість спортивних споруд, усього	92 946	92 274	89 046
3	Видачки всіх видів, використано коштів, усього грн	9 217 266,96	9 277 213,61	14 467 629,02
4	Кількість осіб, які займаються спортом, усього	970 511	963 470	902 098
5	Кількість осіб, які охоплені фізкультурно-оздоровчою діяльністю, усього	5 167 057	4 892 770	4 477 098

За уніфікованістю – стандартні та спеціальні показники. Усі показники оцінки розвитку варто розподіляти за характером на ресурсні та результативні. Сформована таким чином система показників дозволить отримати всебічну характеристику як стану, так і розвитку сфери фізичної культури і спорту, що впливатиме на якість інтерпретації аналізованих даних. Щодо послідовності оцінювання стану сфери фізичної культури і спорту, то вона має передбачати виконання таких етапів: організаційного; формувального; розподілу та групування; нормалізації; розрахункового; шкалювання й інтерпретації; виявлення проблем. Здійснення цієї послідовності дозволить отримати базу для оцінювання розвитку сфери фізичної культури та спорту. Паралельним економічним ефектом буде запобігання економічним збиткам через недовироблення валового внутрішнього продукту, пов'язаного із захворюваністю, інвалідністю та смертністю населення.

Потребує також оптимізації методологія оцінювання [6, с. 17]. Система показників має бути чітко прив'язана до реалізації цілей фізкультурно-спортивної діяльності на макро- та мікрорівнях управління. Формування комплексної ієрархії збалансованих показників допоможе перевести складні та часто розпливчасті уявлення про державне регулювання сферою фізичної культури та спорту в більш точну й обґрунтовану форму.

Отже, застосування економічних механізмів розвитку сфери фізичної культури та спорту є необхідним заходом розвитку людського потенціалу та держави. Під впливом інноваційних процесів, що відбуваються в суспільстві, змінюються запити, потреби та вимоги людей щодо якості продуктів (товарів, послуг). Водночас посилюється роль маркетингового забезпечення, як складника діяльності фізкультурно-спортивних організацій. Постають питання здійснення внутрішньоорганізаційних змін, методичного й інформаційного забезпечення та супроводу цих процесів.

Висновки.

1. Розвиток сфери фізичної культури і спорту можливий за умови позиціонування її як великої, складної, динамічної, імовірнісної та самоорганізуючої системи, в управлінні якою застосовуються принципи системності, цілісності, комплексності й ієрархічності, синергетичності й емерджентності, структурованості, збалансованості централізованого та децентралізованого управління.

2. Ефективна система державного управління фізичною культурою і спортом передбачає чіткий розподіл зон відповідальності різних її суб'єктів за окремі компоненти системи, за досягнення оперативних і стратегічних цілей її функціонування. Важливою умовою реалізації даного принципу є наявність зручної з управлінського погляду кількісної інформації з використанням новітніх ІТ-технологій і переходом на цифрову взаємодію.

3. Для цілей підвищення ефективності системи управління фізичною культурою та спортом із використанням принципів системи збалансованих показників необхідно оптимізувати організаційно-управлінську модель фізкультурно-спортивних організацій незалежно від форм власності, уніфіковану систему звітності про їхню діяльність.

Перспективами подальших розвідок у цьому напрямі є виокремлення закономірностей впливу глобалізації на трансформацію функцій державного управління сферою фізичної культури та спорту в контексті регіонального розвитку.

Література:

1. Державне регулювання фізичної культури та спорту в Україні : монографія / С.М. Домбровська та ін. НУЦЗУ, 2020. 313 с.
2. Україна спортивна – 2021 : інформаційний довідник / Міністерство молоді та спорту України. Київ, 2022. 118 с. URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportivna> (дата звернення: 02.12.2022).
3. Україна спортивна – 2020 : інформаційний довідник / Міністерство молоді та спорту України. Київ, 2021. 98 с. URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportivna> (дата звернення: 02.12.2022).
4. Україна спортивна – 2019 : інформаційний довідник / Міністерство молоді та спорту України. Київ, 2020. 98 с. URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportivna> (дата звернення: 02.12.2022).
5. Обсяг реалізованих послуг за регіонами за видами економічної діяльності 2021, 2020, 2019 рр. URL: <https://www.ukrstat.gov.ua/> (дата звернення: 03.01.2023).
6. Сталий, інклюзивний та смарт-розвиток у контексті децентралізації: досвід Європейського Союзу / Н.В. Павліха та ін. *Дидактичні матеріали навчальної сертифікованої програми в рамках реалізації освітнього проекту Jean Monnet Chair SISDDP Erasmus+*. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. 71 с.
7. Про затвердження Державного соціального стандарту у сфері фізичної культури і спорту : наказ Міністерства молоді та спорту України від 28 березня 2013 р. № 559/23091. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13> (дата звернення: 21.10.2022).
8. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 р. : постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020> (дата звернення: 15.10.2022).
9. Про фізичну культуру і спорт : Закон України № 3808–XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 24.09.2022).
10. Рибчич І.Є. Організаційно-правові засади регулювання розвитку фізичної культури і спорту у сфері публічного управління. *Аналітика і влада: журнал експертно-аналітичних матеріалів і наукових праць Інституту проблем державного управління та місцевого самоврядування Національної академії державного управління при Президенті України*. Київ : НАДУ, 2014. № 9. С. 66–71.

References:

1. Dombrovsjka S.M., Vavrenjuk S.A., Paljukh V.V. (2020) Derzhavne reghuljuvannja fizychnoji kuljтуры ta sportu v Ukrajinі : monoghracija [State regulation of physical culture and sports in Ukraine : monograph]. NUCZU, 313 p. [in Ukrainian].
2. Informacijnyj dovidnyk “Ukrajinna sportyvna – 2021”. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrajinny [Information guide “Sports Ukraine – 2021”. Ministry of Youth and Sports of Ukraine]. Kyjiv, 2022. 118 p. URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportivna> (accessed: 02.12.2022) [in Ukrainian].
3. Informacijnyj dovidnyk “Ukrajinna sportyvna – 2020”. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrajinny [Information guide “Sports Ukraine – 2021”. Ministry of Youth and Sports of Ukraine]. Kyjiv, 2020. 98 p. URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportivna> (accessed: 02.12.2022) [in Ukrainian].
4. Informacijnyj dovidnyk “Ukrajinna sportyvna – 2019”. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrajinny [Information guide “Sports Ukraine – 2020”. Ministry of Youth and Sports of Ukraine]. Kyjiv, 2020. 118 p. URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportivna> (accessed: 02.12.2022) [in Ukrainian].
5. Obsjagh realizovanykh posluh za reghionamy za vydamy ekonomichnoji dijaljnosti 2021, 2020, 2019, 2018 roky [Volume of implemented services by region by type of economic activity in 2021, 2020, 2019, 2018]. URL: <https://www.ukrstat.gov.ua/> (accessed: 03.01.2023) [in Ukrainian].
6. Pavlikha N.V., Cymbaljuk I.O., Khomjuk N.L., Vojchuk M.V., Kolomechjuk V.V., Cyburt A., Jildiz A. (2022). Stalyj, inkljuzyvnyj ta smart-rozvytok u konteksti decentralizaciji: dosvid Jevropejskogo Sojuzu. *Dydaktychni materialy navchaljnojji sertyfikovanoji proghramy v ramkakh realizaciji osvithjogho projektu Jean Monnet Chair SISDDP Erasmus+* [Sustainable, inclusive

and smart development in the context of decentralization. *Experience of the European Union: didactic materials of the educational certified program within the implementation of the Jean Monnet Chair SISDDP Erasmus+ educational project*. Lucjk : VNU im. Lesi Ukrajinckyy. 71 p. [in Ukrainian].

7. Pro zatverdzhennia Derzhavnoho sotsialnoho standartu u sferi fizychnoi kultury i sportu : nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy vid 28 bereznia 2013 r. № 559/23091 [On the approval of the State Social Standard in the field of physical culture and sports : Order of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine dated March 28, 2013, № 559/23091]. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13> (accessed: 21.10.2022) [in Ukrainian].

8. Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku : postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 4 lystopada 2020 r. № 1089 [On the approval of the Strategy for the development of physical culture and sports for the period until 2028 : Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine of November 4, 2020, № 1089]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020> (accessed: 15.10.2022) [in Ukrainian].

9. Pro fizychnu kulturu i sport : Zakon Ukrainy № 3808–XII [On physical culture and sports : Law of Ukraine № 3808–XII]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (accessed: 24.09.2022) [in Ukrainian].

