

ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
КАФЕДРА ТУРИЗМУ, ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ОСВІТИ
В СФЕРІ ТУРИЗМУ, ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТУ**

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції
5-6 квітня 2022 року

Хмельницький, 2022

УДК – [37:338.48:796.011.3]:167.1(063)

М 74

Рекомендовано до друку Вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (протокол № 3 від 30.03.2022 р.)

Рецензенти:

І.М. Шоробура - ректор Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України.

О.М. Мозолев - професор кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор.

М74

Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 5-6 квітня 2022 р.) – Хмельницький: ФОП Цюпак А.А., 2022. 197 с.

Матеріали всеукраїнської конференції містять наукові статті з таких питань: розвиток освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту в умовах карантинних обмежень COVID-19; актуальні проблеми підготовки фахівців в галузі туризму, фізичної культури та спорту; аналіз якості освітніх програм в сфері туризму, фізичної культури та спорту; розвиток молодіжного туризму в закладах освіти; сучасні технології фізичного виховання молоді в системі освіти; інноваційні підходи до проведення занять з фізичної культури, валеології та туризму; сучасні методики організації рекреаційної та фізкультурно-оздоровчої роботи; розвиток регіонального туризму.

Призначений для студентів і викладачів вищих навчальних закладів, педагогічних працівників дошкільних і загальноосвітніх навчальних закладів.

УДК – [37:338.48:796.011.3]:167.1(063)

© Колектив авторів, 2022

© ХГПА, 2022

ЗМІСТ

Секція 1. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму	6
<i>Ацегейда І.П. Перспективи розвитку сталого туризму у місті Хмельницький</i>	6
<i>Бардей О.І., Онуфрійчук Л.П. Особливості організації екскурсійної діяльності в Україні</i>	10
<i>Басюк Д.І. Розвиток гастрономічного туризму в Україні</i>	14
<i>Горшечник А.А., Хмара М.А. Професійна підготовка майбутніх фахівців з туризму до організації екскурсійної діяльності</i>	18
<i>Гуцал Л.А. Науково-дослідна робота та діяльність здобувачів спеціальності «туризм» першого (бакалаврського) рівня освіти Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії</i>	23
<i>Загородна І.І., Мозолев О.М. Сутність та значення лікувально-оздоровчого туризму як сфери рекреаційної галузі в Україні</i>	27
<i>Загоруй В.П., Хмара М.А. Екскурсійна діяльність в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку</i>	30
<i>Гльїнський С.В., Казімірова Л.П. Парки-пам'ятки садово-паркового мистецтва хмельницької області як об'єкти молодіжного краєзнавчого туризму в умовах дистанційного навчання</i>	33
<i>Карчевська М.О., Цимбалюк С.М. Перспективи розвитку туризму в Україні</i>	37
<i>Кравчук Л.С. Сучасний стан розвитку туризму для людей з обмеженими фізичними можливостями в Україні</i>	42
<i>Мозолев О.М. Базова підготовка туристів до пішої спортивно-оздоровчої подорожі</i>	45
<i>Нікітін О.А., Ацегейда І.П. Сучасний стан оздоровчого туризму в Україні</i>	49
<i>Нужда В.Л., Гуцал Л.А. Туристично-краєзнавчі маршрути Львівщини</i>	52
<i>Паращук А.М., Мозолев О.М. Сутність і специфіка організації спортивного туризму</i>	54
<i>Петращук А.О., Балух М.М. Специфіка туризму країн сходу. Міжнародний етикет</i>	58
<i>Роїк А.П., Долинська О.О. Розвиток сільського зеленого туризму на Хмельниччині</i>	61
<i>Сергієнко І.М. Перспективи розвитку незвичайних видів туристичної діяльності в Україні</i>	64

<i>Сірий О.М. Екстремальний туризм на Криворіжжі: перспективи розвитку.....</i>	67
<i>Солоденко К.С., Долинська О.О. Перспективи розвитку туризму Хмельницької області в умовах пандемії.....</i>	70
<i>Цимбалюк С.М. Формування екологічної компетентності у майбутніх фахівців туристичної сфери.....</i>	73
<i>Чайковський І.О., Долинська О.О. Сучасні об'єкти індустріального туризму в чорнобильській зоні</i>	77
<i>Чубрей О.С., Чубрей М.Ю. Гендерні відміни в освітньому просторі України: суспільно-географічний аспект.....</i>	82
<i>Шоробура І.М. Підготовка майбутніх фахівців спеціальності 242 «туризм» в Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії.....</i>	84
<i>Яворська В.В., Сич В.А., Гевко І.В. Конкурентоспроможність туристської галузі України.....</i>	89
<i>Яворська В.В., Гевко І.В., Гетьманенко А.С. Особливості страхування туристів в Україні.....</i>	94
Секція 2. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту	100
<i>Griban G., Zhlobo T. Kengo jump is a modern means of female students' physical qualities developing.....</i>	100
<i>Алексеев О.О. Організаційно-проектувальні етапи розробки структурно-функціональної моделі системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями</i>	104
<i>Базилчук В.Б., Поляк М.Б. Нормування рухової активності студентів закладів вищої освіти</i>	107
<i>Бортюк О.С. Фізичне виховання як засіб формування культури здоров'я молоді в умовах дистанційного навчання.....</i>	110
<i>Волошин В.Д. Фактори впливу фізичного виховання на професійну підготовку майбутніх офіцерів-прикордонників</i>	113
<i>Гурман Л.Д., Кобринська А.Р. Результати моніторингу фізичного здоров'я студентів.....</i>	115
<i>Дутчак Ю.В. Особливості менеджменту масового спорту Великобританії</i>	118
<i>Жовтан Т.Ю., Борюк О.С. Рухова активність як складова здорового способу життя молоді.....</i>	121
<i>Загомула О.В., Фітнес програми та їх різновиди</i>	124

<i>Зданевич Л.В., Попович О.М., Розгон В.В. Практичні аспекти формування здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку засобами театралізованої діяльності.....</i>	127
<i>Здорик О.В. Структура та зміст уроку з волейболу в школі</i>	133
<i>Кошура А.В. Педагогічні технології фізичного виховання.....</i>	135
<i>Криніна Г.С. Загальні засади організації фізичного виховання у вищих закладах освіти Польщі</i>	139
<i>Лозинський С.В. Спортивні ігри як засіб оздоровлення та підтримання рухової активності студентів.....</i>	142
<i>Мірошніченко В.І. Педагогічне керівництво процесом фізичного самовдосконалення студентів.....</i>	145
<i>Михнюк О.В. Вплив військово-прикладних видів спорту на покращення рівня розвитку фізичних та психологічних якостей курсантів.....</i>	149
<i>Мозолев О.М. Вплив карантинних обмежень COVID-19 на розвиток моторики та фізичного здоров'я студентів.....</i>	152
<i>Палига О.М., Солярик Ю.О. Формування здорового способу життя школярів як завдання професійної діяльності вчителя фізичної культури.....</i>	156
<i>Пісоцька Л.С. Оздоровчий фітнес для жінок 30-45 років.....</i>	159
<i>Поліщук О.С. Дослідження змін фізичного здоров'я студенток в умовах обмежень пандемії COVID-19.....</i>	162
<i>Романишина О.Я. Валеологічний підхід до створення здоров'я збережувального світогляду учнівської молоді.....</i>	165
<i>Солтик О.О. Аналіз функціональної ціни професійної діяльності вчителя фізичної культури.....</i>	169
<i>Томків І.О. Умови формування готовності до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів прикордонників.....</i>	173
<i>Торченко О.В. Методичні засади проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп.....</i>	177
<i>Федик І.А. Соціалізація дітей засобами фізичної культури</i>	181
<i>Фурман Л.М. Моделювання у професійній діяльності фахівців фізичної культури.....</i>	183
<i>Халайцян А.П. Фактори впливу на результативність дистанційного викладання предмету фізична культура у вищому навчальному закладі.....</i>	186
<i>Хмара М.А. Використання польського досвіду у реформуванні шкільної фізкультурної освіти в Україні.....</i>	191
<i>Янків С.В. Вплив оздоровчих занять з фізичної культури на стан здоров'я студентської молоді в період пандемії COVID-19.....</i>	195

Секція 1. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму

Керівник секції Шоробура Інна Михайлівна – ректор Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України.

*Ацегейда Інна Павлівна,
старший викладач кафедри туризму, теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СТАЛОГО ТУРИЗМУ У МІСТІ ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ

Постановка проблеми. У світі в останні роки активно розвивається міський туризм, який орієнтований на комплексне використання природних, культурно-історичних, етнографічних та інших ресурсів. На жаль, місто Хмельницький залишається ще маловідомим не тільки на міжнародній арені, але й в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням сталого розвитку в туризмі України присвячені наукові праці З. Герасимчук, Ю. Зінько, Л. Жданова, А. Кускова, М. Рутинського, В. Смаль, І. Смаль, Т. Ткаченко та інших. Значний внесок у дослідження окремих аспектів розвитку туризму на Хмельниччині внесли Г. Білецька, О. Долинська, І. Журба, В. Кіптенко, О. Маденко, І. Шоробура та інші. Проте потенціал сталого розвитку туризму у м. Хмельницький ще недостатньо вивчений.

Мета статті. Розглянути перспективи розвитку сталого туризму у місті Хмельницький.

Виклад основного матеріалу. Всесвітня туристична організація як агентство ООН, відповідальне за сприяння відповідальному, стійкому та загальнодоступному туризму дає таке визначення сталого туризму: «Туризм, який повністю враховує свій поточний і майбутній економічний, соціальний та екологічний вплив, задовольняючи потреби відвідувачів, промисловості, навколишнього середовища та приймаючих громад» [1].

У 2013 році Глобальною радою зі сталого розвитку туризму були запроваджені критерії, які описують показники сталості дестинації, які розподілені таких напрямках: демонстрація ефективного сталого управління; максимізація економічних вигод для приймаючої громади та мінімізація негативного впливу; максимізація користі для громад, відвідувачів та культури; мінімізація негативного впливу; максимізація переваг навколишнього середовища та мінімізація негативних наслідків. До кожного напрямку розроблено відповідні індикатори ефективності [2].

Проте наше місто має можливість позиціювати себе як стала туристична дестинація. Місто є торговельним хабом Західної та Центральної України. Саме тут на 18 гектарах розташований один із найбільших у Європі Хмельницький

речовий ринок. Крім того Хмельницький багатий парками, велодоріжками та зеленими насадженнями. За рівнем екологічної безпеки він посів друге місце в рейтингу журналу «Форбс», за рівнем міграційної привабливості – четверте. [3].

Незважаючи на низький рівень зручності транспортного сполучення, 77% жителів вважають, що Хмельницький розвивається в правильному напрямі – це найвищий показник серед великих міст України. Місто традиційно посідає високі місця за зручністю для мешканців та відчуттям безпеки, а у 2019 році стало єдиним в Україні, яке отримало почесну відзнаку від Парламентської асамблеї Ради Європи. Ця організація нагороджує міста, які найкраще «просувають європейський ідеал».

Розглянемо м. Хмельницький в контексті відповідності показникам сталого розвитку туризму по окремим напрямках.

1. Демонстрація ефективного сталого управління.

Стратегія розвитку міста Хмельницького до 2025 року передбачає бачення міста Хмельницького як міста комфортного для проживання, екологічно чистого, з сучасною архітектурою, культурою, енергоефективною інфраструктурою, сприятливого для легкого ведення бізнесу, динамічного розвитку економіки та новітніх технологій, тобто передбачає зосередженість на сталості та сталому туризмі, включає екологічні, економічні, соціальні, культурні, якісні, медичні та безпекові питання [4].

У Хмельницькій міській раді функціонує відділ культури та туризму, який, зокрема, відповідальний за координований підхід до сталого туризму із залученням приватного та громадського сектору.

Екологічний стан міста щорічно моніториться та аналізується у щорічних звітах про стан навколишнього середовища області. Зокрема, визначається вплив туризму на розвиток міста.

У місті існує та впроваджується «План дій сталого енергетичного розвитку міста Хмельницького на 2015-2025 роки», за яким місто зобов'язується зменшити викиди вуглекислого газу на 20% шляхом запровадження в себе енергоощадних заходів та поширення використання поновлюваних джерел енергії.

У DESTИНАЦІЇ постійно оновлюваний загальнодоступний перелік туристичних об'єктів та атракцій, які згруповані по таких категоріях: пам'ятки археології; пам'ятки історії місцевого значення; пам'ятки монументального мистецтва; об'єкти археології; щойно виявлені об'єкти архітектури; щойно виявлені об'єкти культурної спадщини; новоспоруджені об'єкти монументального мистецтва [5].

Стратегія розвитку міста Хмельницького розроблена в результаті співпраці профільних експертів, аналітиків, науковців, представників громадських організацій.

У 2019 році у Хмельницькому відбувся Всеукраїнський семінар, присвячений проблемам створення. Вокзал обласного центру учасники заходу визнали найдоступнішим в Україні. В місті вже третій рік поспіль діє спеціальна бригада, яка допомагає людям з інвалідністю зійти та сісти на потяг. Створені й умови для відпочинку та облаштовані пандуси. За кошти з міського бюджету було відремонтовано Привокзальну площу, де також, за новими державними будівельними нормами, забезпечено безперешкодний доступ для хмельничан і

гостей міста. У місті діє послуга «Соціальне таксі» для осіб з особливими потребами [6].

Запроваджена Програма міжнародного співробітництва та промоції Хмельницької міської територіальної громади на 2021-2025 роки.

2. Максимізація економічних вигоди для приймаючої громади та мінімізація негативного впливу

При розробці програм розвитку міста враховуються побажання мешканців. В рамках розробки Стратегії розвитку міста у травні 2016 року проведено Форум розвитку “Майбутнє Хмельницького”, який мав на меті об’єднати інтелектуальний потенціал сотень хмельничан, спрямувати енергію міських громадських активістів, політиків, управлінців та підприємців на спільне розроблення стратегічного бачення майбутнього Хмельницького до 2025 року та подальшу командну роботу над формуванням та реалізацією проектів розвитку міста.

У Хмельницькому облаштували туристично-інформаційний центр – один із результатів проекту «Створення інноваційних об’єктів туристичної інфраструктури Хмельницького регіону із туристично-логістичним центром в місті Хмельницькому». Проект реалізовується за кошти, отримані від Європейського Союзу у межах виконання Угоди про фінансування Програми підтримки секторальної політики. Проект став переможцем у категорії "Розвиток туризму". Тривалість проекту – 32 місяці. Загальний бюджет становить 9,9 мільйона гривень, з яких 9,4 мільйона – грантові кошти, 500 тисяч гривень – кошти міського бюджету. Проект також передбачає заходи по покращенню туристичної освіти.

3. Максимізація користі для громад, відвідувачів та культури; мінімізація негативного впливу.

На сайті відділу культури та туризму Хмельницької міської ради представлена інформація про об’єкти культурної спадщини, екскурсійні маршрути. Регулярно здійснюється анонс подій у сфері культури та туризму.

В DESTИНАЦІЇ, зокрема у Ботанічному саду Хмельницького національного університету, дендропарку «Поділля», Парку культури і відпочинку імені Михайла Чекмана опубліковані та надаються рекомендації для правильної поведінки відвідувачів в місцях, що потребують дбайливого догляду. Такі настанови спрямовані на мінімізацію несприятливого впливу та посилення позитивного ефекту від поведінки відвідувачів. Ботанічний сад Хмельницького національного університету є об’єктом природно-заповідного фонду області та ботанічним садом місцевого значення.

4. Максимізація переваг навколишнього середовища та мінімізація негативних наслідків.

У місті виконують Програму охорони довкілля Хмельницької міської територіальної громади на 2021-2025 роки та Програму попередження виникнення надзвичайних ситуацій та забезпечення пожежної і техногенної безпеки об’єктів усіх форм власності, розвитку інфраструктури пожежно-рятувальних підрозділів на території Хмельницької міської громади на 2021-2025 роки.

Управління фітосанітарної безпеки здійснює, зокрема, охорону території області від занесення або самостійного проникнення з-за кордону або з карантинної зони карантинних об'єктів, здійснення контролю за додержанням законодавства про карантин рослин, у т. ч. при вивезенні та ввезенні з-за кордону насіння, рослин і продукції рослинного походження.

У місті діє програма поводження з побутовими відходами «Розумне Довкілля. Хмельницький» на 2021-2022 роки, систематично курсує екобус, у який жителі міста можуть здавати небезпечні відходи. Також створено центр управління відходами [7].

В даний час місто Хмельницький перебуває під тиском з боку транспорту: вулиці міста заповнили приватні автомобілі, автобуси і тролейбуси, які простоюють у заторах; припарковані машини на тротуарах створюють незручності пішоходам, з року в рік зростає кількість дорожньо-транспортних пригод, значною проблемою стало забруднення повітря і збільшення викидів вуглекислого газу в атмосферу. Одним з стратегічних напрямків вирішення цієї проблеми є розвиток велосипедного руху як повсякденного транспорту, покращення велосипедної інфраструктури та активна популяризація велосипеда як сучасного, екологічно чистого і справді європейського виду транспорту. З цією метою створено Програму розвитку велоінфраструктури м. Хмельницького на 2017-2025 роки

Висновки. Сталій туризм здатен задовольнити не лише потреби туристів та економічні інтереси громади, але й забезпечити не руйнування та відновлення навколишнього середовища, збереження об'єктів культурної спадщини та національної самобутності населення регіону. Сталій розвиток туризму в регіоні визначається факторами зовнішнього та внутрішнього впливу. Аналіз показників сталості м. Хмельницького відповідно критеріїв, які розроблені Глобальною радою зі сталого розвитку туризму (GSTC) свідчить про те що місто розвивається у напрямку сталої туристичної дестинації.

Література

1. Сталій розвиток. Режим доступу: URL: <https://www.unwto.org/sustainable-development>
2. Критерії Глобальної ради зі сталого розвитку туризму. Режим доступу: URL: <https://www.gstcouncil.org/gstc-criteria/gstc-destination-criteria/>
3. Хмельницький. Режим доступу: URL: <https://forbes.ua/profile/khmelnitskiy-215>
4. Стратегія розвитку міста Хмельницького до 2025 року. Режим доступу: URL: <http://www.khmelnytsky.com/pdf/Strat-rozv-Khmel-do2025.pdf>
5. Перелік пам'яток та об'єктів культурної спадщини. Режим доступу: URL: <https://www.kult.km.ua/Ohorona-kulturnoi-spadshchini>
6. Залізничний вокзал у Хмельницькому - найдоступніший в Україні. Режим доступу: URL: <https://khm.gov.ua/uk/content/zaliznychnyy-vokzal-u-hmelnyckomu-naydostupnishyy-v-ukrayini>
7. У Хмельницькому запрацював муніципальний Центр управління відходами. Режим доступу: URL: <https://khm.gov.ua/uk/content/u-hmelnyckomu-zapracuyuvav-municipalnyy-centr-upravlinnya-vidhodamy>

*Бардей Олег Ігорович,
студент групи Т-316, гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:*

*Онуфрійчук Леся Павлівна,
старший викладач кафедри теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЕКСКУРСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ

Постановка проблеми. Екскурсійна діяльність є однією з основних складових туристичного продукту. Сучасний туристський ринок вимагає нового підходу до організації екскурсійної діяльності, із застосуванням інноваційних технологій. Екскурсійна діяльність, продуктивно розкриваючи культурний ресурс різноманітних екскурсійних об'єктів, забезпечує самореалізацію людини, сприяє розвитку соціально-активної, культурно освіченої, морально здорової особистості.

Однією з основних цілей розвитку туризму України є розробка і реалізація заходів щодо розвитку екскурсійного туризму. При цьому пильну увагу необхідно приділяти розробці нових туристсько-екскурсійних маршрутів, що відображають красу і велич України.

Аналіз досліджень і публікацій. Вагомий внесок в теорію і практику екскурсійної діяльності як одного із пріоритетних напрямків розвитку туризму зробили вітчизняні і закордонні науковці. Питанням розвитку організації екскурсійної діяльності в аспекті розвитку індустрії туризму України присвячено багато наукових праць українських учених. Серед них наукові розробки таких науковців як: А.І. Арсененко, Н.В. Бакало [5], Л.А. Гуцал, А.Б. Здоров [3], О.М. Мозолев, [1], М.М. Покоłodна [2], І.М. Шоробура та інші.

Вчені у своїх дослідженнях виділяють особливе місце методиці організації екскурсійної діяльності, що в основному охоплює мікрорівень розвитку даної наукової проблеми, проте мало уваги приділяють глибинному аналізу умов та факторів розвитку екскурсійної діяльності з інноваційними технологіями. Виходячи з цього, виникла об'єктивна необхідність дослідження інноваційних технологій які могли б покращити організацію екскурсійної діяльності.

Метю статті є оцінка і аналіз розвитку екскурсійної діяльності, впливу на неї сучасних тенденцій для підвищення попиту. Визначення перспектив та розробка рекомендацій для задоволення духовних потреб споживача.

Виклад основного матеріалу. Найбільшої популярності екскурсії, як форма організації культурного дозвілля, набули в туристів. Вони міцно вкоренилися в мандрівництві та навіть сформували окремий вид туризму – пізнавальний. Унікальні об'єкти природи, визначні пам'ятки історії, культури, архітектури, розкидані по всьому світу, валять мільйони подорожуючих. Бажання їх пізнати, поєднуючись із метою побачити світ, роблять екскурсію популярним заняттям.

Основною метою екскурсійної справи є донесення історичних знань і багатовікових традицій до споживача, тобто екскурсанта, туриста, відвідувача, і для задоволення духовних потреб людей. Екскурсійна справа є дієвим чинником розвитку освіти та виховання українського суспільства, його культурного та економічного зростання, виконує важливі науково-пізнавальні функції, тісно пов'язана з краєзнавством, природоохоронною, пам'ятко-охоронною та музейною діяльністю.

Помітно зростає роль екскурсії в організації культурного дозвілля місцевого населення, особливо там, де екскурсійні установи і музеї перейшли від епізодичних заходів до екскурсійних циклів. У такий спосіб можна дати людям систему знань, наприклад, з історії рідного міста, про пам'ятки культури та архітектури, розташовані на його території [1].

Екскурсія є наочним процесом пізнання людиною навколишнього світу, побудований на заздалегідь підібраних об'єктах, що знаходяться в природних умовах або розташованих в приміщеннях підприємств, лабораторій, науково-дослідних інститутів. Показ об'єктів відбувається під керівництвом кваліфікованого фахівця – екскурсовода. Процес сприйняття об'єктів екскурсантами підпорядкований завданню розкриття певної теми. Екскурсовод передає аудиторії бачення об'єкту, оцінку пам'ятного місця, розуміння історичного події, пов'язаної з цим об'єктом. Йому небайдуже, що побачить екскурсант, як він зрозуміє і сприйме побачене і почуте. Він своїми поясненнями підводить екскурсантів до необхідних висновків і оцінок, добиваючись тим самим потрібної ефективності заходу. У короткій формі суть екскурсії можна визначити так: екскурсія – сума знань, в специфічній формі що повідомляються групі людей, і певна система дій з їх передачі.

Організація надання екскурсійних послуг починається з дослідження ринку екскурсійних послуг (екскурсійний маркетинг). Використання маркетингових механізмів необхідно в екскурсійній діяльності через трудомісткість і наукоємність такого виду послуги, як екскурсія, що спричиняє неможливість нескінченного розширення пакету надаваних тем екскурсій. Сфокусувати свої зусилля, розробити мінімально необхідний пакет екскурсійних програм – одне із завдань маркетингу в туристсько-екскурсійних підприємствах.

Практика показує, що в туристично – екскурсійних підприємствах використовується не повний комплекс маркетингу, а лише певні його частини. Для новозствореного підприємства для початку екскурсійної діяльності слід обмежитися дослідженням ринку екскурсійних послуг певного регіону й розробити на його основі пакет екскурсійних програм. Тому доцільним є розгляд основних складових організаційної діяльності суб'єктів господарювання [2].

Екскурсії сприяють поширенню наукових знань і є важливим засобом патріотичного виховання, вивчення історії країни або місцевості, героїчного минулого її народу, традицій, розвитку культури та мистецтва. Екскурсії як ефективна форма навчання використовуються в педагогічному процесі. Їх педагогічними завданнями є побудова екскурсії на основі максимальної активності і самостійної розумової діяльності екскурсантів, формування у них навичок самостійного спостереження і аналізу візуальної інформації та зорових вражень. Таким чином, екскурсії виконують освітню і виховну функції [3].

На сьогоднішній день в кожному місті України, є безліч екскурсійних агентств, які проводять екскурсії як по місту так і по області. Кожен турист може знайти екскурсію за його інтересами та побажаннями.

Сучасний туристський ринок вимагає нового підходу до організації екскурсійної діяльності, із застосуванням інноваційних технологій. Для туристично-екскурсійного бізнесу необхідні інновації, оскільки туристичний ринок нестабільний, піддається впливу різних факторів із навколишніх і суміжних областей. У даних умовах фірми повинні не тільки створювати новий продукт, але вміти своєчасно реагувати на нові зміни в різних сферах діяльності, суміжних з туризмом, мати здатність до створення нових методів роботи і поліпшення результатів діяльності.

Таким чином, інновація – необхідний пункт у програмі розвитку і реалізації екскурсійного продукту на ринку. Головна мета фірми – вижити в умовах конкуренції, зацікавити й залучити максимальну кількість споживачів. Саме за допомогою інноваційних аспектів у поточній діяльності фірми є можливість забезпечення для свого продукту стабільного існування на ринку.

Інновації у проведенні екскурсій можна умовно поділити на два основні напрями:

- 1) з використанням нових форм і методів (проведення індивідуальних екскурсій, проведення інтерактивних, в т.ч. квест-екскурсій, костюмованих екскурсій, новітніх музейних екскурсій тощо);

- 2) з використанням ІТ-технологій (мультимедійні технології, каталогізація об'єктів туристичної атракції, віртуальні музеї, віртуальні екскурсії, в т.ч. 3-D екскурсії, використання роботів-екскурсоводів, QR-кодів тощо.

Принципово новим рішенням в організації екскурсій на сучасному етапі є віртуальні 3D-тури, які дуже поширені в Європі, розроблені в провідних музеях і галереях світу. Будь-який бажачий у зручний для нього час, не виходячи з дому, може зробити віртуальну екскурсію в один з найцікавіших музеїв світу. Все, що для цього потрібно, зайти на сайт віртуальних екскурсій.

Для віртуальних екскурсантів завжди у відкритому доступі всі зали і території музеїв, і це безумовна перевага такої екскурсії.

Така екскурсія відкриває закриті для екскурсантів об'єкти, дозволяє розглянути кожен предмет інтер'єру, зароджує інтерес і бажання до збагачення культури величезної аудиторії відвідувачів.

Технічно 3D-тур являє собою віртуальний світ, створений з групи сферичних панорам. Відмінною особливістю віртуального туру є можливість переміщення від панорами до панорами. Таким чином, створюється справжня цифрова реальність, що дозволяє з легкістю зробити по ній віртуальну екскурсію.

За таких умов, до вимог часу модифікуються її сутність, завдання, як наслідок, її зміст. Екскурсія залишається тією частиною нашого життя, яка дозволяє відволіктися від буденної, рутинної повсякденності, наповнюючи її яскравими різноманітними враженнями.

Останнім часом як у світі, так і в Україні, набирають обертів нові ігрові види екскурсій під назвою «спайгеймс» (spugames) та «геокешинг» (geocaching). Спайгеймс – це гра, що складається з ланцюжка завдань. Суть її в тому, щоб відшукавши на місцевості ті чи інші пункти, в яких знаходиться залишений там

знак або предмет, рухатися далі. Що стосується геокешингу, то це захоплююча гра-екскурсія, метою якої є пошук схованок за допомогою GPS приймачів [5].

Одним із найактуальніших питань організації екскурсійної діяльності є удосконалення організаційно-економічного механізму з використанням передового досвіду провідних країн-лідерів світу туристичної індустрії, враховуючи туристичний потенціал України. Оскільки, туристична сфера пов'язана з діяльністю більш як 50 галузей її розвиток сприяє підвищенню рівня зайнятості, збереженню і розвитку культурного потенціалу, збереженню екологічно безпечного навколишнього природного середовища, сприяє гармонізації відносин між різними країнами і народами. Крім того, туризм є одним із засобів реалізації зовнішньої політики держави [6, 7].

Висновки. Екскурсійна діяльність – важливий напрям роботи туристичних підприємств. Багато організацій поєднують дві або три функціональні ролі із організації обслуговування екскурсантів.

Інноваційні технології у туристичній галузі є вимогою часу, і дозволяють не тільки підвищувати якість послуг, але і раціонально використовувати всі наявні ресурси як для туристів, так і для власників туристичного бізнесу.

Світовий та вітчизняний досвід створення і впровадження віртуальних екскурсій переконливо доводить, що даний напрям діяльності створює умови для підвищення конкурентоспроможності туристичного продукту. Тому подальше вивчення світового та вітчизняного досвіду впровадження інноваційних форм екскурсійної діяльності дозволить значно підвищити рівень конкурентоспроможності вітчизняного екскурсійного продукту як на внутрішньому, так і на світовому туристичному ринку.

Література

1. Mozolev O., Hutsal, L., Shorobura, I., Dolynska, O., Stoliar, V. (2020). Basic Preparation of a Tourist for Sports and Fitness Hike. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com Vol. 9 (12) pp. 99-106. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1>
2. Покоłodна М.М. (2007). Опорний конспект лекцій з дисципліни «Екскурсознавство», «Організація екскурсійних послуг» 80 с.
3. Здоров А.Б. (2004). Экономика туризма. Финансы и статистика, 256 с.
4. В Україні з'явилися мода на геокешинг. Електронний ресурс [Режим доступу]: <http://www.focus.ua/society/240665/>
5. Бакало, Н.В. (2017). Екскурсійна діяльність як один зі складників туристичної сфери. *Східна Європа: економіка, бізнес та управління. Серія: Розвиток продуктивних сил і регіональна економіка*, 211-214.
6. Альтгайм, Л.Б. (2014). Основне значення та принципи організації екскурсійних послуг. *Вісник Хмельницького національного університету. Економічні науки*, 6 (1), 215-219.
7. Мозолев О.М. Критерії розвитку якості освіти у сфері туризму, фізичної культури і спорту. Multidisciplinary academic research and innovation. Abstracts of XXVII International Scientific and Practical Conference. Amsterdam, Netherlands. 2021. pp. 453-458. <https://doi.org/10.46299/ISG.2021.I.XXVII>

*Басюк Дарія Іванівна,
директор Департаменту освіти, науки, молоді та спорту
Хмельницької обласної державної адміністрації
доктор економічних наук, професор*

РОЗВИТОК ГАСТРОНОМІЧНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Постановка проблеми. Сьогодні проблемам функціонування і розвитку гастрономічного туризму присвячена велика кількість робіт як українських, так і зарубіжних науковців. Однак, незважаючи на значний науковий і практичний інтерес до вирішення означених проблем, немає узгодженого підходу до розуміння змісту поняття «гастрономічний туризм».

Аналіз досліджень та публікацій свідчить про активне науково-практичне опрацювання проблеми гастрономічного туризму в Україні, яке розглянуто у роботах Т. Божук, В. Гордін, Д. Гусенова, Е. Маслова, Т. Сокол, Л. Прокопчук, А. Карабаєва, А. Лук'яненко, Ю. Трабская, Е. Чернова Т. Шпарага та інших.

Мета статті – здійснити аналіз змісту, форм та методів гастрономічного туризму в Україні.

Гастрономічний туризм – спеціалізований вид туризму, пов'язаний з ознайомленням і дегустацією національних кулінарних традицій країн світу, що є синтезом екології, культури і виробництва. З точки зору організаторів туризму, гастрономічний тур передбачає ознайомлення з оригінальними технологіями виготовлення місцевих харчових продуктів, традиціями їх споживання, опанування навичок кулінарного мистецтва, участь у фестивалях та тематичних культурно-масових заходах.

Цілі та методи гастрономічного туризму повною мірою відповідають соціально-гуманітарній місії туристичної діяльності як вагомого чинника «діалогу культур», поваги до загальнолюдських культурних цінностей, толерантності до способу життя, світогляду і традицій, оскільки національна кухня виступає невід'ємною частиною культурної спадщини кожної нації, оригінальним надбанням будь-якого етносу. Пригощання національними стравами і напоями є основою гостинності, а відтак сприяє налагодженню культурних контактів, взаємопізнанню та взаєморозумінню, масштабному спілкуванню між громадянами різних країн [1].

Термін «кулінарний туризм», яким послуговуються в різних країнах, введено в обіг Лусі Лонгом, професором університету Огайо.

Аналіз наукової та фахової літератури свідчить про активне науково-практичне опрацювання даної проблеми в Україні. В дослідженнях А. Бусигіна, Е. Маслова, І. Комарніцького, В. Федорченка розглядаються історико-культурний контекст розвитку цього виду туризму, особливості створення регіональних туристичних продуктів на основі національної кухні та кулінарних традицій.

В українській туризмології немає єдиного термінологічного визначення цього виду туризму. Зустрічаються терміни кулінарний туризм, винно-гастрономічний туризм, гурман-тури, гастрономічний туризм.

З нашої точки зору, найбільш вичерпним є поняття «гастрономічний туризм», який є похідним від терміну гастрономія – наука, що вивчає зв'язок між харчуванням та культурою, відноситься до галузі соціальних дисциплін. Тоді як кулінарія – галузь прикладної діяльності, пов'язаної з приготуванням їжі, що включає комплекс технологій, обладнання та рецептів і є частиною гастрономії.

Тобто гастрономічний туризм – вид туризму, пов'язаний з ознайомленням з виробництвом, технологією приготування та дегустацією національних страв та напоїв, а також кулінарними традиціями народів світу.

Про значний потенціал розвитку цього виду туризму свідчить створення світового об'єднання гастрономічних міст *Delice*, яке включає понад 20 регіональних центрів і столиць, що відзначаються оригінальними кулінарними традиціями та організують різноманітні гастрономічні фестивалі.

Учасники організації вважають, що послуги ресторанного господарства та громадського харчування є важливою частиною самобутності регіону, відіграють важливу роль у формуванні якості життя, забезпеченні здоров'я населення та формуванні туристичного іміджу регіонів.

На міжнародному та національному ринках існує багато туристичних фірм, які спеціалізуються на послугах для подорожуючих гурманів. Ними пропонуються різноманітні за програмою тури, зокрема: відвідування національних ресторанів, дегустація оригінальних страв та напоїв; участь в гастрономічних фестивалях, участь у приготуванні національних страв; відвідування місцевих виробництв традиційних продуктів, знайомство з історією та рецептурою національної кулінарії; відвідування продукції спеціалізованих майстер-класів, виставок, курсів, вивчення технології приготування певних харчових продуктів та страв з цих продуктів; участь у національних святах та обрядах, пов'язаних з гастрономією; відвідування дегустаційних залів, дегустація продуктів: вина, сирів, меду, наливки, приготовлених за традиційними рецептами; апробація оригінальних технологій харчування з метою лікування та оздоровлення та ін.

Тому можна виділити підвиди гастрономічного туризму: культурно-пізнавальний, розважальний, діловий, освітній, рекреаційно-оздоровчий.

Італійці вміло поєднали налагодження торговельних і технологічних виробництв із залученням туристів для знайомства зі смачною і здоровою їжею. В усьому світі найбільшим попитом серед поціновувачів вишуканої кухні та оригінальних продуктів користуються спеціалізовані тури до Італії, Франції, Китаю, Японії, Іспанії, Тайланду, Швейцарії. Попит на такий вид туризму традиційно високий серед німців, японців, американців, англійців.

Дуже знамениті французькі, італійські, іспанські винні тури, що пропонують прогулянки по виноградниках, збір винограду, дегустацію вин, участь у традиційних винних святах. Пивні тури по Німеччині, Австрії, Чехії, Бельгії запам'ятовуються любителям пінного напою не тільки різноманітністю його смаків та кольорів, але і відвідуванням пивоварень, знаменитих пивних барів та фестивалів.

Популярні сирні тури в Голландію, Швейцарію, Італію, де можна покуштувати сорти кращих сирів, відвідати сирний ярмарок.

В Японії туристам пропонується під керівництвом гастрогида купити продукти для суші, які потім будуть приготовлені на очах мандрівника професійними кухарями. У багатьох країнах створюється спеціальна інфраструктура для поціновувачів гарної та смачної їжі. Так, у м. Кельні з 1993 року успішно функціонує музей шоколаду, який щорічно відвідують близько 650 тис. осіб. Експозиція музею представляє більш ніж 3000 річну історію шоколаду, починаючи зі священного напою індіанців і закінчуючи сучасною продукцією. Для дітей встановлені термінали з іграми та цікавими вікторинами на «шоколадну» тематику. В теплиці заввишки 10 м. відтворено обстановку тропічного лісу, де ростуть какао-боби. За прозорою перегородкою відвідувачі можуть побачити цех виробництва шоколаду, який щоденно випускає 400 кг ласощів, а в Кельнському шоколадному салоні можна продегустувати чашку благородного напою та придбати смачний сувенір.

У Швейцарії для знавців делікатесних високоякісних швейцарських сирів створено етноселище Емменталь, під час відвідування якого можна дізнатись про історію та секрети приготування цього популярного продукту, поспостерігати за виробництвом сиру на сироварні 1741 року, де до цього часу збереглися традиційні технології, а також взяти участь у виготовленні сирної головки, познайомитись з справжнім життям швейцарських фермерів та продегустувати кілька десятків видів сирів під час обіду в традиційному ресторані.

В етнографічних дослідженнях зафіксовано, що українська кулінарія налічує понад 4 тисячі рецептів різноманітних страв з м'яса, особливо свинини, риби, овочів, яєць, молочних продуктів. Постійно присутні в українському меню найрізноманітніші борошняні страви: вареники, галушки, млинці, налисники, бабки, кльоцки, деруни (тертухи), зрази, різноманітністю та вигадливістю відзначається випічка: паски, тістечка, пироги, маківники, вергуни, солодовники тощо.

Як і всяка кухня з багатим історичним минулим, українська кухня є в значній мірі регіональною, інтегруючи кулінарні традиції інших народів. Так, західноукраїнська кухня помітно відрізняється від східноукраїнської: відчувається вплив польської кухні на подільську, турецької кухні на буковинську, угорської на гуцульську [2, 3].

Символічним українським гастрономічним продуктом є сало, а найбільш популярною стравою національної кухні українського народу є борщ, який славиться не менше французьких соусів, італійських спагетті чи японських суші. Український борщ має до 50 різновидів, практично в кожній області його готують по своєму, особливому рецепту: полтавський, волинський, чернігівський, галицький, львівський, селянський, дніпровський. До складу українського борщу входить до 20 найменувань продуктів, які проходять комбіновану теплову обробку, що створює його багатий неповторний смак, аромат, соковитість.

Різко виражена сезонність клімату та народний календар визначили існування багатьох обрядових страв: паска, кутя, узвар, коливо, макорженики, млинці, вареники, пироги.

Важливим елементом української гастрономічної культури є алкогольні напої – різноманітні горілки, коньяки, вина, міцні настоянки. Багато рецептів

алкогольних напоїв відомі українцям з давніх давен – це самогон, калганівка, спотикач, медовуха, сливянка, вишняк та ін. [4, 5].

В рамках ознайомлення туристів з традиціями, обрядами, устроєм, життя, побутом і ремеслами населення різних регіонів України зазвичай передбачається відвідування етноресторанів – закладів харчування, що презентують традиційну українську або іншу етнічну кухню народів, які проживають в Україні [6].

Практика останніх років свідчить, що туристичні потоки зростають у тих регіонах, де на основі самобутніх традицій формуються спеціалізовані інтерактивні фестивалі, народні свята. Останнім часом в Україні було започатковано чимало гастрономічних фестивалів: «Карпатський рататуй (Ужгород), «Карпатська бринза» (Рахів), «Червоне вино» (Мукачево), фестиваль молодого вина «Закарпатське Божоле» (Ужгород), Фестиваль сиру і вина (Львів), фестиваль кулішу (м. Кам'янець-Подільський).

Висновки. Вивчення кращого міжнародного досвіду розвитку гастрономічного туризму з основою для співпраці з кращими виробниками Італії, Іспанії, Франції, Швейцарії в галузі виноробної, харчової та переробної промисловості, впровадження сучасних екологічно чистих технологій вирощування сільськогосподарської сировини та виготовлення харчової продукції. Гастрономічний туризм є важливим елементом комплексу маркетингових комунікацій для популяризації продукції місцевих товаровиробників. Місцеві органи влади та органи місцевого самоврядування в рамках розробки та реалізації регіональних програм сталого розвитку туризму повинні підтримувати створення об'єктів гастрономічного туризму музеїв гастрономії, етнічних селищ та містечок а також спеціалізованих заходів та туристично-екскурсійних маршрутів, що будуть сприяти створенню конкурентоспроможного місцевого туристичного продукту, підвищенню туристичної привабливості регіону.

Література:

1. Антоненко В.Г. (2005). Міжнародний туризм як чинник взаємодії та взаємозбагачення культур. *Філософські нариси туризму*. С. 223–233.
2. Комарніцький І.О. (2010). Кулінарний туризм в Україні: стан і перспективи регіонального розвитку. *Географія та туризм*. Київ: Альтерпрес, Вип. 14. С. 101-106.
3. Маслов Е.С. (2019). Можливість розвитку винного туризму та готельного комплексу. *Вчені записки ТНУ. Серія: Економіка*, Т.20 (59). С. 102–107.
4. Мозолев О.М., Хмара М.А. Проблеми та перспективи розвитку туристичної галузі України в умовах пандемії COVID-19. The I International Science Conference on Multidisciplinary Research, January 19-21, 2021, Berlin, Germany. 1086–1090. <https://doi.org/10/46299/ISG.2021.I.1>
5. Кукліна, Т. С. (2013). Гастрономічний туризм на туристичному ринку України. *Сборник научных трудов SWorld*, 44(1), 65-69.
6. Ковешніков, В.С., & Гармаш, В.В. (2017). Винний та гастрономічний туризм: важливий потенціал розвитку економіки. *Інвестиції: практика та досвід*, (4), 32-37.

*Горшечник Анна Андріївна,
студентка групи Т-21(б) спеціальності 242 «туризм»
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

*Науковий керівник:
Хмара Марина Анатоліївна,
викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЕКСКУРСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Постановка проблеми. Основну роль туристичної сфери та екскурсійної діяльності, в економіці більшості європейських країн набуває великого значення, та Україна не є винятком. За останніми даними Державної служби статистики України у минулі роки кількість внутрішніх туристичних потоків суттєво а головне щорічно збільшувалася: у 2016 р. чисельність внутрішніх туристів країни становила 453,5 тис. осіб, у 2017 р. – 476,9 тис. осіб, у 2018 р. – 456,8 тис. осіб, а у 2019 р. – 520,4 тис. осіб. Але у зв'язку Covid-19 та з карантинними обмеженнями пов'язаними з пандемією, чисельність туристів в Україні та світі суттєво зменшилась. Саме тому тема якості підготовки майбутніх фахівців з туризму до організації екскурсійної діяльності набуває актуальності у сьогоднішні [5, с. 43].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблему формування готовності майбутніх спеціалістів до організації та проведення екскурсій досліджували: А. Абукова, Є. Алідуйко, І. Зоріна, Лук'янова, О. Квартальнов, Л. Мощняга, Л. Поважна, Ю. Путрик, М. Скрипник, В. Федорченко, Н. Фоменко, В. Кабачков, Г. Цехмістрова та інші. Питання професійної підготовки фахівців екскурсійної діяльності висвітлюються у наукових працях Л. Курилов, М. Черезозова, Г. Матвеева, Н. Хусконен, О. Житнякова та інших.

Мета статті – аналіз професійної підготовки майбутніх фахівців з туризму до організації екскурсійної діяльності в Україні.

Вклад основного матеріалу. Екскурсивод – фахівець сфери туризму задля організації і здійснення екскурсійної діяльності, який професійно надає основну послугу (екскурсію), під час якої споживачу (групі або індивідуальній особі), шляхом поєднання показу об'єктів, явищ та розповіді про події певної території, мість, історії, тощо) та розкриває певну тему [1, с. 47-48]. Саме через це екскурсійна діяльність вимагає від майбутнього фахівця володіння певними краєзнавчими, культурологічними, історичними, соціальними, гуманітарними, правовими, а також рекреаційними аспектами знань

На думку більшості сучасних авторів, кваліфікація кадрів у туризмі повинна визначатися за двома критеріями: професійним і особистісним. Як зазначає І. Філоненко, вимоги особистісного характеру можуть бути загальними (порядність, тактовність, витримка, почуття гумору) і професійно значимими (комунікабельність, відповідальність, доброзичливість, культура поведінки та мовлення, знання деяких питань економіки, політики) [2]. Відповідні риси характеру формують мотивацію у виборі професії, тому вже на перших етапах

професійної орієнтації потрібно виявляти людей, потенційно здатних до роботи в даній галузі.

У своїх наукових дослідженнях В. Федорченко наголошує, що професійна підготовка фахівців сфери туризму включає такі компоненти:

- пізнавальний компонент, який відображає зміст професійної підготовки фахівців сфери туризму;
- функціональний – підготовку фахівців сфери туризму до виконання професійних функцій;
- діяльнісний – підготовку майбутніх фахівців сфери туризму до здійснення різних видів професійної діяльності в умовах реального виробництва;
- особистісний – формування особистості фахівця сфери туризму, його особистісних якостей і професійної культури [3].

На нашу думку, всі виокремлені автором компоненти сприяють формуванню готовності майбутнього фахівця туристичної галузі до його професійної діяльності. Значною мірою успіх готовності майбутнього фахівця сфери туризму до екскурсійної діяльності залежить від соціально-психологічних особливостей, які впливають на стандарти професійної поведінки, професійний етикет, у підвищенні культури обслуговування, культуру мовлення, вміння виходити і долати конфліктні ситуації при обслуговуванні, здатність використовувати специфічний комунікативний лексикон та знаки уваги у професійній діяльності.

Сьогодні в Україні підготовкою фахівців з туризму займаються більше 100 закладів вищої освіти. Кафедра туризму готують фахівців за такими основними напрямками:

- менеджери туризму і рекреації, які забезпечують формування та організацію туристично-рекреаційних, оздоровчо-розважальних турів, а також їх обслуговування;
- аніматори (фахівці з розробки й організації програм проведення дозвілля, а також різноманітних рекреаційно-оздоровчих і розважальних заходів у процесі туристичної діяльності);
- фахівці з готельного обслуговування, що відповідають за організацію послуг у закладах розміщення;
- фахівці ресторанного господарства – організовують і надаються послуги харчування у різноманітних ресторанах;
- фахівці з туристично-екскурсійного обслуговування.

Підготовку останніх і було розглянуто у межах нашого дослідження.

Робота у сфері організації екскурсійних послуг вимагає від майбутнього фахівця з туризму наявності ряду особливостей: схильності до участі в культурно-виховній роботі; розумінні значення екскурсії у процесі виховання; наявності певного рівня знань з екскурсійних тематик і гарної дикції; безперервного поповнення власних знань та бажання вдосконалюватися; ініціативи й творчого пошуку в роботі; глибокого вивчення інтересів і запитів екскурсантів; диференційованого підходу до обслуговування різних груп екскурсантів; високого рівня особистісних якостей і любові до своєї професії [4].

Саме на формування визначених особливостей у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців до екскурсійної діяльності направлена дисципліна

«Організація екскурсійних послуг», яку здобувачі вищої освіти спеціальності «242 Туризм» вивчають на 2 курсі (2 семестрі).

Метою курсу є ознайомлення здобувачів освітнього рівня бакалавр з основами екскурсійної діяльності, оволодіння теоретичними і практичними вміннями щодо організації та надання екскурсійних послуг.

У ході вивчення дисципліни студенти повинні знати:

- основні поняття і терміни екскурсійної теорії;
- нормативно-правові акти, що регламентують організацію екскурсійної діяльності;

діяльності;

- функції, ознаки екскурсії та класифікацію екскурсій;
- методiku підготовки та проведення екскурсій;
- порядок оформлення документів на екскурсійне обслуговування;

Вміти:

• виконувати роботи, пов'язані з наданням екскурсійних послуг відповідно до законодавства України;

• проводити та створювати екскурсії, котрі мають загально-інформаційний напрямок;

• контролювати дотримання екскурсійних маршрутів, складати відповідну звітність;

- працювати в складі творчої групи над створенням нової екскурсії;

• складати індивідуальні тексти екскурсовода у відповідності до контрольних текстів і методичних розробок;

• надавати інформаційно-рекламні, організаційні та інші, регламентовані договором, послуги екскурсантам.

Дана дисципліна має тісні міждисциплінарні зв'язки з дисциплінами циклу професійної підготовки студентів означеної спеціальності, з такими як: «Туристичні ресурси України», «Туристське країнознавство», «Краснзнавство регіону», «Географія туризму», «Технологія туристської діяльності», та ін. [5].

Під час проходження курсу студентам надається можливість оволодіти наступними темами, означеними робочою програмою навчальної дисципліни «Організація екскурсійних послуг»:

1. Основи екскурсознавства та організація екскурсійної роботи на туристсько-екскурсійних підприємствах (екскурсія як цілеспрямований, наочний процес пізнання оточуючого середовища; визначення терміну «екскурсія» різними авторами; поняття екскурсії як форми пізнання, форми спілкування та виховання; особливості екскурсійного процесу; екскурсія як туристична послуга).

2. Екскурсійна теорія (ознаки і функції екскурсій, класифікація екскурсій; розробка маршруту, формування підтем і використання методичних прийомів).

3. Технологія створення нової екскурсії (сукупність чітких правил і вимог, що пред'являються до підготовки й проведення екскурсії; екскурсійна методика, підготовча робота, безпосередньо розробка екскурсії, захист екскурсії).

4. Техніка ведення екскурсії (завдання методичних прийомів; загальні та спеціальні прийоми; класифікація прийомів показу та розповіді; особливі методичні прийоми проведення екскурсій: зустріч екскурсантів з учасниками історичних подій, елементи ритуалу, прийом дослідження, прийом завдань,

ілюстративний прийом; взаємодія елементів і компонентів екскурсійного процесу).

5. Професійна майстерність екскурсовода (складові професійної майстерності екскурсовода; особистість екскурсовода; вимоги до екскурсовода; знання та навички, йтакож обов'язки екскурсовода; культура мови особливо, жести та міміка екскурсовода; контакт екскурсовода з групою; формування сприятливого психологічного клімату та оволодіння увагою аудиторії як основа успіху на екскурсії).

6. Основи музеєзнавства. Особливості організації музейних екскурсій (роль музейних експозицій у різних видах екскурсій; класифікація музеїв, їх експозиції; етапи підготовки музейних екскурсій; підготовка контрольного й індивідуального текстів (частини тексту) екскурсій по музею).

7. Сучасний стан і тенденції регіонального розвитку ринку екскурсійних послуг (природно-ресурсний потенціал екскурсійної діяльності в регіонах України; методика розрахунку ємності територіальних ринків екскурсійних послуг; шляхи активізації підприємницької діяльності у сфері екскурсійних послуг).

8. Засади правового регулювання екскурсійної діяльності в Україні (загальні положення законодавства щодо екскурсійної діяльності; нормативно-правове забезпечення надання екскурсійних послуг; ретроспективний аналіз нормативно-правового регулювання екскурсійної діяльності). Вивчення курсу передбачає наявність лекційних і практичних занять, у процесі яких студенти засвоюють певні теоретичні знання, набувають практичних умінь за рахунок самостійного проєктування та проведення екскурсій під керівництвом викладача й без нього, знімаючи звітні відеоролики, а також відвідуючи екскурсії музеїв [6].

Наступною ланкою у процесі професійної підготовки студентів спеціальності «Туризм» до організації екскурсійних послуг є можливість участі у «Школі гідів Хмельницького» яка входить до програми «50 кроків, що змінять місто» працювала цілий місяць, аби збагатити міську спільноту кваліфікованими екскурсоводами.

За словами ментора проєкту «Школа Гідів» Менеджера з інформації Хмельницького благодійного фонду «Хесед Бешт» В'ячеслава Нагнибіди, підготовка екскурсоводів – надзвичайно важлива річ. У Хмельницькому є багато гарних істориків та краєзнавців, які досконало знають історію та факти, однак хороший історик і хороший гід – дещо різні речі. Слухачів проєкту навчали основам ведення піших екскурсій та автобусних турів, методикам роботи з групою, подачі інформації та використанню додаткових можливостей, таких як роздатковий матеріал чи залучення у звичні маршрути розташованих на місцевості закладів. Адже у справжнього гіда важливо все: від зовнішнього вигляду і до набору його «екскурсійного кейсу».