10. Rybchych I.Je. (2014). Orghanizacijno-pravovi zasady rehuljuvannja rozvytku fizychnoi kuljтуры i sportu u sferi publichnogho upravlinnja [Organizational and legal principles of regulating the development of physical culture and sports in the field of public administration]. *Analitika i vlada : zhurn. ekspert.-analit. materialiv i nauk. pr. In-tu probl. derzh. upr. ta misc. samovr. Nac. akad. derzh. upr. pry Prezydentovi Ukrajinny*. Kyjiv : NADU. № 9. P. 66–71 [in Ukrainian].

Kolchak Valentina

CURRENT STATE OF THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN UKRAINE

*The article emphasizes that the state, the most important problems and prospects for the development of the sphere of physical culture and sports are determined by external and internal factors that directly or indirectly affect specific quantitative and qualitative indicators of its functioning. The modern market socio-economic system of Ukraine contributes to the formation and development of the main components of the market of physical culture and sports services. One of the foundations of the state policy in the field of physical culture and sports is to provide conditions for supporting the areas of physical culture and sports. The formation and implementation of state policy in the field provides a list of indicators of the state of development of physical culture and sports, namely, indicators of the level: physical health of different population groups; attracting citizens to mass sports; involvement of persons with disabilities in physical education and sports rehabilitation; attraction of children and youth, including children and youth with disabilities, to classes in children's and youth sports schools; achievements of Ukrainian athletes at international sports competitions, primarily the Olympic, Paralympic and Deaflympic Games, the Global Games for Athletes with Intellectual Disabilities, the World Games in non-Olympic sports; staffing in the sphere of physical culture and sports; financial and logistical support of the sphere of physical culture and sports; creation of conditions for access of persons with disabilities to sports facilities. These indicators are taken into account to monitor the state of development of physical culture and sports and to develop programs for its development both at the state and regional levels. A systematic analysis of the state of the sphere of physical culture and sports contributes to the optimization of the selected parameters and indicators using the socio-economic mechanism for the development of physical culture and sports services, the effectiveness of managing the physical culture and sports movement, which confirms the relevance of this study. **Materials and Methods.** The following methods were used in the study: analysis of scientific literature and documentary sources, Internet information resources, statistical data; advanced domestic experience; combination of logical and historical analysis; system analysis; methods of mathematical statistics. The main indicators of functioning and development of the sphere of physical culture and sports for the last 3 years are subject to analysis. **Discussion.** The current reporting system in Ukraine on the main indicators of health-improving and sports activities of certain subjects according to the reporting form № 2-FK (annual) is characterized. The authors noted the lack of an effective system of control over the activities of private physical culture*

and sports organizations, as well as representatives of the public sector, which affects the objectivity of information. The system of balanced indicators, which allow assessing the level of development of both the system as a whole and the degree of achievement of individual goals, should be formed depending on the strategic goals of the social policy of the country, region, territorial community and considered according to the criteria of socio-economic efficiency, consumer efficiency, internal mechanism of functioning as well as infrastructure. In the field of physical culture and sports, the integral indicator should reflect the degree of its influence on the achievement of universal global socio-economic goals with a socio-economic effect. Today, the system of functioning of the sphere of physical culture and sports can be represented in terms of indicators that characterize quantitative changes in the development of physical culture and sports proper (the number of people involved, sports facilities, the volume and structure of financing, etc.). The indicators of the second group characterize the degree of influence of the sphere of physical culture and sports on the achievement of social and economic goals facing the society. **Results.** The development of the sphere of physical culture and sports is possible when positioning it as a large, complex, dynamic, probabilistic and self-organizing system, in the management of which the principles of consistency, integrity, complexity and hierarchy, synergy and emergence, structuredness, balance of centralized and decentralized are applied. An effective system of state management of physical culture and sports implies a clear distribution of areas of responsibility of its various subjects for individual components of the system, for the achievement of operational and strategic goals of its functioning. An important condition for the implementation of this principle is convenient, from a managerial point of view, quantitative information using the latest IT technologies and the transition to digital interaction. In order to improve the efficiency of the physical culture and sports management system using the principles of the balanced characteristics system, it is necessary to improve the organizational and managerial model of sports organizations, regardless of the form of ownership, and a unified reporting system on their activities.