В присутності екскурсантів, які щойно були свідками «дипломних робіт», сертифікати про успішне навчання вручили Начальник Управління культури і туризму Хмельницької міської ради Артем Ромасюков і Директор Хмельницького благодійного фонду «Хесед Бешт», Заслужений працівник соціальної сфери України Ігор Ратушний. Артем Євгенович привітав випускників та подякував слухачам, а також вручив випускникам футболки зі символікою

міста Хмельницького, які в майбутньому стануть характерною розпізнавальною рисою в діяльності гідів. Розвиток туризму – стратегічний напрямок для Хмельницького, тому збільшення кількості кваліфікованих гідів піде лише на користь. У нашому місті є надзвичайно багато цікавих місць, про які не знає більшість хмельничан, тому співпраця влади і громади, прикладом якої стала «Школа Гідів», йде на користь усім містянам та підвищує культуру нашого суспільства.

Висновки. Отже, визначені вимоги для майбутніх фахівців у сфері туризму, здатного організувати і надавати екскурсійні послуги, потребують удосконалення процесу створення їхньої готовності до професійної діяльності [7]. Процес підготовки новачків повинен бути систематичним і має поєднувати формування всебічних знань та професійних умінь у перемішку з важливими якостями особи, які сприятимуть удосконаленню її професійності. Перспективи майбутніх досліджень полягають у визначенні методів і форм удосконалення процесу професійної підготовки майбутніх фахівців (екскурсоводів, гідів, гідів-перекладачів, та інш.) у закладі вищої освіти.

Література

1. Дербак, О. (2020). Теоретичні аспекти професійної підготовки майбутніх бакалаврів з туризму. Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти, (12), 191–198. <https://doi.org/10.31865/2414-9292.12.2020.206751>
2. Філоненко І. (2020). Особливості та структура системи підготовки кадрів для туристичної сфери. Електронний ресурс. Режим доступу: URL: https://tourlib.net/statti_ukr/filonenko.htm
3. Федорченко А. (2004). Теоретичні та методичні засади підготовки фахівців для сфери туризму: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ, 43 с.
4. Мозолев О.М. Критерії розвитку якості освіти у сфері туризму, фізичної культури і спорту. Multidisciplinary academic research and innovation. Abstracts of XXVII International Scientific and Practical Conference. Amsterdam, Netherlands. 2021. pp. 453-458. <https://doi.org/10.46299/ISG.2021.I.XXVII>
5. Літовка-Деменіна С. (2018). Формування готовності майбутніх фахівців сфери туризму до екскурсійної діяльності в процесі професійної підготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київський університет туризму, економіки і права, Київ, ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Івано-Франківськ, 286 с.
6. Любар Б. (2013). Формування професійної компетентності майбутніх агентів з організації туризму у професійному коледжі: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 285 с.
7. Mozolev O., Hutsal, L., Shorobura, I., Dolynska, O., Stoliar, V. (2020). Basic Preparation of a Tourist for Sports and Fitness Hike. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com Vol. 9 (12) pp. 99-106. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1>

*Гуцал Людмила Антонівна,
в.о. завідувача кафедри туризму, теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
кандидат педагогічних наук, доцент*

НАУКОВО-ДОСЛІДНА РОБОТА ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ТУРИЗМ» ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ОСВІТИ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ АКАДЕМІЇ

Постановка проблеми. Науково-дослідна робота в умовах сьогодення є важливим складником вищої освіти. Вона сприяє формуванню наукового світогляду та особистісному професійному становленню, розвиває творче мислення та індивідуальні здібності, формує навички самостійної науково-дослідної роботи, залучає талановиту молодь до науково-дослідної роботи кафедр, сприяє вихованню та підготовці молодих учених.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У процесі дослідження ми спираємося на результати наукових пошуків відомих учених, їхнього бачення організації науково-дослідної роботи, таких як: В. Загвязинський, В. Краєвський, В. Кремень, Н. Кузьміна, С. Сисоєва, О. Дубасенюк, Ю. Козловський, О. Прохорова, Л. Сущенко та ін.

Мета статті. Здійснити аналіз науково-дослідної роботи та діяльність здобувачів спеціальності «Туризм» першого (бакалаврського) рівня освіти Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Виклад основного матеріалу. Підготовку фахівців для туристичної діяльності здійснює кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури і валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії. Підготовка фахівців здійснюється за спеціальністю 242 «Туризм» першого (бакалаврського) рівня освіти. Освітню програму розроблено відповідно до запитів сучасного ринку праці та тенденцій розвитку світового ринку туристичних послуг в умовах посилення глобалізаційних процесів.

Гарантом освітньої програми є доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України Шоробура І.М. Участь в розробці освітньої програми брали представники бізнесу, академічної спільноти, які мають досвід практичної діяльності у галузі туризму та здобувачі вищої освіти. Пріоритетами розвитку є: розробка та впровадження процедур залучення практиків галузі до процесу викладання навчальних дисциплін; збереження та розширення контингенту студентів; підвищення рівня наукової та педагогічної кваліфікації науково-педагогічних працівників кафедри, активізація їх академічної мобільності; оновлення та доповнення бази електронних навчально-методичних ресурсів; модернізація засобів проведення занять, розширення переліку дисциплін вибіркової частини [1, 3].

Ціллю освітньої програми є формування та розвиток у здобувачів вищої освіти загальних та спеціальних компетентностей для успішного здійснення професійної діяльності у галузі туризму, розвиток практичних навичок завдяки

посиленій мовній підготовці.

Особливість освітньої програми полягає у розвитку туристичної діяльності в умовах становлення та розвитку територіальних громад, що сприятиме популяризації регіонів України у світовому туристичному просторі. Формування загальних та спеціальних компетентностей здобувачів у галузі туризму, із врахуванням туристичних можливостей Хмельницької області. Включені до програми дисципліни змістовно охоплюють різні сфери та аспекти туристичної діяльності, що створює достатні передумови для працевлаштування випускників, практична підготовка протягом навчання у туристичних компаніях. Поглиблена мовна підготовка сприяє набуттю студентами конкурентних переваг на вітчизняному та закордонному ринку праці. Наявність широкого переліку вибіркових навчальних дисциплін загальноуніверситетського та професійного вибору для формування індивідуальної траєкторії сприяють здобуттю студентами додаткових загальних компетентностей, особистісному розвитку здобувача освіти та запровадження міждисциплінарності в освітній процес. Програма орієнтована на активну інтеграцію у Європейський освітній та науковий простір за рахунок залучення студентів та викладачів до програм академічної мобільності, участі у міжнародних конференціях, симпозіумах, літніх школах тощо.

Регіональний контекст освітньої програми враховується завдяки співпраці кафедри з Департаментом економічного розвитку, курортів і туризму Хмельницької ОДА, Управлінням культури і туризму Хмельницької міської ради, Хмельницьким обласним центром туризму і краєзнавства учнівської молоді, Хмельницьким міським центром туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді, Хмельницьким обласним краєзнавчим музеєм, музеєм історії міста Хмельницького, Хмельницьким обласним літературним музеєм, Хмельницьким обласним літературним музеєм, заповідником «Меджибіж», Національним природним парком «Подільські Товтри», туристичною агенцією «Ніка-Тур-Вояж», туристичною агенцією «Alice Tour», туристичною агенцією «Байдак Тур», туристичною агенцією «Навколо світу – XXI», туристичною агенцією «Harpu travel», туристичною агенцією «Супутник Поділля», ТОВ «Аутсорсинг тім», громадською організацією «Науково-історична спільнота «Сокиртнський парнас Галаганів» та ін.

Туризм визначений як пріоритетна галузь розвитку економіки України та Хмельницької області. Визначення цілей ОП орієнтоване на постійний попит у фахівцях за даною спеціальністю, оскільки в Хмельницькому та області відчувається постійний приріст туристів. Випускова кафедра тісно співпрацює з Департаментом економічного розвитку, курортів і туризму Хмельницької ОДА досліджуючи туристичний ринок. Одним з важливих напрямів розвитку туризму в Хмельницькій області є екскурсійний та лікувально-оздоровчий туризм (смт.Сатанів), з метою відображення цієї тенденції впроваджено дисципліни «Медична географія з основами курортної справи», «Рекреаційна кліматологія», «Організація екскурсійної та анімаційної діяльності» ОП підготовки бакалаврів за спеціальністю 242 «Туризм» базується на моніторингу вітчизняної сфери туризму та ринку освітніх послуг.

Галузевий контекст було враховано під час формулювання цілей та

програмних результатів навчання, шляхом аналізу тенденцій розвитку ринку праці, попиту на фахівців-туризмознавців в Україні та регіоні. Постійно проводиться моніторинг вітчизняної сфери туризму з метою визначення тенденцій і напрямків розвитку ринку туристичних послуг, з урахуванням регіональної специфіки. Базовою концепцією навчальної та наукової діяльності обрано концепцію сталого туризму задля регіонального розвитку. Регіональний контекст враховано шляхом вивчення інтересів та побажань стейкхолдерів

Аналіз Програми соціально-економічного та культурного розвитку області – Хмельницька обласна рада (km-oblrada.gov.ua) свідчить про позитивні тенденції у розвитку туристичної сфери регіону. Науково педагогічні працівники приймають участь у розробленні регіональних програм розвитку туристичних дестинацій.

Члени проектної групи беруть участь у реалізації науково-дослідної теми: «Розвиток регіонального туристичного комплексу в умовах децентралізації» [1].

Наукова і професійна проблематика кафедри запропонована у тематиці кваліфікаційних дипломних робіт: «Історико-культурні ресурси Хмельницької області», «Організація молодіжного оздоровчого туризму», «Організація лікувально-оздоровчого туризму в Україні», «Туристичні ресурси Хмельницької області: сучасний стан та перспективи використання», «Сучасний стан та перспективи розвитку велотуризму в Україні», «Сучасний стан та перспективи розвитку туризму в Україні», «Особливості страхування у сфері туризму України», «Інклюзивний туризм та його інтеграція у загальносвітову систему туризму», «Особливості розвитку екологічного туризму в Україні», «Розвиток релігійного туризму в Україні» та ін. [1, 3].

На кафедрі функціонує наукові гуртки «Туризмознавець», «Борівітер», фізкультурно-оздоровчий туристичний «Едельвейс». Мета яких поглиблення загальних та професійних компетентностей в галузі туризму, що направлені на здобуття студентом знань, вмінь і навичок успішної роботи в сфері обслуговування туристичного комплексу країни і дозволяють йому бути екологічно відповідальним, соціально мобільним та затребуваним на ринку праці. Важливе завдання полягає у розвитку туристичної діяльності в умовах становлення та розвитку територіальних громад, що сприятиме популяризації регіонів України у світовому туристичному просторі [1].

Здобувачі освіти залучаються до практичної розробки та реалізації туристичного продукту в рамках проекту «Туристичні Магніти», яку активно розробляє Хмельницька область.

На Хмельниччині обрали локації, які стануть туристичними «магнітами». Як передає Укрінформ, про це в ефірі телеканалу «Перший Подільський» розповів начальник відділу з питань курортів і туризму Хмельницької ОДА Ігор Петраш. «Ми визначили цього року 6 зон, які з часом можуть стати туристичними «магнітами» і приваблюватимуть туриста на Хмельниччину», – зазначив І. Петраш.

За його словами, до такого туристичного списку потрапили Кам'янець-Подільський, Дністровський каньйон, Сатанів, Самчики, Старокостянтинів. Зокрема, у Старокостянтиніві варті уваги палац князів Острозьких, домініканський костел, церква, млин.

І. Петраш додав, що серед інших локацій туристам на Хмельниччині будуть цікаві національні парки «Подільські Товтри» та «Мале Полісся».

Стратегією розвитку Хмельницької області на 2021-2027 роки визначено туризм одним із пріоритетних напрямів розвитку нашого краю. Хмельниччина має значні можливості для розвитку туристичного та рекреаційного потенціалу. Зростання попиту на внутрішній туризм, у тому числі зелений, сільський та оздоровчо-лікувальний підвищить популярність пам'яток культурної спадщини, об'єктів природно-заповідного фонду, курортів та спонукатиме до подальшої популяризації місцевих традицій та промислів. Студенти під час навчальних занять, виробничої практики, поїздок до мість локації працюють над популяризацією та дослідженням визначених локацій [2-3].

Студенти спеціальності «Туризм» беруть активно участь у міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях: VIII-ї Міжнародна науково-практична конференція “Modern problems in science”, Всеукраїнська -практична конференція «П'ятнадцять педагогічні читання пам'яті М.М. Дарманського: організація освітнього процесу в сучасних умовах», «Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту» та ін. [1].

Викладачі кафедри публікуються у періодичних виданнях, які включені до наукометричних баз Scopus або Web of Science Core Collection, у фахових виданнях. Видають підручники, навчальні посібники, монографії [4, 5]. Мають публікації з наукової або професійної тематики. Беруть участь у професійних об'єднаннях за спеціальністю: члени Асоціації Індустрії Гостинності України, учасники Мережі знань Національної туристичної організації України

Висновки. Студенти спеціальності 242 «Туризм» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії під керівництвом викладачів кафедри активно залучаються до наукової складової здобуття освіти: є членами науково-дослідних гуртків, учасниками всеукраїнських та міжнародних конференцій, семінарів різних рівнів та ін. Як перспективні дослідники долучаються до розробки науково-дослідної теми кафедри: «Розвиток регіонального туристичного комплексу в умовах децентралізації». Студенти активно працюють над популяризацією та дослідженнями історико-культурних пам'яток України.

Література

1. Кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії // <http://kgpa.km.ua/?q=fizvyh>

2. Сторінка Facebook Гуманітарний факультет: [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.facebook.com/groups/3369748693102949/?ref=share>

3. Сторінка Facebook Кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології: [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.facebook.com/groups/465642927804455/?ref=share>

4. Mozolev O., Hutsal, L., Shorobura, I., Dolynska, O., Stoliar, V. (2020). Basic Preparation of a Tourist for Sports and Fitness Hike. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com Vol. 9 (12) pp. 99-106. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1>

5. Мозолев О.М. Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму: Навчальний посібник. – Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 2020. 155 с.

*Загородна Ірина Ігорівна,
студентка групи Т-416 спеціальності 242 «туризм»
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:*

*Мозолев Олександр Михайлович,
професор кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
доктор педагогічних наук, професор*

СУТНІСТЬ ТА ЗНАЧЕННЯ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ ЯК СФЕРИ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ГАЛУЗІ В УКРАЇНІ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Лікувально-оздоровчий туризм є одним з пріоритетних напрямів збереження і покращення стану здоров'я та подовження тривалості активного життя людини. Рекреаційні ресурси України складають лікувальні грязі з понад сотнею родовищ, пляжі, велика кількість джерел мінеральних вод, рівнини та гірські рекреаційні ландшафти. Саме тому, в зв'язку з великим потенціалом природно-рекреаційних ресурсів та тенденцією стрімкого збільшення захворюваності населення (в тому числі, пов'язаної з пандемією COVID-19), актуальним стає питання дослідження змісту та сутності лікувально-оздоровчого туризму в Україні, його сучасного стану та перспектив розвитку.

Аналіз досліджень та публікацій. Питання організації лікувально-оздоровчого туризму та його місця у системі туристської індустрії розкрито у працях вітчизняних учених: О.В. Бабкіна, О.О. Бейдика, О.М. Вітетнева, Г.М. Заваріка, В.І. Новікова, В.Л. Петранівського, М.Й. Рутинського та інших.

Мета статті – визначення сутності поняття «лікувально-оздоровчий туризм».

Викладення основного матеріалу дослідження. Такий вид туризму, як лікувально-оздоровчий туризм існує вже довгий час. Як зазначають С. Черновський та Н. Рибак подорожі з лікувальними цілями були відомі ще в стародавніх Греції і Римі, громадяни яких використовували цілющі джерела та місця зі сприятливим кліматом для того, щоб зміцнити здоров'я. Перший відомий в історії курорт Асклепія у Давній Греції, розташований поблизу порту Епідаурос, був створений на природних джерелах мінеральних вод у II ст. до н. е. У XVIII-XIX ст. поширилася мода їздити «на води». Люди, переважно багаті, їздили на курорти не з метою лікування, а для відпочинку. Навколо джерел виростали курортні міста, що стали центрами світського життя, поряд із лікарнями споруджувалися концертні зали, іподроми та казино. Мотивація подорожей на курорти з роками не змінилася. Людей, які бажають відпочити, приваблюють у курортні місцевості цілющі властивості природних факторів [1].

Лікувально-оздоровчий туризм достатньо поширений у Європі, де до XIX ст. сформувалася німецька курортологічна школа, прихильниками якої, крім Німеччини, Австрії і Швейцарії, стали Чехія і Словаччина. У цих країнах сформувалися багаті традиції курортної справи, вони мають у своєму розпорядженні широкий спектр цілющих природно-кліматичних ресурсів,

розвинену інфраструктуру, використовують сучасні ефективні методи профілактики і лікування захворювань, а також реабілітації. Чехія, Словаччина і Німеччина контролюють більшу частку європейського лікувально-оздоровчого туризму [2].

Курорти іншої групи, до якої входять Іспанія, Італія, Франція, Бельгія, мають переважно оздоровчий характер. Хоча саме в Бельгії знаходиться знаменитий курорт Спа, що дав загальну назву всім курортам із термальними водами.

На території України лікувально-оздоровчий туризм почав зароджуватись з давнини на основі мінеральних вод Закарпатської області, поблизу яких в ХІХ ст. відкривали перші курорти. За даними Н.Ф. Габчак, інфраструктура медичного туризму зазнала значного розвитку за часів перебування Закарпаття у складі Чехословаччини. У цей період було сформовано центри оздоровлення на Свалявщині, Мукачівщині, Ужгородщині та Берегівщині [3].

Необхідно зазначити, що на теперішній час не має єдиного визначення поняття «лікувально-оздоровчий туризм» оскільки воно поєднує в собі взаємодію різнотипних установ (туристичних, санаторно-курортних, лікарень, звичайних рекреаційних місць відпочинку). В кожному місці формується різне уявлення про визначення даного поняття. У науковців також немає спільної думки щодо трактування дефініції «лікувально-оздоровчий туризм».

На думку А.М. Ветитнева лікувально-оздоровчий туризм – це вид туристичної діяльності, який передбачає в якості головного мотиву поїздки отримання туристами за власні або корпоративні кошти комплексу лікувально-діагностичних, реабілітаційних, профілактичних і рекреаційних послуг, що надаються в місцевостях, відмінних від місця їх постійного проживання та мають в своєму розпорядженні необхідні для цього природні, матеріальні і людські ресурси [4].

В. Новікова характеризує лікувально-оздоровчий туризм як вид екологічного туризму, різновид санаторно-курортного лікування, в основі якого лежить повне або часткове оздоровлення населення, здебільшого, за допомогою різних подорожей [5].

За М. Рутинським лікувально-оздоровчий туризм можна умовно віднести до спеціальних видів туризму, а саме – туризму з лікувальною метою. В цьому випадку під дане визначення потрапляють не тільки поїздки на курорт, але і будь-які інші поїздки з метою лікування.

Л.М. Устименко визначає лікувально-оздоровчий туризм як «подорож до курортних місцевостей з метою оздоровлення, лікування та реабілітації» [6].

Відповідно до вище вказаного, нами узагальнено поняття лікувально-оздоровчого туризму, яке можна сформулювати наступним чином: лікувально-оздоровчий туризм – спеціалізований вид туризму різної тривалості, основною ціллю якого є відновити здоров'я або запобігти виникненню захворювань, комплексно та раціонально використовуючи природні ресурси з даною метою.

Оскільки основою розвитку туризму є, насамперед, природні ресурси то наявність такого природного різноманіття у державі стало ключовим фактором для розвитку лікувально-оздоровчого туризму в Україні, який користується великою популярністю.

Лікувально-оздоровчий туризм – один із найперспективніших видів туризму України. Він розвивається за рахунок значних ресурсів: рівнинного та гористого рельєфу, карстових печер, гірських озер та річок, морського узбережжя Азовського і Чорного морів у поєднанні з м'яким кліматом та комфортними погодними умовами, гарячих, теплих і холодних мінеральних джерел, лікувальних лиманових родовищ, грязей, лісів, розмаїття флори та фауни якими багата країна [7].

Санаторно-курортна база України широко представлена санаторіями різних форм власності та відомчого підпорядкування, які розташовані в різних регіонах України. Для лікування та оздоровлення широко використовуються різноманітні природні лікувальні ресурси: мінеральні води різного хімічного складу як для внутрішнього, так і для зовнішнього застосування, лікувальні грязі, озокерит, бішофіт, глини та преформовані фізичні чинники [8].

Висновки. Отже, поняття «лікувально-оздоровчий туризм» можна охарактеризувати як спеціалізований вид туризму різної тривалості, основною ціллю якого є відновити здоров'я або запобігти виникненню захворювань, комплексно та раціонально використовуючи природні ресурси, він одним із найперспективніших видів туризму України за рахунок значних запасів природно-рекреаційних ресурсів.

Література

1. Черновський С.М., Рибак Н.С. (2020). Лікувально-оздоровчий туризм у контексті сталого розвитку. *Домінанти соціально-економічного розвитку України в умовах інноваційного типу прогресу*. Київський національний університет технологій та дизайну, 2020. 457-458.
2. Лазебник О.О., Новикова В.І. (2019). Специфіка та поширення у світі лікувально-оздоровчого туризму. *Рекреаційні ресурси та послуги гостинності в регіонах України*: матер. IV Всеукр. Інтернет-конф. (24 травня 2019 р.) Черкаси, с. 81-86.
3. Габчак Н.Ф. (2015). Історія становлення та сучасний стан лікувально-оздоровчого туризму Закарпатської області. *Рекреаційна географія і туризм*. Наукові записки. №2.
4. Ветитнев А.М. (2012). Лечебно-оздоровительный туризм: вопросы терминологии и типологии. *Вестник СГУТиКД*. № 2 (20). С. 50–56.
5. Новикова В.І. (2011). Санаторно-курортна сфера: інфраструктурна складова, стан розвитку в Україні. *Географія та туризм*: - наук. зб. Київ: нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, Вип. 16. С. 93-102.
6. Мозолев О.М. (2020). Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму: Навчальний посібник. – Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 2020. 155 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/470>
7. Заваріка Г.М. (2015). Курортна справа: Навч. посіб. Київ: «Центр учбової літератури», 234 с.
8. Мозолев О.М. (2021). Критерії розвитку якості освіти у сфері туризму, фізичної культури і спорту. *Multidisciplinary academic research and innovation. Abstracts of XXVII International Scientific and Practical Conference*. Amsterdam, Netherlands. 2021. pp. 453-458. <https://doi.org/10.46299/ISG.2021.I.XXVII>

*Загоруй Вікторія Павлівна,
студентка групи Т-21(б) спеціальності 242 «Туризм»
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:*

*Хмара Марина Анатоліївна,
викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

ЕКСКУРСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ: СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Постановка проблеми. Організація екскурсійної діяльності є одним із пріоритетних напрямків індустрії туризму, та одним із тих чинників, що формують економічну, науково-культурну, соціальну та екологічну безпеку, формуючи при цьому розвиток пов'язаних із нею галузей національної економіки країни.

Актуальність вивчення питань статті полягає у тому, що сучасна екскурсійна діяльність орієнтується на удосконалення і розвиток внутрішнього та міжнародного туризму серед громадян, що у свою чергу полягає у покращенні якості виробничих і управлінських процесів, що мають бути відповідними до стандартів світових вимог екскурсійної діяльності та безпечних подорожей між країнами.

Аналіз досліджень і публікацій. Теоретико-методологічні основи дослідження вивчення сучасної екскурсійної діяльності у світі та Україні вивчали у своїх роботах такі автори, як: Абрамов В. В., Федоренко В. К., Костюкова О. М., Дьорова Т. А., Олексієнко М. М., Китайчук Г. В., та інші.

Метою статті є аналіз сучасного стану та перспектив розвитку екскурсійної діяльності в Україні.

Виклад основного матеріалу. Екскурсійна діяльність – надзвичайно складана і проблемна сфера сучасної туристичної галузі. Як людська діяльність, вона є особливо актуальною на ринку туристичних послуг з ряду таких причин:

- «екскурсійний продукт», як комплекс послуг надається екскурсанту у ході проведення екскурсії;
- формування туристичного продукту відбувається з урахуванням і відтворенням певних особливостей туристичних місцевостей (екскурсійний показ, екскурсійна комунікація тощо);
- під час екскурсійної діяльності зростає культурно-освітній рівень громадян та суспільства в цілому;
- межі туристичної діяльності розширюються;
- зріст попиту на тури з виключно екскурсійним обслуговуванням підвищується;
- екскурсія вважається одним із зручних видів дозвілленої діяльності та відпочинку [1].

На сучасному ринку туристичних послуг екскурсійний туризм виступає як процес, що є цілком зорієнтованим на ознайомленні з унікальними та

неповторними об'єктами природи, пам'ятками історії та культури, сакральними місцями, архітектурними спорудами, основними об'єктами індустріалізації тощо [2]. Саме цей вид туристичної діяльності відіграє надважливу роль у формуванні господарського комплексу регіону, особливо яскраво це проявляється в умовах здійснення адміністративно-територіальних реформ.

Україна має значний прогресивний показник у розвитку екскурсійної діяльності, на що значно впливають потенціальні туристично-рекреаційні зони та ресурси країни. Екскурсійний туризм є однією з форм раціонального використання вільного часу, проведення змістовного дозвілля, задоволення пізнавальних інтересів населення. Він став важливим засобом вивчення історії рідного краю, залучення широких верств населення до пізнання історико-культурної спадщини, яку залишили нам попередні покоління [3, 4].

Саме екскурсійна діяльність дає змогу залучити в туристичний процес пам'ятки культури та природи регіонального і місцевого значень, діючі і законсервовані об'єкти промислової діяльності, установи сфери послуг; популяризувати історичну та національну спадщину; розвивати супутні види діяльності туристичного місця (місцеві народні промисли - гончарство, бджільництво, лозоплетіння, різьба по дереву та ін.).

Екскурсійний туризм впливає і на розвиток мереж закладів ресторанної та готельної сфери; сфер дозвілленої діяльності та торгівлі; на місцеву економіку в цілому.

Екскурсійна діяльність відіграє важливу роль в житті суспільства та його громадян:

- надає громадянам можливість розвиватися соціально, культурно, історично;
- подорожувати та пізнавати нові території, об'єкти і місця, які до певного моменту були їм повністю, чи частково, невідомими;
- підвищує авторитет держави на міжнародному рівні.

Україна має потужний екскурсійний та історико-культурний потенціал через що і привертає увагу представників туристичної індустрії, що бажають урізноманітнити гаму пропонованих ними послуг. Традиційними об'єктами екскурсійного показу в Україні прийнято вважати історично-культурні пам'ятки та пам'ятники, сакральні об'єкти, певні місця та будівлі, різних видів культурні установи тощо [5].

Останнім часом серед українців все більш популярним стає внутрішній туризм (туризм у межах власної держави) та відвідання об'єктів культурної та історичної спадщини нашої держави, що відіграє важливу роль у становленні національної ідентичності громадян, та дає можливість громадянам допомагати розвивати інфраструктуру власної держави, витрачаючи кошти всередині своєї країни [6, 7].

Особливою популярністю у екскурсійній діяльності наразі користуються такі види туризму, як оздоровчий, історичний, релігійний та культурний, адже Україна має значні потенціали розвитку цих туристичних видів задля подальшого проведення якісного екскурсійного обслуговування у них.

Протягом останніх декількох років в Україні все популярнішим стає екологічний туризм (у народі – «сільський» туризм), сутність якого полягає у

проведені мандрівки поза межами міста у сільських місцевостях, з метою відпочинку, морального та фізичного відновлення. Такий вид туризму дає можливість відпочити від галасливої та важкої атмосфери сучасних урбанізованих міст, відпочити на свіжому повітрі, «перезарядити» фізичні та моральні сили, набути нових цінностей, відчутти єдність з природою тощо [8].

Популяризація і розвиток сучасних видів туризму є тим головним чинником, що дає поштовх і безпосередньо впливає і на розвиток екскурсійної діяльності також.

Висновок. Отже, екскурсійна діяльність є одним із важливих та перспективних чинників розвитку туристичної сфери в Україні, що безпосередньо впливає на інфраструктуру держави, підвищує культурно-просвітницький рівень суспільства та статус держави на світовому ринку туристичних послуг.

Наразі сфера екскурсійної діяльності перебуває на стадії розвитку та пошуку нових методів удосконалення, адже, як і туризм, вона являється однією із найдинамічніших сфер людської діяльності.

Література

1. Арсененко І.А. (2015). Екскурсійна діяльність як основа функціонування ринку екскурсійних послуг». *Науковий часопис Scientific journal «Географія і сучасність»*.
2. Король О.Д. (2016). Організація екскурсійних послуг в туризмі. Навч.-метод посібник ЧНУ, Чернівці, 216 с.
3. Mozolev O., Hutsal, L., Shorobura, I., Dolynska, O., Stoliar, V. (2020). Basic Preparation of a Tourist for Sports and Fitness Hike. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com Vol. 9 (12) pp. 99-106. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1>
4. Мальська, М. П., Панкова, О. В., Правик, Ю. М., Уліганець, С. І., & Чудновський, Л.Д. Проблеми розвитку екскурсійного туризму в Україні. *Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України: Збірник наукових праць VI Міжнародної, наук.-практ. конференції*, С. 201-206.
5. Пастушенко О.М. (2019). Особливості туристичного потенціалу України. Тернопіль, 201 с.
6. Mozolev, O., Dolynska, O., Khmara, M., Shorobura, I., Romanyshyna, O., Aliksieiev, O. and Kravchuk, L. (2021) Research of Priorities in Providing Animation Services for Different Age Groups of Tourists from Ukraine. *Open Journal of Social Sciences*, 9, 97-108. DOI: [10.4236/jss.2021.910007](https://doi.org/10.4236/jss.2021.910007)
7. Літовка-Деменіна, С.Г. (2016). Особливості викладання екскурсійної діяльності для студентів напряму підготовки Туризм. *Професійна освіта: методологія, теорія та технології*, (4), 160-172.
8. Мозолєв О.М. (2021). Напрямки розвитку екологічного туризму серед молоді України. The XXVI International Science Conference «Topical issues of practice and science», May 18 – 21, 2021, London, Great Britain. pp. 795-798. <https://doi.org/10.46299/ISG.2021.I.XXVI>

*Львівський Сергій Валентинович,
старший викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

*Казімірова Людмила Павлівна,
доцент кафедри екології та біологічної освіти,
Хмельницького національного університету,
кандидат біологічних наук, доцент*

ПАРКИ-ПАМ'ЯТКИ САДОВО-ПАРКОВОГО МИСТЕЦТВА ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ ЯК ОБ'ЄКТИ МОЛОДІЖНОГО КРАЄЗНАВЧОГО ТУРИЗМУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Серед різних видів сучасного туризму одним із найпоширеніших та найдоступніших для широких верств є краєзнавчий туризм, який передбачає безпосереднє ознайомлення з ландшафтно-природними та історико-культурними особливостями рідного краю. Такий туризм є не лише гарним відпочинком – змістовним і пізнавальним проведенням часу, але й важливим засобом національно-культурного та громадянсько-патріотичного виховання. Туристсько-краєзнавча діяльність розвиває естетичні погляди та економічну свідомість, формує волюві якості, психологічну стійкість та фізичну витривалість і задовольняє потреби людини у сфері фізичної культури й спорту, важливий засіб виховання та формування світогляду школярства та молоді [1; 2].

Старовинні парки (мастки) Хмельницької області як форма синтезу природного середовища і різноманітної багатоговікової культури, відображеної у них, плекають культурні традиції, духовність нації та є складовою національної ідентичності. Вони займають помітне місце серед об'єктів краєзнавчого туризму Хмельниччини.

Хоча карантинні обмеження пандемії COVID-19 сприяли розвитку краєзнавчого туризму, насамперед як подорожі одного дня, реалізація певних освітньо-професійних програм у закладах вищої освіти зіткнулася із суттєвими труднощами. Дистанційна освіта унеможливила подорожі великими групами студентів і водночас спонукала шукати методики, форми та методи дистанційних технологій навчання.

Аналіз досліджень і публікацій. Дослідженням садово-паркового мистецтва України та Хмельницької області присвячено багато наукових праць. Архітектурні, паркобудівничі та дендрологічні аспекти окремих парків області зустрічаємо у працях О. Липи, І. Ігнаткіна, І. Косаревського, О. Родічкіної. У багатотомному виданні польського дослідника Р. Афтаназі описані мастки Речі Посполитої, в т.ч. й території Поділля. Першим ілюстрованим джерелом масткової культури краю стала графічна спадщина польського художника Наполеона Орди. Останні дослідження у цій галузі на терені Хмельниччини представлені роботами С. Кузнєцова, В. Черняка, Ю. Клименка, О. Пажимського, Л. Казімірової [3, с. 14-16; 4; 5].

Мета статті – висвітлення перспектив використання історико-культурної спадщини парків-пам'яток садово-паркового мистецтва Хмельницької області як об'єктів молодіжного краєзнавчого туризму в умовах дистанційного навчання.

Викладення основного матеріалу дослідження. Хмельницька область є перспективним туристичним регіоном України. Це пояснюється вигідними особливостями її географічного розташування, сприятливим кліматом, багатством природно-ресурсного, історико-культурного та туристично-рекреаційного потенціалу, де старовинні парки займають особливе місце. Як категорія природно-заповідного фонду України 36 таких парків охороняються державою як парк-пам'ятка садово-паркового мистецтва. Зважаючи на те, що відродження духовності і зростання національної самосвідомості, що відбуваються у нашій державі викликали хвилю зацікавленості пам'ятками історії та культури, популяризація старовинних парків є актуальною.

Старовинні мастки краю є зразками садово-паркового мистецтва, мають історичну, архітектурну, естетичну та культурологічну цінність, відіграють важливу освітньо-виховну роль, водночас є осередками регульованої рекреації та туризму. Мастки за сучасними мірками можна розглядати як комплексні споруди, де вигоди столичного життя сполучались зі спокоєм глибокої провінції. Обов'язковим компонентом поміщицького мастку був парк як місце відпочинку родини та гостей господаря. Величавість палацу з багатим інтер'єром, який прикрашали цінні твори мистецтва, та вишуканість парку з водоймою, скульптурами і високодекоративними рослинами були обов'язковою складовою облаштування мастку, гордістю кожного поміщика, мірилом його багатства, смаку і соціального стану [3; 4].

Найбільшу історико-архітектурну, паркознавчу та туристичну цінність області становлять старовинні мастки у селах Самчики (Хмельницький район) та Маліівці (Кам'янець-Подільський район). Окрім статусу парків-пам'яток садово-паркового мистецтва загальнодержавного значення вони мають й інші культурологічні статуси національного та регіонального значення, зокрема: самчиківський є державним історико-культурним заповідником «Самчики», малієвський – Малієвським обласним історико-культурним музеєм. Тут, окрім збережених величавих палаців та красивих парків, функціонують колекційні фонди, які є пізнавальною основою музейних експозицій, проводяться різноманітні екскурсії для численних відвідувачів. Ці мастки є знаними не тільки у Хмельницькій області, але й далеко за її межами.

У старовинних мастках збереглися різні архітектурні, скульптурні об'єкти, паркові композиції, цінні понадвікові дерева.

Так у Білецькому, Голозубинецькому, Голосківському, Говорівському, Новоселицькому старовинних парках збереглися до наших днів палаци, вони є визначними архітектурними пам'ятками не лише області, але й України. Меншу архітектурну значимість мають збережені палаци (будинки) у Виноградівському, Кувяському, Вербковецькому, Корчуневському парках.

Велику архітектурну та історичну цінність має огорожа Антонінського парку з трьома монументальними брамами. Добре збереглися в'їзні ворота, брами та їх декоративні елементи у Самчиківському, Малієвському, Полонському,

Говорівському, Голозубинецькому парках. Більш захисні, ніж естетичні функції, виконує кам'яна огорожа у Кам'янець-Подільському парку. Вона служить бар'єром від схилу великої крутизни р. Смотрич. Кам'яні огорожі Кам'янець-Подільського та Голозубинецького парків утворюють зручні оглядові майданчики. Вони розміщені на найбільш підвищених ділянках рельєфу і відзначають місця, з яких відкриваються глибокі перспективи довколишніх ландшафтів.

Значну архітектурну цінність мають: китайський павільйон у Самчиківському мастку, флігелі у Антонінському, Самчиківському, Маківському, Корчунецькому парках, манеж – в Антонінському, конюшні – в Голосківському, Корчунецькому парках, водонапірна вежа в Малівецькому парку.

Архітектура малих паркових форм і паркова скульптура збереглися в Малівецькому, Антонінському, Самчиківському, Кам'янець-Подільському). Особливу цінність мають печера-грот та джерело води з басейном і барельєфом лева у Малівецькому парку, скульптура орла з розправленими крилами, що прикрашає грот з джерелом води у Кам'янець-Подільському парку, фонтан Самчиківського мастку, грот «Іспекті» у Михайлівському парку тощо.

Системи ставків збереглися у Малівецькому, Маківському, Полонському, Антонінському, Білецькому, Райковецькому парках.

Дендрологічну цінність представляють Михайлівський, Самчиківський, Малівецький, та Маківський парки [3].

Як бачимо, культурно-історична спадщина старовинних мастків багатогранна, що відкриває широкі можливості використання освітніх платформ, он-лайн сервісів та інших цифрових ресурсів для підтримки дистанційного навчання під час карантинних обмежень (зокрема Zoom, Google Meet тощо).

В умовах дистанційної освіти класичні екскурсії є неможливими через санітарно-гігієнічні вимоги протиепідемічного характеру. Це стосується як піших групових екскурсій, так і екскурсій викладача і студентів з використанням транспортних засобів на значні відстані. У зв'язку з цим, за інтенсивного розвитку діджиталізації майже всіх видів суспільної діяльності особлива увага звертається на впровадження у туристичну галузь технологічних інновацій, що стало причиною появи таких нових понять, як «електронний туризм» (ETravel), «віртуальний туризм», «туристські інформаційні системи» тощо [6; 7; 8].

Особливої популярності у часи коронавірусної пандемії набув такий вид технологічних інновацій, як віртуальний туризм. Він представляє собою «діяльність індивіда, що дозволяє за допомогою використання сучасної комп'ютерної техніки й комунікаційних мереж створити й одержати максимально реалістичну сенсуальну інформацію про бажану дестинацію із числа реально існуючих без фактичного переміщення у неї» [8], здійснити подорож без фізичного перебування у віддаленому, але реально існуючому місці.

Віртуальні екскурсії створюють у глядача ефект присутності. У звичайних умовах вони можуть бути розроблені та створені самим викладачем або разом зі студентами. Педагог окреслює мету та завдання, а студенти добирають відповідний матеріал [9].

Студент може послуговуватися віртуальними турами українськими музеями просто неба за допомогою ресурсу museums.authenticukraine.com.ua або відвідати онлайн-експозиції музеїв у межах проєкту «Україна Incognita», а також проєкт Ірини Пустиннікової «Замки і храми Поділля» (<http://www.castles.com.ua>). Туристичний портал discover.ua пропонує багато цікавих фото- та відеоматеріалів, фототурів визначними місцями країни. Досить популярними є фото- та відео блоги відомих блогерів на майданчиках соціальних мереж та на інтернет-ресурсі Youtube.

Висновки. В умовах пандемії Covid-19 та карантинних обмежень особливої актуальності набуває діджиталізація навчального процесу і краєзнавчого туризму як такого, зокрема створення і проведення віртуальних турів та екскурсій важливими туристичними об'єктами краю, у т.ч. парками-пам'ятками садово-паркового мистецтва [10].

Література

1. Земський Ю. (2018). Становлення краєзнавчого туризму в Україні XIX ст.: наук. Цоквартальник. *Науково дослідний центр «Лукомор'є» Ін-ту археології НАН України*. Київ-Миколаїв, № 1 (21) (січень-березень), Т. 3. С. 53-58.
2. Шоробура І. М. (2011). Туристсько-краєзнавча діяльність: вимога сьогодення. Пед. науки : зб. наук. пр. Вип. 60. С. 148-151.
3. Заповідні перлини Хмельниччини (2009). Т. Л. Андрієнко, Р. Я. Арап, Р. Г. Білик [та ін.] ; за заг. ред. Т. Л. Андрієнко. Вид. 2-ге, допов., переробл. Кам'янець-Подільський: Мошинський, 228 с.
4. Казімірова Л. П. (2006). Парки – пам'ятки садово-паркового мистецтва Хмельницької області. Кам'янець-Подільський (Серія «Terra incognita : Хмельниччина»): ПП Мошинський, 227 с.
5. Пажимський О. М. (1997). Садибні ансамблі Подільської Волині. Самчики-Хмельницький, 216 с.
6. Мозолев О.М. Туризм як сучасний вид рекреації студентської молоді. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту : матеріали IV всеукр. наук-практ. конф.:* ХГПА, 2021. С. 92–95. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/431>
7. Шуптар-Пориваєва Н.Й. (2020). Перспективи інноваційного розвитку туристичної сфери в Україні в умовах коронавірусної кризи. *Соціально-економічні проблеми сучасного періоду України: зб. наук. пр.* Вип. 6 (146). 90-96.
8. Москаленко М. П. (2021). Використання віртуальних екскурсій під час вивчення туристичного краєзнавства в умовах дистанційної освіти *Інноваційна педагогіка*. Вип. 31 (2). С. 57-61.
9. Горбенко В. О. (2016). Розвиток віртуального туризму – перспективний напрямок туристичної індустрії. *Інформатика та інформаційні технології : Матеріали студентської наукової конференції (м. Одеса, 20 квітня 2015 р.) :* ОНЕУ, 2016. С. 44–47.
10. Мозолев О.М., Хмара М.А. Проблеми та перспективи розвитку туристичної галузі України в умовах пандемії COVID-19. The I International Science Conference on Multidisciplinary Research, January 19-21, 2021, Berlin, Germany. 1086–1090. <https://doi.org/10/46299/ISG.2021.I.I>

Карчевська Марія Олександрівна
студентка групи Т-116 гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник

Цимбалюк Світлана Миколаївна,
старший викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Постановка проблеми. Розвиток туризму в Україні є дуже важливим у сучасному житті. Потреба у відпочинку була, є і буде актуальною завжди. Міжнародний туризм впливає на темпи економічного зростання, поліпшення показників торгового балансу, зменшення безробіття та стабільність валютного курсу в державі [1]. Дослідженню проблем і тенденцій розвитку туристичної галузі присвячено багато праць. Ми зупинимось на перспективах розвитку туризму саме в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженнями у сфері розвитку туризму займалися закордонні науковці, зокрема Д. Гетс, Р. Паркер, Д. Ріджвей, Г. Мельтцер, П. Мейл, Д.В. Баглей. Також проблематику дослідження розвитку туристичної сфери в Україні висвітлено у працях вітчизняних вчених: О.О. Бейдика, Л.С. Гриніва, В.Г. Гуляєва, М.І. Долішнього, В.Ф. Кифяка, В.С. Кравців, М.П. Мальської, О.І. Мілашовської, М.П. Афанасьєва, О.О. Любіцева, О. Бордун, Ю. Мельник, Т. Примак, С. Стойка та інші. У працях дослідників розкрито різні аспекти функціонування туристичного ринку України на рівні держави.

Мета статті. Розкрити перспективи розвитку туризму в Україні та вплив туристичної сфери на розвиток країни загалом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Туризм відіграє важливу роль у соціально-економічному розвитку України, а саме впливає на такі сектори економіки як сільське господарство, транспорт, роздрібна та гуртова торгівля, будівництво, індустрія розваг, банківсько-фінансові, юридичні, інформаційні, страхові, наукові дослідження та розробки для удосконалення виробництва тощо.

В нашій країні існують всі передумови для розвитку туризму: історичні, економічні, географічні, соціально-демографічні, природні. Україна має чудове географічне розташування, з цього випливають і сприятливі кліматичні умови, степи, ліси, річки, озера, Чорне та Азовське моря, тисячі видів рослин та величезну кількість тварин. У нас є своя багата культура, яка закладена у традиціях, звичаях, обрядах, мистецтві та фольклорі. Проте в Україні не спостерігається стабільна динаміка туристичних потоків. Причинами нестабільності є ряд проблем, які сповільнюють розвиток туризму в Україні та гальмують розвиток туристичної індустрії [2].

У засобах масової інформації населення майже відсутня реклама внутрішнього туризму, проте активно проводиться реклама міжнародного туризму. Різноманіттям туристичних послуг, можуть похвалитися переважно міста-мільйонери, міста загально визнаних зон рекреації та туризму, деякі історичні та культурні центри. Проте багато напрямків туристичної сфери залишаються поза увагою: промисловий, оздоровчий, медичний, гастрономічний та інші види туризму, які можна розвивати не тільки у великих містах, а й інших кутках нашої країни.

Прикладом того є Карпати, як з маловідомих Карпатських сіл з надзвичайно красивими пейзажами, створили унікальний туристичний курорт Буковель, який щороку відвідує понад два мільйони людей.

Звичайно для великого потоку туристів мають бути створені гарні умови. Хочемо звернути увагу на село Зелене – прихована перлина Карпат. Проте, сюди веде дорога, яка знаходиться в жахливому стані і стала ще гіршою після повеней. Також, станом на серпень 2021 року тут був лише один гестхаус для туристів «У Гуцула» та немає можливості з'єднання з мобільним зв'язком, окрім телекомунікаційної компанії «Київстар». Необхідно покращити стан туристичної інфраструктури, доріг та стати провідною туристичною локацією.

Одним із перспективних напрямків розвитку сучасного ринку туристичних послуг є винний туризм – тематичний вид туризму, який передбачає ознайомлення з виробництвом, традиціями споживання, дегустацію і придбання алкогольних напоїв безпосередньо у виробника в конкретному регіоні. Винний туризм досить добре розвинений у Франції, Італії, Іспанії, Німеччині, Португалії, Греції, Австрії, Угорщині, де виробництво виноробної продукції в сукупності складають досить значну статтю доходу в бюджеті. Виноробна продукція України має потенційну конкурентоспроможність як за смаковими, так і ціновими параметрами, про що свідчать економічні ніші на європейському та інших ринках продовольства, які розробляються українськими товаровиробниками. Проте енотуризм, який би міг виступати як потужний маркетинговий інструмент просування продукції вітчизняної харчової промисловості та приваблювати багато туристів, поки що не типове явище. Недостатньо розроблено інноваційних винних турів, які би пропонували широкий спектр видів туристичної діяльності: відвідування плантацій виноградників; дегустація місцевих сортів винограду; ознайомлення з технологією виготовлення різних видів алкогольних напоїв безпосередньо на виробництві; відвідування дегустаційних залів та підвалів; ознайомлення з історією виноробства, відвідування спеціалізованих музеїв і виставок; відвідування ресторанів, що пропонують послуги дегустації вина та майстер-класи від сомельє; участь у винних фестивалях та тематичних святах; відвідування та участь у спеціалізованих виставках, форумах, конференціях, конкурсах, винних аукціонах тощо [4].

Сьогодні енотуризм почав успішно розвиватися на Закарпатті, перейнявши багато традицій з країн Європи. Є чимало якісно розроблених і програмно насичених гастрономічних туристичних шляхів. Проект еногастрономічного туризму, який об'єднав виробників, які створюють локальні продукти та надають туристичні послуги – громадська спілка «Дорога вина та смаку Закарпаття» об'єднала 15 знакових локацій. І ця подорож багата на смачні дегустації. Хоч перша карта «Дороги вина та смаку Закарпаття» складена, проект передбачає доповнення новими об'єктами, а також варіативність маршрутів для гостей.

Перспективними для розвитку винного туризму є й такі регіони як Одеський, Херсонський, Миколаївський, в яких наявні необхідна туристична інфраструктура та гарно розвинений виноробний комплекс із власними виробниками, марками та брендами.

За останні десятиріччя запит на туристичні послуги в населення змінився. Це пов'язано з швидким зростанням рівня урбанізації. Люди скупчені у містах, у шумі, у роботі, у буденності. Потреба людини у спокої, свіжому повітрі та тиші стає надзвичайно актуальною.

Саме тому в Україні починає розвиватись ще один із напрямків розвитку ринку туристичних послуг – сільський туризм. Більшою мірою він представлений, як показує практика, тим, що селяни здають в оренду туристам кімнати або цілі житлові будинки (котеджі) для відпочинку [5, 6].

З кожним роком сільський туризм удосконалюється. Корінні мешканці села з метою заробітку пропонують туристам найрізноманітніші послуги спортивного, розважального, культурно-просвітницького характеру (піші та кінні прогулянки, автоподорожі, огляд пам'яток, відвідування старовинних сільських будинків, музеїв, історичних місць, спостереження дикої природи, релаксацію та ін.). Завжди цікавим для гостей є знайомство з місцевою кухнею, традиціями та культурною спадщиною [6]. Набуває поширення залучення відпочиваючих до сільськогосподарських робіт – овочівництва, бджільництва, збирання винограду, фруктів, трав і грибів. Створюються контактні зоопарки, які дають можливість безпосереднього спілкування туристів з живою природою. Доторкнутися до живих істот, дізнатися їх на дотик, подивитися їм в очі, відчути їхні емоції, поспілкуватися і подружитися з ними. COVID-19 дав новий поштовх до розвитку сільського туризму.

Новим в Україні цікавим напрямком туристичних послуг є організація подорожей для груп людей зі спільними інтересами і певною фізичною підготовкою в місця дикої природи. Такі подорожі дають свіже сприйняття життя, розуміння границь своїх можливостей і радість від повернення в комфортні умови цивілізації. Відпочинок в місцях дикої природи дозволяє не тільки насолоджуватись спілкуванням один з одним, а набувати певних навиків виживання в природі: розпалювання багаття, приготування їжі, розкладання намету. Такий вид туризму в Україні перспективний, бо територія країни дуже різноманітна і є багато цікавих природних місць. Проте багато проблем для організації таких подорожей: не облаштовані місця під кемпінги, не вистачає

спеціалістів, які би мали відповідну фізичну підготовку, знання місцевості, вміння надавати першу медичну допомогу та відповідний дозвіл на надання таких послуг [7, 8].

В останні роки стає все більш популярним видом відпочинку та оздоровлення велосипедний туризм. Зростання його популярності пов'язане з модою на здоровий спосіб життя в цілому, оскільки велотуризм є одним з найбільш екологічних і корисних для здоров'я видів туризму. Він приваблює не тільки відчуттям швидкості, свободи, а й цікавими екскурсіями, а також можливістю повноцінного відпочинку на природі. Багата природа нашої країни дає можливість для створення нових велосипедних турів. Мальовничі пейзажі, чисте повітря, визначні пам'ятки культури та архітектури, скельні міста та глибокі шахти – це неповний перелік, який здатен привабити туристів.

Велосипедний туризм – вид туризму, який не завдає шкоди навколишньому середовищу. Він є недорогим порівняно з іншими туристичними подорожами. Під час проходження велосипедного маршруту туристи мають можливість подолати достатньо великі відстані за відносно короткий проміжок часу. Дослідження інформаційних джерел дозволило з'ясувати, що інформаційні ресурси велосипедного туризму в українському Інтернеті недостатньо швидко накопичуються. Однією з причин є слабо розвинений велосипедний рух в більшій частині України, з іншої сторони більшість туристичних організацій та клубів України мало про себе заявляють в інформаційних джерелах. Зовсім мало на Інтернеті інформації про можливість велосипедних подорожей в південних центральних, та східних регіонах України. Вивчення особливостей велотуризму за кордоном, дозволяє прогнозувати значний сплеск уваги українців до велосипеда як способу відпочинку та пізнання своєї країни, і, відповідно, до значного збільшення числа велосипедних туристів. За оцінкою фахівців, велотуризм на туристичному ринку може стати досить перспективним напрямком, оскільки має низку переваг перед іншими видами туризму [9]. Розробка та реалізація повноцінних велосипедних турів сприятиме підвищенню туристичної привабливості нашої країни.