Key words: functioning, development, quantity and quality indicators, reporting.

УДК 797.122.3.081

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-1-7>**Лещій Наталія Петрівна**

доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Долинський Борис Тимофійович

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0002-3745-2460

Пінакі Артем Дем'янович

магістрант кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНИХ МЕТОДІВ

Актуальність теми дослідження. У зв'язку зі збільшенням кількості дітей, які мають стійкі порушення в анатомо-функціональному стані, питання збереження та відновлення здоров'я школярів представляється важливим у концепції шкільної освіти України. Складність процесу організації та проведення занять з фізичного виховання для школярів спеціальної медичної групи обумовлена їх відмінностями за віком, статтю, характером захворювання, функціональними та психологічними параметрами. **Мета дослідження** – науково обґрунтувати зміст та структуру програми фізичного виховання школярів спеціальної медичної групи на основі застосування тілесно-орієнтованих методів та експериментально визначити її ефективність. **Методи дослідження.** В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів. **Результати роботи.** Показник гнучкості хребта був достовірно вищим у школярів експериментальної групи порівняно з контрольною на 2,1 см ($p < 0,05$), силовою витривалістю м'язів спини – на 6,9 с ($p < 0,05$), черевного преса – на 6,2 с ($p < 0,05$), згинання хребта – на 2,2 с ($p < 0,05$), розгинання хребта – на 3,20 с ($p < 0,05$). Порівняння кінцевих значень плечового індексу показало переваги занять за розробленою програмою із застосуванням тілесно-орієнтованих методів. Результати плечового індексу у школярів експериментальної групи були достовірно вищими на 1,87% ($p < 0,05$) порівняно зі школярами контрольної групи. **Висновки.** В результаті впровадження тілесно-орієнтованих методів у педагогічний процес фізичного виховання школярів спеціальної медичної групи відзначені статистично достовірні покращення результатів функціонального стану опорно-рухового апарату в експериментальній групі, що супроводжувалося зростанням рухливості хребта в різних його відділах та удосконаленням силової витривалості.

Ключові слова: гнучкість, фізична підготовка, школярі, спеціальна медична група, тестування.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. У зв'язку із збільшенням кількості дітей, які мають стійкі порушення в анатомо-функціональному стані, питання збереження та відновлення здоров'я школярів представляється важливим

у концепції шкільної освіти України [1; 2]. Складність процесу організації та проведення занять з фізичного виховання для школярів спеціальної медичної групи (СМГ) обумовлена їх відмінностями за віком, статтю, характером захворювання, функціональними та психологічними параметрами [5; 6].

Реалізація особистісно орієнтованого підходу у процесі використання інноваційних технологій фізичного виховання школярів є вкрай важливою, адже дуже часто не враховується специфіка психофізіологічних можливостей школярів спеціальних медичних груп. У зв'язку з цим виникають протиріччя між змістом, обсягом навчальної програми та недоліком психофізичних та тимчасових можливостей школярів [3; 7].

Ймовірно, що такий організаційно-методичний підхід не вирішує завдання реалізації корекційної, оздоровчої та профілактичної діяльності у фізичному вихованні школярів СМГ. Беручи до уваги різноманітний спектр нозологічних станів, з якими школярів зараховують до СМГ, набір використовуваних методів та засобів може бути орієнтований на певний стан [4; 8; 10].

У більшості школярів як супутній діагноз визначають відхилення в руховій сфері. Виходячи зі сказаного вище, корекція порушень та відхилень у стані опорно-рухового апарату може бути обрана як основний напрямок оздоровлення та профілактики [9].

Застосування тілесно-орієнтованих методів під час уроків дозволяє враховувати індивідуальні особливості школярів через удосконалення властивостей уваги, формування вміння виявляти та усвідомлювати школярами індивідуальні можливості власної тілесності, стійкої навички довільного управління функціональним станом опорно-рухового апарату за допомогою збалансованості нервових процесів, розвитку сензитивності та, тим самим, сприяти підвищенню ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання школярів СМГ та оздоровленню організму.

У зв'язку з цим суть проблеми дослідження полягає в необхідності розробки та наукового обґрунтування застосування тілесно-орієнтованих методів як системного підходу до реалізації з оздоровчо-коригуючою спрямованістю.