В Україні ще є багато чудових місць не відкритих для туризму. Найбільшою особливістю цих ресурсів є те, що вони мають розкиданий характер розташування, адже кожна місцевість вирізняється своїми природними умовами, традиціями, історією, їх потенціал можна вважати необмеженим. Однак варто мати на увазі, що будь-які ресурси території вимагають вмілого, творчого і наукового підходів до їх використання для цілей туризму і розроблення сучасних туристичних маршрутів [8]. До розроблення туристичних стежок можна залучати здобувачів освіти спеціальності «Туризм». По-перше, вони добре знають унікальні місця свого краю, через які ще не прокладені планові маршрути. По-друге, розробляючи туристичну стежку, студенти набудуть практичного досвіду для своєї подальшої роботи. Привабливі, інформативні, доступні і безпечні туристичні маршрути на основі використання місцевих ресурсів, потенціалу природного та історико культурної спадщини, залучення місцевих ініціатив, пропаганди здорового способу життя та збереження навколишнього середовища сприяє соціально-економічному розвитку регіону. Їх розвиток не вимагає великих вкладень, і вони можуть швидко забезпечити віддачу. Окрім відносно

дешевизни даного виду туризму, вони також мають характеристики екологічної спрямованості

Висновок. Незважаючи на світові тенденції та величезний внутрішній туристичний потенціал, стан українського туризму все ще має багато недоліків. Серед багатьох переваг виділяють дивовижне різноманіття напрямків для відпочинку та рекреаційних ресурсів. Однак нерозвиненість інфраструктурної бази та недоліки правового регулювання індустрії туризму призвели до того, що Україна займає лише невеликі позиції у світовій туристичній галузі.

Індустрія туризму України характеризувалась переважаючим імпортом турпослуг порівняно з експортом. Це пов'язано з тим, що Україна в останні роки зазнала серйозних випробовувань: анексія Криму, військові дії на Сході, пандемія COVID-19. Усі ці фактори мають негативний вплив на туристичну галузь та на загальний імідж нашої країни за кордоном. Попит на туризм впав. Тому, як показує досвід, в таких умовах туристична галузь може відродитись, насамперед, за рахунок внутрішнього туризму. Зокрема, все більшого значення набуває сільський зелений туризм та його різновиди, енотуризм, велосипедний туризм.

Список використаних джерел

1. Туризм – рушій соціально-економічного розвитку країни [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.lvivforum.com.ua/document/Gordiyenko>
2. Стойка С.О. (2015). Проблеми та перспективи розвитку туристичної галузі України в умовах економічної нестабільності. *Інвестиції: практика та досвід*. № 21. С. 86-90.
3. Сучасний стан і тенденції розвитку туристичної сфери в Україні [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.newbiznet.com.ua/index.php/ru/articles/80-market/335-2013-07-31-07-08-09>
4. Божук Т.І., Прокопчук Л.А. (2011). Сучасний стан і перспективи розвитку винного туризму (на прикладі Закарпатської області). *Туристична індустрія: сучасний стан і перспективи розвитку: VI Міжнар. наук.-практ. конф. (28-29 квітня 2011 р.)*. Луганськ, Т.2. №6. С.171-177.
5. Трілленберг Г. (2012). Сільський туризм – важливий важіль економічного підйому депресивних територій. *Вісник ТНЕУ*. № 2. С. 159–167.
6. Мозолев О.М. (2022). Сучасний стан та перспективи розвитку сільського зеленого туризму в Україні. The VI International Scientific and Practical Conference «Innovations technologies in science and practice», February 15 – 18, 2022, Haifa, Israel. С. 576-579. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/687>
7. Дурович А. (2017). Активний туризм: сучасний стан та перспективи розвитку. *Нове знання*, 103 с.
8. Mozolev, O., Shorobura, I., Zdanevych, L., Hutsal, L., Marusynets, M., & Kravchuk, L. (2020). Influence of Physical Fitness of Students on the Quality of Leisure Organization in a Sports and Health Tourism. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12(2), 117-131. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.2/269>
9. Арбузова Ю.В. (2013). Перспективні напрями розвитку зеленого туризму в Україні. *Інформаційні технології в освіті, науці та виробництві*. Вип. 3 (4). С. 120–128.

*Кравчук Людмила Степанівна,
доцент кафедри терапії, ерготерапії, фізичної культури та спорту
Хмельницького інституту соціальних технологій
Університету «Україна»,
кандидат педагогічних наук, доцент*

СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ ФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ В УКРАЇНІ

Постановка проблеми. За офіційними статистичними даними Міністерства соціальної політики України, на початок 2020 року кількість осіб з інвалідністю в нашій державі становила 2703,0 тис. осіб. Характерною є тенденція до постійного зростання кількості осіб з особливими потребами. Це зумовлено низьким рівнем життя більшої частини населення, невідповідністю системи охорони здоров'я європейським стандартам, екологічними та природними потрясіннями, неналежним станом безпеки і охорони праці, а також військовими діями на Сході країни [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретичні основи виникнення інклюзивного туризму розглянуто в працях С. Дарсі, С. Євсєєва, Д. Смирнової, О. Топалової, І. Лук'янової та інших. Історичні аспекти розвитку туризму для людей з особливими потребами вивчалися Н. Борисенко-Клепачем, Я. Грибальським, М. Сварником та іншими. Сучасний стан розвитку інклюзивного туризму в Україні досліджувався В. Азіним, Ю. Байдою, Н. Барною, А. Коротевою, М. Жданом, О. Мозолєвим, І. Сухініною та іншими.

Мета статті – проаналізувати сучасний стан розвитку туризму для людей з обмеженими фізичними можливостями в Україні.

Виклад основного матеріалу. Визначальним законодавчим актом для людей з різними формами інвалідності, що гарантує їм створення відповідних можливостей для повноцінного життя нарівні з іншими громадянами (соціальний захист, освіта, залучення в суспільство, працевлаштування, належні умови для самореалізації тощо) є Закон України від 12 березня 1991 р. № 875-12 «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні» [2].

При місцевих органах виконавчої влади в Україні утворено так звані «комітети доступності», діяльність яких спрямована на забезпечення усім маломобільним громадянам вільного доступу до об'єктів транспортної та соціальної інфраструктури.

Розпорядженням Кабінету Міністрів України у 2017 році було схвалено «Стратегію розвитку туризму та курортів на період до 2026 року», яка передбачає створення безбар'єрного доступу для осіб з особливими потребами до об'єктів інфраструктури туризму.

Поступово до потреб людей з обмеженими можливостями адаптуються різні об'єкти туристичної індустрії. Одним з прикладів такої адаптації є пристосування засобів розміщення туристів до використання їх особами з інвалідністю [3].

На провідній платформі для онлайн-бронювання житла Booking.com (<https://www.booking.com/index.uk.html>) можна знайти чимало пропозицій

готелів, які обладнані усіма необхідними зручностями для людей з інклюзією. Серед них: доступний вхід зі зручними пандусами, номери, які вирізняються просторістю, відповідно оснащені ванні кімнати, а також зручності, що є додатковими при наданні різноманітних послуг.

За оцінками користувачів Booking.com, до десятки кращих українських готелів, пристосованих до потреб гостей з інклюзією входять: «Radisson Blu Resort» (Буковель), «Ibis Kiev Railway Station», «Favor Park», «City» (Київ), «Ibis Styles Lviv Center», «BANKHOTEL», «Атлас Делюкс» (Львів), Готель «Франція» (Вінниця), «Надія» (Івано-Франківськ), «М1» – Клубний готель в Одесі.

За даними Державної авіаційної служби України (ДАСУ), саме авіаційно-транспортна інфраструктура є найбільш адаптованою до потреб осіб з обмеженими фізичними можливостями. В усіх внутрішніх та міжнародних українських аеропортах відбувається створення доступного середовища, зокрема:

- обладнані відповідним чином входи/виходи та туалетні кімнати;
- оголошення необхідної інформації звуковими пристроями та її розміщення на моніторах;
- розміщення спеціальних покажчиків по усій території аеропорту;
- транспортування маломобільних пасажирів до/від літаків спеціальним автомобілем «амбуліфт» або низькопідлоговими автобусами;
- наявність інвалідних візків тощо.

Головний український аеропорт «Бориспіль», який є міжнародним, має усі умови для осіб з інклюзією. Увесь персонал аеропорту є спеціально навченим обслуговуванню людей з різними формами інвалідності. Попередньо, при замовленні авіаквитків, варто попередити про потребу в наданні відповідних послуг для пасажирів з обмеженими можливостями. При посадці та висадці з літака, а також під час перебування в терміналах таким подорожуючим надається вся необхідна допомога. На офіційному веб-сайті аеропорту можна ознайомитись з важливою інформацією для пасажирів з особливими потребами, яка є також доступною для людей з вадами зору [4].

Таким чином, спостерігаємо значні кроки вперед в обслуговуванні людей з особливими потребами. Водночас ще залишаються невирішені проблеми. Насамперед це двосторонній інформаційний бар'єр, між турфірмами і людьми з особливими потребами, яким важко отримати інформацію про послуги, особливо складним питанням є доступ до інформації для осіб з порушеннями зору та слуху, так як джерел туристичної інформації, адаптованих для них, вкрай мало. З іншого боку, недостатньо кваліфікованим працівникам досить складно зрозуміти потреби осіб з обмеженими можливостями та зможти задовольнити їхні запити [4]. Існують також і внутрішні бар'єри для неповносправних людей: прагнення до ізоляції, жалість до себе, недовіра до оточуючих та страх їх реакції (насмішок, жалості, гіперопіки і т. д.). Сукупність цих факторів породжує недовіру осіб з обмеженими можливостями до туристичної галузі.

Завдяки моніторингу офіційних веб-сторінок провідних на українському ринку туристичних операторів (Coral Travel, ANEX Tour, TUI Україна та ін.), вдалося з'ясувати, що організація інклюзивних турів не є їх пріоритетною

діяльністю, адже будь-яка інформація для осіб з інвалідністю відсутня. Це може бути обумовлено тим, що туристичні підприємства вважають реалізацію таких турів нерентабельною, адже різні види обмежень у подорожуючих мають власні специфічні вимоги до організації туристичної поїздки. Розробка інклюзивних турів передбачає врахування основних потреб туристів з інвалідністю: безбар'єрний доступ до закладів харчування, розміщення, доступність туристичних комплексів, закладів дозвілля та відпочинку і т.д., а більшість туристичних об'єктів України є частково або повністю недоступними для неповносправних категорій населення.

Спеціалізовані послуги повинні надаватися виключно кваліфікованим персоналом, тому виникає необхідність у проведенні відповідного навчання персоналу з обслуговування людей із обмеженими фізичними можливостями, що вимагає додаткових витрат коштів та часу.

Тим не менш, в Україні діють товариства і громадські організації, що спеціалізуються на інклюзивному туризмі. Серед них: «Зелений Хрест», «МАРТ», «Братерство», «Дивосвіт», «Надія і довіра». «День», «СЛІД», благодійна організація «Фонд Східна Європа», інтеграційне товариство «Магнум Бонум» та ін [5].

В 2011 році було засновано Всеукраїнську громадську організацію (ВГОІ) «Центр туризму інвалідів України», діяльність якої спрямована на:

- розвиток соціального туризму;
- розвиток туризму людей з інклюзією (внутрішнього, виїзного та іноземного (в'їзного);
- стандартизацію вищеперахованих видів туризму та ін.

У 2015 році в Черкасах було засновано «Асоціацію інклюзивного реабілітаційно-соціального туризму», діяльність якої спрямована на розробку сучасної методології інклюзивного туризму, зокрема на Черкащині [5].

Основними чинниками, що гальмують розвиток туризму для осіб з особливими потребами в Україні є відсутність достатньої нормативно-правової бази, спрямованої на інклюзивний туризм, а також недостатньо розвинена інфраструктура та її доступність, що впливає на кількість туристичних маршрутів [6].

Важливу роль відіграє економічний чинник, адже часто особи з інклюзією є непрацевдатними або безробітними, так як присутня проблема обладнання роботодавцями робочих місць для осіб з обмеженими можливостями або небажання приймати на роботу людину з порушеннями. Незважаючи на наявність певних пільг, рівень державної підтримки є досить низьким, а витрати на медичне обслуговування у осіб з інвалідністю зазвичай більші, ніж у інших громадян.

Висновок. Отже, в Україні інклюзивний туризм знаходиться на початковій стадії розвитку, проте він є одним із дієвих реабілітаційних засобів та має досить позитивні зрушення в цій сфері діяльності. Дослідження процесу інтеграції людей з інвалідністю в соціум, розробка ключових принципів, механізмів, напрямів, обґрунтування практичних рекомендацій даного процесу та вирішення супутніх проблем є важливим і актуальним завданням українського суспільства.

Література:

1. Мозолев О.М. (2021). Вимоги до організації та надання послуг у інклюзивному туризмі. Scientific forum: theory and practice of research: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference (Vol. 1), June 18, 2021. Valencia, Kingdom of Spain: European Scientific Platform. pp. 48-51. <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/scientia/article/view/13513>
2. Міністерство соціальної політики України. URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/invalidnist.html> (дата звернення: 05.03.2022).
3. Мозолев О.М. (2020). Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму: Навчальний посібник. – Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 155 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/470>
4. Пасажирам з особливими потребами: аеропорт «Бориспіль». URL: <https://kbp.aero/pass/wchr/> (дата звернення: 07.03.2022).
5. Барна Н.В., Коротєєва А.В. (2020). Інклюзивно-реабілітаційний туризм: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 124 с.
6. Мозолев О.М. (2021). Критерії розвитку якості освіти у сфері туризму, фізичної культури і спорту. Multidisciplinary academic research and innovation. Abstracts of XXVII International Scientific and Practical Conference. Amsterdam, Netherlands. 2021. pp. 453-458. <https://doi.org/10.46299/ISG.2021.I.XXVII>

*Мозолев Олександр Михайлович,
професор кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
доктор педагогічних наук, професор*

БАЗОВА ПІДГОТОВКА ТУРИСТІВ ДО ПІШОЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ПОДОРОЖІ

Постановка проблеми. Спортивно-оздоровчий туризм в Україні розвивається як важлива складова туристської галузі. По суті він є однією з найдоступніших масових форм активного відпочинку, пізнання та вивчення навколишнього світу. Спортивно-оздоровчий туризм спрямований на зміцнення здоров'я туристів, покращення їх настрою, поєднання з природою а також на розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей людини, що здійснюють подорож.. Водночас, спортивно-оздоровчий туризм сприяє розвитку та поширенню активних форм відпочинку, а отже, має ще й рекреаційні, пізнавальні, виховні, економічні та інші функції. Спортивно-оздоровчий туризм це вид туристичної рекреаційної діяльності, головна риса якого – активний спосіб пересування (похід). Він має на меті ознайомлення з природою, культурою, історією території подорожі, відновлення фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристських знань, умінь і навичок активного відпочинку та рекреації [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблему організації та підготовки молоді до спортивно-оздоровчих туристичних подорожей вивчали

багато дослідників. Дослідженню питань класифікації напрямків туристичної роботи, визначення особливостей та характерних ознак спортивно-оздоровчого туризму присвятили свої роботи А. Єрко, Я. Герашенко, Г. Омельченко та ін. Теоретико-методологічні основи, історію та перспективи розвитку молодіжного туризму в Україні та світі у своїх роботах розглядали Л. Божко, І. Волкова, Х. Кондакова та ін. Дослідженню організаційний, правових, матеріально-технічних проблем підготовки до туристичної подорожі розглядалися в роботах О. Мозолева, В. Остапчука та ін. Дослідженню особливостей розвитку рекреаційно-оздоровчого туризму в Україні та його впливу на відновлення життєвих сил організму молодого людини присвячені роботи І. Волкова, Ю. Науменко та ін.

Мета статті – розкрити зміст та структуру підготовки туриста до пішої спортивно-оздоровчої подорожі.

Виклад основного матеріалу. Базова підготовка туриста до пішої спортивно-оздоровчої подорожі у Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії відбувається протягом чотирьох місяців та включає три етапи:

1. *Теоретико-психологічна підготовка (2-3 тижня).* Завдання етапу – надання необхідних теоретичних знань, формування практичних умінь та навичок організації пішої спортивно-оздоровчої туристичної подорожі; психологічна підготовка до подолання труднощів які виникають в туристичному поході; тактико-технічна підготовка організації пішої туристичної подорожі. Заняття носять теоретико-пізнавальний та психологічно-комунікативний характер.

2. *Тренувальний етап (10-12 тижнів).* Завдання етапу – цілеспрямоване тренування спеціальних професійних навичок туриста, розвиток фізичних здібностей та професійно значущих навичок, налагодження комунікації з членами туристичної групи та формування вмінь співпраці у команді, удосконалення дій зі спеціальним інвентарем та спорядженням, тренування вмінь надання першої медичної допомоги. Заняття носять навчально-тренувальний характер.

3. *Контрольно-порівняльний етап (2-3 тижня).* Завдання етапу – здійснення перевірки ефективності розробленого змісту занять з базової підготовки туристів до спортивно-оздоровчої подорожі. Заняття носять контрольню-перевірочний та порівняльно-корегувальний характер.

На першому етапі основна увага надавалась формуванню базових теоретичних знань з педагогіки, психології, конфліктології які необхідні для організації туристичної подорожі, здійсненню контролю за фізичним навантаженнями, розвитку навичок надання невідкладної медичної допомоги. Особливістю теоретико-розвивального етапу в підготовці туристів було комплексне поєднання знань з туристського краєзнавства, географії, топографії, педагогіки, психології, фізичної культури, безпеки життєдіяльності, основ надання невідкладної медичної допомоги [2].

Психологічна підготовка була обов'язковою складовою частиною загальної підготовки до туристської подорожі. Кожна людина, готуючись до подорожі, керується при цьому певними міркуваннями, особистими мотивами. Бажання прийняти участь в туристському поході викликає у неї природний інтерес і

очікування більш повного задоволення своїх сподівань. Якщо намічений план з якихось причин не реалізується, виникає розчарування, що супроводжується комплексом негативних емоцій. Відправляючись в подорож, людина сподівається побачитись щось нове, цікаве, незвичайне, отримати нові знання, збільшити досвід, підвищити свою технічну майстерність. Турист ставить перед собою завдання перевірити свої можливості в подоланні перешкод, в свою здатність виходити переможцем із складних ситуацій. Психологічна підготовка туриста включала також формування вмінь комунікативної співпраці з іншими членами туристичної подорожі, розвиток навичок співпраці у команді, подолання можливих конфліктних ситуацій [3].

Тактико-технічна підготовка є однією з найважливіших сторін підготовки до здійснення подорожі. Вона включає в себе питання вибору місця, часу, тривалості та складності туристської подорожі, володіння тактикою проходження маршруту, вміння застосувати технічні прийоми долаання перешкод, знання правил організації і проведення спортивно-оздоровчих подорожей. На заняттях з тактико-технічної підготовки туриста студенти здійснювали: попереднє визначення шляху руху групи та порядку її дій на різних ділянках маршруту; складання графіка руху, який відповідає умовам місцевості, силам групи та меті подорожі; встановлення фізичних навантажень на різних етапах; вибір спорядження та раціонального набору продуктів харчування; проводили розробку запасних варіантів маршруту; визначали можливості зв'язку та відмітки проходження контрольних точок [4].

На другому етапі головна увага надавалась розвитку практичних умінь. На заняттях головна увага приділялась покращенню фізичних та функціональних можливостей організму студентів, розвиток в них витривалості, сили, спритності, формуванню нових рухових вмінь [2]. Розрізняють загальну фізичну і спеціальну підготовку туриста. Засобами загальної фізичної підготовки досягаються різнобічний розвиток фізичних можливостей і зміцнення здоров'я людини, розширення функціональних можливостей організму як основи працездатності і стимулювання процесів відновлення. Спеціальна підготовка туристів охоплювала такі напрямки діяльності як: вміння орієнтуватись на місцевості, розвиток координаційних навичок в подоланні природніх перешкод, розстановки наметів, розбивки бівака, переноски валіз, організації життєдіяльності в природному середовищі [5]. Окрема увага приділялась варіантам розробки та вибору оптимального маршруту подорожі, формуванню вмінь користування картою, компасом та іншими засобами орієнтування. Спеціальна підготовка туристів базувалась на принципах послідовності, систематичності, комплексності, об'єктивності, безперервності, спеціалізації, безпечності.

Під час туристського походу доводиться долати значні відстані протягом тривалого часу із значним фізичним навантаженням, що варіюється відповідно до складності рельєфу, темпу руху, метеорологічних умов, ваги рюкзака. Тому, рівню фізичної, психологічної, морально-вольової підготовленості туристів, дотримання ними мір безпеки під час подорожі, формуванню навичок надання першої медичної допомоги приділялась особлива увага [6].

На третьому етапі здійснювався контроль рівня підготовленості студентів в процесі здійснення пішої туристичної подорожі. Групою експертів були закладені такі вимоги до організації діяльності туристичних груп:

- сформовано групи туристів з визначенням обов'язків учасників подорожі;
- визначено місце початку та завершення пішої подорожі;
- встановлено обмеження у подоланні відстані протягом однієї доби;
- визначені вимоги до облаштування біваку та приготування їжі;
- визначені часові обмеження подолання окремих ділянок маршруту;
- встановлені санітарно-гігієнічні вимоги здійснення пішої туристичної подорожі [2].

Під час подорожі експерти здійснюють оцінку дій студентів у виборі оптимального маршруту, знанні правил організації спортивно-оздоровчих подорожей, володіння тактикою проходження дистанції, вміння застосувати технічні прийоми подолання перешкод, вміння діяти у команді, психологічному стані учасників подорожі, дотримання вимог щодо розбивки біваку та приготування їжі, дотримання санітарно-гігієнічних правил. Наприкінці подорожі робиться розбір дій студентів, визначення позитивних та негативних дій у проведенні спортивно-оздоровчої подорожі, надаються рекомендації щодо покращення майбутньої діяльності туристів [7].

Висновок. Базова підготовка туриста до спортивно-оздоровчої подорожі є основою у загальній підготовки туриста. Вона дозволяє підготувати людину до подолання труднощів туристичної подорожі, розвиває вміння діяти у команді, формує рухові навички. Саме базова підготовка дозволяє туристу відчувати впевненість у своїх силах, приймати адекватні рішення, правильно діяти в нових умовах, орієнтуватись на незнайомій місцевості, долати природні перешкоди, організувати свій побут та відпочинок.

Література

1. Єрко, А.П. (2013). Поняття спортивно-оздоровчого туризму та його характеристика. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, Луцьк: Вид-во СВНУ, 2, 76–84.
2. Мозолєв О.М. (2020). Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму: Навчальний посібник. – Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 2020. 155 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/470>
3. Геращенко, Я.М., Омельченко Г.А. (2013). Спортивно-оздоровчий туризм в житті молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт*, Запоріжжя: ЗНУ, 1, 26-32.
4. Божко Л.Д. (2017). Молодіжний та студентський туризм: сучасні тенденції розвитку. *Культура України*, 58, 166-175.
5. Mozolev O., Hutsal, L., Shorobura, I., Dolynska, O., Stoliar, V. (2020). Basic Preparation of a Tourist for Sports and Fitness Hike. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com VOL. 9 (12) pp. 99-106. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1>
6. Волкова І.І., Кондакова Х.О. (2014). Розвиток спортивно-оздоровчого туризму в Україні. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*, 4, 151–156.

7. Мозолев О.М. (2021). Критерії розвитку якості освіти у сфері туризму, фізичної культури і спорту. Multidisciplinary academic research and innovation. Abstracts of XXVII International Scientific and Practical Conference. Amsterdam, Netherlands. 2021. pp. 453-458. <https://doi.org/10.46299/ISG.2021.I.XXVII>

Нікітін Олександр Антонович,
студент групи Т-11Б, спеціальності 242 «Туризм»
Науковий керівник:
Ацегейда Інна Павлівна,
викладачка кафедри туризму, теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

СУЧАСНИЙ СТАН ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Постановка проблеми. Здоров'я є невід'ємною частиною в житті людини, адже за статистикою 15 % населення потребується в лікуванні, а хтось просто хоче зайнятись оздоровленням. Метою держави є здорова нація, а на теренах нашої держави займатись оздоровленням не так просто, адже існує безліч різних нюансів, які тим чи іншим чином ускладнюють цей процес.

Аналіз досліджень і публікацій. Перспективами розвитку, дослідженням соціального задоволення в цій сфері, аналізом проблем оздоровчого туризму в Україні займалися такі науковці як-от: Л.В.Мельник., С.П. Батиченко., Т.О. Колісниченко, Г.І. Палвашова, А.Ю.Парфінченко, І.І. Волкова, В.І. Щербина, В.З. Холявка, Х.С. Лешко, О.М. Мочульська, А.О. Кухтій та інші. Вони акцентували увагу на дослідженні популярних оздоровчих зон та баз в Україні, їх рекреативній складовій, а також аналізу існуючих недоліків.

Проте питання розвитку, удосконалення, популяризації цих та інших оздоровчих зон залишилися малодослідженими. Усі ці аспекти потребують чіткого пояснення.

Метою статті є аналіз сучасного стану оздоровчого туризму в Україні.

Виклад основного матеріалу. Одним із основних пріоритетів держави в рамках українського туризму є його поєднання із оздоровчим процесом, що у свою чергу забезпечить зміцнення здоров'я людини, підвищення якості і тривалості його життя [1].

На момент написання статті на території України розпочалась повномасштабна війна, що безумовно вплине на подальший розвиток оздоровчого туризму. Зрозуміло, що під час активної фази бойових дій значення оздоровчого туризму стає не актуальним. Водночас необхідно розуміти, що с завершенням бойових дій, повстане проблема реабілітації як військових, так і цивільних осіб, що постраждали від бойових дій. Саме оздоровчі комплекси стануть основою для відновлення фізичних, психічних, моральних сил населення України.

Збереження існуючої лікувально-оздоровчої бази є важливим завдання місцевих органів влади. Бойові дії на півночі, сході та півдні України привели до

міграція населення в західні та центральні регіони країни. Існуючі лікувально-оздоровчої бази зуміли розмістити значну частину тимчасових переселенців. С завершенням бойових дій вони зможуть відновити свою діяльність за прямим призначенням. В майбутньому, коли війна закінчиться, усі інші оздоровчі зони, які знаходились в зоні бойових дій зможуть відновити свою діяльність. Частина лікувально-оздоровчих комплексів зазнала значних руйнувань, тому їх треба буде відремонтувати. Оздоровча, рекреаційна та реабілітаційна діяльність у воєнний та після воєнний час є одною з найактуальніших проблем, що потребує вирішення в нашій державі.

Для успішно відновлення оздоровчого туризму в Україні необхідно врахувати недоліки організації цієї діяльності в попередні роки. Опираючись на дослідження Т.О. Колісниченка та Г.І. Палвашової, які проходили в мирний час ми можемо з'ясувати, що оздоровчий туризм в першу чергу був розрахований на людей, які мають певні проблеми із здоров'ям, а також спрямований на підтримку загального фізичного стану та соціального благополуччя. Тому ми можемо виділити основні райони, де є оздоровчі зони, і де не вимагаються масові зміни: Одеський, Миколаївський, Херсонський, Львівський, Закарпатський, Івано-Франківський та інші [1]. Основна проблема, яка притаманна цим районам – це відсутність зацікавленості інвесторами та різними організаціями у їхньому розвитку, відсутність у зацікавленості перейняття європейського досвіду, та інтерпретації їх ідей та технологій в наших реаліях, що відповідно несе за собою зменшення прибутку, адже на думку інвесторів, їхні інвестиції не принесуть ніякого прибутку, а, натомість, завдадуть лише збитків. Ці райони мають значний потенціал для розвитку, з часом вони зможуть досягнути рівня провідних європейських оздоровчих районів. Оскільки це єдині райони в межах нашої держави, які мають матеріальну підтримку, вони змогли все ж таки популяризуватись, але це трапилось лише через відсутність кращих аналогів. Дослідження Т.О. Колісниченка та Г.І. Палвашової засвідчують, що близько 20 % усіх відвідувачів незадоволені рівнем системи, інфраструктури, та загальним становищем цих оздоровчих зон [1].

Існує безліч різних методів, які допоможуть нам змінити становище. Перш за все це популяризація. Необхідно врахувати сучасні тенденції, за якими піклування про здоров'я та оздоровчий туризм стали популярними. Якщо ми зможемо провести чудову маркетингову кампанію, а також запустити подібний тренд серед нашого населення, тоді ми побачимо зміни у відношенні населення щодо цієї ланки туризму, а також перехід від стадії ненависті, невподобання та непорозумілості до стадії симпатії, підтримки, та пропаганди відвідування цих місць, а також введення оздоровчого методу життя серед населення [3]. На жаль, ніяких дій зі сторони оздоровчих зон ми не бачимо, тому і статистика говорить, що оздоровчі райони не просто перестали розвиватися, а що тепер їхня кількість почала скорочуватися. Як вказують Л.В. Мельник і С.П. Батиченко за період 2011-2017 рр. Чисельність оздоровчих закладів скоротилася на 25,8 % [2]. За останні п'ять років ситуація не змінилась у зв'язку з політичними, економічними, екологічними проблемами. Саме тому у найближчий час покращення не відбудеться.

З початком пандемії Covid-19 пріоритетним для людей стало бажання та

вимоги у мінімальному контактуванні з іншими людьми, що відповідно призвело до кардинального зменшення кількості відвідувачів в усіх місцях масового зкупчення людей і відповідно до зменшення прибутків в сфері оздоровчого туризму. Тому єдине, що залишається робити – це просто зачекати коли це закінчиться, і коли будуть зняті усі обмеження, і тоді виникне змога відновити свою діяльність, адже знову з'явиться потреба в наданні оздоровчих послуг для населення, що в майбутньому піде усім лише на користь.

Питання невдоволення оздоровчим туризмом серед українського населення залишається досі відкритим, через відсутність необхідних умов вони йдуть за цим за кордон. За соціальними дослідженнями з'ясувалось, що люди у наш час уміють добре аналізувати ринок, шукають товар та послугу, яка буде виправдовувати свою ціну. На жаль, подібних пропозицій на ринку в межах українського оздоровчого туризму вони знайти не можуть [4]. Сама інфраструктура є доволі непоганою, вона здатна надати середній рівень якості послуг, але в загальному аспекті велика кількість населення не здатне покрити навіть такий вид послуг. Тому потреба виникає не тільки в усучасненні інфраструктури, а також і в зміні фінансової політики, необхідно зробити цей вид туризму більш доступним. Якщо ознайомитись із рейтингом конкурентоспроможності в межах оздоровчого туризму можна побачити, що в світовому рейтингу Україна займає лише 76 місце, цей показник є низьким, якщо ми побачимо, яке місце займає Польща, Чехія, Угорщина та інші країни, при тому, що потенціал їхнього розвитку був однаковим у порівнянні з Україною, якщо навіть не гіршим. Нестандартна політика розвитку, популяризації, аналіз потреб серед населення, прагненням вирішення проблем дало їм такий позитивний результат. Тому першочерговим є вирішення наявних проблем, або принаймі покращення їх становища, лише тоді ми зможемо розраховувати на позитивні зміни [5].

Питання перспектив розвитку та популяризації оздоровчого туризму на даний час залишаються достатньо проблематичними. Оздоровча діяльність під час та після війни, наслідки пандемії Covid-19 залишаються маловивченими та потребують подальшого дослідження. Водночас, потрібно розуміти, що в найближчий час це питання навряд чи буде вирішеним, оскільки проблеми викликані війною на даний час є більш актуальними для населення України [6].

Висновки. Оздоровчий туризм в Україні має специфічне становище. З одного боку нам є до чого прагнути, і можемо вийти на абсолютно новий рівень, проте з іншого боку буде складно це зробити через різні причини, а саме: військовий конфлікт, пандемія Covid-19, висока вартість послуг за товар середньої якості, відсутність зацікавлених організацій, які могли б надати фінансування, труднощі у переході та перейнятті європейського досвіду, ідей та тенденцій у сфері оздоровчого туризму. Якщо все ж таки ці проблеми зникнуть, тоді ми зможемо побачити результат, де оздоровчий туризм буде одним із провідних шляхів проведення дозвілля, який зможе ефективно підкріпити здоров'я нашого населення, адже існує безліч різноманітних способів розвитку, популяризації, а також привернення уваги з боку населення, потреба залишається лише в наявності якісної мережі оздоровчих центрів.

Література

1. Колісниченко Т.О., Палвашова Г.І. (2020). Перспективи та проблеми

розвитку лікувально-оздоровчого туризму в Україні. Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції“ Інноваційні технології в готельно-ресторанному бізнесі” (м. Київ, 19-20 травня 2020 р.). Київ: НУХТ, С. 80-81.

2. Мельник Л.В., Батиченко С.П. Особливості розвитку лікувально-оздоровчого туризму в регіонах України. URL: http://maptimes.inf.ua/CH_19/Ch19_Article4_health-improving-tourism-in-Ukraine.html

3. Парфіненко А.Ю., Волкова І.І., Щербина В.І. (2018). Проблеми та перспективи розвитку лікувально-оздоровчого туризму в Україні (У порівнянні з країнами Центральної Європи). *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*, С. 130-135.

4. Холявка В.З., Лешко Х.С., Мочульська О.М., Кухтій А.О. (2019). Сучасні аспекти, фактори впливу і перспективи розвитку медичного та лікувально-оздоровчого туризму в Україні. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. № 1 (79). С. 25-33.

5. Рутинський М., Петранівський В. (2012). Лікувально-оздоровчий туризм: актуальні цілі та сучасні підходи до організації. *Вісник Львівського університету. Серія : Міжнародні відносини*. 29 (1). С. 179-189.

6. Мозолев О.М. (2022). Російська військова агресія: виклики для освіти України. Theory and practice of modern science: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the III International Scientific and Theoretical Conference (Vol. 2), April 1, 2022. Kraków, Republic of Poland: European Scientific Platform. 58-60. <https://doi.org/10.36074/scientia-01.04.2022>

Нужда Вікторія Леонідівна,
*студентка групи Т-11Б, спеціальності 242 «Туризм»
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Гуцал Людмила Антонівна,
*в.о. завідувача кафедри туризму, теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
кандидат педагогічних наук, доцент**

ТУРИСТИЧНО-КРАСЗНАВЧІ МАРШРУТИ ЛЬВІВЩИНИ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Основним джерелом прибутку багатьох країн є туризм. Подальший розвиток рекреаційної галузі туризму сприятиме розвитку бізнесу в Україні та появленню додаткових робочих місць. Наш рідний край заохочує туристів своїми історичними та культурними ресурсами, мистецтвом, природою, яскравим та багатим минулим. Кожна місцевість має унікальні традиції та цікаву історію краю.

Для збереження природи та ресурсів потрібно вміло створювати цікаві туристичні маршрути. Можна передбачити втручання туристів в природні процеси, створивши мережу екологічних стежок. Важливими для використання є

геоінформаційні технології та системи. Системи використовують для підготовки туристичних карт, де позначені маршрути та інфраструктура [1]. Одним з перспективних регіонів України в галузі туризму є Львівщина, яка володіє унікальним потенціалом та історико-географічним значенням.

Аналіз досліджень і публікацій. Найпершою краєзнавчою стежкою була «Штангівська стежка» в 1899 році. У 1916 році – історико-археологічна стежка. Особливої актуальності набувають дослідження територіальних відмінностей та вплив потенціалу окремих регіонів на розвиток туризму в Україні. В.П. Руденко, А.А. Бейдик, П.Г. Шищенко, А.П. Голіков, П.О. Мацола, О.О. Любіцева зробили вагомий внесок у вивчення туристичного потенціалу України.

Мета статті. Дослідити туристичний маршрут, який пролягає від смт. Олеського до м. Золотів Львівської області.

Виклад основного матеріалу дослідження. Туристично-краєзнавчі маршрути об'єднують різноманітні історико-культурні та краєзнавчі пам'ятки. Культурна спадщина сприяє розвитку країни. Об'єкти культурної спадщини виконують колосальну місію: надають можливість задуматись над попередніми періодами історії українського народу. Неврахування можливостей призводить до руйнування зв'язків між поколіннями, породжують зневажливе ставлення до цінностей поколінь. Усвідомлюючи цінність власних культурних надбань, зростатиме повага до навколишнього середовища, активізація життя, почуття ідентичності [2]. Зацікавлення туристів культурною спадщиною дасть поштовх для місцевого розвитку: економічних можливостей та почуття гордості за свою місцевість. Важливою культурною спадщиною є замки Львівщини – «Золота підкова Львівщини», а саме: Олеський, Підгорецький, та Золочівський, які можна встигнути оглянути за один день [3].

Олеський замок – знаходиться на пагорбах Львівщини, це найдавніший замок, який в 19 ст. зазнав багато пожеж та землетрусів. Повністю згорів в 1951 році та був відновлений в 1975 році. Біля замку знаходиться парк, підземелля та криниця на стінах якого є зображення диявола. До цих пір ніхто не може пояснити звідки і чому вони з'явились.

В Олеському замку знаходиться неймовірна картина «Битва під Віднем». Інтер'єр вражає грецькими меблями та італійськими скульптурами.

Наступний пункт призначення – Підгорецький замок (с. Підгірці, Бродівський район) [4]. Замок також включений у популярний маршрут «Золота підкова Львівщини». Підгорецький замок вповнений в стилі пізнього ренесансу з елементами бароко. За формою, як квадрат довжиною близько 100 метрів. Із трьох сторін його оточують п'ятикутні бастіони та глибокий рів. В'їзд оформлений аркою з двома колонами. Замок зберігає легенду: один із власників палацу граф Яблонський сильно ревнував свою молоду дружину і замурував її в одну зі стін мастку. За словами місцевих жителів, привид дружини графа досі блукає коридорами палацу. Взаємозв'язаними виявились архітектура замка, численні скульптури і сад.

Золочівський замок – це оборонна споруда, яка зберегла культурно-історичні композиції. З самого початку Золочівський замок був як оборонна споруда, особливо важлива для захисту Львову. Двоповерховий замок зведений в квадратній формі. На в'їзді – голова лева, а на баштах ініціали власників замку

набиті на каменю. Впродовж віків Золочівський замок був і панською садибою, і королівською резиденцією, і фортецею, і навіть навчальним закладом та тюрмою. Він має східну архітектуру, також там розташована експозиція східних культур (містечтво країн Японії, Китаю, Індії, Єгипту).

Працівники стверджують, що у палаці живе привид Білої пані. Ходили чутки, що вона була настільки цілеспрямованою та холоднокровною, що отруїла першого чоловіка. Чорний лицар – привид Східної частини палацу. Кажуть, він ходить шукає свою кохану Білу панну.

Лише відвідавши ці замки можна насолодитися красою історико-культурної спадщини по-справжньому, та відчути їх неповторність.

Висновки. Розробка туристично-краєзнавчих маршрутів є однією з пріоритетних умов розвитку туристичної сфери України. Популяризація туристичної країни на світовому інформаційному просторі. Ефективно розроблений туристично-краєзнавчий маршрут сприяє збереженню об'єктів історичних пам'яток та національної культурної спадщини українців. Туристично-краєзнавчі маршрути можуть стати якісним туристичним продуктом, який підвищить інтерес подорожуючих до України та суттєво розширить її конкурентоспроможність на туристичному ринку.

Література

1. Уварова Г.Ш. (2017). Історичні населені місця України як туристичні дестинації. Туристичний бізнес світові тенденції та національні пріоритети. Харків. С. 214-215.

2. Mozolev O., Hutsal, L., Shorobura, I., Dolynska, O., Stoliar, V. (2020). Basic Preparation of a Tourist for Sports and Fitness Hike. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com Vol. 9 (12) pp. 99-106. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1>

3. Музеї Львівщини [Електроний ресурс]. Режим доступу: <http://lvivgallery.org.ua>.

4. Туристичні шляхи [Електроний ресурс]. Режим доступу: <https://www.nbuiv.gov.ua>.

*Парацук Анастасія Миколаївна,
студентка 4 курсу спеціальності 242 «Туризм»
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:*

*Мозолєв Олександр Михайлович,
професор кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
доктор педагогічних наук, професор*

СУТНІСТЬ І СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Спортивний туризм здійснює різноманітні спортивні, оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні, виховні, економічні та інші функції. Феномен спортивного туризму потребує наукових досліджень

через свою своєрідність, оскільки вміщує параметри специфічної діяльності, надає можливості пізнання нового, дозволяє проводити вільний час та отримувати задоволення, підтримувати стан власного здоров'я. Сучасний стан розвитку суспільства зумовлений зменшенням фізичної рухливості та активності людей, змушує нас звернутись до теми розвитку спортивного туризму в Україні.

Аналіз досліджень і публікацій. Методологічну основу дослідження різних аспектів розвитку спортивного туризму складають роботи вітчизняних та зарубіжних вчених. Теоретичні основи спортивного туризму розглянуто в працях таких вчених як: В. Бабарицької [6], К. Лабараткави [2], М. Мальської, О. Малиновської, О. Мозолева [1], Л. Тимошенко [2] та інших. Світові тенденції розвитку спортивного туризму досліджували А.Н. Бузні, А.І. Вишняк [5], О.Ю. Давидова [4], О.М. Льбіна, А.Н. Каталімова, Л.В. Сакун, В.І. Тарасенко. Потенційним перспективам організації спортивного туризму в Україні присвячені наукові розробки таких вітчизняних учених, як: С.С. Борисова, В.І. Ганопольського, Ю.А. Грабовського, А.П. Черненка [7].

Мета статті – дослідити сутність і специфіку організації спортивного туризму в Україні на основі теоретичних та аналітичних досліджень.

Викладення основного матеріалу дослідження. У межах вітчизняної туристичної галузі чітко визначився окремих вид діяльності – спортивний туризм. Цей унікальний сегмент туризму виник на самодіяльних засадах з ініціативи туристів-аматорів. Він поєднує в собі спорт і відпочинок, виховує патріотизм і національну самосвідомість [1, с. 92].

У статті 1 Міжнародної хартії спортивного туризму зазначено, що «...спортивний туризм як всеосяжна форма оздоровчого, пізнавального туризму і подорожей – один з найбільш ефективних напрямків сучасного розвитку світового туризму» [2].

Наразі спортивний туризм є офіційно визнаним видом спорту, його включено до Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор. У складі Федерації спортивного туризму України діє 27 територіальних осередків, які налічують більш ніж 120 колективних і майже 10 тис. індивідуальних членів. Федерація спрямовує свої зусилля на розвиток пішохідного, гірського, велосипедного, водного, лижного, вітрильного, спелеологічного, автомобільного і мотоциклетного видів спортивного туризму [3].

Спортивний туризм передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання транспортних засобів, покладаючись лише на власні фізичні та моральні сили. Активний рух є характерною рисою спортивного туризму. За цією особливістю його можна вважати активним туризмом. З самої назви – «спортивний туризм» – випливає його оздоровчий компонент, який поєднується з активною формою здійснення походу [4, с. 494].

За формою проведення туристських заходів і характером їх організації спортивний туризм поділяють на організований – плановий і самодіяльний та неорганізований – аматорський [5, с. 19].

Аматорські походи проводять індивідуальні туристи, покладаючись на свої власні сили, знання та життєвий досвід. Вони не входять до жодних туристичних організацій, самостійно обирають місцевість, туристичні об'єкти, особливості та

складність заходу. Головною метою учасників таких неорганізованих походів є активний відпочинок під час відпусток і канікул.

Поділ походів спортивного туризму, в залежності від території, якою прокладені їх маршрути показано у таблиці 1.

Таблиця 1.

Класифікація походів в активному туризмі, залежно від маршруту їх проходження

Види походів	Характеристика
Місцеві	починаються і закінчуються в одній місцевості (районі), тривають не більше одного дня
Ближні	короткотривалі маршрути «вихідного дня», які можуть охоплювати територію як свого, так і сусідніх районів і тривати 2-3 дні
Регіональні	охоплюють територію регіону і тривають більше 3 днів
Національні	виходять за межі регіону
Міжнародні	виходять за межі країни

Джерело: [6, с. 31]

Класифікацію спортивних туристських маршрутів за категоріями складності (ступенями) здійснюють маршрутно-кваліфікаційні комісії при федераціях спортивного туризму. Залежно від способу та засобів здійснення туристичної діяльності виділяють: пішохідний, водний, велосипедний, спелео- та гірськолижний туризм.

За іншими джерелами можна надати наступну класифікацію видів спортивного туризму:

- альпінізм – підкорення гірських вершин і проходження перевалів за визначеними маршрутами;
- гірський туризм – походи на висоті понад 3000 м. з подоланням локальних перешкод;
- пішохідний туризм – переміщення на рівнинах і гірській місцевості, на висоті менше 3000 м.;
- водний туризм – сплави по річках на плотах, байдарках, каяках, рафтах, вітрильний туризм;
- автотуризм – ралі та інші гонки за маршрутами, що містить категоровані перешкоди;
- лижний туризм – гірськолижні спуски, сноубординг, гонки на лижах по пересіченій місцевості;
- велосипедний туризм – велопробіги різної складності, командні змагання в велоперегонах тощо [7].

Дослідниками виділяються також незвичні форми спортивного туризму, на які не поширюється єдина спортивна класифікація. Виділяється декілька напрямків. Зокрема, перший – «ретро», викликаний ностальгією за старовиною: повітряні кулі, старі трамваї тощо. Інший – пов'язаний з потягом урбанізованої людини до тваринної екзотики: коні, олені, собаки, віслюки, верблюди. На

планових маршрутах деяких туристичних баз з успіхом культивуються кінні маршрути: верхи, на возах тощо.

З'являються нові види туризму, як-от: амфібії та велоамфібії, велосипеди з вітрилом, яхти на мотоциклетних колесах. Любителі подорожей освоюють такі, які вважаються прерогативою спорту: дельтаплан, акваланг з ластами, буєр та ін. Нерідко практикується комбінований спортивний туризм, коли на одному маршруті мандрівникам доводиться долати перешкоди, властиві його різним видам. Така форма змагань отримала назву туристичне багатоборство. Спортивний туризм зазвичай є груповим, як правило, до складу команди входить 5-10 чоловік.

Необхідно зазначити, що всі види спортивного туризму потребують початкової (базової) підготовки туриста [8]. Саме базова підготовка туриста формує теоретичні знання і практичні навички, які необхідні для здійснення подальших туристичних подорожей.

Висновки. Спортивний туризм – це вид активного відпочинку, який здійснюється шляхом руху по маршруту активним способом, випробовуючи власні фізичні сили, рухаючись пішки або використовуючи лижі, велосипед або плавзасоби. За рахунок реалізації власного фізичного потенціалу, долання перешкод, адаптації до нових умов та оточення, туристи отримують фізичне та моральне задоволення від даного виду відпочинку. Найпопулярнішими видами спортивного туризму є: пішохідний, водний, велосипедний, спелео- та гірськолижний туризм.

Спортивний туризм є досить багатограним, містить багато різновидів, виконує важливі соціальні функції, виявляється не тільки у спортивній складовій, а й формує певний світогляд, спирається на специфічні особливості любителів пригод, здорового способу життя та всього незвичайного. Тому варто забезпечити змогу кожному громадянину займатися спортивним туризмом шляхом його популяризації, створення сприятливих умов, соціального заохочення та доступності.

Література

1. Мозолев О.М. (2020). Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму: навчальний посібник. Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 2020. 155 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/470>
2. Тимошенко Л.О., Лабарткава К.В. (2012). Спортивний туризм: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч.: ЛДУФК, 2012. Ч. 1. 150 с.
3. Федерації спортивного туризму України [офіційний сайт] URL: <https://www.fstu.com.ua> (дата звернення: 31.01.2022).
4. Давидова О.Ю. и др. (2019). Тенденції розвитку спортивного туризму. *Коммунальное хозяйство городов*. 2019. № 89. С. 497-503.
5. Вишняк А.И., Тарасенко В.И. (2010). Культура молодежного досуга. Київ: Вища школа, 2010. 168 с.
6. Бабарицька В.К., Малиновська О.Ю. (2019). Менеджмент туризму. *Туроперейтинг*. К.: Альтерпрес, 2019. 167 с.

7. Черненко А.П. (2010). Сучасний стан розвитку спортивного туризму в Україні. Проблеми та перспективи. *Географія та туризм*. 2010. Вип. 9. С.110-114.
8. Mozolev O., Hutsal, L., Shorobura, I., Dolynska, O., Stoliar, V. (2020). Basic Preparation of a Tourist for Sports and Fitness Hike. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com VOL. 9 (12) pp. 99-106. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1>.

Петрацук Анастасія Олександрівна,
студентка групи Т-11Б, спеціальності 242 «Туризм»
Науковий керівник:

Балух Микола Миколайович,
викладач кафедри туризму, теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

СПЕЦИФІКА ТУРИЗМУ КРАЇН СХОДУ. МІЖНАРОДНИЙ ЕТИКЕТ

Постановка проблеми. Кожен народ має свої традиції. Але під дією часу та історичних чинників, вони відрізняються. Подорожуючи, туристи часто не володіють досконало мовою, інформацією щодо звичаїв, культури, побуту. Тому, з метою уникнення неприємних та курйозних інцидентів, варто заздалегідь надати інформацію щодо культури та традицій тої чи іншої країни, на час перебування, куди вони вирушають в подорож. Поїздка повинна бути добре спланованою, враховуючи зазначені критерії.

Найбільш екстраординарною культурою для європейців є культура країн Сходу. Саме там туристи найчастіше потрапляють у бентежні ситуації, які можуть стати причиною виникнення проблем через недосконале володіння інформацією щодо побуту тих країн, де він знаходиться на час відпочинку чи ділової зустрічі.

Мета статті: Здійснити порівняльний аналіз культури, звичаїв, побуту та етикету країн Сходу та Заходу.

Виклад основного матеріалу. Під дією часу та історичних чинників культура була поділена на Західну та Східну (вперше такий поділ зробив Макс Вебер). До культури далекого Сходу відносяться Індія, Китай, Японія, та інші азійські держави. Країни близького Сходу – західна Азія та північний схід Африки, де розташовані арабські країни: Єгипет, Ірак, Судан, Сирія, Саудівська Аравія, Оман, Кувейт, Катар, Ємен, Об'єднані Арабські Емірати, Ліван, Бахрейн, Туреччина, Ізраїль, Йорданія, Республіка Кіпр. Культура Заходу включає в себе країни Європи та Північної Америки. Хоча розвивались вони одночасно, паралельно, проте зовсім по-різному. В чомусь вони схожі, але мають дуже багато відмінностей. Культури цих країн в основному різняться у таких особливостях як: наука, поведінка, мистецтво, релігія, філософія, суспільне

життя. Кожна із них має свій менталітет, погляд на життя, природу, буття та багато іншого. Але не всі країни Сходу є туристично привабливими. Найбільш відвідуваними серед туристів є такі країни як Єгипет, Туреччина, Ізраїль, ОАЕ. Культура ж далекого Сходу є найбільш специфічною для європейців [1].

Перш за все це різниця у світосприйнятті та поведінці людей. У країнах Заходу прийнято, що кожна особистість – індивідуальна, унікальна, активна, поводитьсь по-різному у соціумі, прагне до кращого життя та робить усе на благо цивілізації, проте, людям країн Сходу притаманне суворе дотримання правил поведінкової норми, церемоніальність, повага до стародавніх традицій та звичаїв, аскетизм, гармонія з природою, стабільність. Разом із характером особистостей, різняться і форми етикету. Якщо на Заході люди вільно розмовляють, виражають свої думки, сміливо підтримують зоровий контакт, то етикет Сходу трактує інші правила. До прикладу люди Японії уникають прямих відмов, а саме: «ні», «не можу», «не знаю», намагаючись тонко натякнути, що ідея їм не подобається. Також, у японській культурі зоровий контакт не є обов'язковим атрибутом комунікації, а мовчання скоріше розцінюється як ознака сили та мужності, ніж соціальний вакуум. Також малознайомих людей прийнято називати прізвищем, а ім'я не використовують [2]. В Індії часто можна побачити як обіймаються, або тримаються за руки чоловіки. У цій країні поширена міцна чоловіча дружба і такі її прояви є цілком прийнятними. А жестом «так» замість кивка головою є жест схожий на наш «ай-яй-яй» [3]. У Єгипті ж, навпаки, не прийнято обійматись у громадських місцях, оскільки це вважається поганим тоном.

Перед поїздкою можна попередити туриста, що у країнах Сходу прийнято, що усі іноземці володіють англійською мовою, і зазвичай розмови ведуться нею.

Також туристу перед поїздкою не буде зайвим повідомити про те, що корінні жителі можуть реагувати по-різному на нього: від паніки та страху, до захоплення, компліментів та фото, часто навіть нишком, оскільки Європейська зовнішність дуже відрізняється від зовнішності людей країн далекого Сходу. До того ж, в деяких країнах не часто зустрічають туристів, тому не варто боятися, коли з Вами захотять сфотографуватися, вони вірять, що якщо зустріти людину європейської зовнішності, можна накликати на себе удачу.

У країнах далекого Сходу можна часто не знайти цифри 4, адже ця цифра на їхній мові співзвучна зі смертю, тому в готелях, домішках, ліфтах можна помітити, її відсутність.

Слід звернути увагу на те, що мода та одяг також дуже відрізняються від тієї, що звикли носити люди країн Заходу. У країнах далекого Сходу недопустимі глибокі декольте, оголені плечі та ключиці і, навпаки, є дуже популярними спідниці довжини міні. У Корей заборонені джинси скіні та рвані джинси. У Японії варто закривати татування, якщо вони є на тілі. Дуже багато місць стануть закритими для туриста, адже в країні татування набивали собі члени мафії «Якудза». Також там не є доречним пірсинг. У Китаї не рекомендують носити традиційний одяг, оскільки він призначений тільки для спеціальних

місцевих церемоній. В Індії не можна носити приталений одяг, що сковує рухи. Проте, можна поверх одягти сарі, але в такому випадку йому варто попросити допомоги у місцевих, адже часто туристи одягають його не правильно. Також, там часто можна зустріти чоловіків з вусами, вони є невід'ємною частиною індійського фольклору і асоціюються з мужністю та честю.

Близький Схід також має свої особливості. У Саудівській Аравії дуже спекотний літній клімат, тому на території готелю можна одягати літній простий одяг. Проте, коли турист виходитиме за межі готелю, він повинен одягатися скромно. Недопустимим вважається одяг, що оголює руку вище ліктя, короткі спідниці та шорти, татування та пірсинг. Незважаючи на спекотну погоду, чоловіки повинні бути одягнені у сорочку та штани, а при відвідуванні мечеті покривати голову арафаткою. Жінкам ж при вході до мечеті також потрібно покривати голову хусткою. Також жінки допускаються на території Саудівської Аравії лише у супроводі чоловіка-родича, або спонсора її поїздки в аеропорту [4]. В Єгипті користуються косметикою навіть чоловіки. В Ізраїлі вимагають прикривати плечі та коліна біля святих місць [5].

У деяких країнах Сходу варто бути обачними під час посадки у поїзд, оскільки вони мають вагони, де можуть їхати тільки жінки. У Єгипті ж у автобусів відсутні двері. Перебуваючи у будь-якій Східній країні, обов'язково потрібно сортувати сміття, так як сміттєзвалища відсутні і сміття переробляється. У цих країнах приділяють увагу гендерному поділу. Чоловіків в будь-яких закладах обслуговують першими, вони перші залишають замовлення і першими його отримують.

Перед поїздкою не буде лишнім проінформувати, що у закладах, залишити чайові буде лишнім. Вважається, що якщо покупець намагається залишити додаткові гроші, він тим самим знецінює надані йому товари або послуги, тим самим перетворюючи рівний обмін на подачку. Проте, у країнах близького Сходу, навпаки, залишати чайові потрібно.

Те, що у Європейських країнах вважається не прийнятним у столовому етикеті, у країнах далекого Сходу це, навпаки, є приємним компліментом та хорошим тоном. Наприклад, плямкання та сьорбання, а залишки їжі на скатертині і тарілці, будуть говорити про те, що їжа дуже смачна і гість ситий [6]. У Туреччині варто бути обачним, оскільки усі ресторани мають два зали, один з яких для самотніх чоловіків і жінкам вхід туди заборонений. Чай та вода у ресторанах Туреччини подаються безкоштовно.

Зазвичай туристи традиційно купують сувеніри на згадку про країну, в якій вони побували. Проте в деяких країнах потрібно бути обережним. В Індії, наприклад, заборонено вивозити місцеву валюту – «рупії» громадянам інших країн.

В Туреччині підробляти уміють практично всі, до того ж підробки не переслідуються законом, при умові наявності чотирьох відмінностей від оригіналу. До того ж, турки – люблять торгуватися. Вони оголошують величезні

ціни туристам і навіть зі скидкою 50% залишаються задоволеними, оскільки теж отримують заробіток [7].

Висновок. Кожній людині притаманна цікавість. Тому при нагоді вона вирушає в іншу країну з іншими традиціями, звичаями, мовою, культурою з метою не лише відпочити, але і дізнатися про них. Проте, часто вирушаючи туди, людина є дезінформованою. Найбільш унікальними країнами для європейців є країни Сходу. Тому, для комфортного та безпрецедентного відпочинку варто перед мандрівкою проконсультувати туристів. Необхідно взяти до уваги поведінку у громадських місцях, одяг, етикет, побут, та інші, але не менш важливі факти.

Список використаних джерел:

1. Чим відрізняється культура сходу від культури заходу. Режим доступу: URL: <https://yakszrobiti.ru/insha/nauka-j-osvitu/17718-chim-vidriznjaetsja-kultura-shodu-vid-kulturi.html>
2. Формули мовленнєвого етикету країн Сходу. Режим доступу: URL: <https://revolution.allbest.ru/ethics/00749888.html>
3. Цікаві факти про Індію. Режим доступу: URL: <https://www.factday.net/4-1-cikave-pro-indiyu.html>
4. Як одягатися в Саудівській Аравії туристам? Режим доступу: URL: <https://dailyday.com.ua/travel/yak-odyagatisya-v-sauidivskij-araviji-turistam.html>
5. Який одяг не можна вдягати туристам в ОАЕ, Японії, Китаї, Ірані та інших країнах. Режим доступу: URL: <https://news.obozrevatel.com/ukr/lady/fashion/scho-kategorichno-ne-mozhna-nositi-v-inshih-krainah-pid-chas-podorozhi.htm>
6. Цікаві та несподівані факти про Японію – Цікаві факти. Режим доступу: URL: <https://brama.net.ua/cikavi-fakty-pro-yaponyu-1241/>
7. 50 цікавих фактів про Туреччину. Режим доступу: URL: <https://tsikavi-fakty.com.ua/50-tsikavyh-faktiv-pro-turechynu/>

Роїк Альона Петрівна,

*студентка групи Т-116 гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

Науковий керівник:

Долинська Олеся Олегівна,

*доцент кафедри туризму, теорії і методики
фізичної культури та валеології*

*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
доктор філософії, доцент*

РОЗВИТОК СІЛЬСЬКОГО ЗЕЛЕНОГО ТУРИЗМУ НА ХМЕЛЬНИЧЧИНІ

Постановка проблеми. За останні роки туризм став обов'язковою частиною економіки кожної країни, в тому числі й України. На сьогоднішній час туризм є досить перспективною галуззю у розвитку країни. Сільський зелений

туризм лише розпочинає свій шлях розвитку. За останні роки українські села все більше порожніють та страждають від безробіття. Маючи безліч історико-культурних спадщин, краєвидів, багату природу, громади не вміють створити продукт який би приваблював туристів та давав можливість заробляти кошти.

Можна стверджувати, що з часом усе більшої популярності набувають активні види відпочинку на природі. Особливостями сільського зеленого туризму є, як правило, поєднання у ньому активного і пасивного відпочинку. З цього слід зауважити, що він є універсальним видом туризму. Це підходить для людей з різною фізичною підготовкою. У ньому можуть брати участь дорослі, діти, люди похилого віку та люди з інвалідністю [1].

Проблема організації та розвитку сільського зеленого туризму серед молоді стає все актуальнішою через проблему зменшення фізичної активності в її теперішньому темпі життя. Роль зеленого туризму постійно зростає, з огляду на зменшення фізичної рухливості та активності людей.

Проте, в аспекті розвитку сільського зеленого туризму, особливої уваги потребує саме Хмельниччина. Громади Хмельниччини ще у 2020 році розпочали розробки схем, як приймати туристів, використовуючи практики європейських країн.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток сільського зеленого туризму Хмельниччини висвітлено в працях Г. Білецької, М. Войтюка, М. Білої, О. Мозолева, А. Печенюк, І. Сушева та ін.

Проте, у практиці розвитку туризму існує багато протиріч, направлених на необхідність впровадження інноваційних підходів до організації туризму у сільських місцевостях.

Мета статті. Дослідити потенціал сільського зеленого туризму Хмельниччини.

Виклад основного матеріалу. Сільський зелений туризм – це одна з форм відпочинку в приватних сільськогосподарських місцевостях з використанням особистого селянського майна, трудових ресурсів і фермерського господарства [2].

Сільський туризм дає змогу поєднати у собі різноманітні види туризму, що засновані на використанні історичних, природних та інших ресурсах. У країнах Західної Європи, США галузь сільського туризму стала однією із самостійних галузей економіки. Україна з її ресурсним потенціалом має великі шанси для розвитку даної сфери, особливо у регіонах зі слабо розвинутою інфраструктурою туризму, але з величезним невикористаним природним потенціалом.

На даний час, туризм у нашому регіоні, на жаль, не сприймається як перспективна галузь економіки, хоча він може сприяти збільшенню коштів у регіональному бюджеті, тим самим забезпечити мешканців сіл роботою у туристичній галузі. Зелений туризм сприяє зростанню попиту на різноманітні товари та послуги.

Досвід Європейських країн переконливо свідчить, що сільський зелений туризм також передбачає вдосконалення стратегічного розвитку територій [3]. Одночасно він урізноманітнює сільську економіку збільшує попит на місцеві послуги та товари, надає додаткові доходи для сільського населення. Це серйозно змінить і зміцнить становище сільських підприємців і жителів села: вони стануть

постачальниками та виробниками якісних послуг та сільськогосподарської продукції.

Однією із переваг розвитку зеленого туризму є його мультиплікативний ефект, тобто чималий вплив на розвиток суміжних економічних галузей: сільське господарство, транспорт, зв'язок, дороги, соціальна сфера та виробництво товарів споживання [4; 5].

Гарне географічне положення Хмельницької області, її ландшафт і природний потенціал створюють значні потенційні можливості для розвитку туристичної галузі, особливо в напрямку сільського зеленого туризму. Сприятливими додатковими умовами для розвитку зеленого туризму також є те, що у регіоні мало підприємств які б забруднювали навколишнє середовище. На території області знаходиться велика кількість історико-культурних пам'ятних місць, заказників, парків та пам'яток природи [6].

На Хмельниччині протікає понад 160 річок, які впадають у басейни Південного Бугу (Рів, Згар, Іква, Вовк, Бужок), Дністра (Смотрич, Збруч, Жванчик), Дніпра (Случ, Горинь та ін.) [7].

Хмельницькою областю проходять великі автомобільні шляхи міжнародного та державного значення. Що надає ще більших можливостей для розвитку сільського туризму.

Різноманітність природних умов, різноманітна історико-культурна спадщина, наявність туристичних об'єктів дають змогу акцентувати свою увагу на розвиток сільського туризму.

Попри те, що Хмельниччина має значний потенціал для розвитку сільського зеленого туризму є ще багато не вирішених проблем щодо її покращення: відсутність хостелів, погана або взагалі відсутня інфраструктура туристичних об'єктів, низький рівень інформації іноземними мовами (англійською, німецькою, польською...), недостатня кадрова підготовка для роботи в інформаційному сучасному середовищі, незадовільний стан сільських доріг до туристичних об'єктів.

Висновки. Отже, для того, щоб сфера сільського зеленого туризму Хмельницької області розпочала стрімко розвиватися, приносити прибуток у регіональний бюджет потрібно докласти не мало зусиль для реалізації перспективних проєктів.

Розвиток сільського туризму сприяє: зменшенню кількості безробітного сільського населення; підвищенню зайнятості населення; покращенню сільської інфраструктуру; підвищення рівня життя сільського населення; покращенню кількості сільськогосподарської продукції. Також інтенсифікується розвиток народних промислів. Сучасна Україна має величезний потенціал для розвитку галузі сільського зеленого туризму.

Література

1. Мозолев О.М. (2021). Напрямки розвитку екологічного туризму серед молоді України. The XXVI International Science Conference «Topical issues of practice and science», May 18 – 21, 2021, London, Great Britain. pp. 795-798. <https://doi.org/10.46299/ISG.2021.I.XXXVI>

2. Закон України «Про Туризм» від 15.09.1995. № 325/95-ВР. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/ed_1995_09_15/Z950324.html

3. Ткаченко Т.І., Мельниченко С.В., Бойко М.Г. (2010). Стратегічний розвиток туристичного бізнесу : Монографія, за заг. ред. А.А. Мазаракі. – Київ: КНТЕУ. 596 с.

4. Мозолев О.М. (2022). Сучасний стан та перспективи розвитку сільського зеленого туризму в Україні. The VI International Scientific and Practical Conference «Innovations technologies in science and practice», February 15 – 18, 2022, Haifa, Israel. С. 576-579. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/687>

5. Киф'як В.Ф. (2003). Організація туристичної діяльності в Україні. Чернівці: Книги-XXI, 300 с.

6. Мозолев О.М. (2020). Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму. Навчальний посібник. – Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 155 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/470>

7. Печенюк А.П. (2012). Рекреаційний потенціал сільського туризму Хмельниччини. Інноваційна економіка. Тернопіль: СМП «ТАЙП», №6. С. 218-220.

*Сергієнко Ігор Миколайович,
Інструктор-методист туристичного клубу «Патріот»
міста Житомир*

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ НЕЗВИЧАЙНИХ ВИДІВ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ

Постановка проблеми. Світова індустрія туризму постійно прогресує разом з попитом клієнтів. Щоб задовольнити їх потреби фахівці туристичної галузі розробляють та впроваджують нові види туризму. Так з'являється джайло-туризм, кінотуризм, індустріальний туризм, духовний туризм та карнавалінг. Незвичайні види туризму – це сучасні тури що виходять далеко за рамки загальноприйнятих маршрутів та уявлень про подорожі [1].

Мета статті – аналіз перспектив розвитку незвичайних видів туристичної діяльності в Україні.

Виклад основного матеріалу. Джайлоо-туризм – один із видів незвичайного активного туризму, який пропонує проживання в умовах примітивного або навіть первісного побуту, під час якого ви можете спробувати зрозуміти, як жили первісні люди їх культуру, звичаї та поведінку. Назва походить від киргизького слова «жайлоо», що значить альпійський луг, гірське пасовище. Місця для джайлоо-туризму знаходяться у важкодоступних місцях планети: райони внутрішньої Африки, джунглі Амазонки в Південній Америці, Середній Азії у неймовірних степових просторах, а також в Канаді [2, с. 104].

До його особливостей можна віднести:

1. У деяких турах доводиться добувати їжу самостійно, або ж вам запропонують їжу того племені, до якого ви приєднаєтеся.

2. Дотримуватися гігієни буде не просто, але для цього є спеціально відведені місця, де можна привести себе в порядок.

3. І найважливіше ви самі обираєте скільки днів будете перебувати в турі.

Туристу заздалегідь необхідно зрозуміти, що доведеться відмовитися від багатьох важливих речей, телефон, душ і навіть від звичайної ліжка з м'яким матрацом, усе це стане недоступним за період туру.

Аналогічними місцями для розвитку джайлоо-туризму можуть стати гірські райони Карпат, ліса Полісся та степові райони півдня України.

Кінотуризм – досить цікавий вид туризму що розвивається відносно недавно, його сутність полягає у тому, що туристи обирають власне місце подорожі за допомогою переглянутого фільму під час якого їх зацікавило місце зйомки [3]. Найкращий приклад кіно туризму є трилогія «Володар кілець», знята в Новій Зеландії. Дослідження показали, що принаймні 72% сучасних та потенційних міжнародних туристів, які відвідують Нову Зеландію, бачили принаймні один із трилогічних фільмів. Хоча це не є конкретним доказом того, що вибір місця призначення був результатом перегляду фільмів, проте, це безумовно, був мотивуючий компонент. В Україні кіноіндустрія є дуже особливою, їй притаманна багатогранна режисерська фантазія, вільний перехід від реального до уявного, стирання меж між дійсністю і вигадкою, композиційне багатство форм, асоціацій, алегорій тощо. До прикладу фільми О. Довженка назавжди залишилися натхненням для режисерів українського поетичного кіно на пошук нових художніх смислів та прояв етнічної самобутньої культури в кіномистецтві. Фільм «Тіні забутих предків» знімали у справжніх гуцульських хатах та околицях села Криворівні Верховинського району Івано-Франківської області. Неподалік в сусідній Бистриці було відзнято фрагмент пошуку утоплениці Марічки. Шанувальники цього фільму також відвідують музей Івана Франка, в якому зберігаються предмети домашнього вжитку, що використовувались під час зйомок.

Особливу увагу можна також звернути на індустріальний туризм. Адже це відвідування закинутих об'єктів, таких як недобудовані промислові споруди, різні підприємства, військові об'єкти, міста привиди та райони, форти. Цей вид туризму є підвищеною небезпекі, саме тому попит на нього є тільки у справжніх екстремалах. Головною метою відвідання є отримання адреналіну, дослідження незвичного та психічне задоволення. Занедбанні монастирі та храми в вечірній час створюють моторошну атмосферу, а дослідження підземних споруд дає можливість на визначений період часу побути на самоті із власними думками [4]. Індустріальний туризм- може використовуватись як і у навчальних цілях так і у наукових. Навчальна – в першу чергу стосується студентів політехнічних ВУЗів, що отримані під час навчання ландшафтно-техногенні образи та уявлення конкретизують на практиці; науковий - розрахований на фахівців, що займаються вивченням та покращення процесу виробництва. Серед об'єктів що можуть використовуватись, як зразок цього виду можна виділити:

1) Чорнобильська зона відчуження. Звичайно ми починаємо з Чорнобиля. Щорічно зону відчуження відвідує кілька тисяч туристів-екстремалів. І хоча всі знають про це місце, однак ми не можемо пройти повз такого техногенного

спадку. Тут можна подивитись на місто-привід «Прип'ять», радіолокаційну станцію «Дуга», яка є улюбленим об'єктом сталкерів, та Чорнобильську АЕС [4].

2) Дренажно-штольна система «Микільська» в Києві. Поблизу від Києво-Печерської лаври в глибині косогору на початку ХХ століття була побудована дренажна штольня, що налічує близько трьох кілометрів підземних ходів на двох рівнях. Земля в цій місцевості дуже насичена водою, що може привести до виникнення зсувів, тому для штучного осушення ґрунту, тут були побудовані дренажні галереї. Будівництво було закінчено в 1916 році. Зараз побачити все це можна своїми очима, звичайно, якщо не боїшся підземелля.

3) Одеський морський порт. Це найбільший порт в Україні. Коли стоїш на верхівці Потьомкінських сходів, оку важко досягнути всю велич цієї споруди. Морський порт в Одесі – це справжнє невеличке місто в мегаполісі. Він має окремий морський вокзал, арт-галерею, музей під відкритим небом, церкву святого Миколая, яхтовий комплекс, готель і, власне, сам порт зі спеціалізованою технікою.

4) Кар'єр Південного гірничо-збагачувального комбінату в Кривому Розі. Кар'єр є найглибшим не тільки в Україні, але і одним з найбільших в Європі. Важко уявити, що це створила людина. Розміри вражають: довжина становить 3 км, ширина – 2,6 км, глибина – 339 м, а площа всього кар'єру налічує 570 га.

Взагалі, Кривий Ріг – це центр індустріального туризму, адже тут багато великих промислових виробництв, кожне з яких може стати об'єктом для екскурсії.

Незвичайні види туризму є перспективою для майбутнього прогресивного розвитку туризму в Україні [5]. Кіно туризм занепав через аварійний стан значної кількості об'єктів та відсутність поширеної інформації. На даний момент, на жаль, використовуються тільки хроніки взамін реальним свіжим фактам, а відзнятого матеріалу недостатньо щоб мати уявлення про об'єкти в реальному часі. Для кращого інформування про кінотуризм потрібно проводити заходи по вихованню культурно-мистецької обізнаності українців як складової національно-патріотичного виховання на всіх освітніх рівнях на прикладі вивчення кіношедеврів українського поетичного кіно. Щодо індустріального туризму та його розвитку можна виділити основні недоліки такі як недостатня кількість маршрутів, а також досвідчених гідів як б могли безпечно провести вас за ним [4]. Для можливості розвитку даного виду необхідно детально розробляти маршрут бажано щоб попередньо оглянутий, та пропрацьований з групою гідів. З огляду на джайлоо туризм можна з впевненістю сказати що в Україні це могли б бути Українські Карпати та райони Закарпатської та Івано-Франківської областей. Саме у них знаходяться нащадки найстародавнього племені літописних уличів- гуцули, у яких дуже цікава та оригінальна культура якою б вони могли поділитися з нашими туристами.

Висновок. Отже, незвичайні види туристичної діяльності в Україні мають значний потенціал та перспективи розвитку.

Література:

1. Мозолев О.М., Гуцал Л.А., Блазунь А.В. (2020). Проблеми розвитку пішохідного туризму в Україні. Матеріали VIII-ї Міжнародної науково-

практичної конференції “Modern problems in science”, (09-12 листопада 2020 р.) Прага. 2020. С. 716–719. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/426>

2. Росоха С. (2017). Історія розвитку джайлоо-туризму у Східноєвропейській історичний вісник. Вип. 2. С. 103-106.

3. Мозолев О.М. (2020). Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму: Навчальний посібник. – Хмельницький: Вид-во ХГПА: 155 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/470>

4. Хмара М.А., Торченко О.В. (2021). Перспективи розвитку екстремального туризму в Україні. International scientific journal «Grail of Science» № 4 with the proceedings of the: I Correspondence International Scientific and Practical Conference «Globalization of scientific knowledge: international cooperation and integration of sciences», May 7, 2021. NGO European Scientific Platform (Vinnitsia, Ukraine), LLC International Centre Corporate Management (Vienna, Austria). С. 443-448. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.05.2021.080>

5. Mozolev O., Hutsal, L., Shorobura, I., Dolynska, O., Stoliar, V. (2020). Basic Preparation of a Tourist for Sports and Fitness Hike. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com VOL. 9 (12) pp. 99-106. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1>

*Сірій Олександр Михайлович,
старший викладач кафедри філософії,
соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання,
Хмельницького університету управління та права імені Леоніда Юзькова,*

ЕКСТРЕМАЛЬНИЙ ТУРИЗМ НА КРИВОРІЗЖІ: ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Соціально-економічна ефективність туризму визначається його здатністю задовольняти зростаючі потреби як внутрішніх, так і міжнародних туристів у новому туристичному продукті. Сучасному ринку туристичних послуг притаманна динамічність та розгалуженість, позначена виникненням нових видів та форм туризму. Одним з таких видів є екстремальний туризм, який, на нашу думку, зможе позитивно впливати на економічний та соціальний стан країни, сприятиме зміцненню нового позитивного іміджу України на світовій арені. Тому, в цьому контексті важливо досліджувати нові напрямки та види туризму, а також визначити їх місце на національному туристичному ринку [1].

Аналіз досліджень і публікацій. Окремі аспекти дослідження проблем розвитку і територіальної організації екстремального туризму розглянуті в роботах українських (М.П. Крачило, О.О. Бейдик, В.К. Кіпченко, І.Г. Смірнов, О.О. Любіцева та ін.) та зарубіжних вчених (В.А. Квартальнов, А.Ю. Александрова, В.Г. Гуляев, Е.А. Файбусович, Ю.О. Веденін, Дж. Холлоуей, Н. Тейлор та ін.).

Метою статті: розглянути перспективи розвитку екстремального туризму на Криворізжі.

Викладення основного матеріалу дослідження. Екстремальний туризм – один з найперспективніших видів туризму, який привертає до себе все більше людей. З'являються нові місця для активного відпочинку, як штучні, наприклад гірськолижні курорти, так і місця, створені природою, про які люди раніше і не підозрювали. На думку експертів до екстремального туризму долучаються люди різного віку і професій, що мають різне сімейне і суспільне становище, істотно відрізняються рівнем культури і фізичного розвитку [2; 3; 4; 5].

Однією з туристичних територій України, яка є потенційним місцем розвитку багатьох видів екстремального туризму є Криворіжжя. Саме на Криворіжжі є всі передумови для розвитку дев'яти видів екстремального туризму [1]:

- пішохідного екстремального туризму. При оцінці складності переходів в пішохідному туризмі до уваги беруться дві групи перешкод – локальні (переправи через річки, перевали, вершини, траверс гребеня, каньйон) та протяжні (рослинний покрив, болота, осипи та морени, піски, снігові ділянки, водний сплав). На Криворіжжі з усіх перелічених перешкод розвинені лише дві. Ці перешкоди протяжні і тому вимагають подолання ділянок з різноманітним рослинним покривом та кам'янистих поверхонь відвалів, напівзасипаних кар'єрів і провалів на значних відстанях;

- гірського екстремального туризму – в межах Кривбаських схилів кам'янистих відвалів можна моделювати підходи і подолання гірських перевалів низьких категорій 1А і 1Б. Тут відпрацьовується індивідуальна та групова техніки руху в зв'язках з якірною страховкою, робота з льодорубом, самозатримання на осипних і трав'янистих крутих схилах, подолання легких скель на стінках кар'єрів. Складні і круті (25-50° і більше) скельні схили кар'єрів і провальних колодязів придатні для тренування перильних страховок на гаках, спуски і підйоми зі страховкою. Такі умови імітують складність скельно-осипних ділянок перевалів 2А-2Б категорій складності;

- скелелазіння – Криворізькі кар'єри являється собою відмінну базу для проведення двох форм зі скелелазіння – тренування альпіністської техніки та проведення змагань;

- спелестологічного туризму – на Кривбасі відомі два провальних колодязя біля шахти Гвардійської, два стовли затоплених шахт «Нової» та «Валявко-вентиляційної». Відомі також три короткі і нескладні штольні. Більшу складність (категорія 2А) мають вертикальні шахтні ходи (гезенки, стовли) з горизонтальними ділянками і колодязями. Також на даній території відомі три такі розкриті шахти, глибиною від 40 до 150 м, три розкриті гезенки, десять розкритих штреків, одна розкрита добувна камера та 1 розкритий квершлаг;

- велосипедного екстремального туризму – гірничопромислові ландшафти Кривбасу дозволяють організувати наступні види велотуристичної діяльності –змагання з техніки велосипедного туризму, тріалу, кросу, змагання з гірського велосипеду (маунтінбайкінгу), тренування з техніки велотуризму для походів високої III-VI категорій складності, здійснення експериментальних тренувальних походів вихідного дня;

- шахтного туризму – на Криворіжжі ресурси для шахтного туризму надпотужні, тут існує двадцять шість працюючих, чотирнадцять

законсервованих, дев'ять недавно закритих шахт. Шахти глибокі – всі робочі шахти мають глибину 800-1500 м, порівняно безпечні, технічний стан підземних і наземних споруд задовільний, підземні рудники розвиваються інтенсивно і робоче життя на них квітне. Найбільш перспективними шахтами для туризму є ім. Леніна, ім. Орджонікідзе, Гвардійська, Ювілейна, Жовтнева, Фрунзе, Більшовик, Батьківщина, Артем-1, Гігант-глибока, Саксагань.

- дайвінгу – глибина кар'єрів досягає максимально 30-35 м, при довжині озер від 10-20 м до 0,3-0,7 км. В межах Кривбасу є два озера в затоплених гранітних кар'єрах (Карачунівському і Жовтневому), двадцять озер в залізрудних кар'єрах, чотирнадцять невеликих озер на днищах провальних ліюк;

- пара-і дельтапланеризму – середня висота криворізьких відвалів становить 80 м, максимальна досягає 120-135 м (греблі шламосховищ). Такої висоти достатньо, аби проводити польоти на параплані і дельтаплані. Деякі відвали мають на поверхні щебенюваті дороги, які можна використати для додаткового розбігу перед стрибком [6].

Висновки. Техногенні об'єкти Криворіжжя унікальні та неповторні і слугують стартовим майданчиком для розвитку екстремального туризму в Україні. Але для того щоб оптимістичні прогнози стали реальністю необхідно провести масштабну роботу щодо просування даної території на ринку туристичних послуг.

Список використаних джерел

1. Хмара М.А., Торченко О.В. (2021). Перспективи розвитку екстремального туризму в Україні. *International scientific journal «Grail of Science» № 4 with the proceedings of the: I Correspondence International Scientific and Practical Conference «Globalization of scientific knowledge: international cooperation and integration of sciences»*, May 7, 2021. NGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine), LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria). С. 443-448. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.05.2021.080>
2. Rahmonov, D. M. (2021). Stages and Types of Development of Extreme Tourism. *CENTRAL ASIAN JOURNAL OF ARTS AND DESIGN*, 2(12), 24-30.
3. Martseniuk, L. V. (2016). Directions of extreme tourism in Ukraine. *Наука и прогресс транспорта. Вестник Днепропетровского национального университета железнодорожного транспорта*, (1 (61)), 55-61.
4. Mozolev, O., Dolynska, O., Khmara, M., Shorobura, I., Romanyshyna, O., Aliksieiev, O., & Kravchuk, L. (2021). Research of Priorities in Providing Animation Services for Different Age Groups of Tourists from Ukraine. *Open Journal of Social Sciences*, 9, 97-108. <https://doi.org/10.4236/jss.2021.910007>
5. Mozolev O., Hutsal, L., Shorobura, I., Dolynska, O., Stoliar, V. (2020). Basic Preparation of a Tourist for Sports and Fitness Hike. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com VOL. 9 (12) pp. 99-106. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1>
6. Пацюк В.С. (2011) Аналіз ресурсної бази Криворіжжя щодо розвитку індустріального туризму. *Ученые записки Таврического национального университета имени В.И. Вернадского. Серия «География»*. Том 24 (63). №2, часть 2, 314-317.

*Солоденко Катерина Сергіївна,
студентка групи Т-41(б) гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник
Долинська Олеся Олегівна,
доцент кафедри туризму, теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
доктор філософії.*

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Постановка проблеми. Під час пандемії увесь світ охопила економічна криза, яка вплинула майже на усі сфери людської діяльності. Деякі галузі зазнали особливо серйозних збитків. Серед них – туризм. Туризм у Хмельницькій області не був виключенням.

Через карантинні обмеження Хмельничани почали рідше подорожувати. Чимало туристів, в яких раніше в пріоритеті стояли подорожі за кордон, обрали подорожі Україною, і в тому числі, регіон в якому вони проживають. У нашому випадку Хмельниччина. Що стало неабияким поштовхом для розвитку туризму в області.

Проте збитків було задано як і людському фактору так і нематеріальній культурній спадщині. Пандемія не тільки втрутилася та порушила традиційний спосіб життя місцевих, а й позбавила заробітку представників виконавчого мистецтва та багатьох людей пов'язаних з туристичною сферою. Під ударом опинилися і працівники індустрії творчості, зокрема театрів та художніх галерей, культурних комплексів а також працівники ресторанів та готелів.

Не зважаючи на те, глобальна туристична криза спричинила підйом внутрішнього туризму і саме його аналіз, є надзвичайно важливим у вивченні та розвитку сфери туризму у Хмельницькій області.

Аналіз досліджень і публікацій. Питаннями впливу різних економічних криз на туристичну галузь займаються чимало вчених та дослідників. Українські науковці Я.Є. Гончаренко Р.С. Козловський, О.М. Мозолєв, О.В. Шикіна, І.М. Шоробура досліджували проблеми розвитку туризму внаслідок впливу пандемії COVID-19. Роботи Сергія Кричинко – керівника департаменту розвитку в'їзного та внутрішнього туризму "Join UP", також внесли вагомий вклад в інформування населення країни про стан діяльності туристичної галузі в період дії карантинних обмежень. З приходом нового століття суспільство стало більш медійним, і кожен хто бажає цікавитись, тією чи іншою інформацією, має до неї відкритий доступ.

Мета статті – дослідити фактори впливу пандемії на Хмельниччину. Оцінити перспективи розвитку туризму в умовах пандемії.

Викладення основного матеріалу дослідження. За підрахунками Всесвітньої туристичної організації (UNWTO), через пандемію кількість міжнародних подорожей у 2020 році скоротилася на 74% в річному обчисленні або на 1 млрд доларів. В Україні ринок упав ще більше – на 88%.

Ця тенденція зберігається: у 2021 році кількість туристів, які приїхали в Україну, зменшилася на 9% і становила трохи більше 3 млн. проти 13,7 млн. у 2019 році [1].

На початку весни 2020 року в Україні було введено перший локдаун у зв'язку з поширенням коронавірусної хвороби. Карантин було запроваджено 12 березня: було закрито для відвідування всі заклади культури, скасовано всі масові заходи, виїзд за кордон [2].

За увесь час існування пандемії було досліджене широке коло питань і проблем, пов'язаних з розвитком та впливом пандемії на Хмельницьку область.

Обмеження які принесла нам пандемія змусили представників туристичної галузі розпочати роботу щодо покращення якості обслуговуючого сервісу та туристичної інфраструктури країни та області [3].

Також серйозна увага приділяється новим, які дають альтернативний вихід, видам туризму: сільському, зеленому, екологічному, гастрономічному та винному, для розвитку якого у Хмельницькій області є усі ресурси та можливості.

На 73% зріс попит на лікувальні курорти зокрема, бальнеологічний курорт “Сатанів” Хмельницької області.

Україна стала відкриттям для іноземних туристів, до прикладу на території України, євреями давно було побудовано безліч релігійних споруд. Однією з найстаріших і найвидатніших в Україні є синагога, побудована в Сатанові, Хмельницька область. До недавнього часу споруда знаходилася в зруйнованому стані, але, зараз її відновили і реконструювали. Що неабияк збільшило потік іноземних туристів.

Один із найголовніших недоліків відпочинку в Україні - відсутність сервісу, контраст між очікуванням і реальністю, недостатня система транспорту та незадовільний стан доріг, особливо у віддалених населених пунктах [4].

Незважаючи на мінуси, Хмельниччина володіє усіма передумовами для розвитку туризму: історичні (Кам'янець-подільська фортеця; Меджибізький замок; Палацово-парковий ансамбль “Самчики”; Замок Острозьких; Покровська церква і т.д.), географічні (Бакота та “Подільські Товтри”), природні (Малієвський водоспад; Джерела у Голоскові), економічні (унікальний вітряк-музей на Славутчині) та соціально-демографічні.

На території Хмельниччини є велика кількість цікавих туристичних об'єктів, які, у разі інвестування та рекламування, могли б стати більш активними у відвідуванні, особливо під час пандемії. Адже саме зараз є можливість

реконструювання та оновлення туристичних комплексів, без великих збитків для внутрішнього туризму.

Слід розуміти, що кошти, витрачені на ремонт туристичних закладів та локацій, з часом компенсуються шляхом збільшення відвідувань та проведення екскурсій [5].

Якщо говорити про найбільшу проблему в умовах пандемії, то це те, що багато закладів готельного та ресторанного господарства не зовсім можуть відповідати карантинним вимогам і несуть потенційну небезпеку для їх користувачів. Також негативний вплив на розвиток внутрішнього туризму має активний ріст цін на туристичні послуги, що є логічним, але не практичним чинником, проте туристичним компаніям потрібно якимось чином компенсувати збитки, завдані бізнесу під час карантинів.

Дивлячись на усе вищесказане хочеться виділити тему фокусування на якості, а не на збільшенні цін. Комфорт повинен бути понад усе. На Хмельниччині надзвичайний природний туристичний потенціал: річки, печери, водоспади, історичні та культурні центри, цікава історія та лікувальні курорти. Однак він нереалізований, бо природної краси недостатньо для стабільного залучення туристів.

Щоб мандрівники з року в рік поверталися, а туристичний потік зростав, потрібен комфорт: зручне розміщення, доступна якісна транспортна інфраструктура, розваги, якісний сервіс у кожній точці контакту з туристом [6].

Ціна на відпочинок має залишатися обґрунтованою. Треба розуміти, що це закінчиться, шойно країни остаточно відкриють свої кордони, а карантинні обмеження скасують [7].

Висновки. Хмельницька область має усі передумови для перспективного розвитку внутрішнього туризму в умовах пандемії, однак незначні державні вкладення в туризм, незадовільний стан туристичної інфраструктури та інші проблеми, значно затримують можливість розвитку туристичної галузі. Через коронавірус українські туристи стали більше мандрувати Україною і в тому числі Хмельниччиною, побачили її індивідуальність серед інших, і це може стати великим поштовхом до процесу росту внутрішнього туризму.

Якщо у 2022 році Хмельничанам вдасться реалізувати масштабні проекти які сфокусовані на те що б показати туристам чудовий сервіс, можна буде вважати, що іспит який надала нам пандемія - зданий, і ми зможемо зробити туристичний бренд Хмельниччини прибутковим. Тоді й почнуться глобальні зміни на ринку туризму.

Література

1. Дроздов О.Ю., Дроздова М. А. (2020). Особливості масової свідомості українців в умовах коронавірусної пандемії.
2. Довгань Н.О. (2020). Соціальні практики покоління у надзвичайній ситуації COVID-19: кроки дискурс аналізу.
3. Мозолев О.М., Хмара М.А. (2021). Проблеми та перспективи розвитку туристичної галузі України в умовах пандемії COVID-19. The I International

Science Conference on Multidisciplinary Research, January 19-21, 2021, Berlin, Germany. 1086–1090. <https://doi.org/10.46299/ISG.2021.I.I>

4. Куницький О. (2021). Як пандемія вплинула на внутрішній туризм в Україні. DW. Економіка. Українська редакція.

5. Солонина Є. (2020). Внутрішній туризм в Україні – на підйомі через COVID-19. Чи надовго? Радіо Свобода. Економіка. Медіа Корпорація.

6. Mozolev, O., Dolynska, O., Khmara, M., Shorobura, I., Romanyshyna, O., Aliksieiev, O. and Kravchuk, L. (2021) Research of Priorities in Providing Animation Services for Different Age Groups of Tourists from Ukraine. *Open Journal of Social Sciences*, 9, 97-108. DOI:[10.4236/jss.2021.910007](https://doi.org/10.4236/jss.2021.910007)

7. Романенко М. (2020). Zoom чи туристичний бум: чи збільшаться внутрішній туризм після карантину. Нromadske. Громадська організація.

8. Хмара М.А., Торченко О.В. (2021). Перспективи розвитку екстремального туризму в Україні. International scientific journal «Grail of Science» № 4 with the proceedings of the: I Correspondence International Scientific and Practical Conference «Globalization of scientific knowledge: international cooperation and integration of sciences», May 7, 2021. NGO European Scientific Platform (Vinnitsia, Ukraine), LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria). С. 443-448. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.05.2021.080>.

*Цимбалюк Світлана Миколаївна,
старший викладач кафедри туризму, теорії і
методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ТУРИСТИЧНОЇ СФЕРИ

Постановка проблеми. Гострота сучасних проблем взаємодії суспільства та природи поставила низку нових завдань, які потребують особливого підходу як з боку освіти, так і з боку держави, що покликані підготувати молоде покоління до подолання наслідків негативних впливів на природу, дбайливого ставлення до неї, адаптації до екологічних умов сьогодення. Вагоме місце в гармонізації взаємовідносин суспільства і природи відіграє формування у молодого покоління екологічної компетентності, особливо у майбутніх фахівців сфери туризму, які в подальшому свою активну позицію у ставленні до природи і своєю екологічну культуру будуть пропагувати серед населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі формування екологічної компетентності приділяли увагу О.П. Губська, В.С. Крисаченко, С.Д. Дерябо, Б.Т. Ліхачов. Проте важливість і шляхи формування екологічної компетентності у фахівців сфери туризму досліджена недостатньо [1, 2].

Метою статті є розкриття сучасних підходів до формування екологічної компетентності в студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування екологічної компетентності у молоді здійснюється в ході навчально-виховного процесу. Дослідження, проведені серед студентів показують, що їх обізнаність з

екологічною проблематикою є фрагментарною, недиференційованою, вони краще орієнтуються в глобальних екологічних проблемах, ніж у проблемах своєї місцевості, а рівень екологічної культури не відповідає реаліям сьогодення. До такого висновку ми прийшли, провівши психолого-педагогічні дослідження серед студентів першого курсу. Значна частина студентів вважають себе непричетними до вирішення проблем довкілля. Природа сприймається ними як об'єкт краси, а пізнавальний інтерес до вивчення природи значно знижений. Психолого-педагогічні дослідження підтверджують, що переважна більшість студентів не готові поступитися своїми інтересами заради природи. Тому головним завданням екологічної освіти у вищих навчальних закладах є формування екологічних компетентностей у майбутніх фахівців сфери туризму, адже ці знання і вміння стануть у нагоді в їх подальшій професійній діяльності.

Недоліком сучасної освіти залишаються недостатні вміння студентів вільно використовувати здобуті знання для розв'язання практичних завдань, аналізу нестандартних ситуацій. Цю проблему можна вирішити використовуючи особистісно-орієнтовану технологію навчання. Зазначена технологія є альтернативою традиційній, яка спрямована на забезпечення засвоєння студентами знань не лише на рівні відтворення, а й критичного мислення, вміння відстоювати власну думку, формування свідомого ставлення до розгляду будь-якої проблеми, створення умов для використання особистого досвіду й одержаних раніше знань для засвоєння нових.

Необхідними умовами формування у студентів екологічної компетентності є:

- розуміння власної відповідальності за стан навколишнього середовища та залежності від нього;
- спонукання та стимулювання внутрішньої потреби до екологічно спрямованої поведінки;
- формування системи цінностей, що включає природу;
- формування практичних навичок, певної стратегії поведінки.

Такі компетентності допоможуть вміло аналізувати і надавати оцінку екологічній ситуації певного регіону при визначенні перспективності цієї території для організації туристичної діяльності, а характеристика екологічних умов конкретної території допоможе вибрати той вид туризму, який має найбільші перспективи саме в цій місцевості. Адже у наш час все більше людей цікавиться екстремальним туризмом, а для його успішної реалізації важливо вміти оцінити погіршення екологічної ситуації та мати певні навички для подолання перешкод. Особливо це стосується проведення турів у гори чи у зону відчуження Чорнобильської АЕС. Володіння системою екологічних знань та певними навичками необхідні для розвитку такого пріоритетного напрямку в туристичному бізнесі як екотуризм, який сьогодні з розвитком науково-технічного прогресу особливо популярним стає в Україні. А високий рівень екологічної культури є однією з вимог туристичної діяльності для виховання екологічної поведінки туристів в природі та організації приємного відпочинку.

Все це вимагає хорошого рівня екологічної підготовки у вищому навчальному закладі. Тому формування екологічних компетентностей повинно здійснюватись не тільки в процесі вивчення дисциплін «Основи екології»,

«Екологічний туризм» але й проходити наскрізними лініями при вивченні всіх курсів професійного спрямування. Формування екологічної компетентності та відповідних навиків поведінки студентів здійснюється на основі міждисциплінарного підходу, коли відповідна інформація включена до змісту різних навчальних дисциплін, насамперед, природничого спрямування [5].

Зміст екологічної освіти і виховання базується на знаннях загальнонаукового, глобального і регіонального рівнів, тоді як інформація стосовно побутово-повсякденного рівня, що входить в зону компетенції студентів, практично відсутня. Дуже важливим в педагогічній діяльності викладача є використання таких форм і методів роботи, які б дозволили максимально забезпечувати формування у студентів екологічної компетентності.

Найпоширенішими методами екологічної освіти є бесіда, підготовка рефератів, повідомлень, тобто ті, що сприяють формуванню вмінь здобувати і систематизувати інформацію. Значно рідше застосовуються рольові ігри, проведення дослідів, інші методи, що сприяють вдосконаленню загальнонавчальних інтелектуальних умінь, практичних навичок і поведінки.

Для формування екологічної компетентності у студентів на заняттях доцільно використовувати форми і методи роботи, спрямовані на формування мотиваційно-ціннісних і поведінково-діяльнісних складових екологічної свідомості і поведінки [6].

Інтерактивні методи: мозковий штурм, вивчення конкретних ситуацій, обговорення критичного явища, групова дискусія, рольова гра, імітація, семінар, групові проекти. Інтерактивні особистісно-орієнтовані технології сприяють активізації рефлексивних процесів, усвідомленню особистого ставлення до природи, дасть змогу вправлятися у екологічно доцільній, вираженій поведінці. Завдяки інтерактивним особистісно-орієнтованим технологіям джерелом інформації, носіями екологічних норм і вимог виступають самі студенти, екологічні норми і вимоги сприймаються як їх власний вибір і рішення, що є значно потужнішим стимулом, ніж зовнішнє примушування;

Дослідження, наприклад:

- визначення якості питної води з використанням рослинних об'єктів;
- наявності і кількості рослин-індикаторів в певному середовищі;
- визначення рівня екологічної свідомості групи;

Постановка проблемних запитань, відповіді на які студенти знаходять протягом заняття, аналізуючи та узагальнюючи отриману інформацію, наприклад: «Рослини боліт мають низку ознак притаманних рослинам посушливих місць. Як це пояснити?»

Позааудиторна робота: конференції, семінари, гурткова робота, факультативи.

Формування екологічної компетентності тільки засобами відповідної освіти є недостатнім, бо такі знання не завжди спонукають до екологічно спрямованої діяльності. Важливо залучаючи студентів до вивчення реальної екологічної ситуації, до посильного внеску в її поліпшення, тобто завдяки використанню краснавчочого підходу. І такий підхід може здійснюватись різними напрямками: підготовкою та організацією проведення природничих екскурсій, залучення

студентів до громадського екологічного руху, активної участі у різноманітних природоохоронних заходах, акціях на рівні навчального закладу, міста, країни.

Екологічна компетентність формується також засобами екологічних тренінгів, які є інноваційною формою соціально-педагогічної роботи. М. Скіба трактує навчальний тренінг як спланований процес трансформації знань, поведінкових навичок шляхом накопичення досвіду з метою досягнення ефективного виконання певного виду діяльності. Під час тренінгу необхідно створити неформальне, невимушене спілкування його учасників, яке сприяє розвитку міжособистісних взаємин, формуванню декількох варіантів розв'язання проблеми [4]. У процесі проведення тренінгу застосовують інтерактивні методи і форми навчання – групові дискусії, гру, міні-лекції, моделювання ситуації, мозковий штурм, дискусію, презентації, аналіз ситуаційних вправ. Вони сприяють зацікавленості процесом навчання, формують уміння висловлювати власну позицію та відстоювати її. Особливостями тренінгу як технології освітнього процесу у закладі вищої освіти є те, що тренінг не схожий на звичайне аудиторне заняття, під час тренінгу студенти не сидять за столами, а спілкуються і взаємодіють із тренером і між собою [4]. Екологічний тренінг як нетрадиційна форма роботи зі студентами щодо формування екологічної компетентності, сприяє відпрацюванню вмій і навичок безпосередньо на практиці, застосуванню їх життєвого досвіду. Використання екологічних тренінгів забезпечує закріплення інформації щодо екологічних проблем та шляхів їх вирішення, порівняння різного ставлення людей до цих проблем, усвідомлення нерозривної єдності та взаємозалежності екологічних проблем міста та села, розуміння трансграничного забруднення Землі, розвиток глобального екологічного мислення [3, с. 167]. Викладачем можуть бути запропоновані обговорення різних екологічних проблем, дискусії, дидактичні ігри та інші проблемні, пошукові та творчі завдання. Прикладом тренінгового завдання може бути організація екологічної стежки. Екологічні стежки мають багатофункціональне значення. По-перше, це маршрути моніторингу природних об'єктів, без яких неможлива сучасна діагностика негативних змін їх стану для запобігання катастрофічним наслідкам. По-друге, це пізнавальні стежки, де студенти спілкуються з природою безпосередньо, на практиці, «на дотик»; засвоюють та відпрацьовують методики польових досліджень. По-третє, молодь збагачується духовно і емоційно, загартовується її характер, в процесі праці та відпочинку формуються взаємовідносини в колективі.

Висновок. Під поняттям екологічної компетентності розуміють комплексну, взаємопов'язану систему знань, умінь, поглядів, способів мислення і діяльності у природі, що спрямована на розуміння й усвідомлення необхідності моральної екологічної відповідальності за стан довкілля у всіх сферах майбутньої професійної діяльності. Формування кожного з компонентів екологічної компетентності у майбутніх фахівців туристичної сфери має свою специфіку, що включає застосування відповідних форм, методів і засобів під час фахової підготовки студентів. Ефективність формування екологічної компетентності передбачає створення відповідних педагогічних умов: врахування принципів цілісного педагогічного процесу, зовнішніх і внутрішніх чинників впливу,

забезпечення інтеграції знань зі спеціальних і природничих дисциплін. Важливим є стимулювання у студентів потреби в оволодінні методиками розвитку екологічної компетентності, використання моделювання фрагментів професійної діяльності на заняттях з фахових дисциплін, мотивація студентів до розв'язання завдань екологічного змісту під час проходження різних видів практик.

Література

1. Мозолев О.М. (2021). Критерії розвитку якості освіти у сфері туризму, фізичної культури і спорту. Multidisciplinary academic research and innovation. Abstracts of XXVII International Scientific and Practical Conference. Amsterdam, Netherlands. pp. 453-458. <https://doi.org/10.46299/ISG.2021.I.XXXVII>
2. Крисаченко В.С. (1996). Екологічна культура: теорія і практика: Навч. посібник. Київ: Заповіт, 352 с.
3. Лук'янова Л.Б. (2016). Екологічна освіта у навчальних закладах: теоретичний і практичний аспекти. Київ: Міленіум, 252 с.
4. Скиба М.М. (2016). Формування умінь еколого-педагогічної діяльності майбутніх учителів біології у процесі тренінгу. *Педагогічний процес: теорія і практика. Серія «Педагогіка»*. Київ: ТОВ «Видавниче підприємство «Едельвейс», №4. С. 124–129.
5. Мозолев О.М. (2021). Напрямки розвитку екологічного туризму серед молоді України. The XXVI International Science Conference «Topical issues of practice and science», May 18 – 21, 2021, London, Great Britain. pp. 795-798. <https://doi.org/10.46299/ISG.2021.I.XXXVI>
6. Mozolev O., Hutsal, L., Shorobura, I., Dolynska, O., Stoliar, V. (2020). Basic Preparation of a Tourist for Sports and Fitness Hike. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com Vol. 9 (12) pp. 99-106. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1>

Чайковський Ілля Олександрович,
студент групи Т-41б
Науковий керівник:

Долинська Олеся Олегівна,
доцент кафедри туризму, теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
доктор філософії

СУЧАСНІ ОБ'ЄКТИ ІНДУСТРІАЛЬНОГО ТУРИЗМУ В ЧОРНОБИЛЬСЬКІЙ ЗОНІ

Постановка проблеми. На сьогоднішній день Чорнобильська зона є досить популярним туристичним об'єктом у закордонних відвідувачів, що хочуть дізнатись та побачити на власні очі, що відбулось та як змінилось за цей період часу. За даними 2021 року кількість відвідувачів зросла у 2018 році – 70 тис. осіб, у 2019 році – 170 тис. осіб, проте, через пандемію у 2020 році кількість знизилась до 34-32 тис. осіб, але зросла значна кількість внутрішніх відвідувачів [1]. Отже,

чим приваблива ця зона відчуження та яку роль відіграє індустріальний туризм в залученні туристів як власних так іноземних?

Аналіз досліджень та публікацій. Проаналізувавши інформацію про чорнобильську зону можна спостерігати зростання попиту на туристичні послуги на цій території. Аналізом об'єктів та різними видами туризму займаються: У. Деркач, Є. Солонина, О. Торченко, М. Хмара, Г. Черноус, Я. Файзулін, С. Юрченко та інші.

Мета статті – проаналізувати сучасний стан відвідування території, а також туристичні об'єкти в чорнобильській зоні.

Виклад основного матеріалу. Чорнобильська зона має власну історію, що спонукала до такого захоплення нею. Вона пов'язана з катастрофою 26 квітня 1986 року коли під час роботи над 4 реактором сталося два вибухи, що спричинили викид у атмосферу радіоактивного пилу який осідав на землі, а також проникав у воду. Ця подія сколихнула весь світ, найбільше постраждали жителі, що проживали на території України, далі близько 60% забруднення припало на Білорусь також до числа постраждалих країн можна віднести Литви, Латвії, Швеції, Норвегії, Польщі Австрії, Великої Британії, Фінляндії а пізніше – Німеччини, Бельгії, Нідерландів.

В загальному 2293 українських міст і селищ із населенням приблизно 2,6 мільйона людей забруднено радіоактивними нуклідами. 200 тисяч квадратних кілометрів – на таку територію поширилася дія радіації. Із них 52 тисячі квадратних кілометрів – сільськогосподарські землі [2].