Мета дослідження – науково обґрунтувати зміст та структуру програми фізичного виховання школярів спеціальної медичної групи на основі застосування тілесно-орієнтованих методів та експериментально визначити її ефективність.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Констатуючий експеримент реалізовано для отримання первинної інформації про функціональні особливості хребта у школярів 6-7 класів спеціальної медичної групи у кількості 20 дітей. Діти методом випадкової вибірки були розподілені на дві групи: експериментальну та контрольну по 10 школярів в кожній.

Формуючий педагогічний експеримент проводили з метою оцінки ефективності розробленої програми для поліпшення функціонального стану опорно-рухового апарату. На контрольному етапі порівнювали кінцеві показники між учасниками експериментальної та контрольної групи. На початку та після завершення експерименту ми оцінювали функціональні характеристики хребта у школярів СМГ обох груп.

Результати дослідження.

Формуючий педагогічний експеримент включав:

- розробку корекційно-оздоровчих занять у структурі програми фізичного виховання школярів спеціальної медичної групи з використанням тілесно-орієнтованих методів;
- експериментальне апробування застосування тілесно-орієнтованих методів у рамках навчального процесу з фізичного виховання;
- оцінку змін у функціональному стані опорно-рухового апарату після проведення педагогічного експерименту;
- дослідження змін у функціональному стані опорно-рухового апарату у досліджуваних контрольної групи після проведення формуючого етапу педагогічного експерименту.

Для оформлення ідеї реалізації тілесно-орієнтованих методів взяли за основу:

– з одного боку, діяльнісний характер програми фізичного виховання, який ставить головним завданням розвиток особистості школяра через формування універсальних навчальних дій у видах діяльності, що забезпечують здатність школяра до саморозвитку та самовдосконалення за допомогою свідомого та активного проектування власної навчальної діяльності та побудови життєвих планів у тимчасовій перспективі;

– з іншого боку, креативні види фізичної культури, що дають можливість школярам СМГ виявити та усвідомити негативні тенденції у фізичному та психічному стані організму, вивчити особливості побудови рухів з урахуванням їх індивідуальних особливостей, отримати сенсорне задоволення та мінімізувати витрати енергії. Завданнями контрольного етапу були визначення впливу розробленої програми із застосуванням тілесно-орієнтованих методів на функціональний стан м'язів хребта у школярів спеціальної медичної групи.

В результаті проведеного формуючого експерименту було показано, що в експериментальній групі відбулися зміни більшості досліджуваних показників.

Результати зміни плечового індексу у школярів експериментальної групи упродовж дослідження представлені на рисунку 1.

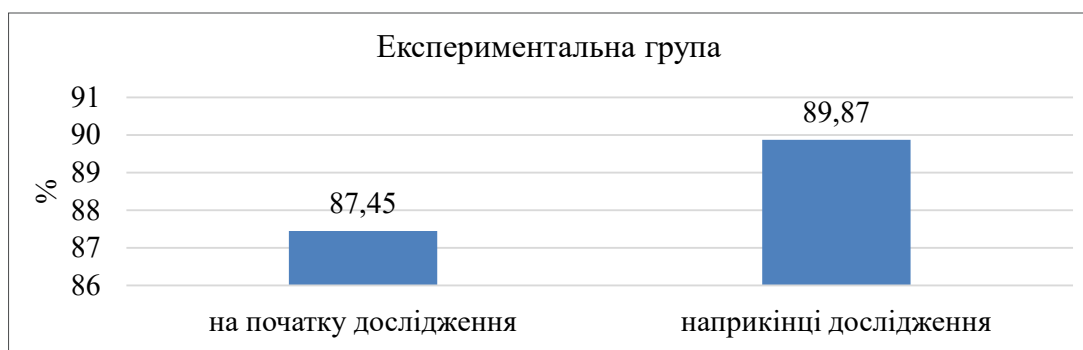


Рис. 1. Зміна плечового індексу у школярів експериментальної групи упродовж дослідження

Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що застосування тілесно-орієнтованих методів сприяло зменшенню сутулості у школярів експериментальної групи, про що свідчило покращення значення плечового індексу на 2,42 % ($p < 0,05$) наприкінці дослідження.

Результати зміни плечового індексу у контрольній групі представлені на рисунку 2. За результатами рисунку 2 видно, що достовірних змін плечового індексу в контрольній групі школярів не відбулося.