Під час евакуації люди залишали власні будинки швидко і брали тільки необхідні речі та залишали усе як було і тому, такі міста як Прип'ять та Чорнобиль стали спустошеними і нагадують нам досі про ту трагедію та її наслідки. Однак сам факт що багато чого покинули на власних місцях додало цікавості для відвідування безпосередньо міст а також будинків для ознайомлення з тодішнім побутом. Загалом туризм в зоні відчуження відрізняється від туризму в інших містах, тут немає робочих атракціонів та парків розваг, це дійсно місце що наповнене власною енергетикою. Індустріальний туризм саме так можна охарактеризувати об'єкти які можна побачити та власні очі та зрозуміти до чого можуть призвести катастрофи такого масштабу [3].

Офіційно 16 грудня 2010 року ввійшов у дію наказ «Про організацію відвідування громадянами України, іноземними делегаціями та окремими іноземцями зони відчуження і зони безумовного (обов'язкового) відселення з ознайомлювальною метою». Створити в Чорнобилі туристичну зону запропонувала Організація Об'єднаних Націй (ООН), якій йшлося про те, що, незважаючи на перевищення допустимої норми рівня радіації, ООН вважає можливим запрошувати в Чорнобиль туристів, а виручені гроші використовувати на допомогу і лікування тисяч незаможних українців, постраждалих від Чорнобильської трагедії [4].

Завдяки консервації та відновленню об'єктів Чорнобильської зони, можливо збільшити туристичний потік до мільйона осіб (зараз 120 тисяч). Серед пріоритетних об'єктів реновації – автовокзал, кафе «Прип'ять», оглядовий майданчик на 16 поверсі багатоповерхівки, арт-музей в квартирі пожежного Володимира Правика, паркова зона та Свято-Іллінська церква.

Збереження їх первозданного вигляду – основна мета будь-якого реставратора, саме унікальність споруд має зацікавити туристів, що хочуть досконало познайомитись з історією загадкового Чорнобиля. Тим більше, що його історична цінність відома не широкому колу людей, а лише одиницям [5, 6].

У 2019 році вийшов дуже інформаційний міні-серіал, що складався з п'яти серій, про події в Чорнобилі. Режисерами виступили Крейг Мезінг та Юган Ренк. Його прем'єра відбулась 6 травня 2019 року спільно з американським каналом НВО та британським SkyAtlantic. І саме у цей рік як було вказано вище відбувся дійсно високий приріст іноземних туристів.

На сучасному етапі індустріального туризму є такі основні об'єкти, які приваблюють відвідувачів:

1. *Басейн в Прип'яті.* Одна з найвідоміших пам'яток міста. Критий басейн «Лазурний» був дуже популярний серед жителів Прип'яті. Після катастрофи на ЧАЕС він працював аж до 1992-го року. Послугами басейну користувалися місцеві робітники і ліквідатори наслідків аварії, тому, що це місце було самим «чистим» в плані радіоактивного фону. Зараз басейн «Лазурний» повністю покинутий

2. *Прип'ятська лікарня.* Саме сюди надходили перші постраждалі від аварії на атомній електростанції, а саме пожежники та працівники. Кімнати в лікарні нагадують моторошні кадри з фільмів жахів, так як усе приладдя медичного призначення та розруха з поганим освітленням створює незвичну атмосферу. У підвалі МСЧ-126 досі лежать речі пожежних, які брали участь в гасінні пожежі на даху 4-го енергоблоку. Все це зумовило безперервний інтерес відвідувачів Зони Відчуження до цього об'єкта.

3. *Чорнобильський міст смерті.* Це міст що з'єднував місто з чорнобильською АЕС. Насправді це звичайний пішохідний міст про який складено легенду що це місце накрила хмара радіонуклідів і радіаційний фон досягав 600 рентген на годину. Вважали, що людина, яка пройшла по цьому мосту, через кілька днів неодмінно помирала. Звичайно, це все вигадка, проте, саме тому міст отримав таку назву.

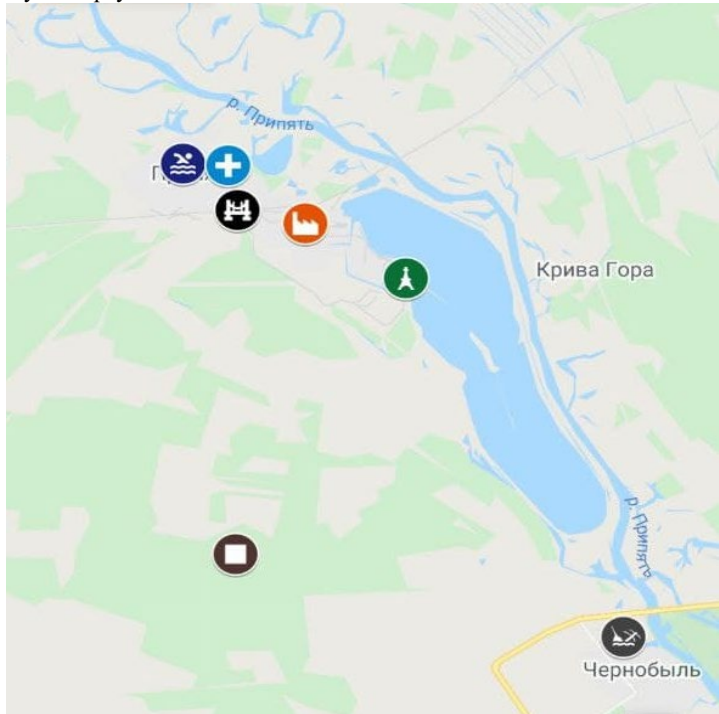
4. *Радіолокаційна станція ДУГА-1.* В період холодної війни призначалась для запуску ракет. Місце для радара було обрано не випадково - установка споживала велику кількість електроенергії і планувалось, що 1-й і 2-й енергоблоки АЕС подаватимуть струм прямо на станцію. Загалом було три таких комплекси і саме в чорнобилі він уцілів.

5. *Кладовище барж і кораблів.* Це невелика затока у якій проводився ремонт кораблів на місцевому судноплавному заводі Невеличка затока річки Прип'ять – Чорнобильський затон – служила гаванню для ремонту кораблів на місцевому суднобудівному заводі. Після катастрофи тут знаходяться всі судна, які зазнали радіаційного впливу при транспортуванні вантажів.

6. *Оглядовий майданчик та саркофаг ЧАЕС.* З оглядового майданчика Чорнобильської АЕС можна розглянути саркофаг, який накриває будівлю четвертого енергоблоку. Саркофаг дозволяє забезпечити навколишню територію від радіоактивних речовин. Також на оглядовому майданчику встановлено пам'ятник ліквідаторам наслідків аварії на ЧАЕС.

7. **Градирия.** Це величезні вежі що використовувались для охолодження атомних і теплових електростанцій. Зараз можна зайти всередину недобудованої градири, подивитися на колись прокладені інженерні комунікації і оцінити сучасні графіті на стінах [6].

З огляду на карту можна побачити відстань на яких вони знаходяться:



І хоча це лише основні об'єкти, які можна відвідати, проте невідомо наскільки зміниться радіаційний фон, та які можливості відкриє для нас ця зона відчуження у майбутньому.

У 2020 році було затверджено перший веломаршрут, що сягав близько 45 кілометрів також зона увійшла в програму «Чернобыль. Збереження» на відновлення зони було виділено близько 30 млн гривень для створення як найбільшого туристичного магніту в країні. Головне, що уряд не планує залишати це місце та починає зберігати різні пам'ятки як будівництва та архітектури для подальшого її відновлення та забезпечення доступом для туристів, яких за обсягом до 2025 року планується прийняти близько одного мільйона.

На думку, дослідників даної галузі головними проблемами у розвитку туризму на Україні є недостатній рівень вітчизняного сервісу у цій сфері, недостатня інформаційна підтримка, значна кількість ризиків, які пов'язаних з травматизмом та потребують особливого контролю щодо виконання вимог

техніки безпеки з організації різновидів туризму тощо [6, 7]. Крім того, розвиток індустріального туризму ще й стримується низьким рівнем доходів більшості громадян України.

Незважаючи на те, що існують певні проблеми у розвитку індустріального туризму в Україні, їх можна вирішити за рахунок розумного використання техногенних та природних об'єктів. Чорнобильський індустріальний туризм має всі перспективи на існування та на подальший розвиток і наукове вивчення, оскільки є своєрідною перлиною українського туризму на світовому туристичному ринку [9]. Про трагедію, яка сталася, слід пам'ятати, а кошти, що надходять від туризму, необхідно спрямовувати на користь нашої держави.

Висновок. Отже, ми можемо спостерігати, що чорнобильська зона має дуже потужний потенціал у розвитку індустріального туризму, в цілому, завдяки багатьом цікавим об'єктам, які були створені безпосередньо людиною, яка вміла взаємодіяти з природою та розвивати здобутки індустрії.

Список використаних джерел:

1. Укрінформ (2020). Названо кількість відвідувачів зони відчуження у 2020 році. Режим доступу: <https://www.ukrinform.ua/rubric-tourism/3130650-nazvano-kilkist-vidviduvaciv-zoni-vidczuzenna-u-2020-roci.html>

2. Файзулін, Я. (2020). "Чорнобильська трагедія". Український інститут національної пам'яті. Режим доступу: <https://cutt.ly/GtZpLoy>

3. Черноус, Г. (2019) Чорнобиль і його майбутнє. Рай для "зеленої" економіки, заповідник чи туристична мекка? Режим доступу: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-48060567>

4. Деркач. У. (2014) Особливості організації туризму техногенних катастроф в Україні. *Вісник Львівського університету, серія міжнародні відносини*, Випуск 34. С. 56–66.

5. «Слово і діло» (2021). У зоні ЧАЕС відновлять туристичні об'єкти: що планують зробити <https://www.slovoidilo.ua/2021/08/13/novyna/suspilstvo/zoni-chaes-vidnovlyat-turystychni-obyekty-planuyut-zrobyty>

6. Солонина Є., Юрченко, С. (2017). Чорнобиль: «радіоактивна перлина» українського туризму. Режим доступу: <https://www.radiosvoboda.org/a/28864492.html>

7. Хмара М.А., Торченко О.В. (2022). Екстремальний туризм на Закарпатті: перспективи розвитку. The VI International Scientific and Practical Conference «Innovations technologies in science and practice», February 15 – 18, 2022, Haifa, Israel. С. 580-583.

8. Mozolev, O. (2021). Monitoring of the physical health state among 16-17-year-old female students. *Balt J Health Phys Activ*, 13(3), 47-54. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.13.3.06>

9. Хмара М.А., Торченко О.В. (2021). Перспективи розвитку екстремального туризму в Україні. *International scientific journal «Grail of Science» № 4 with the proceedings of the: I Correspondence International Scientific and Practical Conference «Globalization of scientific knowledge: international cooperation and integration of sciences»*, May 7, 2021. NGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine), LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria). С. 443-448. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.05.2021.080>

Чубрей Олександра Степанівна
доктор педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри економічної географії
та екологічного менеджменту
Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича
Чубрей Марія-Анастасія Юрївна
студентка географічного факультету
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка

ГЕНДЕРНІ ВІДМІНИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ УКРАЇНИ: СУСПІЛЬНО-ГЕОГРАФІЧНИЙ АСПЕКТ

У сучасних умовах неможливо ставитись до особистості без урахування соціокультурних особливостей статі. З'являється новий категоріальний апарат, що містить терміни з ключовим словом «гендер», які дозволяють більш повно вивчити особистість та її особливості.

У ході дослідження нами обгрунтовано теоретико-методологічні основи гендерних суспільно-географічних досліджень в галузі освіти. Виявлено, що інтеграція гендерного підходу в національну систему освіти на сучасному етапі вкрай необхідна, оскільки гендерна збалансованість в українському суспільстві є одним з індикаторів його визнання як розвинутої держави, що стоїть перед європейським вибором. Нами виділено ряд основних гендерних індикаторів, які визначені європейськими та міжнародними організаціями та містяться у міжнародних і глобальних рейтингах [1].

Інструментами оцінки гендерної рівності на національному та світовому рівнях, є ряд індикаторів тобто гендерних індексів. Нами виділено ряд основних гендерних індикаторів, які визначені європейськими та міжнародними організаціями та містяться в міжнародних і глобальних рейтингах.

Одним з основних гендерних індексів є показник індексу реалізації прав жінок (GEM) орієнтований на облік не здібностей жінок, а їх можливостей, дозволяє відобразити нерівність в положенні жінок і чоловіків в трьох ключових областях:

- участі та повноваження щодо прийняття рішень;
- участі та повноваження щодо прийняття рішень в економічній області, вимірюваних двома показниками: процентними долями жінок і чоловіків, які займають посади законодавців, чиновників вищої ланки і керівників, а також процентними долями жінок і чоловіків на посадах спеціалістів і технічних працівників;
- повноваження щодо розпорядження економічними ресурсами, вимірюваних приблизним показником отриманого доходу жінок і чоловіків [4].

Проведено власне дослідження щодо поділу в навчанні та обранню професії залежно від статі або здійснено горизонтальну гендерну сегрегацію молоді. Опитування показало, що дівчата удвічі частіше, ніж хлопці, мали найкращі

оцінки з рідної мови та літератури, розрив з математики не такий значний – у 7%. Природничі науки у школі давалися краще хлопцям, ніж дівчатам, – різниця складає майже 9%. Щоб оцінити рівність доступу до вищої освіти, нами проаналізовано не лише навчання у школі, але й на додаткові заняття, зокрема з репетиторами. На жаль, в Україні досі немає кількісних даних на рівні усієї країни щодо розриву в навчальних досягненнях між хлопцями та дівчатами [3].

Для виявлення суспільно-географічних особливостей обдарованих дітей в гендерному аспекті нами проаналізовано результати проведення IV етапу Всеукраїнських учнівських олімпіад з навчальних предметів у 2020/2021 навчальному році у розрізі адміністративних областей. Виявлено, що найкращий гендерний паритет, тобто гендерна рівність, зберігається у Вінницькій, Херсонській, Черкаській та Закарпатській областях. Проте, співвідношення між дівчатками та хлопчиками становить 40% та 60% відповідно. Що стосується переможців олімпіади, то гендерна диспропорція менш відчутна. Найкраща ситуація у Закарпатській, Вінницькій, Тернопільській, Хмельницькій, Миколаївській, Запорізькій, Донецькій, Сумській, Житомирській та Рівненській областях, де похибка становить до 10% на користь дівчат.

Охарактеризовано гендерний дисбаланс у педагогічній спільноті Чернівецької області. У сфері освіти Чернівецької області працює 77,9% жінок і чоловіків лише 22,1%. Найбільше жінок, майже 60%, саме серед педагогічного складу. Чоловіки переважають серед технічного персоналу – 52,5%. І лише 1% різниці на користь жінок серед управлінців у галузі освіти Чернівецької області. Найбільша кількість жінок у галузі освіти працює в м. Чернівці та Новоселицькому районі (більше 80%). Чоловіків у навчальних закладах Чернівецької області найбільше у Кельменецькому районі (40%).

Визначено ступінь гендерної довіри, або індекс реалізації прав жінок (GEM) у галузі освіти Чернівецької області. Даний показник орієнтований на облік не здібностей жінок, а їхніх можливостей, дозволяє відобразити нерівність в становищі жінок і чоловіків у трьох ключових областях: участі щодо управління у галузі освіти, повноваження щодо діяльності у галузі освіти та показником отриманого доходу жінок і чоловіків. У Чернівецькій області такий показник становить 1,05, тобто можемо говорити про високий ступінь гендерної довіри або індекс реалізації прав жінок у галузі освіти Чернівецької області майже відповідає гендерному паритету.

Важливими шляхами вирішення проблеми гендерної рівності у вихованні та навчанні на нашу думку є: проведення гендерного аналізу концепції виховання, навчальних програм, підручників; усунення умов приниження ролі одної статі стосовно іншої; включення у навчальні матеріали інформації про внесок жінок у розвиток суспільства; визначення стратегічної та підтримуючої ролі, яку відіграють вчителі й батьки в усвідомленні та переборенні гендерних стереотипів, всіляких форм дискримінації щодо статі; включення понять «гендерна сприйнятливість» та «сприяння рівності статей» у програми виховання загальноосвітніх шкіл [2].

Список використаних джерел:

1. Мезенцева, Н., Кривець, О. (2013). Гендер і географія в Україні : монографія. Київ: Ніка-Центр. 194 с.

2.Кравець, В.П., Говорун, Т.В., Кікінежді О.М. (2013). Гендерні дослідження : прикладні аспекти : монографія. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан. 448 с.

3.Оцінка співвідношення чоловіки/жінки в контексті гендерної політики. Офіційний сайт Головного управління державної служби України: [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.guds.gov.ua/>.

4.The Global Gender Gap Report. (2016). [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.weforum.org>

*Шоробура Інна Михайлівна,
доктор педагогічних наук, професор,
член-кореспондент НАПН України,
академік Академії наук вищої освіти України,
академік Української технологічної академії,
ректор Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 242 «ТУРИЗМ» В ХМЕЛЬНИЦЬКІЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНІЙ АКАДЕМІЇ

Постановка проблеми у загальному вигляді... Згідно Національної доктрини розвитку освіти, Державної національної програми «Освіта» («Україна XXI століття»), Законів України «Про освіту» та «Про вищу освіту», наказу Міністерства освіти і науки України від 04 жовтня 2020 року № 1068 «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 242 «Туризм» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти» основною метою вищої освіти в Україні є підготовка висококваліфікованого, компетентного фахівця з сфери обслуговування, конкурентоспроможного на ринку праці [1].

Аналіз досліджень і публікацій, в яких започатковано розв’язання цієї проблеми... До проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців сфери обслуговування зверталось багато науковців. Основні теоретичні засади підготовки майбутніх фахівців сфери обслуговування у вищих навчальних закладах досліджували: В.К. Федорченко, Т.А. Дьорова, І.В. Зорін, І.М. Мініч та ін.

Формулювання мети статті... Розкрити професійну підготовку майбутніх фахівців галузі знань 24 «Сфера обслуговування» спеціальності 242 «Туризм» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти в Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії

Виклад основного матеріалу дослідження. Кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії координує і спрямовує процес формування та розвиток загальних, професійних компетентностей, забезпечує досягнення програмних результатів навчання фахівців галузі знань 24 «Сфера обслуговування» спеціальності 242 «Туризм» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, що направлений на здобуття студентом знань, вмінь і навичок успішної роботи в сфері обслуговування туристичного комплексу країни і дозволяють йому бути екологічно відповідальним, соціально мобільним та затребуваним на ринку праці.

Особливість освітньої програми полягає у наявності професійно-орієнтованих дисциплін для роботи у сфері туристичного обслуговування; практична підготовка протягом навчання у туристичних компаніях, як можливість для методичного та практичного застосування набутих компетентностей, враховуючи регіональні особливості. Вона акцентує увагу на формуванні у здобувачів компетентностей, спрямованих на розвиток творчого мислення, вирішення практичних професійних завдань та застосуванні інноваційних підходів у туристичній діяльності. Включені до освітньої програми дисципліни змістовно охоплюють різні сфери та аспекти туристичної діяльності, враховують фактори формування та кон'юнктуру національного туристичного ринку, що створює достатні передумови для працевлаштування випускників в туристичних організаціях, супутніх підприємствах та органах виконавчої влади всіх рівнів.

Гарантом освітньо-професійної програми «Туризм» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 242 «Туризм» галузі знань 24 «Сфера обслуговування» є: Шоробура Інна Михайлівна, доктор педагогічних наук, професор, ректор Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії.

Науково-педагогічні працівники кафедри: Л.А. Гуцал, кандидат педагогічних наук, доцент, в.о.завідувач кафедри; О.М. Мозолев, доктор педагогічних наук, професор, майстер спорту з плавання та військового спортивного багатоборства, професор кафедри; О.О. Долинська, доктор філософії, доцент, доцент кафедри; Г.І. Савіцька, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри; І.П. Ацегейда, магістр педагогічної освіти, викладач кафедри; М.М. Балух, викладач кафедри, аспірант ХГПА; О.С. Бортюк, магістр управління освітою, майстер спорту міжнародного класу з бобслею, викладач кафедри; С.В. Ільїнський, магістр педагогічної освіти, старший викладач кафедри; Л.П. Онуфрійчук, магістр педагогічної освіти, старший викладач кафедри; А.П. Халайцян, магістр педагогічної освіти, викладач кафедри; М.А. Хмара, магістр педагогічної освіти, майстер спорту зі спортивної гімнастики, викладач кафедри; С.М. Цимбалюк С.М., магістр педагогічної освіти, старший викладач кафедри; О.В. Загамула, лаборант кафедри [2].

Науково-дослідна тема кафедри: «Розвиток регіонального туристичного комплексу в умовах децентралізації», яка передбачає розробку теоретичних основ та обґрунтування практичних рекомендацій з вдосконалення регіонального туристичного комплексу України.

На кафедрі ефективно діють студентські наукові гуртки.

Студенський науковий гурток «Туризмознавець». Керівник: О.М. Мозолев, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри. Гуртківці виконують науково-дослідну роботу згідно затвердженого плану роботи, виступають ініціаторами та співорганізаторами проведення в академії науково-практичних конференцій; працюють за науковими інтересами [3, 4].

Студенський науковий еколого-краєзнавчий гурток «Борівітер». Керівник: С.В. Ільїнський, магістр педагогічної освіти, старший викладач кафедри. Гуртківцями проводились екскурсійні обліки фауни в межах міста та району. Члени гуртка неодноразово брали участь у Всеукраїнських екологічних семінарах та конференціях.

Студентський фізкультурно-оздоровчий туристичний гурток «Едельвейс»
Керівник: М.А. Хмара, магістр педагогічної освіти, майстер спорту зі спортивної гімнастики, викладач кафедри. Мета: підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення стану здоров'я студентської молоді засобами туризму та набуття навичок виживати у природних умовах [5].

Студенти спеціальності «Туризм» є членами Ради Наукового товариства студентів, магістрантів, аспірантів, докторантів і молодих учених ХГПА. Мета діяльності Наукового товариства полягає в зосередженні зусиль на максимальному розкритті природних задатків і обдарувань його членів у сфері науково-дослідної та пошукової роботи, що сприятиме більш змістовній їх науково-теоретичній і практичній підготовці та безпосередній діяльності в умовах динамічних змін у суспільно-політичному, соціально-економічному та духовно-культурному житті.

Кафедрою також здійснюється секційна робота. Викладачами кафедри проводяться заняття із таких видів спорту: важка атлетика, волейбол, баскетбол, міні-футбол, настільний теніс. Заняття проводяться у відповідності до розроблених програм, із максимально раціональним використанням спортивних майданчиків і спортивних залів. Спортивно-масові заходи направлені на формування здорового способу життя проводяться згідно плану спортивно-масових заходів ХГПА на поточний навчальний рік, у відповідності до розроблених програм, із максимально раціональним використанням спортивних майданчиків і спортивних залів [6].

Викладачами кафедри розроблені згідно вимог навчальні і робочі програми зі всіх освітніх компонентів спеціальності, оформлені навчально-методичні комплекси. Викладачі кафедри здійснюють індивідуальні заняття з окремими студентами з метою підвищення рівня підготовки за складеним графіком консультацій. Для покращення виконання студентами самостійних робіт здійснено забезпечення підручників, навчально-методичних посібників, конспектами лекцій, додатковими методичними матеріалами, методичними розробками.

Кафедра здійснює керівництво практикою зі спеціальності «Туризм», а саме: вступ до фаху, музейна навчальна професійно-орієнтована практика, навчальна туристична топографо-краєзнавча практика, виробнича практика, переддипломна практика. Викладачами кафедри розроблені методичні рекомендації із проходження практики, здійснюються консультації.

Кафедра працює над поглибленням процесів взаємодії з підприємствами, організаціями, установами, що передбачає підписання довгострокових угод про співпрацю та проходження навчальної практики студентів спеціальності «Туризм». Також залучення стейхолдерів до обговорення освітньо-професійної програми «Туризм».

Підписані угоди про співпрацю зі стейхолдерами: Хмельницький обласний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді; Державний архів Хмельницької області; Заповідник «Межибіж»; Музей історії міста Хмельницького; Національний природний парк «Подільські Товтри»; ТОВ «Аутсорсинг тім»; Туристичні агенції «Ніка тур вояж», «Alice Tour», «Байдак тур», «Навколо Світу – XXI»; Хмельницька дитяча школа мистецтв; Хмельницька дитячо-юнацька

спортивна школа № 1; Хмельницька обласна організація Національної спілки письменників України; Хмельницька обласна філармонія; Хмельницький міський будинок культури; Хмельницький обласний літературний музей; Хмельницький обласний науково-методичний центр культури та мистецтва; Хмельницький обласний центр науково-технічної творчості учнівської молоді та ін. [7].

У зв'язку з запровадженням на всій території України карантину кафедра працює відповідно до рекомендацій Уряду, Міністерства освіти і науки України та наказів ректорату ХГПА.

Учасники освітнього процесу не порушують графік навчального процесу, встановлюють комунікативні зв'язки із здобувачами вищої освіти і своїми колегами тощо. У зв'язку з цим у своїй роботі вони використовують наступні доступні для них платформи: ZOOM, Viber – групи, електронну пошту, телефон, соціальні мережі, Skype, Goole Classroom та інші. Активно використовують модульне середовище MOODLE.

Усі записи щодо проведення занять відбуваються відповідно до плану роботи і фіксуються в журналах.

Також проводяться засідання кафедри, на яких викладачі діляться своїм досвідом роботи дистанційно та вирішують інші нагальні проблеми для покращення організації освітнього процесу в сучасних умовах. Як правило, такі засідання проводяться за допомогою Viber – групи, Skype та інших програм.

Міжнародна співпраця кафедри:

Відбулася Презентація можливості отримання подвійного диплому. Студенти спеціальності «Туризм» згідно з договором між Хмельницькою гуманітарно-педагогічною академією та Познанським університетом імені Адама Міцкевича (Польща) та Інститутом Культури європейської (Польща) мають можливість отримати подвійний диплом.

Студенти прослухали лекцію від Зоряни Швець, фахівця у сфері туризму (Канада). Тема лекції: «Канада: особливості туризму» [8].

Студенти спеціальності «Туризм» прослухали лекцію «Особливості туризму в США. Природні парки США». доктора психології, професора Каліфорнійського державного університету Сергія Самборського.

У рамках продовження співпраці, відбулася презентація програми стажування за спеціальністю «Туризм» у Туреччині. У заході взяли участь представники туристичної організації Fit Holidays [8].

Прослухали лекцію «Великопольща – прогулянка для українських туристів місцями, де народилася Польща» від кандидата історичних наук Катерини Єдражик викладачки Познанського університету імені Адама Міцкевича (Польща) , інституту Культури європейської (Польща). Під час лекції обговорювалися питання туризму, розвитку туризму в Польщі, особливості розвитку туризму в Польщі [9, 10].

Викладачі кафедри друкують науково-методичні публікації у наукових фахових виданнях, віднесених до переліку МОН України та у зарубіжних виданнях, наукометричних базах Scopus Core Collection, Web of Science Core Collection [11, 12].

Щорічно кафедра організовує та проводить всеукраїнські і міжнародні науково-практичні конференції на тему: «Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту», «Формування здоров'язбережувальних компетентностей молоді в умовах глобалізації: реалії та перспективи» та ін. Постійно беруть участь у міжнародних, всеукраїнських, міжвузівських конференціях і семінарах інших навчальних закладів.

Висновки. Таким чином, професійна підготовка майбутнього фахівця сфери обслуговування передбачає системність навчально-виховної, наукової роботи, складання навчально-програмної документації, навчальних планів, програм, підручників; наукову організацію педагогічної праці професорсько-викладацького складу; управління науково-дослідною роботою та ін. Кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології приймає активну участь у професійній підготовці майбутніх фахівців галузі знань 24 «Сфера обслуговування» спеціальності 242 «Туризм» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти в Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії.

Література:

1. Наказ Міністерства освіти і науки України від 04 жовтня 2020 року № 1068 «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 242 «Туризм» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти». Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-standartu-vishoyi-osviti-za-specialnistyu-242-turizm-dlya-pershogo-bakalavrskogo-rivnya-vishoyi-osviti>.

2. Кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://kgpa.km.ua/?q=fizvyh>.

3. Мозолев О.М. Критерії розвитку якості освіти у сфері туризму, фізичної культури і спорту. Multidisciplinary academic research and innovation. Abstracts of XXVII International Scientific and Practical Conference. Amsterdam, Netherlands. 2021. pp. 453-458. <https://doi.org/10.46299/ISG.2021.I.XXXVII>

4. Мозолев О.М. Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму: Навчальний посібник. – Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 2020. 155 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/470>

5. Хмара М.А., Торченко О.В. (2021). Перспективи розвитку екстремального туризму в Україні. International scientific journal «Grail of Science» № 4 with the proceedings of the: I Correspondence International Scientific and Practical Conference «Globalization of scientific knowledge: international cooperation and integration of sciences», May 7, 2021. NGO European Scientific Platform (Vinnitsia, Ukraine), LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria). С. 443-448. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.05.2021.080>.

6. Мозолев О.М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 2022. 99 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/637>

7. Сторінка «Новини ХГПА» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://kgpa.km.ua/blog>.

8. Сторінка Facebook Гуманітарний факультет: [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.facebook.com/groups/3369748693102949/?ref=share>

9. Сторінка Facebook Кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури

та валеології: [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.facebook.com/groups/465642927804455/?ref=share>

10. Сторінка Instagram Кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології: [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://instagram.com/tourizm_khgpa?igshid=15u6rp2fv8q6c

11. Mozolev, O., Dolynska, O., Khmara, M., Shorobura, I., Romanyshyna, O., Aliexsieiev, O. and Kravchuk, L. (2021) Research of Priorities in Providing Animation Services for Different Age Groups of Tourists from Ukraine. *Open Journal of Social Sciences*, 9, 97-108. <https://doi.org/10.4236/jss.2021.910007>

12. Mozolev O., Hutsal, L., Shorobura, I., Dolynska, O., Stoliar, V. (2020). Basic Preparation of a Tourist for Sports and Fitness Hike. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com Vol. 9 (12) pp. 99-106. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1>

Яворська Вікторія Володимирівна,
декан ГГФ, професор кафедри
економічної та соціальної географії і туризму
Одеського національного університету імені І.І.Мечникова
доктор географічних наук, професор
Сич Віталій Андрійович,
професор кафедри економічної та соціальної географії і туризму
Одеського національного університету імені І.І.Мечникова
доктор географічних наук, доцент
Гевко Ігор Васильович,
проректор з навчально-методичної роботи
Тернопільського національного педагогічного Університету
імені Володимира Гнатюка
доктор педагогічних наук, професор

КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНІСТЬ ТУРИСТСЬКОЇ ГАЛУЗИ УКРАЇНИ

Світова криза, наслідки якої торкнулися й України, проілюструвала, що багато секторів української економіки вичерпали свій потенціал. Країні необхідні нові точки економічного зростання, які стануть підґрунтям для наповнення бюджету та створення робочих місць. На думку багатьох експертів, туризм є тим сектором української економіки, потенціал якого ще досі не реалізовано і який зможе продемонструвати швидке зростання. Слід відзначити, що туристична індустрія охоплює біля третини світової торгівлі послугами. У багатьох країнах туризм складає значну частку ВВП, наприклад, частка туризму в економіці Хорватії становить 17%. Україна має великий туристський потенціал завдяки унікальному географічному розташуванню і наявності різноманітних туристських зон: від лижних курортів Карпат до чорноморських пляжів. Проте даний потенціал досі не реалізується повною мірою. Близько 20 мільйонів іноземців перетинають український кордон щорічно, але при цьому їхні середні витрати на території України становлять 200 дол. США на людину, а це удвічі

менше, ніж у Росії, й утричі менше, ніж у Польщі. Таким чином, можна впевнено констатувати, що розвиток туристської галузі як виду економічної діяльності має всі передумови для того, щоб стати однією з опорних галузей економічного розвитку України.

Найдоцільнішим для дослідження конкурентоспроможності туристського ринку України є застосування методики оцінки конкурентоспроможності країни на базі індексу конкурентоспроможності у сфері подорожей та туризму (ІКПТ), який розробляють експерти Всесвітнього економічного форуму у співпраці з представниками Booz & Company, Deloitte, Міжнародною асоціацією повітряного транспорту, Міжнародним союзом охорони природи, Всесвітньої туристичної організації і Всесвітньої Ради з подорожей і туризму. Індекс конкурентоспроможності країни у сфері подорожей і туризму складається з трьох субіндексів: законодавче регулювання у сфері подорожей та туризму; бізнес-середовище та інфраструктура у сфері подорожей та туризму; людські, культурні та природні ресурси кожної країни у сфері подорожей та туризму. Вони містять 14 груп підіндексів, які об'єднують 75 факторів, що характеризують різновекторні сторони розвитку сфери туризму (рис. 1)

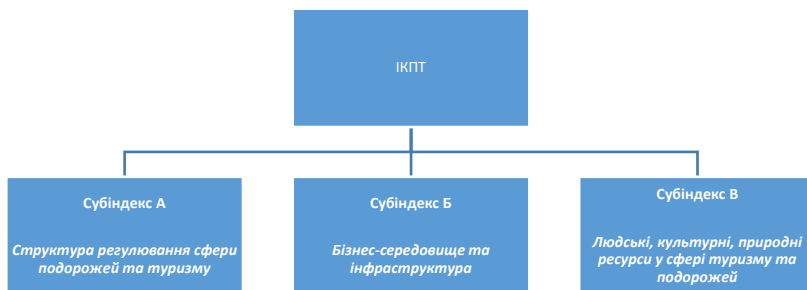


Рис. 1. Складові індексу конкурентоспроможності у сфері туризму та подорожей

ІКПТ заслуговує детального аналізу, оскільки об'єднує різні групи показників, утворюючи комплексний синтетичний вимірник, який відображає взаємозв'язки між кількістю туристичних прибуттів та розвитком різних сфер економіки та суспільства. Узагальнюючи, слід зауважити, що використання звітів ВЕФ щодо визначення ІКПТ для аналізу конкурентоспроможності туристської галузі України є доцільним, бо базується на таких перевагах:

- методика визначення ІКПТ заснована на впливі сукупності трьох субіндексів, кожен з яких має різне спрямування на туризм;
- ця методика дає можливість превентивно визначати системоутворюючі фактори розвитку туризму з урахуванням світових тенденцій та своєчасно розробити превентивні заходи коригування для забезпечення конкурентоспроможності туризму в країні;

– ІКПТ відображає два аспекти: об’єктивний — здатність національних туристичних підприємств виконати взяті на себе конкретні зобов’язання перед споживачами туристичних послуг; суб’єктивний — здатність вселити впевненість у виконанні цих зобов’язань;

– методика є універсальною, оскільки застосовується незалежно від розмірів порівнювальних країн. Таким чином, це уможливило застосування методології ВЕФ і для регіональних досліджень;

– ІКПТ є систематизованим та агрегованим показником, що ґрунтується на цілій системі збалансованих показників, що обумовлює комплексний підхід до прогнозування, планування, організації, регулювання й контролю в управлінні туристичною індустрією.

Таким чином, керуючись мотивацією визначення особливостей розвитку та можливостями покращення туристичної конкурентоспроможності на міжнародному ринку, ми проаналізували рейтингові оцінки ІКПТ за 2012–2016 рр. (за винятком 2015 р., оскільки за даний період дослідження не проводилося).

Таким чином, у 2016 р. в рейтингу конкурентоспроможності у сфері подорожей і туризму оцінювалося 139 країн. За показником ІКПТ Україна спустилась на вісім позицій порівняно з 2014 р.: із 77 на 85 (між Гватемалою та Намібією). В європейському регіоні Україна випередила тільки Вірменію, Боснію і Герцеговину та Молдову. Причинами такої ситуації вітчизняні туроператори вважають брак інформації про Україну за кордоном, зависоку вартість харчів та житла, малорозвинену інфраструктуру та відсутність належної кількості фахових екскурсодів.

Найбільшу питому вагу у загальному ІКПТ України в 2016 р. відіграє субіндекс А. Натомість, найменшу питому вагу відзначаємо для субіндексу В. Якщо дивитися в ретроспективу, то порівняно з 2012 р. ситуація суттєво змінилася. Відбулося покращення у сфері регулювання туризму та значне погіршення оцінки іноземними експертами вітчизняного людського, культурного та природного потенціалу. Щодо останнього, то така ситуація викликана в першу чергу погіршенням у показниках ставлення населення до іноземних відвідувачів та якість природного середовища [1].

Проаналізуємо детальніше особливості змін підіндексів туристської конкурентоспроможності України. За показником «державне регулювання у сфері туризму» темп приросту був від’ємний. Це викликано низькими позиціями у дотриманні прав власності (135 місце); заохоченні прямих іноземних інвестицій (128 місце). Варто зауважити, що негативна оцінка загального ставлення до іноземних інвесторів впливає на залучення інвестицій в туристичний сектор економіки України [1].

Що стосується підіндексу «екологічна стійкість», то у 2016 р. Україна зайняла 88 позицію, що на 9 позицій нижче, ніж у 2009 р. Така ситуація спричинена тим, що за прозорістю й стабільністю правової бази щодо регулювання використання природних ресурсів та за суворістю норм щодо охорони довкілля країна займає відповідно 133 та 127 місце у світі. Таким чином, можна говорити про те, що створення нових інфраструктурних об’єктів та експлуатація вже створених відбувається без врахування шкоди навколишньому середовищу й раціональному використанню природних ресурсів.

Конкурентоспроможність сфери туризму країни безпосередньо залежить від забезпечення фізичної безпеки туристів, від рівня захисту їхнього життя, здоров'я та майна. Рівень безпеки в Україні є низьким – 82 позиція у 2016 р. Останнє викликано недостатньою надійністю служб правоохоронних органів (122 позиція), а також значною кількістю аварій на дорогах - 88 місце у світі.

Своєю високою 17 позицією за якістю охорони здоров'я та гігієни у 2016р. Україна завдячує третьому місцю в світі за кількістю лікарняних ліжок на душу населення і 30 місцю за кількістю лікарів на душу населення.

Пріоритетність розвитку туризму в країні перебуває на одному з останніх місць (101 позиція), цим можна пояснити 85 місце в загальному рейтингу ІКПТ України. Таким чином, непослідовні дії уряду щодо розвитку туризму призвели до того, що бренд України як туристичної держави опинився на 120 місці у 2016 р., а 130 місце за показником «державні пріоритети щодо розвитку туризму» взагалі відкрили десятку найгірших країн. Слід відзначити, що завдяки значним бюджетним асигнуванням на підготовку до Євро – 2012, наша країна за показником «витрати державного бюджету на туристичну галузь» посіла 38 місце, що покращує комплексну оцінку підіндексу «пріоритетність розвитку туризму» [9].

Щодо рейтингового показника за розвитком інфраструктури авіатранспорту Україна посідає 93 місце. Варто відзначити, що вже п'ятий рік поспіль бальна оцінка України за цим підіндексом є вкрай низькою. У 2016 р. вона становить 2,6 бала. Такий низький показник повинен стати поштовхом для її модернізації та покращення міжнародної авіамережі України.

Щодо інфраструктури наземного транспорту, то у 2016 р. Україна зайняла 74 місце порівняно з 72 місцем у 2014 р., але слід відзначити позитивний приріст за бальним показником. Основною проблемою, що стримує ріст даного підіндексу залишається вкрай низька якість доріг — 4 місце з кінця серед 139 країн світу [2].

За розвитком туристичної інфраструктури Україна у 2016 р. вийшла на 53 позицію, темп приросту порівняно з 2014 р. був додатний і становив 19,4%. Основною слабкою ланкою даного показника є кількість готельних номерів країни — за ним наша країна перебуває на 113 місці.

Щодо оцінки інформаційної та телекомунікаційної інфраструктури, то у 2016 р. Україна посіла 68 місце, причому за кількістю користувачів мобільними телефонами країна перебуває на 37 місці у світі.

Цінова конкурентоспроможність туристичної сфери України є досить низькою. Так, у 2012 р. країна займала 37 місце, а за останні п'ять років цей показник погіршувався, і вже у 2016 р. Україна опинилася на 119 місці. Це пояснюється завищеними цінами на готельні послуги, а також збільшенням податкового тиску.

За оцінкою якості людських ресурсів у 2016 р. Україна залишилась, як і у 2014 р., на 68 місці. Слід зазначити, що темп приросту був від'ємним і становив -3,75% порівняно з 2016 р. У першу чергу це викликано зниженням якості рівня освіти: з 40 місця у 2014 р. на 56 у 2016 р[3].

Найвідчутніше впав рейтинг України за сприйняттям туризму в країні. Таким чином, у 2016 р. він опустився на 51 пункт порівняно з 2014 р. (2014 р. –

66 місце, 2011 р. — 117 місце), що пов'язано з погіршенням ставлення населення до іноземних туристів та зниженням культурної програми ділових поїздок.

За оцінкою стану природних ресурсів Україна у 2016 р. зайняла 119 місце. Це на 7 пунктів нижче, ніж у 2014 р., що пояснюється погіршенням якості охорони навколишнього середовища. Тому пріоритетним завданням повинен бути розвиток сектору на більш екологічно стійкій основі, враховуючи важливість якості навколишнього середовища для потенційних курортів України та гірського туризму.

Культурні ресурси України у 2016 р. перебували на 86 позиції, що на 2 пункти краще порівняно з 2014 р. Таким чином, міжнародні експерти розвіяли ілюзії і з приводу багатого людського, культурного і природного потенціалу нашої країни. За цим субіндексом Україна посіла 118 місце. Проте, важливо зауважити, що такий низький показник викликаний не відсутністю природних та культурних ресурсів, а несанкціонованим їхнім використанням.

Підсумовуючи, слід зазначити, що в рейтингу наголошується, що хоча європейський регіон в цілому відкритий для торгівлі і переміщення людей, деякі країни відстають. Серед останніх згадані Боснія і Герцеговина та Україна. Для порівняння: Росія посідає в рейтингу 59-е місце, Грузія — 73-є, а трійку лідерів склали Швейцарія, Німеччина і Франція [2]. У цілому дані дають змогу об'єктивно оцінити сильні та слабкі сторони туристської індустрії України, а також виокремити конкурентні переваги та недоліки країни. За даним звіту ВЕФ у 2016 р. бальна оцінка ІКПТ України становить 3,83. Це на 33% менше від першого рейтингового місця Швейцарії (5,68 бала) і на 50% більше від останнього 139 місця (Чад – 2,56 бала).

Узагальнення SWOT-аналізу середовища туристської діяльності в Україні дає змогу визначити конкурентні переваги і недоліки туристської сфери.

Література

1. Закон України «Про державний бюджет України на 2017 рік» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.golovbukh.ua/news/>
2. SWOT-аналіз у туризмі [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://pidruchniki.ws/10160520/turizm/swot-analiz_turizmi
3. Гринькевич О.С. Удосконалення оцінки конкурентоспроможності туристичного продукту [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.google.com.ua/Кількісна+оцінка+визначення+конкурентоспроможності+туристичної+фірми>
4. Mozolev O., Hutsal, L., Shorobura, I., Dolynska, O., Stoliar, V. (2020). Basic Preparation of a Tourist for Sports and Fitness Hike. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com VOL. 9 (12) pp. 99-106. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1>
5. Офіційний сайт ТФ «Лідер-тур» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.l-tour.com.ua/>
6. Офіційний сайт ТА «Altyn kum» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.altyn-kum.com.ua/>
7. Офіційний сайт ТА «Алекс-тур» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.aleks-tour.com.ua/>
8. Офіційний сайт ТА «ТУІ» [Електронний ресурс]. Режим доступу:

<http://www.tui.ua/>

9. Офіційний сайт ТА «Європа» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://evgora.in.ua/>

10. Офіційний сайт ТФ «Тропіканка» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.pochalisnami.ua/> Офіційний сайт ТА «Хепі-тур» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.happy-tour.mksat.net/>

11. Офіційний сайт ТФ «Акварель» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://turmir.com/firms/firm_3194.html

12. Офіційний сайт ТФ «Магазин горящих путівок» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://smgp.com.ua/>

13. Офіційний сайт ТФ «САМ» [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://turmir.com/firms/firm_3884.html

Яворська Вікторія Володимирівна,
декан ГГФ, професор кафедри
економічної та соціальної географії і туризму
Одеського національного університету імені І.І.Мечникова
доктор географічних наук, професор
Гевко Ігор Васильович,
проректор з навчально-методичної роботи
Тернопільського національного педагогічного Університету
імені Володимира Гнатюка
доктор педагогічних наук, професор
Гетьманенко Анастасія Сергіївна,
магістр спеціальності 242 Туризм
Одеського національного університету імені І.І.Мечникова
доктор географічних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ СТРАХУВАННЯ ТУРИСТІВ В УКРАЇНІ

Страховання у туризмі, як зазначалося вище, є системою правовідносин щодо захисту майнових інтересів громадян та суб'єктів туристичної діяльності. Відповідно, основними сторонами цих відносин є страховики (страхові компанії), страховальники (туроператори та турагенти) та застраховані особи – туристи, які виїжджають за кордон (рис.1).

Туристична фірма (туроператор чи турагент) укладає договір зі страховою компанією. Він передбачає, відповідно до ст. 16 ЗУ «Про страхування», письмову угоду між страховальником (турфірмою) і страховиком (страховою компанією), згідно з якою страховик бере на себе зобов'язання у разі настання страхового випадку здійснити страхову виплату страховальнику або іншій особі, визначеній у договорі страхування страховальником, на користь якої укладено договір страхування (подати допомогу, виконати послугу тощо), а страховальник зобов'язується сплачувати страхові платежі у визначені строки та виконувати інші умови договору.

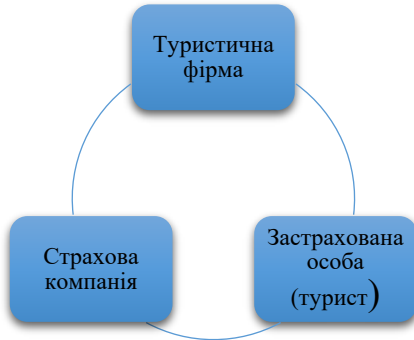


Рис. 1. Схема відносин між страховою компанією, турфірмою та туристом

Даний договір укладається за взаємною згодою сторін і повинен містити: назву документа; назву та адресу страховика; прізвище, ім'я, по батькові або назву страхувальника та застрахованої особи, їх адреси та дати народження; прізвище, ім'я, по батькові, дату народження або назву вигодонабувача та його адресу; зазначення предмета договору страхування; розмір страхової суми за договором страхування іншим, ніж договір страхування життя; розмір страхової суми та (або) розміри страхових виплат за договором страхування життя; перелік страхових випадків; розміри страхових внесків (платежів, премій) і строки їх сплати; страховий тариф (страховий тариф не визначається для страхових випадків, для яких не встановлюється страхова сума); строк дії договору; порядок зміни і припинення дії договору; умови здійснення страхової виплати; причини відмови у страховій виплаті; права та обов'язки сторін і відповідальність за невиконання або неналежне виконання умов договору; інші умови за згодою сторін та підписи сторін [1].

Порядок укладання договору страхування і пов'язані з цим питання визначені в ЗУ «Про страхування». Згідно з цим Законом, договір страхування укладається відповідно до правил страхування, які розробляються страховою компанією для кожного виду страхування окремо. Також до даного договору додаються копії наступних документів [2]:

- правила страхування (наприклад, медичного та від нещасних випадків);
- страхові тарифи, страховий поліс туриста;
- роз'яснення щодо порядку укладення та заповнення страхового поліса;
- форми звітності суб'єкта туристичної діяльності перед страховиком;
- копія ліцензії на право здійснення страховою компанією певного виду страхування.

Зазначимо, що туристичні фірми повинні відповідально підходити до вибору надійної страхової компанії, яка працює на ринку хоча б не менше трьох років і має ліцензію на зайняття певним видом страхової діяльності [3]. Турист не завжди може обрати відповідального страховика, тому краще і дешевше буде скористатися допомогою турфірми. Якщо він все ж бажає придбати страховий

поліс самостійно, йому слід ретельно все перевірити, оскільки тут йде мова саме про його безпеку.

На сьогодні страховий поліс туриста є необхідним атрибутом будь-якої поїздки за кордон. Він допомагає убезпечити себе від незапланованих витрат під час подорожі. Нерідко його можуть попросити пред'явити на прикордонному контролі або посадці на рейс, оскільки страхування туристів (медичне та від нещасного випадку) відповідно до ЗУ «Про туризм» є обов'язковим, тобто кожен турист при виїзді за кордон повинен мати туристичну страховку.

Також страховий поліс дуже часто необхідний для отримання візи, оскільки лікування за кордоном коштує занадто дорого (рахунок за медичні послуги може у декілька разів перевищувати номінальну вартість поліса), у зв'язку з чим консульства країн хочуть мати гарантії оплати рахунків за врятування туриста. Тому, можливі такі ситуації, що без медичної страховки турист просто не отримає візу. Звідси витікає, що страховий поліс туриста, навіть з базовим набором послуг, покриває витрати на ліки та лікування, транспортування в медичній заклад, консультації з лікарем. Крім того, в екстрених випадках страхова компанія може організувати переліт близького родича для догляду за «відпочиваючим», повернути додому дорослого чи неповнолітню дитину з лікарні. Лікування в таких країнах, як наприклад, США, Канада, Ізраїль чи країни ЄС, обходиться дорого, тому відправляти у мандрівку без полісу занадто ризиковано насамперед у фінансовому плані.

Страховий поліс, окрім згаданих пунктів, досить часто може містити й інші опції, які додаються до нього за бажанням туриста або ж входять до розширеного страхового пакету. До них належать послуги перекладача, юридичні, телекомунікаційні послуги (оплата вартості телефонної розмови з компанією, що асистує) та ін.

Туристична страховка може покривати послуги, які зовсім не пов'язані з особистим страхуванням. Наприклад, до деяких пакетів страхування включають також виплату компенсації на випадок втрати, пошкодження або затримки багажу, скасування або переривання подорожі внаслідок непередбачуваної, раптової і неавтоматичної події до початку подорожі, відшкодування збитків за нанесення туристом шкоди життю, здоров'ю та майну третіх осіб тощо.

Разом з тим, туристи повинні звертати увагу на випадки, які також вказуються у страховому полісі, коли страхова компанія не відшкодовує понесені ними витрати. До страхових випадків не належать [4]:

- хронічні захворювання;
- сонячні та теплові опіки;
- знаходження туриста в момент настання страхової події (отримання травми) в стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння;
- захворювання або нещасні випадки, що відбулися до або після повернення застрахованої особи в країну постійного проживання;
- пластична хірургія, різного роду протезування, щеплення, профілактичні вакцинації тощо;
- умисне нанесення собі тілесних пошкоджень;
- випадки самогубств;
- витрати на додатковий комфорт, якщо турист перебуває в лікарні.

Тож, при отриманні страхового поліса турист обов'язково має [2]:

- звернути увагу на повноту та правильність заповнення поліса (наприклад, якщо у ньому неправильно зазначені дані застрахованої особи, відсутня її дата народження, нечітко сформульований предмет договору страхування, страхова компанія у такому випадку може відмовити у виплаті страхової компенсації);

- уточнити дату початку дії договору страхування – з моменту сплати страхового платежу чи з моменту подорожі;

- переглянути дати початку і закінчення дії полісу на випадок затримання в іншій країні через непередбачувану ситуацію, наприклад, скасування або перенесення зворотного рейсу (бажано, аби термін страхового полісу був на два-три дні довше періоду поїздки);

- з'ясувати територію дії страхового поліса, наявність асистуючої компанії у країні тимчасового перебування і можливість спілкування рідною мовою (саме асистуюча компанія, а не страхова, надаватиме основну послугу туристу – координуватиме його дії при настанні страхового випадку. Вона має укладені договори на обслуговування з лікарями, поліклініками та іншими медичними закладами по всьому світу);

- звернути увагу на чіткість процедури дій при настанні страхового випадку;

- дізнатися розмір франшизи, оскільки деякі програми медичного страхування для туристів, які подорожують за кордон, можуть передбачати нульову франшизу, деякі – 50 євро, а деякі взагалі 100 євро;

- звернути увагу на валюту, виплату якої передбачає поліс страхування (при поїздки в Європу вартість компенсації номінується в євро, в США – в доларах. Але, якщо, наприклад, турист їде на Кубу чи в іншу екзотичну країну, то доларову страховку місцеві клініки просто не приймуть).