Рис. 2. Зміна плечового індексу у школярів контрольної групи упродовж дослідження

Порівняння кінцевих значень плечового індексу показало переваги занять за розробленою програмою із застосуванням тілесно-орієнтованих методів. Результати плечового індексу у школярів експериментальної групи були достовірно вищими на 1,87% ($p < 0,05$) порівняно зі школярами контрольної групи.

Після проведеного педагогічного експерименту показники функціонального стану м'язів спини та черевного преса у школярів експериментальної групи досягли статистично значущих змін у процесі занять (таблиця 1).

Таблиця 1

**Зміна показників тестування функціонального стану хребта
у школярів експериментальної групи упродовж дослідження**

Показник	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	p	t-критерій
Гнучкість хребта, см	3,1 ± 0,11	6,1 ± 0,51	< 0,001	5,75
Силова витривалість м'язів спини, с	16,12 ± 1,21	25,12 ± 1,22	< 0,001	5,23
Силова витривалість м'язів черевного преса, с	14,12 ± 1,25	24,12 ± 1,27	< 0,001	5,61
Згинання хребта, см	7,20 ± 0,12	10,20 ± 0,55	< 0,001	5,32
Розгинання хребта, см	21,20 ± 0,96	26,20 ± 0,98	< 0,05	3,64

Обробивши методами математичної статистики отримані дані тестування, було показано, що достовірні зміни у школярів експериментальної групи відбулися у тесті гнучкості хребта – результат покращився на 96,77 % ($p < 0,001$), силовій витривалості м'язів спини – на 55,83 % ($p < 0,001$), силовій витривалості м'язів черевного преса – 70,82 %, ($p < 0,05$), згинанні хребта – на 41,66 % ($p < 0,001$), розгинанні хребта – на 23,58 % ($p < 0,05$).

Для перевірки ефективності занять за традиційною програмою занять з фізичного виховання школярів спеціальної медичної групи було проведено повторне тестування показників. Повторні результати тестування показали, що у контрольній групі школярів відзначалася лише позитивна динаміка більшості досліджуваних показників без статистично вірогідних змін. Результати показані у таблиці 2.

Таблиця 2

**Зміна показників тестування функціонального стану хребта
у школярів контрольної групи упродовж дослідження**

Показник	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	p	t-критерій
Гнучкість хребта, см	3,2 ± 0,11	4,0 ± 0,93	> 0,05	0,85
Силова витривалість м'язів спини, с	16,22 ± 1,19	18,22 ± 1,17	> 0,05	1,19
Силова витривалість м'язів черевного преса, с	14,92 ± 1,35	17,92 ± 1,30	> 0,05	1,60
Згинання хребта, см	7,35 ± 0,12	8,00 ± 0,87	> 0,05	0,74
Розгинання хребта, см	22,00 ± 1,15	23,00 ± 1,00	> 0,05	0,65

Школярі контрольної групи продемонстрували поліпшення гнучкості хребта на 25,00 % ($p > 0,05$), силовій витривалості м'язів спини – на 12,33 % ($p > 0,05$), силовій витривалості м'язів черевного преса – 20,10 % ($p > 0,05$), згинання хребта – на 8,84 % ($p > 0,05$), розгинання хребта – на 4,54 % ($p > 0,05$).

Узагальнивши ці дані, ми встановили, що найбільші відмінності між групами спостерігалися за всіма показниками. Показник гнучкості хребта був достовірно вищим у школярів експериментальної групи порівняно з контрольною на 2,1 см ($p < 0,05$), силовою витривалістю м'язів спини – на 6,9 с ($p < 0,05$), черевного преса – на 6,2 с ($p < 0,05$), згинання хребта – на 2,2 с ($p < 0,05$), розгинання хребта – на 3,20 с ($p < 0,05$).

Таким чином, отримані результати проведеного педагогічного дослідження переконливо підтвердили висунуту гіпотезу щодо ефективності тілесно-орієнтованих методів у фізичному вихованні школярів спеціальної медичної групи.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У результаті впровадження тілесно-орієнтованих методів у педагогічний процес фізичного виховання школярів спеціальної медичної групи відзначені статистично достовірні покращення результатів функціонального стану опорно-рухового апарату в експериментальній групі, що супроводжувалося зростанням рухливості хребта в різних його відділах та удосконаленням силової витривалості.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення ефективності розробленої програми із застосуванням тілесно-орієнтованих методів на функціональний стан серцево-судинної системи школярів.