Не менш важливим аспектом туристичного полісу є його вартість. До основних чинників, які впливають на неї, належать [5]:

- вік застрахованої особи;
- країна поїздки;
- тривалість і мета подорожі;
- вид програми страхування;
- розмір страхової суми;
- наявність чи відсутність франшизи;
- спосіб продажу.

Розглянемо детальніше кожен з перерахованих чинників. Стосовно віку, то досить часто страхові компанії надають знижки для дітей віком від 5 до 16 років, для осіб старше 65 років застосовується надбавка до тарифу через те, що ризик раптового захворювання або нещасного випадку для цієї вікової категорії істотно зростає. Разом з тим, туристам від 75 років взагалі можуть відмовити в оформленні страхового поліса.

Невеликі страхові тарифи встановлюються для країн Західної Європи та Середземномор'я, для подорожей в інші країни вони можуть значно

збільшуватися (в 1,5 – 2 рази). Наприклад, дорогими є страховки до таких країн, як США, Канада, Австралія. Це пов'язано із високими цінами на медичні послуги, з віддаленістю та важкодоступністю цих територій. Також однією з найдорожчих страховок вважається поліс до Екваторіальної Гвінеї, оскільки на її території поширені різні види рідкісних захворювань, які складно лікувати, та неможливо надати оперативну медичну допомогу через особливості локацій (мало медичних установ, у деяких регіонах відсутні дороги тощо).

Також на вартість страхового полісу впливає тривалість подорожі: чим довше турист перебуватиме за межами свого постійного місця проживання – тим більше йому доведеться заплатити за страховку. Наступним фактором є мета поїздки: якщо турист планує займатися активними видами відпочинку, то відповідно і страховка коштуватиме дорожче. Причому, розмір надбавки до тарифу залежить від видів спорту – наприклад, заняття дайвінгом збільшать вартість поліса на одну суму, альпінізмом – на іншу (більшу) суму, найдорожчим буде катання на лижах.

Не менш важливим при встановленні вартості полісу є вид програми страхування. Більшість страхових компаній виділяють економ, стандарт, бізнес і еліт програми, які різняться між собою сумою страхового покриття та набором послуг (опцій). Відповідно вартість страховки зростає зі збільшенням величини покриття полісу і наповнення його додатковими послугами.

Щодо способу продажу страхових полісів, то зазвичай страхові компанії, співпрацюючи з туристичними фірмами, передбачають значні знижки для туристичних груп, тому поодинокому туристу вигідніше придбати страховий поліс саме через турагента чи туроператора, ніж напряму у страховика.

Тож, і суб'єкти туристичної діяльності, і туристи повинні приділяти значну увагу туристичному страхуванню, необхідно вчитуватися у деталі, прописані у договорі чи полісі, оскільки від цього залежить безпечний відпочинок будь-якого туриста.

З кожним роком у світі кількість міжнародних прибуттів лише зростає – якщо у 2010-му році кількість туристів становила трохи більше 950 млн. осіб, то вже у 2017-му році зафіксовано понад 1,3 млрд. міжнародних туристських прибуттів, а у 2019-му році їх кількість збільшилась майже до 1,5 млрд. осіб [2]. В Україні також спостерігається тенденція до збільшення кількості громадян, які виїжджають за кордон. У 2017-му році за кордон виїхало понад 26 млн. українців, що на 54% більше, ніж у 2010-му році [6]. Відповідно, роль страхування у сфері туризму також зростає.

Сьогодні на ринку туристичного страхування чітко виокремлюється трійка лідерів, до якої належать страхові компанії ВУСО, РЗУ Україна та Європейське туристичне страхування.

Безсумнівно, лідером за сумою страхових платежів у 2020-му році стала страхова компанія ВУСО, яка ще у 2019-му році займала п'яте місце за даним критерієм (сума страхових платежів тоді становила 156,7 млн. грн.). Однак, лідером за сумою страхових виплат уже протягом багатьох років залишається компанія Європейське туристичне страхування (ЕТС), навіть незважаючи на те, що сума страхових виплат у 2020-му році порівняно з 2019-м роком зменшилась на 23%.

Послугами цих страхових компаній користуються найбільші туроператори України. СК «ВУСО» є партнером Anex Tour та Coral Travel. ЄТС за партнера собі обрали TUI, Pegas Touristik, Tez Tour та TPG. У свою чергу, PZU Україна співпрацює з менш популярними туроператорами та турагентами.

Кожна з цих страхових компаній пропонує широкий вибір програм страхування для туристів. Відповідно, завдання кожного туриста та туристичної фірми обрати той вид страхового полісу, який підходить саме йому.

Література

1. Про страхування : Закон України від 07.03.1996 № 85/96-ВР. [Електронне видання]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/85/96-вр>

2. Яворська Т. В. (2008). Страхівні послуги: Навч. посіб. К.: Знання, 350 с.

3. Мальська М.П. (2008). Міжнародний туризм і сфера послуг: Підручник. Київ, 661 с.

4. Дадак О. О. (2019). Страхування туристичної діяльності в Україні. Науковий вісник ЛНУВМБ імені С. З. Гжицького. Серія: Економічні науки. Том 21, № 92. С. 115 – 119.

5. Бардаков О. Як правильно оформляти туристичну страховку [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mind.ua/publications/20191306-yak-pravilno-oformlyati-turistichnu-strahovku>

6. Виїзд громадян України за кордон за країнами, до яких вони виїжджали, у 2017 році (за даними Адміністрації Держприкордонслужби України) [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2012/tyr/tyr_u/vigw2017_u.htm

7. Журнал «Insurance TOP» (2021). Сайт інформаційного агентства «Форіншурер». № 1(77). 65 с.

8. Mozolev, O., Dolynska, O., Khmara, M., Shorobura, I., Romanyshyna, O., Aliexsieiev, O. and Kravchuk, L. (2021) Research of Priorities in Providing Animation Services for Different Age Groups of Tourists from Ukraine. *Open Journal of Social Sciences*, 9, 97-108. DOI:10.4236/jss.2021.91007

Секція 2. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту

Керівник секції Мозолев Олександр Михайлович - професор кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор.

Grygoriy Griban,
*Professor of the Department of Physical Education and Sport Improvement,
Zhytomyr Ivan Franko State University,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

Tetiana Zhlobo,
*Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology
and Methodology of Physical Education,
T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium",
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

KENGO JUMP IS A MODERN MEANS OF FEMALE STUDENTS' PHYSICAL QUALITIES DEVELOPING

Introduction. Physical education of student youths, in particular girls, requires increased efficiency at the present stage of formation of the national educational system. This is due not only to the task of improving the quality of education, but also to the general deterioration of health and physical fitness of female students, insufficient humanistic and professional orientation of physical education, reduced motivation for physical exercise, increasing society's requirements for modern specialist training [1].

Sufficient level of female students' motor skills development, control over the quality of their health, the formation of their need for motor excellence and a healthy lifestyle are prerequisites for successful mastering of future professional activities. The problem of ensuring the optimal development of motor skills and their control is central within the system of physical education [2]. The scientists note that the traditional means, methods, forms and techniques of conducting physical education sessions do not fully solve the problem of purposeful preparation of female students for sports self-education and physical self-improvement [3].

Literature Review. The works of many scientists [4, 5] state that the students of Ukrainian higher educational institutions health and physical fitness level are unsatisfactory and characterized by the downtrend and the number of students who belong to the physical education group with reduced exercise load and the special medical group is changing from 35 % to 50 % at Ukrainian higher educational institutions. More than 75 % students do not meet the requirements of the physical education program in 2018-2019. In 2020, the situation worsened due to the pandemic [6]. The scientists consider that a low health and physical fitness level of students is conditioned by a low level of physical development and health of school graduates, the lack of the students' interest and motives of traditional physical education classes; insufficient health-promoting and training orientation of the means of physical

education; studying conditions in the modern higher educational institutions that are characterized by increased studying capacity, students' low-level activity and their lifestyle.

The analysis of the work of many scientists [1, 3, 5] showed that the introduction of various kinds of modern fitness technologies to the educational process of physical education is one of the most effective ways to increase students' interest in exercise, enhance their physical fitness and strengthen their health. According to the research of the scientists [2, 7], it is during training sessions of different types of fitness that a positive emotional background is created, and the level of motor training and interest in physical exercises increases. The scientists note that fitness technologies possess great potential for a healthy lifestyle. Training sessions with different types of fitness technologies effectively influence the correction of the overall appearance, contribute to the harmonization of physical development, and improve the functional state of the body's major systems and mental performance [7, 8, 9].

According to A.E. Carter plyometric exercises are distinguishing characteristics of Kangoo Jumps technology and they have a comprehensive beneficial effect on the human body [10]. He noted that jumping exercises provide an increased gravitational load, which strengthens the musculoskeletal system of the body, create a better ratio between the oxygen needed by tissues and oxygen entering the body; promote lymph circulation; reduce the level to which blood pressure rises during exercise; reduce the time during which blood pressure remains abnormally high after exercise; improve the work of the cardiovascular system; contribute to the increase in the number of capillaries in the muscles; make the heart and other muscles of the body stronger, which makes their work more efficient and improve the level of metabolism during rest, so that the body continues to burn calories for a long time after the exercise; increase the activity of nasal bone tissue in the production of red blood cells; improve the brain's response to signals from the vestibular apparatus [8, 9].

Materials and Methods. The research was conducted at T. H. Shevchenko National University "Chernihiv Collegium" (Chernihiv, Ukraine) during 2019-2021. To solve the first objective of our research, we conducted a survey of 1st and 2nd year female students ($n = 286$) according to the questionnaires developed by us; to solve the second objective we investigated the level of development of motor skills of 2nd year female students of the Faculty of Physical Education (Pilot Study Group (PSG), $n = 32$), who attended the university section of Kangoo Jumps. The author's program of training sessions with Kangoo Jumps for female students of other faculties of the university was developed based on the research. We organized the pedagogical experiment in order to test the effectiveness of the author's program which involved 1st year female students who were engaged in the author's program during their physical education sessions (experimental group (EG), $n = 30$). The duration of the experiments 6 months.

Results. Theoretical analysis of scientific and methodological literature gives grounds to assert that the modern system of physical education does not sufficiently meet the needs and motives of female students in motor activities. There is a large percentage of absences from physical education classes due to the decrease in interest and motivation of female students in traditional physical education training sessions. As a result, physical fitness of female students is low. The findings of many scientists

were confirmed by the results of our research, where the survey of female students revealed their low level of motivation for traditional physical education training sessions: 45.10 % of the female students do not like traditional physical education training sessions at all, and 32.87 % of the female students said that they do not really like it. Almost 20% of the female students missed more than a third of physical education training sessions during the semester, indicating a lack of interest in traditional physical education training sessions as the main reason for their absences; more than 30 % of the female students attend physical education training sessions just to make the grade. The number of female students who are partially dissatisfied and completely dissatisfied with their level of physical fitness was over 65 %. At the same time, more than 50 % of the female students prefer group training sessions on types of motor activities depending on their interests and desires, where the largest number of female students (almost 70 %) showed a desire to engage in modern fitness technologies

Among the proposed types of physical activities (taking into account the sports facilities and coaches-instructors in the Department of Physical Education of the University), 69.58 % of the female students chose modern fitness technologies (aerobics, Kangoo Jumps, Pilates, stretching, gym, fit-ball aerobics, step aerobics). At the same time, 29.72 % of the female students chose Kangoo Jumps [11].

The construction of the author's program for female students' motor skills development by means of Kangoo Jumps is based on the results of the analysis of long-term research of the scientists on this problem. We also take into account the priorities and interests of female students for modern physical education sessions and forms of their conduct. Set exercises of "Kangoo Dance" include basic exercises from the "Kango Power" program and simple dance movements in aerobics. They are combined in a musical progression in the format of 32-64 counts. The exercises are repeated at different levels of intensity and then combined into a choreographic combination. Each new learned movement is added to the previous one. Kangoo "Boot Camp" utilizes strength exercises with and without objects, which are performed by the method of circuit training, without pauses. Training sessions are mostly held outdoors.

"Kangoo Discovery" is aimed at developing coordination and speed. Training sessions are held in a fun game form, which includes relay races, games, and competitions. Set exercises of "Kangoo Stretching" used basic stretching exercises performed in Kangoo Jumps shoes. Breathing and relaxation exercises were also used, each training session provided 12 minutes to develop flexibility.

Conclusions. The students' interests and motivations for physical education training sessions, as well as their attitude to Kangoo Jumps training sessions were ascertained. It was found that 45.10 % of the female students do not like traditional physical education training sessions at the university; more than 30 % of the female students miss physical education training sessions, indicating a lack of desire and interest (59.79 %). Among the proposed types of physical activities, 69.58 % of female students chose modern fitness technologies, while 29.72 % of the female students chose Kangoo Jumps. This allowed us to conclude about the need to introduce Kangoo Jumps in the educational process of physical education of female students.

The author's program, which consisted of Kangoo Jumps set exercises, aimed at developing the female students' motor skills. It was developed and implemented in the educational process of physical education. "Kangoo Power" set exercises were aimed

mainly at developing endurance and coordination; “Kangoo Dance” set exercises – for the development of coordination; “Kangoo Boot Camp” set exercises – for the development of strength and endurance; “Kangoo Discovery” – for the development of agility and speed. Significant improvement in the level of development of motor skills in the experimental group female students ($p \leq 0.05$) was revealed after the pedagogical experiment. This testifies to the effectiveness of the implementation of the author’s program for the development of female students’ motor skills by means of Kangoo Jumps. The results of our research can be used both during physical education training sessions in higher educational institutions and high schools, and during sectional group activities with female students.

REFERENCES

1. G. Griban, T. Yavorska, P. Tkachenko, O. Kuvaldina, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, A. Lytvynenko, N. Hresa, I. Okhrimenko, I. Ovcharuk, K. Prontenko. "Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth", *Wiadomości Lekarskie*, Vol.73, No.6, pp. 1199-1206, 2020. doi: 10.36740/WLek202006123
2. O. Mozolev, I. Bloshchynskiy, K. Prontenko, L. Zdanevych, K. Kruty, O. Popovych, L. Pisotska. "Influence of fitness techniques integration on the development of physical qualities and morpho-functional state of adult females", *Human Movement*, Vol.22, No.1, pp. 57-65, 2021; doi: 10.5114/hm.2021.98465
3. K. Prontenko, G. Griban, N. Dovgan, O. Loiko, V. Andreychuk, P. Tkachenko, D. Dzenzeliuk, I. Bloshchynskiy "Students’ health and its interrelation with physical fitness level", *Sport Mont*, Vol. 17, No.3, pp. 41-46, 2019. doi 10.26773/smj.191018
4. O. Mozolev, L. Kravchuk, N. Ostrovska, O. Nahorna, O. Polishchuk, M. Khmara.. Checking the effectiveness of the method of conducting physical education classes with 17-19 -year-old female students of special medical group. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 Issue 2, pp. 870 – 876, 2020. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02124>
5. K. Prontenko, G. Griban, I. Bloshchynskiy, I. Melnychuk, D. Popovych, V. Nazaruk, S. Yastremska, D. Dzenzeliuk, I. Novitska. "Improvement of students’ morpho-functional development and health in the process of sport-oriented physical education", *Wiadomości Lekarskie*, Vol.73, No.1, pp. 161-168, 2020. doi: 10.36740/WLek202001131
6. O. Mozolev, O. Polishchuk, I. Shorobura, V. Miroschnichenko, K. Tushko, V. Voloshyn, I. Tomkiv, O. Binkovskiy. Motor Activity and Physical Abilities of Students in the Conditions of Restrictions of COVID-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 3, pp. 428 - 435, 2021. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090306>
7. V. Zhamardiy, O. Shkola, I. Okhrimenko, O. Strelchenko, A. Alosyna, F. Opanasiuk, G. Griban, V. Yahodzinskyi, O. Mozolev, K. Prontenko. "Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students’ physical education", *Wiadomości Lekarskie*, Vol.73, No.2, pp. 332-341, 2020. doi: 10.36740/WLek202002125
8. G. Griban, O. Kobernyk, N. Terentieva, O. Shkola, Z. Dikhtiarenko, I. Mychka, E. Yeromenko, L. Savchenko, A. Lytvynenko, K. Prontenko. "Formation of

health and fitness competencies of students in the process of physical education", Sport Mont, Vol.18, No.3, pp. 73-78, 2020. doi 10.26773/smj.201008

9. O. Azhyppo, V. Pavlenko, V. Mulyk, K. Mulyk, L. Karpets, T. Grynova, M. Sannikova. "Direction of teaching the subject of physical education by taking into account opportunities of institution of higher education and interests of student youth", Journal of Physical Education and Sport, Vol.18, No.1, pp.222-229, 2018. doi:10.7752/jpes.2018.01029

10. A.E. Carter. "The Miracles of Rebound Exercise", The National institute of Reboundology and Health, Inc. Edmonds, Washington, 1979. 188 p.

11. G. Griban, M. Nosko, Yu. Nosko, T. Zhlobo, R. Sirenko, B. Semeniv, Z. Dikhtiarenko, S. Zamrozevuch-Shadrina, A. Khatko, I. Rybchych, O. Mozolev. Female Students' Motor Skills Development by Means of Kangoo Jumps. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1324 - 1343. 2021. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090629>

*Алексєв Олександр Олексійович,
старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор,
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка,
кандидат педагогічних наук*

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРОЄКТУВАЛЬНІ ЕТАПИ РОЗРОБКИ СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОДЕЛІ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Вивчення проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями передбачає застосування методу конструювання (моделювання) структурно-логічної схеми-моделі, що відтворює передбачуваний процес.

Аналіз останніх публікацій. Моделювання різноманітних аспектів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури знайшло відображення в напрацюваннях сучасних науковців. Зокрема Д. Балашов обґрунтував модель процесу підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності [1, с. 89]. Натомість Д. Бермудес розробив схему підготовки майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності [2, с. 201]. Дослідженням теоретичних засад моделювання підготовки майбутніх учителів фізичної культури до адаптації професійної діяльності займався К. Павлишенець [3, с. 289]. У наукових доробках П. Рибалко відображено логіку урахування особливостей професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності [4, с. 240] під час розробки моделі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу середньої освіти [5, с. 38].

Мета статті – висвітлення етапності процесу побудови структурно-функціональної моделі системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями.

Викладення основного матеріалу дослідження. Модель – це особлива форма абстракції, в якій істотні відносини об'єкта закріплені в зв'язках, що наочно сприймаються і демонструються; це своєрідна єдність одиничного і загального, де на перший план висувається загальне, істотне [6]. Модель як проміжна ланка між висунутими теоретичними положеннями та їхньою перевіркою в реальному педагогічному процесі має багато різновидів: теоретична, факторно-критеріальна, модель навчання, модель професійної діяльності, змістовна, формальна тощо.

Педагогічний зміст моделі полягає у виявленні актуальних і перспективних завдань навчально-виховного процесу, вивченні та науковому обґрунтуванні умов можливого зближення між ймовірними, очікуваними і бажаними змінами в процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями. Перш, ніж розпочати моделювання, визначено його межі, де об'єктом моделювання є процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, а предметом – авторська система професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями. Розробка структурної моделі здійснювалася у декілька етапів.

Перший етап розробки структурно-функціональної моделі системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями передбачав:

1) аналіз і узагальнення наявних відомостей про досліджуваний об'єкт у філософській, медичній, психолого-педагогічній літературі з теми дослідження;

2) спостереження за реальним навчально-виховним процесом у закладах вищої педагогічної освіти з метою виявлення його можливостей у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями;

3) розробку понятійної моделі на основі використання методологічних закономірностей, принципів і категорій (діяльнісний, особистісно зорієнтований, індивідуально-творчий підходи, структура навчально-виховного процесу).

Другий етап моделювання (етап трансформації понятійної моделі в структурно-функціональну) передбачав вирішення таких завдань:

1) визначення основних структурних одиниць готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями та її складових елементів;

2) виявлення сукупності зв'язків між компонентами готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями та характеру їхньої взаємодії;

3) створення наочної схеми структурно-функціональної моделі процесу професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями.

Кінцевим результатом цього етапу передбачалася розробка структурно-функціональної моделі системи професійної підготовки майбутніх учителів

фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями. Конструюючи теоретичну модель, враховувались основні тенденції розвитку сучасної професійної педагогічної освіти, які розглядаються як концептуальні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями.

Реалізація структурно-функціональної моделі системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями зумовлена ефективністю визначених педагогічних умов. Такими у контексті дослідження визначено:

1) актуалізація у майбутніх учителів усвідомленого вибору професійно-освітньої траєкторії формування готовності до організації індивідуальної роботи з учнями;

2) збагачення змісту педагогічної освіти світоглядними і предметно-конкретними знаннями про організації індивідуальної роботи з учнями;

3) використання розвивального потенціалу освітнього середовища педагогічного ЗВО для розвитку вмінь і навичок студентів організації індивідуальної роботи з учнями;

4) проведення систематичного педагогічного моніторингу сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями.

У розробленій моделі відображено органічний зв'язок між чотирма рівнями готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями: високий, достатній, задовільний, низький. За умови сформованості низького (базового) рівня викладач має змогу повернутися до означеної в структурно-функціональній моделі мети і зосередити увагу на більш цілеспрямованій реалізації педагогічних умов. У структурно-функціональній моделі визначено результат досягнення мети – готовність майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями.

Висновок. Таким чином, розроблену структурно-функціональну модель системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями розглядаємо як структурно-логічну схему, яка відображає цілеспрямований педагогічний процес з поетапною організацією діяльності викладача, внутрішньою логікою формування знань, умінь і навичок студентів і визначенням перспектив їхнього саморозвитку щодо застосування особистісно-зорієнтованих технологій на уроках фізичної культури.

Література

1. Балашов, Д.І. (2017). Обґрунтування моделі процесу підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал*. №12 (55). С. 89-93.

2. Бермудес Д.В. (2016). Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Вип. 137. С. 200–203.

3. Павлишинець, К.Ю. (2017). Теоретичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до адаптації професійної діяльності. *Педагогіка*

формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Вип. 56–57 (109–110). С. 289–296.

4. Рибалко, П.Ф. (2019). Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. № 9 (93). С. 235-245.

5. Рибалко, П.Ф. (2020). Проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу середньої освіти. *Science and education a new dimension : Pedagogy and Psychology*. №4. С. 38-42.

6. Mozolev, O. (2018). Pedagogical Projecting of the Model of a Future Specialist. *Pedagogical Discourse*, 24, 82–87. <https://doi.org/10.31475/ped.dys.2018.24.12>

Базильчук В. Б.

доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Хмельницького національного університету,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Поляк М.Б.

студентка спеціальності фізична культура і спорт

Хмельницького національного університету

НОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми у її загальному вигляді. Стан здоров'я молоді є складним і багатоплановим за своєю структурою та взаємозв'язками явищем. Показники здоров'я залежать від численних біологічних і соціальних факторів, які постійно змінюються. Одним з головних показників стану здоров'я є рівень рухової активності молоді.

Аналіз досліджень та публікацій. У науково-педагогічних джерелах науковці О. Андрєєва та О. Садовський [1], І. Буряк, А. Демура та В. Гурай [2], М.Я. Виленський [3], В.В. Коновалов, А.В. Касьян та А.В. Чередніченко [4], О.В. Терещенко [5], І. Самохвалова, П. Рибалко та О. Моргунов [6] досліджували орієнтовні норми рухової активності студентської молоді. Ми поділяємо думку тих вчених, які вважають, що критерієм оптимальної норми рухової активності є надійність функціонування усіх систем організму, здатність адекватно реагувати на зміни у зовнішньому середовищі.

Мета статті: охарактеризувати оптимальні обсяги рухової активності студентів закладів вищої освіти.

Виклад основних результатів дослідження. З перших років життя рухова активність починає виконувати роль своєрідного регулятора росту й розвитку людського організму. Вона є необхідною умовою для становлення і вдосконалення людини і як біологічної істоти, і як соціального суб'єкта, і як особистості. Однак органічна, природна потреба в руховій активності може лише поступово перетворюватися на свідому потребу займатися фізичними вправами. Саме так виникає спеціально організована рухова активність, яка реалізується за

допомогою засобів фізичної культури. В такому разі, біологічний і генетичний чинники рухової активності переходять у соціальні.

О. В. Терещенко вбачає необхідність визначити мінімальний, оптимальний і максимальний обсяг рухової активності студентів. На його думку, «мінімальний руховий режим – це обсяг руху, що забезпечує функціонування організму без зниження його працездатності у звичних умовах, а оптимальний руховий режим – це обсяг та інтенсивність фізичної активності, що забезпечують розвиток усіх органів і систем без перевтоми та перевантаження основних систем організму» [6, с. 351]. Науковець зазначає, що «максимально дозволений руховий режим – це такі обсяги та інтенсивність фізичної активності, які можна використати з метою досягнення максимально доступних результатів у конкретних фізичних вправах, що не призводить до патологічних змін в організмі людини, зниження працездатності, а розумова та фізична діяльність поєднані між собою, тому фізичні вправи можна використовувати як засіб поліпшення розумової діяльності». [6, с. 352].

Існує науково обгрунтована думка М.Я. Виленського про те, що при сучасному розумовому навантаженні студентам необхідно активно рухатись близько 1,5 години щодня [3, с. 123]. Але в різних публікаціях по-різному, однак одноставно, вказується на дефіцит рухової активності в об'ємі від 30 до 70 %. На думку вченого, на сьогоднішній день гігієнічною нормою рухової активності для молоді студентського віку є 7-8 годин на тиждень [3, с. 123].

Науковці І. Буряк, А. Демура та В. Гурай вказують, що «фактично заклади вищої освіти забезпечує лише чотири години, що становить лише 30 % гігієнічної норми. Із публікацій викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти відомо, що студенти перших курсів роблять 11–12 тисяч кроків на добу при фізіологічній потребі 30 тисяч» [2, с.10].

В.В. Коновалов, А.В. Касьян і А.В. Чередніченко зазначають, що «спеціально організовані заняття з фізичного виховання (4-8 годин на тиждень) нейтралізують дію несприятливих факторів, які супроводжують процес навчання, при цьому зберігається дуже високий рівень функціонального стану і забезпечується рівень успішності навчання вище середнього» [4, с. 18]. Вченими зазначено, що «в умовах чотирьох годин з фізичного виховання на тиждень гігієнічні норми рухової активності не виконуються, і необхідно компенсувати цю гіподинамію у позанавчальний час. Але тут, як вказують фахівці фізичного виховання закладів вищої освіти, середні затрати на заняття фізичними вправами не перевищують 5-7 % [4, 5].

Обсяг рухової активності студентської молоді у навчальні та вихідні дні, як зазначають О. Андреева та О. Садовський, має свої особливості і знаходиться у межах нижче фізіологічних норм [1, с. 21]. Дослідження проведені вченими свідчать, що «більшість часу студенти витрачають на звичну рухову активність, а саме всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб (сон, прийом їжі, особиста гігієна) плюс навчальна діяльність, а повсякденна недостатня рухова активність студентів не забезпечує оптимального функціонування основних фізіологічних систем організму, не створює умов для зміцнення здоров'я» [7, с. 21].

Фахівці, О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І.В. Котова виокремлюють три рівні нормування рухової активності:

1 – *фізкультурно-гігієнічний мінімум*, який складається з щоденної ранкової гімнастики, загартовуючих процедур і прогулянки перед сном. Перший рівень є умовою збереження здоров'я;

2 – *фізкультурний загально-підготовчий мінімум*, окрім навантажень 1 рівня, включає у себе щоденний 30-60 хвилинний активний відпочинок з фізичними вправами на повітрі. Другий рівень сприяє гармонійному фізичному розвитку;

3 – *фізкультурно-спортивний оптимум*, який доповнює перші два рівня фізкультурними заняттями в обсязі 3-6 годин на тиждень. Третій рівень є гарантом високої фізичної підготовленості [6, с.89].

Висновки. Отже, згідно результатів аналізу літературних джерел, можна стверджувати, що показники добової рухової активності студентів є значно нижчими за оптимальну норму рухової активності. За рекомендаціями МОЗ України для студентської молоді рухова активність в тиждень повинна складати в межах 10-14 год.

Література

1. Андрєєва, О. (2016). Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 1. С. 19-22.

2. Буряк, І.В. (2004). Изменение физического состояния и физической подготовленности студентов в зависимости от количества обязательных занятий по физическому воспитанию в неделю. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Наука і освіта». Том 44. *Фізична культура і професійний спорт*. – Дніпропетровськ. С. 10-11.

3. Виленский, М. (2001). Физическая культура студента. Москва : Гардарики, 448с.

4. Коновалов, В.В. (2013). Оптимальна рухова активність студентської молоді в початковий період навчання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 3. С. 16-19.

5. Мозолєв, О.М. (2018). Перспективні шляхи вдосконалення процесу управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Випуск 3К (97)18, С. 351–354.

6. Жданова, О.М., Тучак, А.М., Поляковський, В.І., Котова, І.В. (2000). Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. для студ. вищих закладів освіти з фіз. виховання і спорту. Луцьк : Вежа, 248 с.

7. Терещенко, О.В. (2015). Рухова активність і працездатність у режимі навчання та відпочинку студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 3(1). С. 350-352.

*Бортюк Олександр Степанович,
старший викладач кафедри туризму, теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Постановка проблеми. Проблема формування культури здоров'я молоді в освітньому процесі набуває особливої значущості з кожним роком в умовах повільного погіршення стану здоров'я сучасної молоді. Особливу актуальність проблема збереження здоров'я набула у період поширення пандемії COVID-19, що привело до зміни мислення в поведінки молоді, пошуку нових шляхів у формуванні культури здоров'я. На жаль, на сучасному етапі розвитку освітнього процесу в Україні питання збереження здоров'я молодого покоління поки що залишається досить гострим і до кінця не вирішеними [1].

Аналіз досліджень і публікацій. Проблема формування культури здоров'я молоді у вітчизняній педагогіці була предметом дослідження багатьох вчених і розглянута в роботах: М. Амосова, Л. Альшиної, В. Бобрицької, І. Брехмана, О. Вакуленко, О. Васильєвої, О. Вульфовича, М. Гриньової, Є. Дегтярьова, В. Колбанова, Ю. Лисицина, В. Петленка та ін. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичного виховання стали предметом дослідження О. Алексєєва, О. Мельника, О. Мозолева, І. Овчарука, О. Попрошаєва, О. Поліщука, Р. Сушко, І. Томківа, М. Хмари та ін.

Мета статті – розкрити шляхи формування культури здоров'я молоді в умовах дистанційного навчання.

Викладення основного матеріалу дослідження. Молодь – це майбутнє держави і саме вона повинна мати високий рівень здоров'я, фізичну витривалість і високу працездатність. Останнім часом важливим фактором в зміцнення здоров'я людини вбачають фізичну культуру, як невід'ємну частину загальної культури нації. Фізична культура особистості – це сформований спосіб життя людини, що спрямований на зміцнення здоров'я, загартовування організму, гармонічний розвиток фізичних можливостей людини, формування життєво-важливих рухових навичок і умінь. Здоров'я не є постійною величиною: це стан організму людини, який динамічно змінюється не тільки під впливом оточуючого середовища, але й залежить від її способу життя і поведінки [2].

Культура здоров'я – це складова частина базової культури особистості, що відбиває усвідомлення ціннісне ставлення людини до свого здоров'я виражена в достатньому рівні фізичного, психічного, духовно-морального та соціального розвитку, заснована на веденні здорового способу життя. Основним об'єктом впливів, що можуть забезпечити зміцнення здоров'я без значних матеріальних витрат, повинні стати гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи та усвідомлення валеологічних знань, що сприятимуть підвищенню рухової активності молоді [3]. Рухову активність образно можна назвати дорогою до здоров'я, до досягнення високих можливостей людського організму.

Вирішення проблеми підвищення рухової активності молоді в навчальних закладах можливе за рахунок використання педагогічних технологій, які б забезпечували б формування в молоді фізичної культури, культури здоров'я особистості. Їх впровадження в навчально-виховний процес можливе лише при комплексному використанні основних форм фізичного виховання, де основне заняття (урок) забезпечував би формування у молоді знань, умінь і навичок, а інші форми занять, включаючи і самостійні заняття, створювали б умови для їх практичної реалізації серед цих форм, важливу роль ц створені умов для формування звички до систематичних занять фізичними вправами відіграють фізкультурно-оздоровчі заходи. Вони суттєво впливають на здоров'я молоді, усуваючи гіподинамію, забезпечуючи відновлення розумової працездатності, знижуючи статичне навантаження на опорно-руховий апарат [4].

Заняття фізичною культурою в період карантинних обмежень набувають ще більшого значення але їх проведення дистанційно може істотно ускладнюватися. Необхідність виконання завдань тільки вдома (при забороні виходу на вулицю), а також відсутність необхідного спортивного інвентарю створювали перешкоди для якості навчального процесу. У зв'язку з цим, пошук альтернативних методів і прийомів організації занять фізичною культурою в складних дистанційних умовах, є досить актуальною проблемою.

Сучасна епідеміологічна ситуація в світі і в нашій країні внесла певні зміни в систему освіти, коли навчальні заклади змушені перейти на дистанційне навчання. У багатьох школах вчителі перейшли на інтернет ресурси та проводять відео уроки з фізичної культури.

Необхідно зазначити, що дистанційне навчання не може замінити стандартні практичні уроки з фізичної культури, бо їх основа – цілеспрямована та різноманітна рухова діяльність. Саме рухова діяльність формує необхідні вміння та навички, розвиває фізичні здібності, дозволяє оптимізувати стан здоров'я і підтримувати високий рівень працездатності [5].

Водночас, треба враховувати й те, що система дистанційного навчання також включає різноманітні варіанти виконання рухових завдань, які в комплексі дозволяють підтримувати фізичну форму і спрямуванні на оздоровчу фізичну активність. Переважна більшість учнів не розглядають заняття фізичною культурою в період дистанційного навчання як необхідну складову їхнього життя. Не розуміють, що саме фізичне виховання виступає як засіб релаксації, реабілітації та відновлення їхніх життєвих сил. Саме тому навчальний процес з фізичного виховання у даний час має низьку ефективність. Поступове набуття учнями навичок самоорганізації під час дистанційного навчання дозволить зробити процес набуття фізкультурної освіти молоді більш якісним та спрямувати їх практичну діяльність на розвиток фізичних здібностей та підтримку власного стану здоров'я.

Одним із напрямків фізично-оздоровчої роботи з фізичної культури в школі під час дистанційного навчання є проведення різноманітних тренінгів, які передбачають отримання знань не в готовому вигляді від вчителя, а через власне сприйняття інформації [6]. А це вже принципово інша основа особистісного розвитку, де переважають процеси мислення та сприйняття свого «Я» тренінгові заняття спрямовані:

- на підвищення компетентності учасників у сфері формування здорового способу життя;
- формування умінь і навичок, які сприятимуть усвідомленому вибору правильних варіантів поведінки молоді щодо здорового способу життя;
- розвиток установок на усвідомлення потреб та мотивів молоді у формуванні культури здоров'я.

Серед пошуків перспективних шляхів організації дистанційного навчання особливу увагу заслуговує програма «Шлях до здорового життя» [7].

Програма ґрунтується на використанні алгоритму побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять учнями та відповідає таким вимогам: доступність та варіативність фітнес-програми; можливість використання програми учнями, що перехворіли COVID-19; можливість вибору змістового модуля фітнес-програми відповідно до індивідуальних потреб учня; використання онлайн-платформ ZOOM, Google Meet, Viber, Telegram для надання методичної допомоги та здійснення контролю; безпека виконання рухів в обмеженому просторі; можливість використання засобів побуту (пляшки з водою, стільці, ліжко, килимки тощо) замість стаціонарного спортивного обладнання.

Висновок. Отже, здоров'я – це найважливіша цінність не лише окремої особистості, а й цілого суспільства. Тому головне завдання фахівців фізичної культури – формувати в молоді ціннісне ставлення до культури здоров'я, прищеплювати розуміння і значення здорового способу життя. Нові умови організації занять з фізичної культури в умовах дистанційного навчання вимагають від вчителів пошук нових форм і методів проведення занять.

Література:

1. Mozolev, O. (2021). Monitoring of the physical health state among 16-17-year-old female students. *Balt J Health Phys Activ*, 13(3), 47-54. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.13.3.06>
2. Попрошаєв, О.В., Мунтян, В.С., Гоєнко, М.І. (2020). Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, (4), 70-75.
3. Шаповалов, М.В., Сушко, Р.О. (2021). Дистанційне навчання як форма проведення уроків фізичної культури. *Theoretical and scientific bases of development of scientific thought*, 438-440.
4. Mozolev, O., Polishchuk, O., Shorobura, I., Miroshnichenko, V., Tushko, K., Voloshyn, V., Tomkiv, I., Binkovskyi, O. (2021). Motor Activity and Physical Abilities of Students in the Conditions of Restrictions of COVID-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 3, pp. 428 - 435, 2021. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090306>
5. Мельник О.С., Овчарук С.В., Лобаньова О.В. (2021). Вивчення дисципліни «Фізична культура» в умовах дистанційного навчання. Загальні аспекти інноваційного розвитку освітньої галузі в контексті міжнародного співробітництва України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 23 квітня 2021 р., Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 102-106.

6. Williams J. (2013). Regional cultures and health outcomes: Implications for performance measurement, public health and policy. *The Social Science Journal*. vol.50(4), pp. 461–470.

7. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynnyy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskiy, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol.9, No.5, pp. 833 - 840, 2021. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501>

Волошин Володимир Дмитрович,
доцент кафедри фізичної підготовки та особистості безпеки,
Національної академії Державної прикордонної служби України
кандидат педагогічних наук, доцент

ФАКТОРИ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПРОФЕСІЙНУ ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ

Постановка проблеми у загальному вигляді. В Україні протягом тривалого часу відбувається перехід до нового рівня розвитку системи фізичного виховання і спорту серед усіх соціально-політичних інституцій. У проблемі усвідомленості значення фізичного виховання, держава намагається здійснювати вплив за допомогою освітнього середовища. Молодь, котра здобуває знання у закладах вищої освіти, має змогу долучитись до спорту та включитись у процес фізичного виховання. Сучасна Україна змушена розв'язати чимало проблем різного масштабу та значення, а особливо у період збройної агресії зі сторони Російської Федерації. Професійна діяльність майбутнього офіцера вимагає високий рівень розвитку фізичних якостей, професійно необхідних фізичних вмінь та навичок. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у вищому військовому навчальному закладі є формування фізичної готовності майбутнього офіцера до виконання професійних завдань [1]. Враховуючи це, особливо уваги заслуговує стан підготовки фахівців сектору безпеки та оборони.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблему вдосконалення системи фізичного виховання молоді у вищих військових закладах розглянуто в працях О. Багаса, С. Беспалого, В. Бондаренко, Г. Грибана, А. Мельникова, О. Мозолева, О. Ольхового, С. Присяжнюка, К. Протенка, С. Романчука, О. Фігури, А. Чудика та ін.

Мета дослідження: аналіз змісту факторів впливу фізичного виховання на професійну підготовку майбутніх офіцерів-прикордонників.

Викладення основного матеріалу дослідження. Свідомість людини безпосередньо впливає на рівень засвоєння особистістю цінностей фізичного виховання. Вирішення завдань фізичного розвитку і формування готовності до фізичного самовдосконалення напряму залежить від врахування особистісних психолого-педагогічних характеристик курсантів [2]. Усвідомлення курсантом потреби до занять фізичною культурою і спортом, придбання необхідних знань, умінь і навичок формує мету, яка передбачає вибір способів і засобів, використовуючи які, курсант управляє процесом свого фізичного розвитку [3].

Професійну підготовку майбутніх офіцерів-прикордонників можна охарактеризувати таким чином: багатокомпонентна (містить морально-психологічний компонент, особисту безпеку, спортивну, вогневу, військово-прикладну, правову та гуманітарну підготовку). Кожному компоненту притаманна своя характеристика та позиціонування у системі загальної підготовки офіцера [4].

Зміст спортивної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників реалізується на основі принципів тренування, впровадження широкого кола професійно-особистісних завдань, наукової обґрунтованості у виборі педагогічних інструментів підготовки, здійсненням перспективного планування, забезпеченням контролю, дотримання норм гігієни тощо. Спортивна підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників є цілеспрямованою діяльністю з метою досягнення максимального спортивного результату з обраного виду спорту [5].

Загальна система фізичного виховання майбутніх офіцерів-прикордонників передбачає також врахування таких аспектів як: рівень фізичної, техніко-тактичної, теоретичної, психолого-соціальної, морально-вольової підготовленості. Кожен з цих аспектів є специфічним [6].

Курсанти-прикордонники під час навчання у вищому військовому навчальному закладі поєднують освітню діяльність із несенням служби. Заняття спортом є додатковим фізичним навантаженням. Тому науково-педагогічний склад Національної академії Державної прикордонної служби України широко популяризує і стимулює заняття спортом та фізичними вправами, надає можливості майбутніми офіцерами займатись обраним видом спорту.

Психофізична підготовленість майбутнього офіцера-прикордонника як основа фізичного виховання, має вплив на їх змагальну діяльність. Цей вплив полягає в тому, що науково-педагогічні працівники розробляють та використовують систему психологічних прийомів щодо формування та розвитку фізичних та психічних якостей.

Загалом, психофізичними факторами впливу фізичного виховання на професійну підготовку майбутніх офіцерів-прикордонників є: формування професійно-особистісних характеристик засобами фізичного виховання; баланс особистісних якостей; підвищення динаміки психічних та фізіологічних процесів; забезпечення процесу саморегуляції особистих висловлювань, емоцій, почуттів; адаптивні навички та вміння діяти під час нестандартних ситуацій; оптимальне поєднання фізичної та технічної підготовленості для здійснення майбутньої професійної діяльності; уміння та навички щодо подолання стресу, невпевненості, страху, скутості тощо.

Таким чином, можна констатувати, що у професійній підготовці майбутніх офіцерів прикордонної служби фізичному вихованню відведено важливу роль.

Висновки. Офіцер-прикордонник виконує професійні завдання в управлінському середовищі функціонування прикордонного відомства України. За умови якісного фізичного виховання, воно покликане забезпечити удосконалення не лише фізичних якостей, а й стати основою компіляції прийому моделювання спортивної дії у професійну сферу, навчити досягати поставленої мети, формувати адекватні установки у професійній діяльності, оцінювати ризики та вірогідність настання події, розподіляти та концентрувати увагу тощо.

Перспективними науковими напрямками подальших досліджень ми вважаємо аналіз проблеми удосконалення фізичного виховання та спорту у секторі безпеки та оборони України, а також адаптацію успішного досвіду фізичного виховання за кордоном.

Література

1. Фігура О. (2013). Фізична готовність як елемент загальної професійної готовності фахівців. *Молодь і ринок*. № 12. С. 23-27.
2. Mozolev, O., Chudyk, A., Miroshnichenko, V., Tushko, K., Kupchyshyna, V., Datskov, A., Gorbenko, A. (2021). Formation of Physical Readiness of Cadets for Professional Activity under the Conditions of Quarantine. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 973 - 980. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090519>
3. Ольховий, О.М. (2013). Концепція професійно спрямованої системи фізичної підготовки курсантів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 112 (2), 208-211.
4. Мозолев, О.М., & Васів, С.В. (2010). Готовність до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів прикордонників як науково педагогічна проблема. *Збірник наукових праць. – Хмельницький: Вид-во НАДПСУ*, (55), 82-84.
5. Годлевський П.М., Гузар В.М., Юськів С.М. (2019). Формування мотивації курсантів до занять з фізичного виховання. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Київ: Видавництво НПУ імені Н.П. Драгоманова, Вип. 5К (113) 19. С. 72-77.
6. Керницький, О.М. (2015). Формування готовності курсантів льотних навчальних закладів до професійної діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, (41), 155-162.

*Гурман Леонід Дмитрович,
завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання
Кам'янець-Подільського національного університету,
кандидат педагогічних наук, доцент
Кобринська Анастасія Русланівна
студентка групи ПО-23
факультету початкової освіти та філології*

РЕЗУЛЬТАТИ МОНІТОРИНГУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Аналіз наукових публікацій засвідчує, що за останнє десятиріччя темпи зниження фізичного здоров'я підростаючого покоління значно прискорилися. За даними Міністерства охорони здоров'я, майже 90 % молоді мають різні відхилення у стані здоров'я. В своїх дослідженнях В. Замардін, О. Школа, І. Охрименко та ін. [1] акцентують увагу, на тому, що за останні п'ять років кількість студентів, що мають звільнення від занять з фізичного виховання, або переведених для занять у спеціальні медичні групи зросла на 40 %.

Сучасний рівень вимог до процесу фізичного виховання студентів вимагає, з одного боку, використання оздоровчих технологій навчання, а з іншого – вдосконалення рухових здібностей та функціональних можливостей молоді. Для успішного вирішення даного завдання викладачу необхідне чітке розуміння початкового рівня фізичної підготовленості студентів, стану їхнього здоров'я, розвитку функціональних систем організму, наявності обмежень та протипоказань [2].

Аналіз досліджень та публікацій. Проблеми моніторингу фізичного здоров'я студентської молоді та залучення її до занять фізичними вправами науковці розглядають в різній площині. Доведення ефективності та популяризації сучасних різновидів занять фізичними вправами розкрито в працях О. Андреева, Г. Грибана, В. Кашуби, Ю. Усачов, В. Яременко та інших; мотивації молоді щодо збереження свого здоров'я та життєвої необхідності регулярних занять присвячено роботи А. Альошина, С. Безпалого, І. Медведева, О. Мозолева, К. Протенка, П. Ткаченка, С. Романчука та інших.

Мета статті – здійснити моніторинг фізичного здоров'я студентів 17-19 років

Виклад основного матеріалу дослідження. Здійснення моніторингу фізичного стану студентів з першого курсу та на протягом всього періоду навчання дозволяє систематично одержувати необхідну інформацію про фізичний стан молоді. Вона може бути використана для прийняття рішення щодо комплектування навчальних груп, формуванні спеціальних медичних груп для занять з фізичного виховання [3]. **Моніторинг фізичного та функціонального стану людини** – це комплекс діагностичних досліджень, які проводять упродовж певного проміжку часу [4]. Моніторинг дає можливість визначити зміни у фізичному розвитку людини, її функціональному стані та самопочутті, здійснити порівняльний аналіз відповідності індивідуального рівня розвитку у порівнянні до вікових та статевих норм розвитку молодої людини.

Одним із найбільш інформативних і прийнятних з погляду практичного використання вважається метод експрес оцінки, коли рівень здоров'я визначають шляхом переведення кількісних показників, що характеризують функціонування найбільш важливих систем життєзабезпечення людини [5]. До *об'єктивних показників фізичного стану* людини відносять антропометричні показники: виміру маси тіла; зросту; обхват погруддя, шиї, плеча, стегна, гомілки; частоти дихання; життєвої ємкості легенів; частоти серцево-судинних скорочень, артеріального тиску. До *суб'єктивних показників фізичного стану* людини належать показники самопочуття, працездатності, сну, апетиту, настрою [6].

Відповідно до встановленої мети дослідження, ми провели вивчення компонентів фізичного здоров'я студентів 17-19 років Кам'янець-Подільського національного університету. Наше дослідження включало визначення стану фізичного розвитку, функціональних можливостей, працездатності, наявності захворювань та протипоказань для занять з фізичного виховання студентів першого та другого курсів у період 2019-2021 навчальних років.

Результати дослідження засвідчили такі основні тенденції:

1. Збільшення кількості студентів, що звільнені від занять з фізичного виховання за станом з 3,8 % до 7,6 %;

2. Збільшення кількості студентів, які віднесені за станом здоров'я для занять з фізичного виховання до спеціальних медичних груп з 7,5 % до 12,7 %;
3. Зменшення кількості студентів, які займаються в основній групі з 86,4 % до 77,8 %.

Необхідно зауважити, що процеси збільшення кількості студентів, які звільнені від занять з фізичного виховання та переведені для занять у спеціальні медичні групи відбуваються на фоні зменшення кількості студентів, що поступили для навчання.

Аналіз статистичних показників фізичного розвитку студентів 17-19 років засвідчив, що у 76,5 % студентів, які поступили на перший курс навчання, відповідають нормам вікового фізичного розвитку.

Показники, маси тіла, зросту та їх відповідність віку людини значною мірою обумовлюють рівень здоров'я. Належний рівень здоров'я досягається внаслідок обов'язкової нормалізації усіх компонентів маси тіла, що забезпечує необхідні умови нормального протікання метаболічних процесів для злагодженої роботи функціональних систем організму.

Висновки. Отже, за результатами нашого дослідження прослідковується загальна тенденція до поступового збільшення ваги тіла та об'єму грудної клітини у дівчат, які поки що не виходять за норми вікового розвитку. Аналіз Індексу маси тіла та антропометричних показників молоді 17-19 років показав, що спостерігається тенденція до збільшення кількості студентів, що мають зайву вагу з 9,0 % до 12,4 %, а також тих, що мають 1-2 ступінь ожиріння з 1,8 % до 2,7 %.

Література

1. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Aloshyna, A., Opanasiuk, F., Griban, G., Yahodzinskyi, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332–341. doi: 10.36740/WLek202002125
2. Mozolev, O. (2021). Monitoring of the physical health state among 16-17-year-old female students. *Balt J Health Phys Activ*, 13(3), 47-54. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.13.3.06>
3. Mozolev, O., Kravchuk, L., Ostrovska, N., Nahorna, O., Polishchuk, O., & Khmara, M. (2020). Checking the effectiveness of the method of conducting physical education classes with 17-19 -year-old female students of special medical group. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 Issue 2, pp. 870 – 876 <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02124>
4. Король С. А. (2014). Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів I курсу технічних спеціальностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 11, 23–29.
5. Leuciuc, F. (2019). Effect of a One-Semester Conditioning Activities on Physical Fitness of the Students. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 11(4), 136-146. doi:10.18662/rrem/162
6. Mozolev, O., Bloshchynskyi, I., Aliexsieiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. (2019). Influence of

modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. Journal of Physical Education and Sport, Vol 19 (3), pp. 917 – 924 <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3132>

*Дутчак Юрій Васильович,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницького національного університету
доктор педагогічних наук, доцент*

ОСОБЛИВОСТІ МЕНЕДЖМЕНТУ МАСОВОГО СПОРТУ ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасна державна політика в Україні передбачає впровадження європейських стандартів, які характеризуються високою якістю життя, головним компонентом якого є здоров'я. Через складне соціально-економічне становище українського суспільства, погіршення стану здоров'я населення (зростання популярності малорухомого способу життя (захоплення комп'ютерними іграми, соціальними мережами, перегляд телепередач тощо), збільшення надмірних стресових навантажень та ін.), невідповідність вимогам сучасності та світовим стандартам ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, відсутність сталих традицій та мотивації щодо масового спорту як важливого фактору фізичного та соціального благополуччя, відсутність спортивної інфраструктури, спроможної задовольнити потреби населення у щоденній руховій активності маємо те, що лише 3 % населення мають достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хв) на що, вказано у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [1]. Тому питання залучення населення України до оздоровчої рухової активності залишається доволі актуальним.

Для здійснення системних перетворень у вітчизняному масовому спорті, на думку А. В. Сватська, необхідно вивчати і втілювати передовий досвід зарубіжних країн у контексті означеного питання [2, с.85].

Мета статті – проаналізувати особливості менеджменту масового спорту Великобританії.

Викладення основного матеріалу дослідження. Можна сміливо стверджувати, що фізичне виховання та заняття спортом є невід'ємною частиною британського суспільства. Спорт в більшій чи меншій мірі має значення в житті чи не кожного громадянина Великобританії, причому починаючи з раннього дитинства.

Існує як загальнодержавна програма з фізичного виховання, так і регіональні програми. Кожен освітній заклад має власну програму фізичного виховання, опрацьовану вчителями, в основі якої лежить загальнодержавна програма.

Дослідження зарубіжного досвіду нормативно-правового регулювання фізичної культури і спорту дозволяє виділити дві класичні моделі спортивного

законодавства: «інтервент» і «неінтервент». Модель законодавства інтервента визначена як та, «яка містить певне законодавство державного контролю щодо структури і мандата істотної частини спортивного руху». Всі інші моделі спортивного законодавства визначаються як неінтервентні. Подібний підхід можна використовувати як теоретичне підґрунтя при вивченні нормативно-правового регулювання, однак, при цьому слід враховувати зазначену раніше тенденцію до посилення ступеня державного регулювання процесів соціально-значущої фізкультурно-спортивної діяльності (зближення європейської та американської моделей).