Література:

1. Бабич В.І. Організація оздоровчої роботи у спеціальній медичній групі. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. 108 с.
2. Бариляка І.Р. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України. Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. 206 с.
3. Безверхня Г.В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
4. Бублей Т.А. Диференційоване навчання фізичних вправ учнів спеціальної медичної групи як стратегія збереження здоров'я школярів. *Науковий часопис Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури фізична культура і спорт»*. Випуск 3 К1 (56) 15. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. С. 75–77.
5. Бублей Т.А. Контроль і оцінювання навчальних досягнень учнів 5-9 класів, які мають відхилення у стані здоров'я. *Зб. наук. праць «Педагогічні науки»*. Випуск № 3(58). Миколаїв : МНУ імені В.О. Сухомлинського, вересень 2017. С. 45–50.
6. Бублей Т.А. Сучасні тенденції у фізичному вихованні учнів основної школи з відхиленнями в стані здоров'я. *Фізичне виховання в рідній школі*. Випуск № 5(111). 2017. С. 37–41.
7. King K., FACSM Exercise Strategies for Children A Public Health Approach for Obesity Prevention. *Clinical applications*. 2015. Vol. 19. № 4. P. 39–41.
8. McNeal J.R. Muscle activation characteristics of tumbling take-offs. *Sports Biomechanics*. 2007. Sep. (293). 6 (3). P. 375–390.
9. Solberg G. Postural Disorders and Musculoskeletal Dysfunction: Diagnosis, Prevention and Treatment. Gill Solberg. 2007. 304 p.
10. Winters A.F. Emotion, embodiment, and mirror neurons in dance/movement therapy: A connection across disciplines. *American Journal of Dance Therapy*. 2008. № 30. P. 84–105.

References:

1. Babych V. I. (2010). Orhanizatsiia ozdorovchoi roboty u spetsialnii medychnii hrupi. Derzh. zakl. «Luhan. nats. un-t imeni Tarasa Shevchenka». Luhansk Vyd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka», 108 s. [in Ukrainian].
2. Baryliaka I. R. (2000). Fizychnyi rozvytok ditei riznykh rehioniv Ukrainy. Ternopil : Ukrmedknyha, 206 s. [in Ukrainian].
3. Bezverkhnia H. V. (2016). Formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom shkoliariv ta studentiv : monohrafiia. Uman : VPTs «Vizavi», 223 s. [in Ukrainian].
4. Bublei T. A. (2015). Dyferentsiiovane navchannia fizychnykh vprav uchniv spetsialnoi medychnoi hrupy yak stratehiia zberezhennia zdorov'ia shkoliariv. *Naukovyi chasopys Seriia 15 «Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury fizychna kultura i sport»*. Vypusk 3 K1 (56) 15, 75–77. [in Ukrainian]
5. Bublei T. A. (2017). Kontrol i otsiniuvannia navchalnykh dosiahnen uchniv 5–9 klasiv, yaki maiut vidkhylennia u stani zdorovia. *Zb. nauk. prats «Pedahohichni nauky»*. Vypusk № 3 (58). Mikoलाई : MNU imeni V. O. Sumkhomlynskoho, veresen, 45–50. [in Ukrainian]

6. Bublei T. A. (2017). Suchasni tendentsii u fizychnomu vykhovanni uchniv osnovnoi shkoly z vidkhyleniamy v stani zdorovia. *Fizychni vykhovannia v ridnii shkoli*. Vypusk № 5 (111), 37-41. [in Ukrainian].
7. King K. (2015). FACSM Exercise Strategies for Children: A Public Health Approach for Obesity Prevention. *Clinical applications*, Vol. 19, 4, 39–41.
8. McNeal J.R. (2007). Muscle activation characteristics of tumbling take-offs. *Sports Biomechanics*, 6 (3), 375–390.
9. Solberg G. (2007). Postural Disorders and Musculoskeletal Dysfunction: Diagnosis, Prevention and Treatment. Gill Solberg. 304 p.
10. Winters A.F. (2008). Emotion, embodiment, and mirror neurons in dance/movement therapy: A connection across disciplines. *American Journal of Dance Therapy*, Vol. 30, 84–105.

Leshchii Nataliia, Dolynskiy Borys, Pinaki Artem

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP USING BODY-ORIENTED METHODS

Relevance of the research topic. *In connection with the increase in the number of children who have permanent disorders in the anatomical and functional state, the issue of preserving and restoring the health of schoolchildren is important in the concept of school education in Ukraine. The complexity of the process of organizing and conducting physical education classes for schoolchildren of a special medical group is due to their differences in age, gender, nature of the disease, functional and psychological parameters. The purpose of the study is to scientifically substantiate the content and structure of the physical education program for schoolchildren of a special medical group based on the use of body-oriented methods and experimentally determine its effectiveness. Research methods. The work used the methods of the theoretical level of research: analysis, comparison, induction, deduction, systematization and generalization of scientific and methodological literature, regulatory and legal documents. Work results. The flexibility index of the spine was significantly higher in schoolchildren of the experimental group compared to the control group by 2.1 cm ($p < 0.05$), the strength endurance of the back muscles – by 6.9 s ($p < 0.05$), the abdominal press – by 6.2 s ($p < 0.05$), spinal flexion – by 2.2 s ($p < 0.05$), spinal extension – by 3.20 s ($p < 0.05$). A comparison of the final values of the shoulder index showed the advantages of training according to the developed program with the use of body-oriented methods. The results of the shoulder index in the students of the experimental group were significantly higher by 1.87% ($p < 0.05$) compared to the students of the control group. Conclusions. As a result of the introduction of body-oriented methods into the pedagogical process of physical education of schoolchildren of a special medical group, statistically significant improvements in the results of the functional state of the musculoskeletal system in the experimental group were noted, which was accompanied by an increase in the mobility of the spine in its various departments and an improvement in strength endurance.*

Key words: *flexibility, physical training, schoolchildren, special medical group, testing.*

ЗМІСТ

Аніканов І. В.

АНАЛІЗ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ
ЯК СКЛАДОВОЇ ЧАСТИНИ МОЛОДІЖНОЇ ПОЛІТИКИ..... 3

Бондаренко О. В., Щекотиліна Н. Ф.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ CROSSFIT
В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 7

Буховець Б. О., Погорелова О. О., Дишель Г. О.

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ У КОРЕКЦІЇ
ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ В ДІТЕЙ З ОРГАНІЧНИМИ УРАЖЕННЯМИ
ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ..... 12

Долинський Б. Т., Філіпов В. Ю.

ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
ІЗ SUP-СПОРТУ В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД ЧАСУ..... 20

Кліменко А. В.

СИСТЕМНИЙ АНАЛІЗ ОПТИМІЗАЦІЇ КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ..... 24

Кольчак В. А.

СУЧАСНИЙ СТАН СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ..... 30

Лещій Н. П., Долинський Б. Т., Пінакі А. Д.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ
МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНИХ МЕТОДІВ..... 37

CONTENTS

Anikanov Ivan

ANALYSIS OF THE ACTIVITIES OF SPORTS CLUBS
AS A COMPONENT OF YOUTH POLICY..... 3

Bondarenko Olha, Shchekotylyna Natalia

THE USE OF THE CROSSFIT METHOD IN THE EDUCATIONAL PROCESS
OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS..... 7

Bukhovets Bozhena, Pohorelova Olena, Dyshel Halyna

APPLICATION OF MODERN METHODS IN CORRECTION PSYCHOMOTOR
DEVELOPMENT IN CHILDREN WITH ORGANIC INJURIES OF THE CNS..... 12

Dolynskyi Borys, Filipov Vladyslav

FEATURES OF IMPLEMENTATION OF SUP-SPORT TRAINING PROCESS
IN WINTER PERIOD..... 20

Klymenko Anastasiia

SYSTEM ANALYSIS OF OPTIMIZATION OF STAFFING
IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS..... 24

Kolchak Valentina

CURRENT STATE OF THE SPHERE
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN UKRAINE..... 30

Leshchii Nataliia, Dolynskyi Borys, Pinaki Artem

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL STUDENTS
OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP USING BODY-ORIENTED METHODS..... 37

НОТАТКИ

Наукове видання

OLYMPICUS

ВИПУСК 1 2023

Підписано до друку 31.03.2023 р.
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 5,35. Зам. № 0423/215
Наклад 100 прим.

Надруковано:
Видавничий дім «Гельветика»
65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефон +38 (095) 934 48 28
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК No 7623 від 22.06.2022 р.