Управління у сфері фізичної культури і спорту Великобританії здійснюється центральним державним виконавчим органом – Департаментом з культури, засобів масової інформації та спорту. Він координує роботу низки недержавних установ сфери, а саме: органу ліцензування футболу, олімпійського комітету, дистриб'ютора олімпійських лотерей, організації «Спорт Англії», організації «Спорт Великобританії», антидопінгового центру, національної адміністративної ради та професійних ліг (футболу, тенісу, регбі, автоспорту, баскетболу, боксу тощо).

Основною ознакою управління у сфері фізичної культури і спорту Великобританії є централізація державної влади, підпорядкування та підвідомчість ряду недержавних організацій і установ спортивно-фізкультурного спрямування, а також значна увага до розвитку фізичної культури і спорту територіально-адміністративних утворень шляхом розширення повноважень та функцій органів місцевого самоврядування, що особливо важливо для нашої держави в умовах децентралізації, які відбуваються у сьогоденні України [3, с. 97].

До найбільш впливових організацій масового спорту, як стверджує С.В. Швець, Великобританії є: Асоціація спорту та рекреації Великобританії, Траст юнацького спорту, Спортивна Англія [3, с. 98].

Асоціація спорту та рекреації є організацією, що об'єднує представницькі та керівні структури спорту та відпочинку в Британії. До асоціації входить понад 300 організацій, серед них федерації з багатьох популярних в королівстві видів спорту.

Основна мета діяльності асоціації – популяризація різних видів спорту, сприяння роботі спортивних федерацій, лобіювання ідей спорту та активного відпочинку на різних рівнях виконавчої влади. Асоціація спорту та рекреації допомагає налагодити організаційну та управлінську структуру своїх членів, здійснює заходи, щодо забезпечення фінансової успішності відповідних структур.

Траст юнацького спорту (Youth Sport Trust) – незалежна благодійна організація діяльність якої присвячена зміні життя молодих людей через спорт. Заснована в 1994 році, допомагає молоді реалізувати свій життєвий потенціал, надаючи якісну фізкультурну освіту та можливість займатися спортом. Зусилля організації спрямовані на забезпечення можливості для кожної дитини доступно займатися спортом шляхом отримання якісного фізичного виховання в початковій школі. Організація також дбає про забезпечення належних можливостей для занять спортом дітей з особливими потребами. Траст отримус

державне фінансування через Sport England, дотримується Кодексу спортивного управління, що містить набір обов'язкових вимог до п'яти принципів ефективного управління: структура, люди, комунікація, стандарти та поведінка, а також політика та процеси.

Система менеджменту якості організації відповідає вимогам ISO 9001:2015 для сфери діяльності, яка передбачає: розробку та надання ресурсів, програм, навчання та підтримки для покращення можливостей фізичної культури та спорту[5].

Спортивна Англія (Sport England) – позавідомчий державний орган Департаменту у справах культури, ЗМІ і спорту. Орган, який відповідає за розвиток масового спорту Великої Британії, стратегії активної нації, формування здорового способу життя, його пропаганду. Роль цієї організації полягає у створенні основи для зв'язку системи спорту з урядовими спортивними організаціями та іншими партнерами з метою збільшення кількості людей, що займаються спортом, підтримки рівня кількості змагань, виявлення талановитих особистостей та сприяння їхньому спортивному зростанню.

Вважаємо за доцільне більш конкретно охарактеризувати основні принципи Кодексу спортивного управління, про які було зазначено вище.

Структура. Організації повинні мати чітку та відповідну структуру управління, яку очолює Рада, яка несе відповідальність за довгостроковий успіх організації та наділена винятковими повноваженнями керувати нею. Рада має бути належним чином сформована та працювати ефективно.

Люди. Організації мають набирати та залучати людей з різним походженням, думками, незалежністю, навичками та досвідом для прийняття ефективних рішень, які сприяють досягненню цілей організації та найкраще служать їхнім спільнотам, зацікавленим сторонам та всьому суспільству Великої Британії.

Комунікація. Організації повинні бути прозорими та підзвітними, ефективно взаємодіяти із зацікавленими сторонами та підтримувати внутрішню демократію.

Стандарти та поведінка. Організації повинні підтримувати високі стандарти доброчесності, пропагувати етичну та інклюзивну культуру та брати участь у регулярній та ефективній оцінці для постійного вдосконалення.

Політика та процеси. Організації повинні дотримуватися всіх застосованих законів і правил; розглянути соціальний та екологічний вплив своїх рішень; здійснювати відповідальне фінансове стратегічне планування; і мають відповідні засоби контролю та процедури управління ризиками.

Переконані, що виконання означених принципів забезпечує ефективне управління масовим спортом.

Виконання озвучених принципів передбачає виконання Кодексу спортивного управління передбачає 3 рівні, в залежності від рівня управління в організації Спортивна Англія виділяє фінансовий ресурс для неї.

Спортивною Англією на період 2018 – 2022 років заплановано виділити понад 1 млрд. фунтів з Національної лотереї та бюджетних коштів на організації та проекти, що будуть:

- створювати більше можливостей для залучення до спорту молоді;

- займатися вихованням та розвитком талановитих дітей;
- створювати відповідні умови у відповідних місцях;
- забезпечувати реальні можливості для громад;
- підтримка місцевої влади для розвитку масового спорту[4].

Висновки. У результаті дослідження зарубіжного досвіду управління масовим спортом можемо зробити кілька загальних висновків, які у подальшому дають можливість вдосконалити систему управління масовим спортом України. Значну роль у сучасній системі управління масовим спортом відводиться громадським організаціям і спортивним конфедераціям (федераціями). В умовах децентралізації запровадження європейського досвіду державного управління в Україні доцільним є більш детальне вивчення аспектів управлінських методів та систем, що ефективно функціонують в розвинених країнах. У подальшому необхідно проаналізувати можливість запровадження вивчених методів у систему управління адміністративно-територіальної одиниці України.

Література

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text> (дата звернення 26.01.2022).
2. Сватєв А. В. Аналіз стану вищої фізкультурно-спортивної освіти країнах Західної Європи та Азіатсько-Тихоокеанського регіону. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Сер: Педагогіка.* 2014. №2. С. 84–88.
3. Швець С.В., Омельченко Т.Г., Бірючинська С.В. Фізичне виховання та спорт в системі вищої освіти в Англії. *Молодий вчений*, 2018. № 4.3 (56.3). С. 97 – 101.
4. Sport England. URL : <http://www.sportengland.org/default.aspx> (дата звернення 30.01.2022).
5. Youth Sport Trust. URL : <http://www.youthsporttrust.org/about-us.aspx>. (дата звернення 29.01.2022).

Жовтан Тетяна Юрівна,

студентка групи ПО-41Б

факультету початкової освіти

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Науковий керівник:

Бортюк Олександр Степанович,

старший викладач кафедри туризму,

теорії і методики фізичної культури та валеології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Визнаючи здоров'я за найвищу цінність для кожної людини, а в цілому й загальний добробут суспільства, державні органи влади, громадські організації та заклади освіти повинні усувати будь-яку перешкоди для

всєбїчного розвитку населення. Водночас, сучасний рївень охоплення дїтей ї молодї фїзкультурно-оздоровчою дїяльнїстю, забезпеченням спортивними спорудами, обладнанням ї послугами в Українї залишається нижчим порївною з європейськими країнками. Успїшне вирїшення проблеми збереження здоров'я молодї можливе лиш в тому випадку, коли кожна молода людина буде звертати увагу на рївень особистої рухової активностї як однїєю зї складових збереження власного здоров'я, покращення самопочуття, вїдновлення психїчного та емоцїйного стану [1].

Аналіз дослїджень ї публїкацїй. Проблеми фїзичної активностї дїтей та пїдлїтків розглядались у наукових працях низки вїтчизняних та зарубїжних вчених, а саме: В. Ареф'ва, Т. Базилюк, В. Бароненко, Г. Грибана, М. Зубалїя, С. Єрмакова, Т. Крушевїч, Т. Курчаби, А. Куца, О. Мозолева, Н. Мухамед'ярова К. Протенка, Л. Сущенко, Б. Шияна та їнших.

Метою статтї є теоретичний аналіз значення рухової активностї як складовою здорового способу життя молодї.

Виклад основного матерїалу. Збереження здоров'я молодї, покращення рївня її рухової активностї – є одним з основоположних ї найважливїших факторїв, що визначають у майбутньому здоров'я сформованої, дорослої людської особистостї та цїлої нацїї. Стан здоров'я людини – є одним з основних елементїв, що формують наше майбутнє як суспїльство. Провадження здорового способу життя населення – це широкаї спектр органїзацїйних, матерїально-технїчних, рекламних, освїтнїх дїй як органїв влади, громадських органїзацїй, закладїв освїти, так її особистїсних дїй та вчинкїв кожної людини [2]. Формування здорового способу життя має бути основним напрямом соцїальної полїтики у сферї фїзичної культури та охорони здоров'я, унїверсальним засобом первинної профїлактики, основою всїх програм збереження здоров'я. Методи ї засоби здорового способу життя включають цїлий комплекс суб'єктивних та об'єктивних умов ї чинникїв, вїд яких залежить здоров'я окремої людини та суспїльства в цїлому [3].

Спосїб життя окремої людини стосується їндивїдуального вбраного, з власної волї, способу життєдїяльностї. Вїн формується шляхом набування певних зразкїв та моделей поведїнки, якї були отриманї в сїм'ї, в школї, в контактах з батьками, рїдними, вчителями чи однолїтками. Та чи їнна поведїнка кожної соцїальної груп може вплинути на змїну обраних моделей поведїнки їндивїдуума внаслїдок набуття нового досвїду. Цї змїни можуть бути кориснї або шкїдливї для здоров'я. З цього випливає, що власна турбота про здоров'я, яка вписується в одиницї системи цїнностей, може привести до вибору певного способу життя. Слїд також зазначити, що модель життя, значною мїрою формується через певнї соцїально-економїчнї умови, в яких люди проживають. Тому важливе мїсце тут займає освїта молодї, формування необхідних знань в сферї збереження здоров'я, фїзичної культури, систематичних заньят спортом, метою яких є формування позитивних моделей поведїнки щодо ставлення до власного здоров'я. Саме освїта, є важливим чинником збереження здоров'я, тому що веде до зростання самосвїдомостї, набуття навикїв ї здїбностей у змїцненнї духовно-фїзичної формацїї, важливої для майбутнього, здорового способу життя [4].

До найбільш поширених сучасних проблем збереження здоров'я молоді відносяться низький рівень розвитку рухової активності дітей та підлітків. До проблем надмірної захопленості молоді сучасними гаджетами та можливостей інтернету в останні два роки додалися проблеми зниження рухової активності в зв'язку поширенням пандемії COVID-19. Багато вчених звертають увагу суспільства на критичний стан розвитку рухової активності молоді, що веде до зниження морфофункціональних та фізичних показників стану здоров'я [5, 6]. Слід зазначити, що фізична активність має важливе значення в первинній профілактиці надмірної ваги та ожиріння, інших поширених захворювань сучасної цивілізації. Фізична активність забезпечує людині, на всіх етапах її життя, оптимальних стан здоров'я, хорошу фізичну і розумову форму. Допомогає організму збільшити витрату накопиченої енергії покращуючи обмін речовин, що приводить до зниження маси тіла та підтримки її на бажаному рівні.

Висока фізична активність є ефективним способом профілактики захворювань серцево-судинної системи. Регулярна фізична активність впливає на будову тіла, викликає збільшення м'язової маси тіла за рахунок зменшення кількості жирової тканини і жирових клітин, діючи у поєднанні з відповідною дієтою, як ефективний метод боротьби з ожирінням. Це пояснюється тим, що регулярні фізичні вправи зменшують кількість жиру, що транспортується з високоенергетичною дієтою, покращують функції імунної системи підвищуючи імунітет [6, 7].

Фізична активність також позитивно впливає на дихальну систему, викликає збільшення фізіологічного об'єму легень, що має істотний вплив на збільшення кількості кисню в об'ємі в циркулюючої крові. При фізичному навантаженні, дихання стає глибоким і прискореним, що приблизно на 25% підвищує здатність органів дихання постачати кисень до головного мозку. Рух та регулярні фізичні вправи, особливо у дітей та підлітків, сприяють зміцненню кісток, позитивно впливають на ступінь мінералізації кісток. Ступінь мінералізації кісток вища у фізично активних людей і прямо пропорційна фізичному навантаженні. Регулярні фізичні вправи також впливають на роботу м'язів, відповідальних за підтримання рівноваги тіла та координацію рухів. Таким чином, щоденна доза руху, має важливе значення для розвитку молодого організму. Регулярна фізична активність сприяє розвитку мускулатури, допомагає підтримувати мінеральний баланс в кістковій тканині, а вправи для м'язів спини та живота призводять до зміцнення м'язового корсету і правильної постави тіла [6].

Систематично виконувати фізичні вправи, викликають збільшення швидкості провідникової функції нервових імпульсів по нервових волокнах, а також виконують роль факторів, що збуджують центральну нервову систему [6]. Розвивають пам'ять, покращують рухову активність, а також швидкість реакції на зовнішні подразники. У гіперактивних людей, навіть невелике фізичне навантаження, покращує настрій і діє заспокійливо.

Регулярна фізична активність має велике профілактичне значення та безпосередньо пов'язана з психічним здоров'ям, сприятливо впливає на зменшення стресів, стану тривоги – пом'якшує симптоми депресії. Фізична активність, впливає на підвищення мозку концентрації норадреналіну і

серотоніну, що викликає збільшення вироблених в головному мозку ендорфінів, гормонів гальмуючих відчуття болю і додають відчуття задоволення і гарного настрою. Рухова активність являється, таким чином, протипагою при навантаженому організму розумовою роботою, підвищує стійкість на стрес і втому.

Висновок. На основі аналізу зв'язків між фізичною активністю та розвитком захворювань, можна констатувати, що формування здорового способу життя молоді є необхідною умовою всебічного розвитку особистості, подальшої успішної самореалізації молоді людини. Важливим є те, щоб тип здорової поведінки молоді формувалася найперше в сім'ї батьками, а вже потім середовищем школи, іншими закладами освіти та засобами масової інформації.

Література:

1. Мухамед'яров, Н.Н. (2013). Формування здорового способу життя: теоретичний аспект. *Вісник Харківської державної академії культури*. 39. 249-256.
2. Мозолев О. (2017). Використання управлінських технологій регіонального розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту з польського досвіду. *Молодь і ринок*. № 1 (144) С. 98–102.
3. Валецька Р. (2014). Механізм дії фізичної активності на управління здоров'ям. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. – Луцьк, № 2 (26). С. 35–39.
4. Литвиненко О.М. (2013). Формування здорового способу життя в студентській молоді. *Педагогіка. Наукові праці*. Вип. 146 (158). С. 42–46.
5. Mozolev, O. (2021). Monitoring of the physical health state among 16-17-year-old female students. *Balt J Health Phys Activ*, 13(3), 47-54. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.13.3.06>
6. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Alosyna, A., Opanasiuk, F., Griban, G., Yahodzinskyi, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332–341. <https://doi.org/10.36740/WLEk202002125>
7. Желева О.І. (2014). Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. – Золотоноша, 2014. 147 с.

*Загомула Олександр Васильович,
лаборант кафедри туризму, теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

ФІТНЕС ПРОГРАМИ ТА ЇХ РІЗНОВИДИ

Постановка проблеми. На сучасному етапі реформування фізкультурної освіти у вищих навчальних закладах України здійснюється в напрямі її переорієнтації з пріоритетів фізкультурно-спортивних – на фізкультурно-оздоровчі цілі, тобто, на загальну рекреаційну функцію, гуманістичну, культуро-

формує сутність фізкультурно-освітньої діяльності, яка забезпечує умови формування культури здорового способу життя студентської молоді. Фізкультурна освіта є складовою частиною загальної освіти молоді, мета якої – зміцнення здоров'я, підвищення фізичних і функціональних можливостей організму, забезпечення здорового активного відпочинку. Цінність фізичної культури для кожної особистості полягає в освітньому, виховному, оздоровчому й загальнокультурному значеннях.

Розробка науково обґрунтованих технологій фізичного виховання передбачає врахування особливостей студентського контингенту, визначення пріоритетів у розвитку фізичних здібностей та вивчення їх взаємозалежності з компонентами здоров'я та психофізичної підготовленості. Одним з етапів управління фізичним вихованням є заняття з фітнесу, які передбачають організацію, планування, контроль та оцінку розвитку здібностей студентської молоді у відповідності до сучасних потреб покращення рівня рухової активності та збереження здоров'я.

Аналіз досліджень та публікацій. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів розглядали М.М. Булатова, Г.П. Грибан, В.О. Жамардид, О.М. Школа, Л.Я. Іващенко, Т.Ю. Лисицька, Т.Ю. Круцевич, О.М. Мозолєв, К.В. Протєнко, М.А. Хмара та ін.

Мета статті – аналіз сучасного розуміння дефініцій «фітнес» та «фітнес програма».

Виклад основного матеріалу. У перекладі з англійської «fitness» – відповідність, яка містить різні види спортивних вправ, а також інші засоби для покращення здоров'я, зміцнення систем організму і корекції статури. Поняття «фітнес» (від англ. to fit – бути в формі) має широкий спектр трактувань – здоровий, бадьорий, пристосований [1].

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в межах групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційний напрям (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану), так і переслідувати цілі, які пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних задач на достатньо високому рівні. Найбільше розповсюдження отримали фітнес-програми, які базуються на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості [1].

У широкому розумінні фітнес – система вправ, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. Загальновідомо, що біг, ходьба, танці, плавання, заняття на тренажерах використовуються у якості засобів впливу на діяльність серцево-судинної та дихальної систем, які характеризують рівень аеробної продуктивності та в значній мірі визначають стан фізичного здоров'я людини [1, 2]. В сучасному розумінні термін «фітнес тренування» сприймається не тільки як заняття фізичними вправами в аеробному режимі, а як ефективне, цілісне, довготривале тренування, з розвитку сили,

швидкості, гнучкості, спритності, розвитку координаційних здібностей людини, об'єднані в одну логічно побудовану та специфічно-спрямовану тренувальну програму.

З розвитком та популяризацією фітнесу з'являються нові фітнес програми. На сьогодні відомо понад 100 різноманітних фітнес-програм. Класифікація цих фітнес-програм ускладнена через їх різноманітність, різну цільову спрямованість, використанні допоміжних засобів [3]. Як правило науковці розподіляють фітнес програми на три групи: оздоровчі, прикладні та спортивні.

Оздоровчі фітнес програми є одним із видів масової фізичної культури з регулюванням навантаження. Характерною рисою оздоровчих фітнес програм є наявність аеробної частини, протягом якої надається помірне фізичне навантаження для підтримки на оптимальному рівні роботи серцево-судинної, дихальної та м'язової систем [4].

Прикладні фітнес програми виступають як допоміжний засіб в підготовці спортсменів з різних видів спорту, а також використовується в процесі реабілітації після отриманих травм [4].

Спортивні фітнес програми спрямовані на вдосконалення спеціальних рухових умінь та фізичних якостей необхідних в конкретно визначеному виді спорту, це спеціально організована м'язова та координаційно-рухова діяльність спортсменів [5].

Базові фітнес програми становить собою синтез загально розвивальних гімнастичних вправ, підстрибувань, вправ на розтягування м'язів формування постави, розвитку координаційних навичок. Розрізняють базову фітнес тренування з низьким і високим рівнем навантаження. Перші рекомендуються для початківців, а другі – для більш підготовлених студентів [6]. До фітнес програм низької інтенсивності входять прості координаційні рухи та їх з'єднання, що дозволяють засвоїти базові елементи фітнес тренувань. Базові фітнес програми високої інтенсивності містить велику кількість бігових та силових вправ, присідань та підстрибувань, потребують виконання складно координаційних рухів.

Висновок. Отже, фітнес – це спосіб життя, що дозволяє зберігати і зміцнювати здоров'я, врівноважувати емоційний стан, удосконалювати фізичну форму, вести активний спосіб життя; сприяє фізичному і ментальному здоров'я людини. Можливість використання різних фітнес програм дозволяє молоді спрямувати свою рухову активність на досягнення особистих пріоритетів у фізичному розвитку, покращення власних фізичних кондицій, необхідних та достатніх для досягнення і підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Література

1. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. (2016). Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка,

специфічні особливості. Монографія – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 566 с.

2. Mozolev, O., Bloschchynskiy, I., Aliexsieiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 19 (Supplement issue 3), pp. 917 – 924 <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3132>

3. Хадер, С. (2015). Розробка сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (4), 53-56.

4. Довгань Н.Ю. (2020). Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. – Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 358 с.

5. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Alosyna, A., Oranasiuk, F., Griban, G., Yahodzinskyi, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332–341. <https://doi.org/10.36740/WLek202002125>

6. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliexsieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol.9, No.5, pp. 833 - 840, 2021. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501>

Зданевич Лариса Володимирівна,
завідувач кафедри дошкільної педагогіки, психології та фахових методик
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
доктор педагогічних наук, професор
Попович Оксана Михайлівна,
декан педагогічного факультету
Мукачівського державного університету,
кандидат педагогічних наук, доцент
Розгон Вікторія Вікторівна,
доцент кафедри дошкільної педагогіки, психології та фахових методик
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
кандидат педагогічних наук, доцент

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ТЕАТРАЛІЗОВАНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Театральне мистецтво близьке й зрозуміле дітям, адже в основі театру лежить гра, яка є провідною діяльністю дошкільників. Успішно реалізувати всі освітні завдання, допомагає інтеграція театральної педагогіки в різні види життєдіяльності дошкільників.

Сформувати здоровий спосіб життя у дітей також можуть допомогти театралізовані ігри та вправи. Крім пізнавальних завдань (знань про здоров'я і хворобу, правильне харчування), театральна діяльність має потужний вплив на фізичний розвиток дошкільників, а саме: допомагає їм навчитися відчувати своє тіло; сприймати так звані «сигнали» його частин, диференціювати їх. Упорядковувати, комбінувати; свідомо зосереджувати увагу на різних властивостях власного тіла, своїх сенсорних враженнях. Під час театралізованих ігор удосконалюються моторні функції дітей, поліпшується координація рухів, задовольняється потреба в руховій активності, поступово відбувається усунення м'язових затисків, зникає швидка м'язова втома, зайве хвилювання.

Практика роботи з дітьми дошкільного віку визначає, що театральна діяльність може існувати як самостійний вид діяльності (підготовка та постановка театральних вистав), а може бути частиною будь-якої діяльності, тобто інтегруватися, посилювати ефективність сприймання дітей [11].

Проаналізувавши наукові дослідження з питань реалізації завдань здорового способу життя, нами розроблено систему роботи щодо формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами театралізованої діяльності. Проаналізуємо їх детальніше.

1. Театралізовані заняття. Педагоги можуть скласти систему театральних занять розраховану на навчальний рік на основі оздоровчої тематики та тем, які ознайомлюють дітей з безпечною поведінкою в доквіллі. Тематика блоків роботи з дітьми: «В гості до Нехворійка», «Коли я сам удома», «Квітка вогню». Разом з навчанням дітей прийомам театального мистецтва, діти отримують знання про чинники здоров'я; через ролі героїв вчать відрізняти добро та зло; позитивну поведінку від негативної.

2. Інтегровані заняття. Інтегровані заняття дають змогу вихователям об'єднати різні види діяльності однією тематикою для ефективного та повного розкриття теми. Темі інтегрованих занять можуть бути: «Чудодійні вітаміни», «Як себе рятувати, якщо лихо прийде до хати», «Готуємо смачний обід», «Ідемо в магазин: купляємо корисні продукти».

Так, наприклад, на заняття «Чудодійні вітаміни» може прийти Гном та розповісти хорватську народну казку «Півень та курка». Роль Гнома може виконати підготовлена раніш дитина з іншої групи, а може бути іграшка для лялькового театру. Після сюрпризного моменту діти можуть зробити інсценізацію цілої казки, або її фрагментів. Можна дітям запропонувати практикум «Швидка допомога», де діти обираючи роль викликають швидку допомогу Півнику; вимірюють температуру; зігравають; готують гарячий чай, застосовуючи знання про лікарські рослини.

3. Використання театралізованих ігор та вправ оздоровчого спрямування на заняттях та повсякденному житті.

4. Організація театального гуртка. Гурток може об'єднувати дітей однієї групи, бути груповим, або можуть відвідувати діти з різних груп. Результатом гурткової роботи можуть бути різноманітні вистави з оздоровчою тематикою та темами по безпеці життєдіяльності. Основною ідеєю створення такого гуртка може бути девіз: «Щоб жити, вчитися та грати – треба здоров'я зберігати».

Вистави можуть програтися для дітей своєї групи, для дітей інших груп, можна запрошувати і батьків [1; 2].

5. Інноваційна технологія М. Єфименка «Театр фізичного виховання та оздоровлення дітей дошкільного віку» має багато спільного з театральним дійством, і не тільки за назвою. Однією з провідних ідей даної технології є ігровий метод впливу на дитину. «Граючи – оздоровлювати, граючи – виховувати, граючи – навчати», – наголошує автор. А вся система роботи має бути пронизана позитивною, світлою енергією радості й задоволення від фізичного виховання, має заряджати дітей позитивними емоціями.

У реалізації педагогічної технології «Театр фізичного виховання та оздоровлення дітей дошкільного віку» велике значення має створення образів, що їх розігрують діти. Це дає змогу позитивно впливати на їх всебічний розвиток. На заняттях за методикою М. Єфименка панує «фізкультурна казка», яка дозволяє не лише тренувати тіло, а й розвивати інтелект, а також формувати в малят необхідні духовні якості. Заняття проводяться як маленькі театральні вистави, своєрідні «фізкультурні казки»: «Йжачки на прогулянці», «Веселі кошенята», «Сонячний зайчик» [9].

Робота вихователя по реалізації завдання навчання дітей театральному мистецтву може включати: театральну гру, культуру та техніку мовлення, основи театральної культури, сценічний рух, ігрові ритмику, танцювальні кроки, акробатичні вправи, ритмопластику та ін.

Під час проектування здоров'язбережувального простору закладу дошкільної освіти в контексті реалізації запропонованої системи роботи необхідно забезпечити педагогічні умови: розробка та затвердження здоров'язбережувальної концепції, формулювання стратегічних цілей і завдань, здійснення діагностики та моніторингу стану здоров'я дітей, залучення їх до основ здорового способу життя, підвищення професійної компетентності педагогічного колективу в контексті здоров'язбережувальної діяльності, змістовна взаємодія всіх суб'єктів педагогічного процесу (адміністрації, вихователів, психолога, медичного персоналу, дітей та їх батьків); визначення їх обов'язків та відповідальності щодо реалізації програмних цілей [5].

Вивчення теоретичних основ проблеми щодо формування здорового способу життя дітей дошкільного віку, дозволило нам сформулювати практичні поради педагогам щодо організації театралізованої діяльності у формуванні здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку [6].

1. Слід зазначити, що театралізована діяльність є синтезом мистецтва, перехідною формою від гри до мистецтва, виступає специфічним видом дитячої активності, індивідуально-творчим процесом. Психологічною основою організації процесу театралізованої діяльності в закладі дошкільної освіти є особливості сприймання дітьми старшого дошкільного віку мистецтва сприймання [9].

Світ театру надзвичайно манить дітей – і цим неодмінно мають скористатися педагоги, спрямувавши театральну діяльність дошкільників у дидактичне русло. Незвичайні зустрічі, знайомства, казкові перевтілення, захопливі незабутні пригоди чекають на дошкільників у межах проживання певної театральної теми.

2. На нашу думку, успішно реалізувати усі освітні завдання, які дає змогу розв'язувати театралізована діяльність, допоможе інтеграція театральної педагогіки в різні види життєдіяльності дошкільників. Елементи театралізації доцільно впроваджувати в заняття, самостійні ігри, розваги, екскурсії та пошуково-дослідницьку діяльність.

3. Перш ніж розпочати опрацювання певної теми, педагогу слід організувати предметно-розвивальне середовище як важливу умову активізації інтересу дітей до театралізованої діяльності. Організація педагогом такого середовища передбачає декілька напрямків роботи [2]:

- Створення такого середовища, у якому дитині буде приємно та безпечно перебувати, яке стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для її зростання;

- Створення відповідної атмосфери – піднесеного настрою, захоплення, зацікавленості майбутнім театральним дійством;

- Облаштування театального куточка. Крім театального реквізиту, в ньому можуть бути вміщені ілюстрації до літературних творів, самі твори на теми виховання здорового способу життя, наприклад: «Ледача подушка», «Два метелики», «Як синичка будить мене» В. Сухомлинського, «Вітаміни» Г. Черіня, «Сонячне яблуко», «Кому що сниться» В. Крищенко, «Вечір» С. Гординського, «Доня хоче спати», «У лісі є зелена хата» П. Воронька [2].

4. Педагоги, плануючи роботу з дітьми по формуванню здорового способу життя шляхом організації театралізованої діяльності, мають усвідомити, що в цьому педагогічному процесі вони мають сформувати компетентність дитини за наступними позиціями: фізичне здоров'я, психічне, духовне, соціальне. Відтак, дитина має чітко усвідомлювати значення понять: «Я – фізично здорова», «Я – психічно здорова», «Я – духовно здорова», «Я – соціально здорова» [7, 8].

5. Якщо розглянути значення театралізованої діяльності в старшому дошкільному віці, то театралізована діяльність сприяє розвитку у дітей старшого дошкільного віку не тільки в пізнавально-інтелектуальному, мовленнєвому, креативному напрямку, а і збагачує соціальний, духовний, фізичний та психічний досвід дошкільника. Це і є напрямки, складові здорового способу життя [11]. Вихователі під час театралізованої діяльності повинні вводити дітей у світ життєвих подій, допомагати їм засвоїти правила безпечної поведінки, закони збереження власного здоров'я, моделі характерів та вчинків. Театралізовані ігрові етюди мають спонукати дошкільників замислитися над такими складними моральними категоріями, як: добро і зло; що добре, а що – погано. Під час театралізованої діяльності педагоги повинні заохочувати дітей до позитивного спілкування один з одним, активного обговорення життєвих ситуацій, відображених в літературних творах.

6. Під час організації театралізованої діяльності слід враховувати вікові особливості дітей, їх можливості та уміння.

7. Опрацьовуючи з дітьми літературні твори вихователь має надати змогу дітям старшого дошкільного віку вчитися аналізувати поряд з поведінкою героїв і свої власні дії. Також в роботі з дітьми варто приділяти увагу і вмінню дітей виражати власні емоції, відчувати стан іншого, висловлювати дружельюбність, моделювати такі ситуації, щоб дошкільники вчилися діяти один з одним.

Так, улюблений дітьми літературний герой Незнайка допоможе їм закріпити знання про правила спілкування, а лікар Пігулкін – опанувати способи збереження здоров'я. Під час інсценізації казок «Колобок», «Котик і Півник», «Вовк та семеро козенят» варто програвати різні небезпечні ситуації.

В межах даного напрямку роботи з дітьми буде доречним використати притчі, казки та оповідання В. Сухомлинського. ці невеличкі за обсягом твори відображають закони суспільного життя, а їх персонажі – не лише люди, а й тварини, квіти, дерева, – полегшують дітям усвідомлення цих законів [3].

8. Вихователям слід звернути увагу на активні форми роботи з дітьми, що сприяють вихованню таких базових якостей, як ввічливість, доброзичливість, товариськість, відповідальність. Зокрема, це читання творів, їх обігрування, проведення на їх основі полілогів, міркувань уголос, морально-етичних практикумів.

9. З огляду на вищесказане, пропонуємо реалізувати соціальний напрям під час роботи над певною театральною темою певній системі та через такі аспекти (завдання): емоційна грамотність; моральні риси характеру; комунікативні здібності; правила безпечної поведінки; закони збереження власного здоров'я; правила театральної культури.

10. Театралізована діяльність має потужний вплив на фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку. Відтак педагоги мають використати можливості театралізованої діяльності для фізичного розвитку дітей. Планомірно спланована робота з дітьми (етюди, вправи, театралізовані ігри) допоможе дошкільникам відчувати своє тіло; сприймати так звані «сигнали» різних його частин, диференціювати їх, упорядковувати, комбінувати; свідомо зосереджувати увагу на різних властивостях власного тіла [4].

11. Під час театралізованої діяльності слід ставити завдання щодо розвитку у дітей їх моторних функцій, поліпшення координації рухів, усунення м'язових затисків та зайвого хвилювання.

12. Для розвитку у дітей сценічних рухів вихователі мають працювати над: вправами для дрібної моторики рук; вправами та координацію рухів; координацією рухів та мовлення; вправляти в танцювальних кроках; проводити релаксаційні вправи. Дані вміння знадобляться дітям не тільки в театралізованій діяльності, а в повсякденному житті та в навчальній діяльності.

13. Також слід не забувати про релаксаційні вправи, які заспокоюють нервову систему дитини після активної діяльності, зміцнюють психічне здоров'я.

14. Педагогам слід враховувати, що театралізована діяльність має ґрунтуватись на принципі розвивального навчання, методи організації якого базуються на закономірностях розвитку дитини, з урахуванням психологічної комфортності, яка передбачає: позбавлення, за можливістю всіх стресових факторів; розкріпачення, яке стимулює розвиток духовного потенціалу та творчої активності; розвиток реальних мотивів в грі і навчання мають бути бажаними.

15. Слід також пам'ятати, що вихователь та дитина – це безпосередні учасники гри: разом вчаться, разом співпереживають, разом радіють та розв'язують конфліктні ситуації. В цьому і полягає методичне завдання: зуміти навчати поступово, по можливості не втручатись у складні процеси фантазування

дошкільників під час гри, спрямовувати роботу їхньої уваги на розуміння складних моральних категорій: що таке добро та зло, що добре, а що погано.

Отже, театр – один з найдемократичніших і найдоступніших видів мистецтва, а театральна діяльність винятково позитивно впливає на особистість дошкільника. Використання театралізованих ігор сприяє формуванню здорового способу життя дітей, розвивають фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я. Під час виконання різноманітних вправ та ігор діти не тільки удосконалюють моторні функції, поліпшують координацію рухів, задовольняють потребу в руховій активності, а і набувають досвід в міжособистісних взаєминах, формують морально-етичні моделі поведінки [12]. Гра допомагає їм засвоїти правила безпечної поведінки, закони збереження власного здоров'я, разом з дорослим відшукати способи уникнення небезпечних ситуацій.

Література:

1. Андрущенко Т. К. (2012). Формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників у процесі навчально-дослідницької діяльності : навч.-метод. посіб. К. : ТОВ «Праймдрук», 100 с.
2. Артемова Л. В. (1991). Театралізовані ігри дошкільнят. М. : Просвещение, 134 с.
3. Богуш А. М. (2006). Методика організації художньо-мовленнєвої діяльності дітей у дошкільних закладах. К. : Видавничий Дім «Слово», 2006. 304 с.
4. Бурова А. П. (2011). Організація ігор-драматизацій з дітьми старшого дошкільного віку. Вихователь-методист дошкільного закладу. № 9. С. 51-54.
5. Вільчковський Е. С. (2008). Організація рухового режиму дітей дошкільного віку. Тернопіль : Мандрівець, 128 с.
6. Воронцова Т. В. (2007). Навчання здоровому способу життя та основних життєвих навичок. К. : Просвіта, 246 с.
7. Денисенко Н. Ф. (2010). Витоки здоров'я дитини. Тернопіль: Мандрівець. 160 с.
8. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskyi, A., Mirosnichenko, V, Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research* 8(6): 2352-2358, 2020 <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080619>
9. Івахно О. П. (2008). Здоров'язберігаючі технології в системі дошкільної освіти. Часопис «Дитячий садок». № 21. С. 9-10.
10. Макаренко Л. Т. (2013). Театр і театралізована діяльність у сучасному дошкільному закладі освіти. Х. : Вид. група «Основа», 139 с.
11. Мельник О. І. (2007). Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу. Палітра педагога. № 4. С. 14-17.
12. Mozolev, O., Marusynets, M., Zdanevych, L., Smuk, O. and Chehi, T. (2021) Children's Socialization in Family-Style Orphanages. *Open Journal of Social Sciences*, Vol. 9.No. 7, 154-167. <https://doi.org/10.4236/jss.2021.97010>

Здорик Оксана Василівна,
заступник директора з навчально-виховної роботи,
вчитель фізичної культури
Пищанська гімназія-початкова школа
Білоцерківської міської ради Київської області

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ УРОКУ З ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛІ

Постановка проблеми. Волейбол є одним з наймасовіших засобів фізичного виховання. Великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст волейболу, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій організму залежно від рухових можливостей учнів [1]. За допомогою волейболу успішно вирішуються завдання гармонійного фізичного розвитку учнів, оскільки він включає найрізноманітніші вправи, які здійснюють позитивний вплив на розвиток молодого організму. Заняття волейболом в школі розвивають такі фізичні якості, як спритність, силу, швидкість, витривалість, гнучкість; формують правильну поставу; виховують наполегливість, сміливість, силу волі; сприяють формуванню всебічному гармонійному розвитку; вихованню свідомого ставлення до занять з фізичної культури, формуванню здорової та всебічно розвинутої особистості [1; 2; 3].

Аналіз досліджень та публікацій. Проблему вивчення структури та змісту проведення навчальних та тренувальних занять з волейболу в системі середньої освіти в своїх дослідженнях розглядали І. Гринченко, В. Грюков, О. Дуброва, А. Мицак, Г. Оліфер, І. Раковська, В. Свирида, О. Шалар та інші.

Мета статті – розкрити структуру та зміст уроку з волейболу в школі.

Виклад основного матеріалу. Навчання елементів техніки волейболу – основа гри, оскільки будь-який тактичний задум не може бути здійснений без досконалого володіння технічними прийомами. Однак технічна підготовка ще не забезпечує тактичного успіху. Волейболістам необхідно навчитись уміло, з урахуванням ігрової ситуації, використовувати засвоєні прийоми техніки гри [4]. Гра в волейбол включає такі технічні елементи: подача м'яча; прийом м'яча після подачі супротивника; передача м'яча для дій нападу; нападаючі дії; блокування; пересування в складі всієї команди. Первинні навички гри у волейбол формуються під час уроків з фізичної культури в школі та в спеціалізованих спортивних секціях [5].

Структура уроку з волейболу має своє специфічне змістове наповнення.

У підготовчій частині кожного заняття включаються бігові і стрибкові підготовчі вправи, адаптовані до занять волейболом. Для підвищення загального емоційного фону учнів в кінці підготовчої частини кожного заняття підбираються естафети для розвитку швидкості і швидкісної витривалості, стрибучості і стрибкової витривалості, спритності і координації рухів, без предметів і з волейбольними та набивними м'ячами.

В основній частині заняття включаються вправи з навчання і удосконалення технічних прийомів, та індивідуальних, групових і командних тактичних дій в нападі і захисті. Алгоритм навчання включає показ, розповідь, пояснення, підготовчі та спеціальні вправи з м'ячами.

На початковому етапі використовують підвідні вправи: імітація; накладання кистів рук на м'яч; передача м'яча партнеру після власного підкидання; відбивання м'яча після накидання його партнером; індивідуальні вправи з м'ячем біля стінки; передача м'яча партнеру після випадку або переміщення праворуч-ліворуч; передача м'яча партнеру після випадку або переміщення вперед-назад [6].

Для отримання практичних навичок після вивчення і удосконалення технічних прийомів учні можуть виконувати практичні нормативи з передачі м'яча двома руками зверху, подачі м'яча на влучність і прийому м'яча двома руками знизу. У кінці кожного заняття обов'язково відбувається навчальна гра для закріплення вивчених на заняттях технічних прийомів і тактичних дій.

На початковому етапі навчання командних тактичних дій в нападі відбувається за схемою (3 нападаючих + 3 зв'язуючих гравців). В одній команді знаходиться три зв'язуючих і три нападаючих гравців, які розташовуються через одного гравця по черзі: в зоні 1 – зв'язуючий, в зоні 2 – нападаючий, в зоні 3 – зв'язуючий, в зоні 4 – нападаючий, в зоні 5 – зв'язуючий, в зоні 6 – нападаючий. Система нападу через зв'язуючого гравця, який розташований в зоні 3. По мере формування навичок гри поступово переходять на схему (4 нападаючих + 2 зв'язуючих гравців). При такій схемі зв'язуючі гравці знаходяться через 2 нападників (наприклад в 3 і 6 зонах). Дії в нападі будуються через зв'язуючого гравця, що розташований в зоні нападу [7].

Учні вивчають і удосконалюють командні тактичні дії як в нападі так і захисті. У захисті вивчають систему захисту «кутом вперед» і «кутом назад». Також вивчають і удосконалюють розташування гравців при власній подачі і подачі суперника та прийом м'яча «уступом» і «дугою».

У заключній частині кожного заняття пропонується домашнє завдання: вивчити правила гри у волейбол; засвоїти підготовчі, підвідні і спеціальні вправи з м'ячами для методики навчання техніки і тактики гри у волейбол.

Висновок. Гра в волейбол – це не тільки ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного проведення дозвілля. Поряд з розвитком рухових здібностей учнів волейбол в силу своєї специфіки, сприяє вихованню моральних якостей в першу чергу: колективізму, товариства, мужності, рішучості, взаємодопомоги тощо.

Література

1. Дуброва, О.Л., & Гринченко, І.Б. (2018). Формування навичок гри у волейбол і баскетбол школярів 5-6 класів на основі застосування рухливих ігор. *Спортивні ігри*, (2), 12-20.
2. Мозолєв, О., & Хмара, М. (2019). Компаративний аналіз ефективності польської та української базових програм навчання з фізичної культури учнів основної школи. Педагогічний дискурс, 27, 7–17. <https://doi.org/10.31475/ped.dys.2019.27.01>
3. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskyi, A., Miroshnichenko, V., Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research* 8(6): 2352-2358, 2020 <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080619>

4. Bloschchynsky, I., Kovalchuk, R., Balendr, A., Aloshyna, A., Bahas, O., Mozolev, O., Prontenko, K., Tomkiv, I., Bychuk, O., & Prontenko, V. (2019). Conceptual Basis of Organization of Volleyball Team Training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(2), 1-12. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.430>

5. Олефір, Г. (2013). Дослідження стану формування рухових навичок з волейболу в учнів шкіл спортивного профілю. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (2), 227-231.

6. Раковська, І.А., Грюкова, В.В., & Мицак, А.В. (2018). Волейбол та баскетбол на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. *Дніпро: Вид-во ЧФ «Стандарт-Сервіс»*.

7. Моїсєєв, С., & Гузар, В. (2020). Формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках волейболу. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 67-72.

8. Mozolev, O. (2021). Monitoring of the physical health state among 16-17-year-old female students. *Balt J Health Phys Activ*, 13(3), 47-54. <https://doi.org/10.29359/VJHPA.13.3.06>

Кошура Андрій Вікторович,
асистент кафедри фізичної культури та здоров'я
Чернівецького національного Університету імені Ю. Федьковича,
кандидат педагогічних наук, доцент

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Постановка проблеми. Поняття «педагогічна технологія» у психолого-педагогічній літературі вживається у різних аспектах: як напрям у дидактиці; технологічно розроблена навчальна система; система методів і прийомів викладання; як модернізація дидактичної системи на основі вивчення і дослідження елементів, що її утворюють. Частіше за все педагогічна технологія розуміється як спеціальний набір форм, методів, способів, прийомів навчання та виховних засобів, системно використовуваних в освітньому процесі на основі декларованих психолого педагогічних установок, що приводить до досягнення прогнозованого освітнього результату [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання застосування сучасних педагогічних технологій фізичного виховання молоді стали предметом досліджень І. Брехмана, М. Гончаренка, Г. Грибана, Л. Жуковської, Н. Завидівської, В. Захожого, Т. Круцевич, О. Мозолева, К. Протенка, В. Петленко, О. Самчук, В. Язловецького та ін.

Мета статті – проаналізувати зміст існуючих педагогічних технологій фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Серед існуючих педагогічних технологій, які використовуються в системі дошкільної та шкільної освіти, широкого розповсюдження набули технології, спрямовані на вирішення основних завдань системи фізичного виховання (освітніх, оздоровчих, виховних), які розробляються на таких же засадах що і інші організаційно-педагогічні технології.

Серед різноманіття педагогічних технологій найбільш поширеними є:

- технології спрямовані на підвищення в учнів мотивації до систематичних занять фізичними вправами (технології «формування фізичної активності школярів»; «формування готовності школярів до самостійних занять фізичними вправами» та інші);
- педагогічні технології спрямовані на підвищення рухового режиму учнів (фітнес технології, аеробні технології та інші);
- здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі педагогічні технології;
- інформаційні педагогічні технології.

Усі вказані технології розробляються на основі тих же принципів та підходів що і інші організаційно-педагогічні технології, хоча кожна із них має свої особливості, характерні ознаки, власну структуру і спрямованість на вирішення конкретних завдань [1].

Алгоритм реалізації індивідуального підходу в процесі фізкультурної освіти полягає у створенні умов для саморозвитку і самовдосконалення дитини за рахунок формування в неї знань і умінь самостійно виконувати фізичні вправи, здійснювати оцінку фізичного стану, визначати обсяг рухового навантаження, оцінювати результати фізичної активності.

Диференційний підхід до процесу організації фізкультурної освіти учнів передбачає необхідність їх попереднього розподілу за групами (наприклад, залежно від типу статури або типу нервової системи) за допомогою стандартних методів тестування [2].

Загальна спрямованість занять пов'язана з урахуванням особливостей цих груп і спрямована на: розвиток рухових якостей (загальна фізична підготовка), формування гармонійної фігури (елементи атлетичної гімнастики, тренажери), підвищення рівня фізичної активності (хлопчики – різні види традиційних і нетрадиційних єдиноборств, дівчатка – різні види ритмопластики і танців) [3].

У методичному плані програмування занять в технології «формування фізичної активності школярів» орієнтоване на розвиток в учнів умінь самостійно планувати свою навчальну діяльність, освоювати творчі елементи, стимулювати фізичне самовдосконалення. В структурі даного підходу робиться наголос на проблемних методах навчання, значне місце займає розвиток творчості в умовах групових та індивідуальних форм занять. Зміст навчальної програми передбачає наявність двох взаємопов'язаних компонентів: базового, що забезпечує формування основ особистості фізичної культури, і варіативного, спрямованого на стимулювання і регулювання самостійності учнів засобами пізнання та самопізнання, організації і самоорганізації, контролю і самоконтролю. До програми включаються елементи, які розкривають спосіб, методику і технологію реалізації заданого змісту в реальному навчально-виховному процесі, що дозволяє представити програму як інструментальну. Концепція, на якій будуються варіативні програми, полягає в тому, щоб сприяти гармонійному фізичному розвитку, поліпшенню фізичної підготовленості і підвищенню рівня фізичної активності за допомогою традиційних і нетрадиційних засобів і методів, використовуваних на уроках фізичної культури і в самостійній роботі учнів [3, 4].

Відмінною особливістю програми з фізкультурної освіти в означеній педагогічній технології є її процесуальний характер. У ній робиться акцент на

діяльнісній стороні засвоєння учнями цінностей фізичної культури, відображені послідовні етапи досягнення цілей навчання, виховання і розвитку. Вона повинна бути орієнтована не стільки на виконання інформативної функції, скільки на реалізацію функції розвиваючої і містити не тільки теоретичні та практичні відомості, але й самостійні завдання по складанню індивідуальної програми занять, що й дозволяє в кінцевому підсумку підвищити інтерес і сформувати стійку потребу в регулярних заняттях фізичними вправами.

Базові категорії педагогічної системи являють собою наступні елементи: цілі освіти, учні, зміст, організація, вчитель, спільна навчально-виховна діяльність. Зазначена структура в загальній системі фізкультурної освіти: навчання, виховання і розвитку школяра, дозволяє визначити технологічний характер процесу формування фізичної активності учнів в умовах навчально-виховного процесу [5, 6].

Технологія «*Управління формуванням особистості учнів на заняттях фізичною культурою*» розроблена на основі діяльнісного та особистісно-зорієнтованого підходів. Ця модель педагогічних технологій являє собою систему спільної діяльності учня і учителя по діагностуванню, проектуванню, організації, контролю і корекції освітнього процесу з ціллю досягнення конкретного результату при забезпеченні комфортних умов учасників [3].

Технологія «*формування готовності школярів до самостійних занять фізичними вправами*» спрямована на формування в учнів позитивної мотивації до використання фізичних вправ не лише на уроках фізичної культури, але й у позаурочний час [3]. Основними положеннями цієї технології є:

- розуміння учнями необхідності систематичних занять фізичними вправами. Основна лінія педагогічного керівництва полягає в спонуканні школярів до рекреативної фізичної культури;

- рефлексійний самоаналіз учнями показників фізичного стану, власних потенційних можливостей з метою досягнення кращих результатів; формування вмінь самоаналізу й самооцінки;

- створення атмосфери творчої співпраці між вчителем та учнем.

Технологія «*Сім'я-школа*» спрямована на формування здорового способу життя учнів. В означеній технології, на основі наукових досліджень, пропонуються основні форми роботи з фізичного виховання, спрямовані на забезпечення умов для якісної взаємодії сім'ї і школи [4]. Основним змістом технології є:

- залучення батьків у систему урочних і позаурочних форм роботи;
- відвідування батьками уроків фізичної культури;
- участь батьків у фізкультурно-оздоровчих заходах як-от: «Тато, мамо, я – спортивна сім'я», «Разом з батьками до спортивного Олімпу», «Веселі стартини»; «Козацькі забави»;

- участь батьків у зустрічах з тренерами та кращими спортсменами ДЮСШ;

- відвідування занять у спортивних секціях школи.

Фітнес технології, в основі яких лежить принцип застосування сучасних напрямів та засобів оздоровчого фітнесу, з урахуванням зацікавленості підлітків

до окремих видів рухової активності, статевої закономірностей у формуванні мотиваційних пріоритетів; диференціації в нормуванні обсягу фізичного навантаження, з врахуванням їх статі, фізичної підготовленості, альтернативного підходу у виборі засобів та методів оздоровчої фізичної культури залежно від рівня фізичної підготовленості [7].

Здоров'язберігаючі технології можна розглядати як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання без шкоди для здоров'я учнів. Здоров'язберігаюча педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Разом із тим, поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів [6, 7].

Висновок. Переважна більшість педагогічних технологій зорієнтована на удосконалення урочної та позаурочної форм системи фізичного виховання за рахунок підвищення обсягу рухової активності дітей, впровадження нових видів рухової активності, видів спорту, створення умов для самостійної підготовки учнів до занять фізичними вправами.

Література:

1. Забіяко Ю. (2013). Педагогічні технології навчання фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. № 1 (21). С. 103–106.
2. Захожий В.В., Васкан І.Г., Захожа Н.Я., Мацкевич Н.М. (2016). Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки* – Луцьк : № 1 (33). – С.40-46.
3. Мозолев, О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Молодь і ринок*, № 162, С. 23–27.
4. Качан О.А. (2017). Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. – Слов'янськ: Витоки, 138 с.
5. Мозолев О.М. Прогнозування і планування в управлінні розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури та спорту : матеріали III всеукр. наук-практ. конф. (Хмельницький, 15 травня 2020 р.) – Хмельницький : ХГПА, 2020. 76–80. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/435>
6. Язловецький В.С., Маркова О.В., Язловецька О.В. (2014). Новітні технології у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Кіровоград : ПП «Ексклюзив-Систем», 204 с.
7. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskyi, A., Miroshnichenko, V., Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research* 8(6): 2352-2358, 2020 <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080619>

*Криніна Ганна Степанівна,
старший викладач кафедри туризму, теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ПОЛЬЩІ

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується перебудовою освітнього процесу у відповідності до європейських стандартів навчання. На цьому етапі велике значення має досвід країн, що пройшли тим шляхом раніше, набули позитивного досвіду та досягли вагомих результатів. Вивчення досвіду Республіки Польща викликає її теоретичними та практичними здобутками з розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту. Вони розглядаються нами з точки зору творчого використання для розбудови Україною нової системи фізичного виховання молоді в закладах вищої освіти.

Аналіз досліджень і публікацій. Розвиток системи фізичного виховання у вищих закладах освіти в Польщі розглянуто в роботах Н. Долгової, А. Кошури, О. Мозолева, Г. Ніколаї В. Пасічника, та ін.

Мета статті – аналіз організаційних основ фізичного виховання у вищих навчальних закладах Польщі.

Викладення основного матеріалу. Принципи діяльності вищих навчальних закладів з фізичного виховання ґрунтуються на положеннях, що визначені в «Білій книзі про спорт», яка була розроблена Комісією Європейських співтовариств в 2007 році [1]. В неї вказувалось, що покращення громадського здоров'я через фізичну активність є однією з головних функцій спорту. В книзі відмічається, що відсутність фізичної активності сприяє виникненню надмірної ваги, ожирінню, а також великої кількості хвороб і хронічних захворювань. Ці проблеми можна вирішити через проведення освітньої діяльності серед різних груп населення, насамперед серед учнівської та студентської молоді. В книзі зазначається, що спорт стимулює розвиток життєво важливих цінностей людини, таких як: командний дух, відповідальність, солідарність, взаємодопомога, толерантність, дотримання принципів "fair play". Фізичне виховання і спорт є важливим допоміжним фактором для індивідуального розвитку і самореалізації особистості [1].

Європейська комісія зазначає, що «Біла книга про спорт» обґрунтовує стратегічні напрями проведення освітньої роботи у сфері розвитку фізкультурної освіти для країн Європейського Союзу та пропонує сконцентрувати увагу на соціальному і економічному значенні спорту, а саме на: охороні здоров'я, розвитку фізкультурної освіти, поширення соціальної інтеграції, розвитку волонтерського руху, налагодженню зовнішніх спортивних зв'язків.

Аналіз нормативно-правової бази розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту в Польщі дозволив нам узагальнити принципи організації, управління та змістового наповнення освітнього процесу з фізичного виховання молоді в системі шкільної та вищої освіти [2, 3, 4].

Головним нормативним документом з організації розвитку освіти у сфері фізичного виховання є Закон Польщі «Про фізичну культуру» від 18.01.1996 р. [5]. Ним встановлюється, що основним підрозділом, що реалізує цілі і завдання у сфері фізичної культури являється спортивний клуб. Метою створення спортивних клубів є розвиток фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах, проведення освітньої роботи щодо організації і методики проведення самостійних фізичних тренувань, організація рекреаційних заходів та туризму, покращення стану здоров'я студентів та викладачів засобами фізичного виховання, проведення спортивно-масових заходів зі студентами, а також спортивної роботи зі студентами, що мають відхилення у стані здоров'я. В спортивних клубах здійснюють індивідуальне і групове навчання інструкторів та бажаючих студентів з різних видів спорту, а також методиці організації і проведення занять, тренувань, змагань з обраного виду спорту. Кожний вищий навчальний заклад може мати по декілька спортивних клубів, які об'єднуються в асоціацію «Академічний спортивний союз» [5].

Законом «Про фізичну культуру» встановлюється, що «вищі навчальні заклади які працюють в системі стаціонарного навчання зобов'язані проводити заняття з фізичного виховання». Водночас законом не регламентується кількість аудиторних годин з дисципліни «фізичне виховання». Таке завдання покладено на рішення сенату та ради окремих відділів закладу вищої освіти. Навчальні заняття з фізичного виховання проводять досвідчені фахівці у сфері фізичної культури та спорту, які мають право працювати в спортивних клубах та проводити тренування зі студентами з різних видів спорту в поза навчальний час [6].

Розвиток системи фізичного виховання у вищих закладах освіти в Польщі, процеси її реорганізації та модернізації розглянуто в роботах О.М. Мозолева. Він визначає, що «метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах Польщі, є сприяння гармонійному розвитку особистості, підготовка студента до суспільного та сімейного життя, збереження здоров'я як особливої цінності людини, підготовка до вільного ринку праці» [6, 7].

Нами встановлено, що основними концептуальними завданнями фізичного виховання в закладах вищої освіти в Польщі є:

- гнучкість системи освіти, пристосування її до змін на ринку праці, яка ґрунтуються на збереженні здоров'я студентів та розвитку в них високого рівня працездатності;
- розвиток особистості студентів засобами фізичної культури і спорту, надання їм необхідних знань та формування життєво необхідних навичок необхідних у повсякденному житті та ефективного здійснення професійної діяльності, формування навичок критичного мислення, самостійності, вільного вибору напрямків фізичного вдосконалення;
- формування навичок роботи у команді, співробітництва, заснованого на взаємній довірі в процесі виконання завдань з фізичного виховання;
- забезпечення умов щодо подолання етнічних бар'єрів і упереджень, побудови позитивних відносин між людьми різних національностей та релігій;
- формування теоретичних знань, позитивного ставлення і усвідомленої

необхідності в студентів щодо розвитку особистісної фізичної культури;

– підвищення рівня освіти та обізнаності з формування навичок застосування природних факторів і оточуючого середовища щодо зміцнення здоров'я та фізичного загартування.

Науковці звертають увагу на те, що відповідно до стратегії розвитку освіти у закладах вищої освіти в Польщі Міністерство науки і вищої освіти визначає лише загальні принципи, яким повинні відповідати навчальні програми у відповідності з Національними Стандартами Кваліфікації. Зкладам вищої освіти надається повна свобода у визначенні змісту програм навчання з фізичного виховання, добору форм методів та засобів навчання студентів [7, 8].

Висновок. Основними організаційними напрямками освітньої фізкультурної діяльності у вищих навчальних закладах Польщі, виступають: розвиток оздоровчих методик навчання фізичному вихованню і спорту; навчання студентів різноманітним видам рекреаційного відновлення; впровадження в навчальний процес інтерактивних методик навчання і тренування, використання волонтерських засад в організації і проведення занять з фізичного виховання, спортивних заходів, популяризації олімпійського руху.

Література:

1. Komisja Europejska. Biała księga na temat sportu Luksemburg: Urząd Oficjalnych Publikacji Wspólnot Europejskich 2007с 40 s.

2. Мозолев, О., & Хмара, М. (2019). Компаративний аналіз ефективності польської та української базових програм навчання з фізичної культури учнів основної школи. Педагогічний дискурс, 27, 7–17. <https://doi.org/10.31475/ped.dys.2019.27.01>

3. Мозолев О. М. (2016). Методи управління розвитком освіти в сфері фізичної культури і спорту в Польщі. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка.* № 1. С. 160–165.

4. Хмара М.А. Шкільна фізкультурна освіта в період пандемії COVID-19 в Польщі у 2020-2021 роках. XXVI International Science Conference «Topical issues of practice and science», May 18–21, 2021, London, Great Britain. С.491-494. DOI -10.46299/ISG.2021.I.XXVI

5. Ustawa z dnia 18 stycznia 1996 r. O kulturze fizycznej // Dziennik Ustaw // Nr 25. Poz. 113.

6. Мозолев О. (2016). Зміст і принципи управління розвитком освіти в сфері фізичної культури і спорту в Польщі. *Молодь і ринок*, № 2 (133), С. 75 – 79.

7. Кошура А. (2015). Фізичне виховання в системі вищої освіти Польщі. *Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Вип. 748. Педагогіка та психологія.* Чернівці, 2015. С. 64-74.

8. Мозолев, О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Молодь і ринок*, № 162, С. 23–27.

*Лозінський Сергій Валентинович,
старший викладач кафедри філософії
соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання
Хмельницького університету управління та права
імені Леоніда Юзькова*

СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ПІДТРИМАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Збереження і зміцнення здоров'я студентів є невід'ємною складовою частиною процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивні ігри відіграють особливу роль як у житті людини так і в процесі освітньої діяльності. Під часі навчання рухливі та спортивні ігри сприяють розвитку ситуаційного мислення, координація рухів, здатності орієнтуватись в постійно змінних умовах, розширюються рухові можливості молоді. Оволодіння навичками спортивних ігор відкриває для кожного студента можливість самостійно використовувати їх у своєму відпочинку, знаходити нових знайомих, розширювати коло інтересів.

Аналіз досліджень та публікацій. Проблемам розвитку спортивних ігор у вищих навчальних закладах присвячена низка наукових праць таких учених, як В.О. Гавриліна, М.П. Горобей, Т.В. Дерябкіна, Л.В. Зубченко, Т.П. Ляхова, В.П. Самійленко, Є.Я. Стрельникова, О.С. Чалий, та інші.

Мета статті – аналіз значення спортивних ігор як засобу оздоровлення та підтримання рухової активності студентів.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання закладає основи фізичного й духовного здоров'я молоді. Рухова активність лежить в основі фізичного виховання і може використовуватися як профілактичний, лікувальний або розвиваючий фактор. Фізичне виховання студента виступає основою всебічного розвитку, засобом профілактики хвороб, подолання шкідливих звичок. Залучення молодих людей до спортивної діяльності дає можливість спонукати їх до здорового способу життя. На стан здоров'я студентів впливає їхнє оточення, спадковість, стиль життя, рівень рухової активності. Систематичні фізичні заняття підвищують стійкість до психоемоційних навантажень. Регулярні заняття фізичною культурою і спортом допомагають студентам краще організувати повсякденний спосіб життя, покращити стан здоров'я, запобігаючи стану емоційної та психологічної втоми [1].

У закладах вищої освіти в процесі фізичного виховання студентів широко практикується використання спортивних ігор, в першу чергу футболу, баскетболу, волейболу, гандболу тощо. Це дає можливість молоді отримувати необхідне фізичне навантаження, емоційне задоволення, яке сприяє формуванню здорового способу життя.

Спортивні ігри займають провідне місце в людській діяльності та виступають важливим засобом фізичного виховання. До основних характеристик спортивної гри можна віднести доступність, активність, прогресивність, змагальність, адаптивність, добровільність, задоволення. Заняття фізичними вправами та спортивними іграми збалансовують і зміцнюють нервову систему, знімають зайву напругу, створюють бадьорий, життєрадісний настрій, що в цілому сприяє підвищенню працездатності та успішності студентів [2].

На заняттях спортивними іграми, є можливість створити той мікроклімат, який сприяє встановленню позитивних міжособистісних зв'язків зі своїми однолітками, навчитися безконфліктної поведінки, дати можливість кожному студенту проявити себе з кращого боку. Заняття спортивними іграми формують навички колективних дій, розв'язанню складних ігрових ситуацій, покращенню соціалізації студентів.

Дослідниками в області фізичної культури й спорту доведено, що фізичні вправи, зокрема спортивні ігри, безпосередньо, впливають на розвиток емоційно-вольових якостей особистості [3, 4]. Емоційно-вольовий компонент містить у собі прояв психологічних механізмів – емоційних і вольових. Необхідною умовою збереження здоров'я є позитивні емоції; переживання, завдяки яким у людини закріплюється бажання вести здоровий спосіб життя.

Ігрова діяльність відрізняється змінним характером, тут постійно чергуються моменти високої середньої та низької інтенсивності, є можливість проявити як особисті якості, так і спеціальні якості притаманні лише командним видам спорту. Важливою умовою є те, що, студенти під час участі у спортивних іграх можуть регулювати ступінь своєї активності. Це створює сприятливі передумови для відновлення діяльності організму й впливає на вдосконалення функцій серцево-судинної й дихальної систем, що підвищує його працездатність. Завдяки тому, що спортивні ігри можуть відбуватися, як у спортивному залі, так і на відкритих майданчиках, це сприяє загартуванню організму, підсилює його адаптаційні функції, покращує стійкість організму до захворювань та зміцнює здоров'я [5].

Спортивні ігри характеризуються різнобічним впливом на організм тих, хто займається, включаючи різноманітні форми рухової діяльності (біг, ходьбу, стрибки, удари, ловлю і кидки, різні силові елементи). Чим різноманітніші й складніші прийоми тієї або іншої гри, чим більше в ній рухів, пов'язаних з інтенсивною м'язовою роботою, тим сильніше вона впливає на організм і є важливою для всебічного розвитку молодого організму [6, 9]. Емоційність ігрових ситуацій в значній мірі полегшує проблему дозування фізичного навантаження, а різноманітність рухових дій та їх виконання за короткий проміжок часу пред'являє суттєві вимоги до розвитку фізичних якостей: гнучкості, спритності, координаційна узгодженість рухів на фоні прояву швидкісно-силових якостей, витривалості, забезпечують необхідну фізичну

підготовленість організму [7, 8]. В ігрових ситуаціях постійно чергуються моменти високої, низької і помірної активності.

Необхідність виконання точних та спритних рухів впливає на розвиток формування точності та швидкості рухів, м'язової сили, розвитку фізичних якостей, формування підвищеної стійкості до простудних захворювань та зміцнення імунітету. Під час занять спортивними іграми виховуються вміння приймати швидкі самостійні рішення, удосконалюється здатність видозмінювати свої рухи по швидкості, напрямку та інтенсивності [6].

Висновок. Заняття спортивними іграми забезпечують позитивний психологічний, фізіологічний та оздоровчий вплив на організм, що є важливим для всебічного розвитку студентської молоді.

Література

1. Сотник, О.В., Зубрицький, Б.Д., Сініцина, О.В. (2014). Спортивні ігри у фізичному вихованні студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (9), 131-135.
2. Терещук, Н.В., Грибан, Г.П. (2014). Засоби фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Студентська спортивна наука*, 4, 147-149.
3. Мозолев О.М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А.А., 2022. 99 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/637>
4. Стрельникова, Є.Я., Ляхова, Т.П., Стрельникова, Е.Я. (2018). Спортивно-оздоровчі види волейболу як засіб фізичного виховання, фізичної реабілітації та рекреації. 619-621.
5. Горобей, М.П., Чалий, О.С., Дерябкина, Т.В. (2017). Спортивні ігри як фактор формування культури здоров'я студентів. *Спортивні ігри*, (2), 8-10.
6. Bloshchynsky, I., Kovalchuk, R., Balendr, A., Alohyna, A., Bahas, O., Mozolev, O., Prontenko, K., Tomkiv, I., Bychuk, O., & Prontenko, V. (2019). Conceptual Basis of Organization of Volleyball Team Training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(2), 1-12. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.430>
7. Griban, G., Skoruy, O., Pantielieiev, K., Brytan, Y., Tymchyk, M., Kharchenko, N., Skyryda, T., Halimov, A., Shorobura, I., Mozolev, O. (2020). Influence of Physical Education Classes on the Level of Health and Fitness Competencies of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com VOL. 9 (12) pp. 107-118. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1>
8. Гузар, В. М., & Юськів, С. М. (2019). Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. *Спортивні ігри*, (2), 13-22.
9. Мозолев О. М. (2016). Методи управління розвитком освіти в сфері фізичної культури і спорту в Польщі. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка.* № 1. С. 160–165.

*Мірошніченко Валентина Іванівна,
завідувач кафедри психології, педагогіки
та соціально-економічних дисциплін
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
доктор педагогічних наук, професор*

ПЕДАГОГІЧНЕ КЕРІВНИЦТВО ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Сучасні вимоги підготовки студента до майбутньої професійної діяльності вимагають наявності не тільки високорозвинутих професійних навичок, необхідного рівня розвитку фізичних якостей, але і всебічного розвитку особистості, яка спроможна до постійного саморозвитку і самовдосконалення. Завдання закладу вищої освіти полягає в наданні необхідних знань та створенні належних умов для гармонійного розвитку особистості студента.

Аналіз психолого-педагогічної літератури, дисертаційних робіт, наукових публікацій свідчить, що проблема фізичного самовдосконалення є предметом спеціального вивчення багатьох дослідників: психологічні основи формування готовності до фізичного самовдосконалення розглянуті в працях Б.Г. Ананьєва, Л.С. Виговського, О.М. Леонтєва, Д.Г. Ковальова, К.К. Платонова та ін.; процес формування готовності до фізичного самовдосконалення та визначення найбільш ефективних методичних прийомів формування рухових вмінь і навичок, вихованню позитивного ставлення до занять фізичної культури присвятили свої дослідження К.О. Батурін, В.Л. Волков, В.І. Глухов, О.М. Мозолєв, А.П. Петров, К.В. Протенко, Л.П. Сущенко та ін.; методологічні аспекти фізичного виховання особистості розглядалися в дослідженнях Г.В. Антонова, Ю.М. Антошкіна, А.М. Чуха, Ю.К. Дем'яненко, О.Г. Піддубного, В.Б. Добровольського, С.В. Романчука та ін.; формування мотиваційно-ціннісного ставлення майбутнього фахівця до занять

Мета статті – розкрити структуру процесу фізичного самовдосконалення студентів, зміст та етапи педагогічного управління.

Виклад основного матеріалу. Під час навчання у закладі вищої освіти велике значення приділяється збереженню та підтримці особистого рівня здоров'я студента, його фізичного розвитку. Разом з тим, практика проведення занять з фізичного виховання, організація спортивно-масових заходів, інші форми фізичного розвитку студентів у закладі вищої освіти, виявляються недостатніми для підтримки фізичного здоров'я протягом всього періоду майбутньої професійної діяльності. Вирішення проблеми, на наш погляд, полягає в формуванні потреби у фізичному самовдосконаленні студента та підтримання необхідного рівня здоров'я протягом всього життя.

У юнацькому віці відбувається активне становлення світогляду, свідоме ставлення до своєї особистості як до об'єкту виховання, подальший розвиток самооцінки, виникають сприятливі умови для самовизначення. Зміна соціального статусу, коли вчорашній учень загальноосвітньої школи стає студентом вищого

навчального закладу, надає додатковий поштовх розвитку особистісної програми саморозвитку та самовдосконалення.

Педагогічний аналіз процесу фізичного самовдосконалення студентів дозволяє виокремити низку взаємозалежних і взаємозумовлених етапів роботи над собою: самопізнання, самоаналіз, планування, реалізація плану, самовиховання, контроль, регулювання та педагогічне управління процесом самовдосконалення [1].

В процесі самопізнання студент визначає свої здібності і можливості, формує систему цінностей, життєвих намірів, прагнень, усвідомлює мотиви і мотивацію подальшої діяльності. Завдяки цьому майбутній фахівець може самостійно визначити своє місце у колективі та суспільстві, яких успіхів може досягти у професійної діяльності, які фізичні якості необхідно розвинути, які вправи доцільно використовувати для досягнення поставленої мети [2].

Самовивчення відбувається через самоспостереження, самоаналіз своїх вчинків, поведінки, результатів діяльності, критичне ставлення до висловлювань на свою адресу з боку інших студентів, друзів, викладачів, оточуючих. На основі самовивчення формується самооцінка, яка є судженням студента про рівень розвитку своїх фізичних якостей, властивостей і зіставлення їх з еталоном. У самооцінці відображається думка студента про самого себе. Завдяки самооцінці створюється власний проєкт самоорганізації. Неодмінною умовою об'єктивної самооцінки є самокритичне ставлення студента до своєї особистості, уміння правильно реагувати на критичні зауваження інших людей. На основі самовивчення й самооцінки у студентів формується мотиви подальшої діяльності, приймається рішення вдатися до самовиховання [3].

Від правильної самооцінки залежить успішність навчальної, виховної та професійної діяльності, подальший розвиток особистості, формування і розвиток життєвих орієнтирів. Впевненість в особистих силах, правильна оцінка своїх можливостей сприяє самовихованню та фізичному самовдосконаленню студента. Неадекватна, занижена самооцінка знижує рівень соціальних прагнень студента, сприяє розвитку невпевненості в особистих можливостях.

Ефективність процесу фізичного самовдосконалення студента напряму залежить від добре спланованої програми особистого саморозвитку. Планування самовдосконалення включає: визначення мети, основних завдань на перспективу та етапів навчання, розробку програми самовдосконалення студента, визначення умов діяльності з фізичного самовдосконалення [4]. Головне призначення програми фізичного самовдосконалення – допомогти студенту організувати і систематизувати роботу над собою. Реалізація програми самовдосконалення перевіряється під час виконання контрольних завдань і нормативів. Програми фізичного самовдосконалення студентів корегуються і доповнюються в залежності від рівня сформованості фізичних якостей, професійно-значущих умінь та навичок [5].

Водночас, тенденція до активізації самовдосконалення в студентському віці не означає, що ця робота над собою буде лише позитивною. Досить часто трапляються ситуації, коли студент не спроможний самостійно оволодіти тією або іншою фізичною вправою. У студентів з'являється зайва нервовість, небажання займатись фізичними вправами, спроби самовиправдання своїх

невдач. У зв'язку з цим особлива увага надається зовнішньому впливу, педагогічному управлінню процесом організації професійного самовдосконалення майбутніх спеціалістів, яке повинно сприяти підвищенню рівня усвідомленого ставлення студентів до цього процесу, збагаченню соціально-ціннісної мотивації, залучення до нього усіх студентів [5].

Ефективність фізичного самовдосконалення значною мірою залежить від педагогічного управління цим процесом. Педагогічний вплив, спрямований на організацію фізичного самовиховання, вирішує, у свою чергу, завдання саморозвитку і самовдосконалення особистості студента, стимулює потрібність у фізичному самовдосконаленні [6, 7].

Проблема управління фізичним самовдосконаленням студентів є частиною загальної проблеми управління їхнім всебічним розвитком і професійним становленням. Планомірне управління самовихованням можна розглядати як одну з найважливіших умов формування особистості.

Педагогічне управління процесу фізичного самовдосконалення студентів повинно забезпечити:

- ✓ формування потреби у систематичному фізичному самовдосконаленні;
- ✓ включення кожного студента в процес активної роботи над особистісним фізичним розвитком;
- ✓ підвищення рівня знань, умінь і навичок про власні фізичні можливості;
- ✓ створення умов, що стимулюють процес фізичного самовдосконалення.

У роботі з студентами ці завдання вирішуються диференційовано. Багато залежить від вмілого врахування викладачем вікових, фізичних, морфологічних, індивідуально-психологічних особливостей студентів, досвіду їхньої роботи над собою. Досвід викладачів фізичного виховання, практика роботи студентів над собою показує, якщо потреба у фізичному самовдосконаленні не поєднується з інтересом до цієї діяльності, то не вдається досягти систематичності і результативності [7]. Тому, в педагогічному управлінні процесом фізичного самовдосконалення, важливо постійно звертати увагу на розвиток інтересу до самостійних занять фізичною культурою [1, 3, 5].

Для успішного педагогічного управління процесом фізичного розвитку, самовдосконалення студента необхідно вирішити такі навчально-виховні завдання:

- визначити головну мету, яку прагне досягнути студент в процесі фізичного самовдосконалення;
- розподілити процес фізичного самовдосконалення на часові етапи;
- визначити завдання кожного етапу фізичного самовдосконалення студента;
- вивчити індивідуальні особливості фізичного розвитку студента;
- розробити індивідуальну програму фізичного самовдосконалення студента;
- підібрати найбільш оптимальні форми, методи та методичні прийоми розвитку індивідуальних фізичних якостей;
- підібрати та запровадити в освітній процес сучасні методики фізичного розвитку особистості;

- провести роз'яснювальну роботу зі студентам щодо рівня сучасних вимог до фізичного розвитку та стану здоров'я;
- сприяти формуванню здорової морально-психологічної атмосфери у колективі, позитивного ставлення до занять фізичною культурою та спортом;
- залучати студентів до різноманітних видів фізкультурно-спортивної діяльності, що спрямовані на процес інтенсифікації фізичного самовдосконалення;
- сприяти оволодінню студентами сучасними методиками фізичного самовдосконалення;
- прививати навички самопізнання, вміння виділити особисті позитивні і негативні індивідуально-психічні якості;
- надавати всебічну допомогу викладачем в реалізації програми фізичного самовдосконалення студента.

Педагогічне управління процесом фізичного самовдосконалення студентів можливо розподілити на три етапи: підготовчий, основний, завершальний.

Підготовчий етап фізичного самовдосконалення включає:

- переконання студентів у необхідності фізичного самовдосконалення для досягнення бажаних результатів;
- формування потреб, мотивів і мотивації фізичного самовдосконалення;
- визначення головної мети і завдань кожного етапу фізичного самовдосконалення.

Основний етап фізичного самовдосконалення включає:

- визначення змісту процесу фізичного самовдосконалення;
- вибір прийомів, способів, форм і методів досягнення поставленої мети;
- розробка програми індивідуального фізичного самовдосконалення та її впровадження;
- проведення контролю за процесом фізичного самовдосконалення, своєчасне його корегування.

Завершальний етап фізичного самовдосконалення включає:

- допомогу в організації та проведенні самоконтролю;
- стимулювання спортивної діяльності студентів;
- підведення підсумків фізкультурно-спортивної діяльності, визначення нових орієнтирів фізичного самовдосконалення.

Основними формами педагогічного управління процесу фізичного самовдосконалення студентів є: тематичні бесіди, теоретично-методичні консультації, індивідуальні фізичні тренування, корекція програм індивідуального фізичного тренування, педагогічний контроль.

Таким чином, цілеспрямоване педагогічне управління процесом фізичного самовдосконалення ми розглядаємо, як одну з найголовніших умов професійного становлення й розвитку студента, формування особистості майбутнього фахівця.

Висновок. Ефективне фізичне самовдосконалення можливе лише на разі тісної співпраці студентів і викладачів закладу вищої освіти. Досягнення високого рівня фізичного розвитку, сформованості навичок у фізичному самовдосконаленні передбачає цілеспрямовану педагогічну діяльність та висуває нові вимоги до професійного рівня викладацького складу, який повинен мати

творчу спрямованість, системне мислення, готовність до змін, володіти навичками міжособистісного спілкування.

Література:

1. Мозолев О. М. (2014). Теоретичний аналіз проблеми формування потреби до фізичного самовдосконалення. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»* № 1(9). Хмельницький: ХІСТ, 2014. С. 94-99.

2. Волков В.Л. (2017). Методичні особливості підготовки студентів ВНЗ до фізичного самовдосконалення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* № 12 С. 17-21.

3. Карасевич, С. (2017). Активізація процесу фізичного самовдосконалення студентів засобами самостійної роботи. *Молодь і ринок*, (2), 169-173.

4. Мозолев, О.М. (2018). Управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні: європейський вимір. *Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки»,* Вип. 5. С. 124–130.

5. Малахова, Ж.В., Белкова, Т.О. (2019). Розвиток потреби фізичного самовдосконалення студентів вищих медичних закладів освіти у процесі фахового навчання. *ВВК 91*, 333.

6. Самчук, О. (2011). Формування в студентів основ самовиховання та самовдосконалення. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, № 1 (13). С. 52-55.

7. Mozolev, O. (2021). Monitoring of the physical health state among 16-17-year-old female students. *Balt J Health Phys Activ*, 13(3), 47-54. <https://doi.org/10.29359/VJHPA.13.3.06>

Михнюк Олексій Вікторович,

курсний офіцер навчального курсу,

Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова

ВПЛИВ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ

Постановка проблеми. Досвід бойових дій в ООС (АТО) на сході України довів необхідність розвитку та удосконалення військово-прикладних рухових умінь та навичок військовослужбовців, які сприяють швидкому і чіткому прийняттю вірних рішень на тлі граничних фізичних і психологічних навантажень, формуванню вміннь точно орієнтуватися у незнайомій місцевості, пересуватися на полі бою, вправно пересуватися у складних умовах, долати штучні і природні перешкоди у повному спорядженні та екіпіруванні, метати гранати, володіти основами тактики ведення бою, як вдень, так і вночі, володіти елементами ближнього бою (рукопашного бою) [1, 2].

Аналіз досліджень і публікацій. Досвід використання військово-прикладних видів спорту для формування психофізичної готовності військовослужбовців до військово-професійної та бойової діяльності був відображений у наукових працях багатьох авторів. Зокрема, в працях І. Лотоцького, В. Дзяма, І. Романіва, С. Романчука, С. Юр'єва, О. Михнюка, Є. Приступи, М. Родіонова, А. Нікітіна та інших було висвітлено, що військово-прикладні види спорту за своїми особливостями та спрямуванням формують фізичну готовність і позитивно впливають на успішність професійної діяльності військовослужбовців та передбачають високий загальний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, набуваючи при цьому військово-прикладні навички та вміння, які є необхідними у сучасному бою.

Однак, у працях вчених недостатньо враховано досвід використання військово-прикладних видів спорту для забезпечення ефективності бойової діяльності, які, завдяки своїй розумовій діяльності, призвели б до розвитку і вдосконалення таких навичок, як сприйняття просторово-часових відношень, уваги, образної, короткочасної та довготривалої пам'яті, наглядно-образного та оперативного мислення, орієнтування у складних ситуаціях.

Мета статті – визначити вплив військово-спортивного орієнтування на покращення рівня розвитку фізичних та психологічних якостей курсантів.

Виклад основного матеріалу. З метою формування фізичної та психологічної готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності ефективним є впровадження в освітній процес із фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах військово-прикладних видів спорту. В умовах сьогодення найбільш ефективним засобом формування військово-прикладних рухових навичок у військовослужбовців у поєднанні з фізичними, розумовими та психологічними якостями, які сприяють формуванню психофізичної готовності бійця до виконання завдань за призначенням, є спортивне орієнтування [3, 4].

Різномісна спрямованість та прикладний характер засобів спортивного орієнтування вплинули на їх впровадження до фізичної підготовки у Житомирському військовому інституті імені С.П. Корольова. В процесі впровадження засобів спортивного орієнтування в освітній процес підготовки майбутніх офіцерів спостерігалось вдосконалення рівня спеціальної фізичної підготовленості, розвиток фізичних, психологічних, морально-вольових якостей та формування прикладних навичок у курсантів, необхідних у сучасному бою.

Вивчення даної теми передбачало формування навичок використання засобів фізичної підготовки для підтримання належного рівня фізичного стану, уміння за допомогою спортивної карти і компаса пройти контрольні пункти, розташовані на місцевості. Результат визначався за часом проходження дистанції, адже саме результат залежить у рівній мірі від фізичних та розумових здібностей і знань орієнтувальника [3].

Багаторічний практичний досвід дозволяє констатувати той факт, що спортивне орієнтування – це такий вид спорту, в якому учасники діють суто індивідуально, поза увагою суперників, глядачів, суддів і навіть тренерів, тому в цьому виді спорту для досягнення мети необхідна стійка психологічна підготовка, прояв наполегливості, сміливості та рішучості [4, 5].

Спостереження за курсантами, які займаються у секції зі спортивного орієнтування, свідчать, що у процесі занять у них покращилися обсяг та переключення уваги, уміння управляти власними емоціями та настроєм, значно покращилися показники витривалості, а це, у свою чергу, обумовилося ефективним виконанням завдань за призначенням у процесі професійно-бойової діяльності.

Враховуючи особливості та характер ведення сучасних війн, досвід АТО (ООС), можна стверджувати, що уміння орієнтуватися на місцевості є важливим та необхідним умінням для військовослужбовців Збройних Сил України, оскільки це суттєво підвищує боєздатність війська в цілому. Це обумовлює доцільність впровадження спортивного орієнтування, як одного з військово-прикладних видів спорту, до фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах України.

Висновок. Отже, впровадження спортивного орієнтування є актуальним на сучасному етапі розвитку фізичної підготовки, та сприятиме подальшому удосконаленню системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України, підвищенню рівня фізичної та психологічної підготовленості військовослужбовців для якісного виконання ними завдань за призначенням.

Література

1. Біла книга 2018 : Збройні сили України. Міністерство оборони України : ФОП Москаленко О. М., 2019. 170 с.
2. Лотоцький І.Р., Дзяма В.В., Романів І.В. (2016). Вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців засобами прикладних видів спорту. *Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО»*, 13-14 грудня 2016 р. Київ : НУОУ, 2016. С. 82–84.
3. Коломієць Н.М., Кирпенко В.М., Полтавець А.І., Божко Є.В. (2016). Спортивне орієнтування як засіб підготовки військовослужбовців. *Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО»*, 13-14 грудня 2016 р. Київ : НУОУ, 2016. С. 291–294.
4. Березовський В.А. (2015). Спортивне орієнтування як варіативний компонент програми з фізичної культури для учнів старшої школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015, Вип. 3(1). С. 54–56.
5. Галан Я.П. (2010). Спортивне орієнтування як засіб підвищення рівня фізичного та психологічного розвитку школярів і студентів Буковини. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання»* Дніпропетровськ, 2010. С. 50–53.

*Мозолев Олександр Михайлович,
професор кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
доктор педагогічних наук, професор*

ВПЛИВ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ COVID-19 НА РОЗВИТОК МОТОРИКИ ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Вступ. Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому та юнацькому віці. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим. Під час виконання фізичних вправ в організмі людини спрацьовують фізіологічні механізми, що посилюють функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем. Повсякденна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя студентської молоді, основою гармонійного розвитку їх організму та покращення самопочуття [1]. Фізична активність може покращити не лише фізичне здоров'я, але й психічний стан та загальне самопочуття. Оптимальний рівень рухової активності має забезпечувати природно потребу людини у русі задля зміцнення свого здоров'я, сприяти підвищенню працездатності, а також позитивно впливати на інтелектуальну складову життя [2].

Нові вимоги в організації повсякденного життя та навчанні студентів, викликані поширенням у світі пандемії COVID-19, привели до різноманітних обмежень в організації навчання, занять фізичною культурою і спортом, веденням активного способу життя [3]. Протиепідемічні заходи, запроваджені в державі, здійснюють негативний вплив на здоров'я і психічний стан студентів через різке зниження фізичної активності та можливості доступу до спортивних об'єктів та споруд. Через вимогу залишатися вдома протягом тривалого часу студенти втрачають необхідний об'єм фізичних навантажень, до якого звикли, і поступово входять до ризикованої категорії студентів, що ведуть сидячий спосіб життя. Наслідком цього є закономірне погіршення стану здоров'я, самопочуття та зниження працездатності [4].

Мета статті – здійснити аналіз змін фізичного розвитку та функціональних можливостей студентів в умовах карантинних обмежень COVID-19.

Методи дослідження. Для отримання необхідної інформації ми використовували загальнонаукові методи теоретичного рівня дослідження, а саме: аналіз наукових та методичних джерел; опитування; педагогічне спостереження; вимірювання фізичних, функціональних та морфологічних показників; діагностування, тестування, порівняльний аналіз; методи математичної статистики.

Дослідницька робота була проведена на базі Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії у період 2019-2021 років. Досліджено: 121 студента (89 дівчат та 32 хлопця) 17-19 років.

Результати. Для досягнення мети дослідження, ми провели вимірювання морфофункціональних показників, які відображають роботу функціональних систем організму студентів. Здійснили порівняльний аналіз встановлених показників у відповідності до гендерних ознак та вікового розвитку студентів на кожному етапі дослідження.

Аналіз показника індексу Робінсона засвідчив, що кількісний оцінка енергопотенціалу дівчат на початку дослідження знаходилась на межі доброго та задовільного рівнів. Обмеження рухової активності викликані COVID-19 привели на першому етапі дослідження до погіршення показника індексу Робінсона до задовільного рівня, а у 11,2 % дівчат до низького рівня, що свідчить про появу ознак порушення в регуляції діяльності серцево-судинної системи.

Аналіз оцінки індексу Руфье-Діксона на різних етапах дослідження показав, що у студенток під час пандемії спостерігалось значне зниження фізичної працездатності серця. На першому етапі відбувався процес зниження показників з середнього до задовільного рівня, особливо значні зміни спостерігались у студенток, які мали зайву вагу. На другому етапі дослідження показники фізичної працездатності серця мали тенденцію до покращення, але їх оцінка залишалась на середньому рівні. За рік спостереження, в умовах пандемії COVID-19, показники індексу Руфье-Діксона у дівчат не досягли начального рівня, що свідчить про погіршення фізичної працездатності серця.

Аналіз морфофункціональних можливостей організму у хлопців засвідчив загальну тенденцію до погіршення показників індексу маси тіла, індексу Руф'є-Діксона, індексу Робінсона, життєвому індексі на першому етапі дослідження. Слід зазначити, що вони на відміну від показників дівчат, не виходили за межі незадовільного рівня розвитку. На другому етапі дослідження у хлопців відбувались процеси поступового відновлення морфофункціональних показників, які за своїм рівнем розвитку майже досягли начального рівня. Даний факт свідчить про те, що не зважаючи на обмеження рухової активності в умовах пандемії COVID-19, у хлопців через 4-6 місяців почались процеси адаптації до нових умов [5].

На наступному етапі експерименту ми дослідили вплив рухових обмежень, що викликані COVID-19 на показники фізичної підготовленості студентів, які є наслідком їхньої рухової активності.

Результати тестів свідчать про зниження фізичних можливостей студентів в період пандемії COVID-19. Порівняння результатів показало, що найбільш негативні зміни відбулись на першому етапі дослідження. На другому етапі експерименту студентом вдалося частково відновити свою фізичну форму. Результати другого етапу тестування засвідчили покращення показників у всіх запропонованих вправах [5].

Водночас загальні результати експерименту показали, що студенти не змогли досягнути рівня показників начального етапу дослідження. Тобто рівень рухової активності студентів в умовах COVID-19 був значно меншим від норми,

що не сприяло зростанню їх фізичних можливостей та росту спортивних результатів у запропонованих тестах.

Необхідно відзначити, що частина студентів (12 % - дівчат та 21 % - хлопців) змогли відновити свою фізичні форму. В основному це студенти, що вели активний спосіб життя ще до оголошення пандемії. Саме бажання проявляти фізичну активність та займатись спортом в складних ситуаціях обмеження рухової активності дозволило їм відновити фізичні кондиції [6]. Водночас нікому з них не вдалося покращити свої результати у виконанні контрольних тестів. Даний факт свідчить про те, що самостійні заняття в умовах обмежень, дозволяють лише підтримувати фізичну форму і не сприяють подальшому розвитку фізичних можливостей студентів.

Результати нашого дослідження підтверджують результати досліджень інших груп науковців щодо змін які відбуваються в організмі людини в умовах обмежень рухової активності [4, 7]. Наше дослідження визначило необхідність проведення систематичного моніторингу фізичного здоров'я студентів для внесення своєчасних змін та коректив навчальної програми [8].

Подальшим напрямком наукового пошуку стало необхідність розробки авторської програми дистанційного навчання «Шлях до здорового життя», яка впроваджується під час дії карантинних обмежень [9], а також запровадження нових напрямків занять фізичною культурою, які є популярними серед сучасної молоді [10].

Висновки.

1. Обмеження рухової активності призводить до функціональних змін в організмі студентів, зниженню їх працездатності та відновлення організму після фізичного навантаження. В обох групах через чотири місяця досліджень спостерігалось погіршення показників можливостей дихальної системи; кількісної оцінки енергопотенціалу людини; фізичної працездатності серця; відповідності маси тіла зросту людини; відновлювальних функцій організму після фізичного навантаження.

2. За другому етапі дослідження (через дев'ять місяців) спостерігалось поступове покращення функціональних показників, що свідчить про адаптацію організму студентів до нових умов обмеження рухової активності. Водночас функціональні показники не змогли досягнути початкового рівня.

3. Порівняльний аналіз динаміки показників фізичної підготовленості дівчат та хлопців засвідчив, що у хлопців процеси адаптації та відновлення рухової активності в умовах карантинних обмежень відбувались швидше. Через дев'ять місяців у більшій кількості протестованих вправ у хлопців рівень фізичної підготовленості досягнув 95-98 % від начального; у дівчат 91-94 %. Лише виконання вправ на розвиток сили у хлопців відповідало 88,6 % від начального, у дівчат 81,2 %.

Література:

1. Mozolev, O., Bloshchynskyi, I., Alieksieiev, O., Romanyshyna, L., Zdaneych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities

of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 19 (Supplement issue 3), pp. 917 – 924. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3132>

2. Griban, G., Skoruy, O., Pantieliev, K., Brytan, Y., Tymchyk, M., Kharchenko, N., Skyrda, T., Halimov, A., Shorobura, I., Mozolev, O. (2020). Influence of Physical Education Classes on the Level of Health and Fitness Competencies of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com VOL. 9 (12) pp. 107-118. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1>

3. Mozolev, O., Polishchuk O., Kravchuk, L., Tatarin, O., Zharovska, O., Kazymir, V. (2020). Results of monitoring the physical health of female students in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 Issue 6, pp. 3280 – 3287 <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s6445>

4. Osipov, A., Ratmanskaya, T., Zemba, E., Potop, V., Kudryavtsev, M., Nagovitsyn, R. (2021). The impact of the universities closure on physical activity and academic performance in physical education in university students during the COVID-19 pandemic. *Physical education of students*. 25 (1), 20-7. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0103>

5. Mozolev, O., Polishchuk, O., Shorobura, I., Miroschnichenko, V., Tushko, K., Voloshyn, V., Tomkiv, I., Binkovskyi, O. (2021). Motor Activity and Physical Abilities of Students in the Conditions of Restrictions of COVID-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 3, pp. 428 - 435. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090306>

6. Мозолєв, О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. Хмельницький: Видавць ФОП Цюпак А.А., 99 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/637>

7. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Alohyna, A., Opanasiuk, F., Griban, G., Yahodzynskyi, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332–341. <https://doi.org/10.36740/WLEk202002125>

8. Mozolev, O. (2021). Monitoring of the physical health state among 16-17-year-old female students. *Balt J Health Phys Activ*, 13(3), 47-54. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.13.3.06>

9. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliexsieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol.9, No.5, pp. 833 - 840, 2021. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501>

10. Griban, G., Nosko, M., Nosko, Yu., Zhlobo, T., Sirenko, R., Semeniv, B., Dikhtiarenko, Z., Zamrozevuch-Shadrina, S., Khatko, A., Rybchych, I., Mozolev, O. (2021). Female Students' Motor Skills Development by Means of Kangoo Jumps.

Палига Ольга Миколаївна
вчителька фізичної культури,
ЗОШ № 18 ім. В. Чорновола м. Хмельницького,
вчитель вищої категорії, старший вчитель
Солярик Юлія Олександрівна,
студентка групи ПО-23,
факультету початкової освіти та філології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЯК ЗАВДАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Постановка проблеми. Проблема формування здорового способу життя підрастаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації. Відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 р. «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» та Наказу Міністерства освіти і науки України № 194 від 15.02.2021 р. «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року» стратегічним завданням закладів освіти є виховання освіченої, творчої особистості, забезпечення учасників освітнього процесу оздоровчою руховою активністю, формування ціннісного ставлення до власного фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Зазначена проблема набуває ще більшого значення для сучасної школи, адже спостерігається негативна тенденція щодо погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Однією з головних причин цього є відсутність співпраці педагогічного колективу та батьків, необізнаність батьків з даною проблемою, відсутність свідомого ставлення до свого здоров'я як школярів, неосвіченість вчителів щодо сучасних форм та методів покращення здоров'я учнів. Тому проблема формування здорового способу життя дітей шкільного віку залишається актуальною.

Аналіз досліджень і публікацій. Питанню формування здорового способу життя дітей і молоді присвятили свої праці Г. Апанасенко, О. Вакуленко, В. Васильєв, В. Войтенко, І. Гундаров, О. Дубогай, В. Зайцев, В. Касаткін, Т. Кириченко, В. Куліков, Ю. Лісіцин, І. Мурахов, В. Петленко, Л. Попова, С. Свириденко, Л. Сущенко, Н. Хоменко, Б. Шиян та інші.

Метою статті є аналіз напрямків професійної діяльності вчителя фізичної культури щодо формування здорового способу життя школярів.

Виклад основного матеріалу. На думку вчених-валеологів, «здоровий спосіб життя – це оптимальна для існуючих соціально-економічних та історичних

умов організація життєдіяльності людини, яка сприяє формуванню, збереженню і успадкуванню здоров'я, в основі якої знаходиться валеологічний світогляд особистості»

В школах навчальний процес спрямований на всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей тощо. Тому проблема формування здорового способу життя підрастаючого покоління займає провідне місце в шкільній практиці. Людина, що веде здоровий спосіб життя, легше витримує стреси, психоемоційні переваженні, ефективніше захищається від негативного впливу довкілля. Тому серед інших завдань учитель на уроках значне місце повинен відводити орієнтації дітей на здоровий спосіб життя [1].

Велику роль у формуванні здорового способу життя відіграє сучасна школа. Не завжди у школах наявні сприятливі умови для якісного навчання та всебічного фізичного розвитку учнів, не вистачає спеціально обладнаних приміщень, інвентаря та обладнання. У школах спостерігається високий рівень наповнюваності класів, який перевищує встановлені норми. Планування навчальних занять одночасно декілька класів у одному спортивному залі веде до обмеження навчальної діяльності вчителя фізичної культури і як наслідок до зниження рухова активність учнів.

Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. У цьому контексті завданням сучасної школи є: використання здоров'язберігаючих технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання; формування в учнів та їхніх батьків усвідомлення цінності здоров'я, культивування здоров'я тощо [2].

Використання засобів фізичної культури у шкільній програмі займає основне місце в системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого, у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними впливами екології, стресовими чинниками та іншими факторами, різко знижується. Важливо, щоб школярі усвідомлювали важливість занять фізичною культурою, відчували потребу в них, тому що фізична культура поступово зводиться до безглуздої фізичної вправи, взятої з культури, спорту, гри, широго спілкування і відносин [3]. Звідси зниження інтересу до занять фізичними вправами, недостатня готовність дітей перейти до організації самодіяльних форм занять фізичною культурою. Фізична культура є яскравим прикладом не тільки теоретичних знань з формування здорового способу життя. На відміну від таких шкільних предметів як валеологія та безпека життєдіяльності, що містять знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я, фізична культура дає можливість займатись формуванням здоров'я на практиці [4; 5].

Відомо, що формування здорових звичок найбільш ефективно проводити з дитинства. Чим менший вік, тим безпосереднє сприйняття, тим більше дитина довіряє своєму вихователю. Це створює найбільш сприятливі можливості для формування потрібних для збереження здоров'я якостей і властивостей

особистості. Чим раніше розпочато виховання, тим стабільніші виникають навички й установки, які необхідні дитині в її подальшому житті. Наскільки успішно будуть сформовані й закріплені у свідомості навички здорового способу життя в молодшому віці, залежить потім реальний спосіб життя, що перешкоджає чи сприяє розкриттю потенціалу особистості. Зміна ставлення до свого здоров'я передусім проблема виховання. Тому саме системі освіти дає суспільство соціальне замовлення – посилити роботу з оздоровлення шкільного середовища, зміцнення здоров'я дітей і формування у них здорового способу життя [6]. Цю проблему повинна розв'язувати школа.

На сьогоднішній день школа не повністю реалізує головну мету виховання – формування здорової особистості, здатної зберегти своє здоров'я, а отже існує необхідність у залученні родини до вирішення проблеми формування здорового способу життя школярів. Перед тим, як займатися проблемами формування здорового способу життя учнів, необхідно вивчити ставлення сім'ї до цієї проблеми: як батьки піклуються про своє здоров'я та здоров'я дітей, чи вміють і прагнуть дотримуватися правил здорового способу життя, наскільки вони обізнані з цих питань, чи дотримуються певних моделей здорового життя [7].

Висновки. Отже, здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Фактом є абсолютна безграмотність учнів, щодо здорового способу життя та його цінності, тому необхідно створити систему заходів, де підлітки мали б можливість одержати кваліфіковані консультації з питань збереження здоров'я, де б робота проводилась в трьох напрямках: робота з батьками; робота з вчителями; робота з учнями.

Література

1. Марченко, О. (2018). Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6 (68), 10-15.
2. Хмара, М. (2009). Аналіз здоров'язберігаючих програм для школярів загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2, 244-250. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2009-0.%0p>
3. Mozolev, O. (2018). Pedagogical Projecting of the Model of a Future Specialist. *Pedagogical Discourse*, 24, 82–87. <https://doi.org/10.31475/ped.dys.2018.24.12>
4. Ажиппо, О.Ю. (2015). Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. *Педагогіка та психологія*, (47), 290-300.
5. Давидова, Т.М. (2015). Формування культури здорового способу життя школярів як одна з ключових проблем сучасного загальноосвітнього навчального закладу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, (10), 18-23.
6. Хмара, М. А. (2017). Зміст та структура професійної підготовки вчителів фізичної культури. *Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (протокол № 2 від 25 січня 2017 року)*, (10), 287.

7. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskyi, A., Mirosnichenko, V., Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research* 8(6): 2352-2358, 2020 <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080619>

*Пісоцька Леоніда Станіславівна,
Декан факультету дошкільної освіти
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
кандидат педагогічних наук, доцент*

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ДЛЯ ЖІНОК 30-45 РОКІВ

Постановка проблеми. Збереження здоров'я і якості життя жінок зрілого віку є актуальною проблемою сучасності оскільки це найбільш тривалий і продуктивний період їхнього життя. Жінки в цей період життєвої діяльності знаходяться на піку своєї професійної кар'єри що досить часто пов'язано зі зниженням рухової активності, збільшенням стресових ситуацій, погіршенням стану здоров'я.

Для нормального функціонування організму дорослої людини необхідна певна норма рухової активності яка залежить від фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці й побуту, географічних та кліматичних умов тощо. Визначення раціональної норми рухової активності, залежно від індивідуальних фізичних та фізіологічних особливостей жінок зрілого віку, дотримання цих норм дозволяє їм вести активне професійне, соціальне, культурне та сімейне життя.

На сучасному етапі розвитку суспільства все більша кількість жінок зрілого віку для підтримки своєї фізичної форми та здоров'я звертається до популярних спортивно-оздоровчих занять, тобто до фітнесу [1]. Заняття фітнесом – це шанс змінити якість життя без будь-яких радикалізму і надмірних зусиль, що включає найдосконаліші нині системи тренувань, яка охоплює всі найефективніші прийоми вдосконалення тіла й постави [2].

Мета статті – дослідити ефективність програми фізкультурно-оздоровчих занять на основі раціонального поєднання різних видів фітнесу для жінок 30-45 років.

Виклад основного матеріалу. Оздоровчий ефект фітнесу пов'язаний з підвищенням фізичної активності, посиленням функцій опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, активізацією обміну речовин, зменшенням маси тіла [3, 4].

Під поняттям оздоровчий фітнес в нашому дослідженні ми розуміємо різновид фізичної культури який спрямований на покращення загального стану організму людини, його підготовку опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних фізичних вправ.

Гіпотезою дослідження стало припущення, що комплексне поєднання сучасних фітнес-технологій загальної фізичної спрямованості з використанням

засобів пілатесу, шейпінгу та стретчингу, які є складовою кожного заняття й проводяться 2 рази на тиждень тривалістю до 1 години сприятиме підвищенню рівня фізичного здоров'я, самопочуття та розвитку фізичних якостей жінок 30-45 років.

Педагогічне дослідження проводилося відповідно до розробленої програми організації занять фітнесом з жінками зрілого віку на основі досліджень технології проведення занять різними видами фітнесу [5, 6]. Кожне заняття проводилось індивідуально, або в групі не більше 3 чоловік. Технологія організації занять представляє собою сукупність взаємопов'язаних змістових компонентів з визначенням порядком їх проведення, послідовністю та врахуванням процесу взаємодії з метою покращення функціонального та фізичного стану, отримання оздоровчого ефекту [7]. На першому етапі (3 місяця) головна увага надавалась загально розвивальним вправам, що мали оздоровчу спрямованість та поступово готували організм жінок для подальших навантажень. На другому етапі (3 місяця) головна увага надавалась тренуванню функціональних систем організму: серцево-судинної та дихальної системи, тренуванню опорно-руховому апарату. На третьому етапі (3 місяця) здійснювались фізичні тренування з підбором вправ спрямованих на зміну пропорцій тіла.

Розроблена нами програма тренувань включала три етапи:

4. *Оздоровче тренування.* Завдання цього етапу – розвиток гнучкості, координації рухів і зміцнення м'язового корсета, підготовка функціональних систем організму до майбутньої роботи шляхом поступового підвищення навантаження під час проведення занять.

5. *Функціональне тренування.* Завдання цього етапу – збільшення функціональних можливостей, насамперед кардіореспіраторної й опорно-рухової систем, зміцнення скелетних м'язів та розвиток сили, зміцнення дихальних м'язів, покращення функціонального стану зовнішнього дихання та киснево-транспортної системи в цілому.

6. *Корегувальне тренування.* Завданням цього етапу – зміна форми тіла, корекція фігури з урахуванням морфофункціональних особливостей жінок а також підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості та працездатності.

Програма тренувань передбачала на першому етапі переважно виконання вправ на координацію рухів, рівновагу та витягування хребта, які виконувались у повільному темпі з повною відсутністю балістичних рухів. Їх виконання супроводжується посиленням контролем за диханням і поставою.

На другому етапі переважно виконувались аеробні вправи (танці, хода, біг) а також різноманітні вправи, що поліпшують рівновагу, координацію, силу і витривалість. Аеробне навантаження спрямовувалося для зміцнення серцево-судинної системи, покращенню постави, розвитку витривалості та нормалізації жирового компонента. ЧСС – у межах 130–150 уд./хв.;

На третьому етапі підбір вправ здійснюється залежно від стану м'язових груп окремих ділянок тіла. Вправи на розвиток сили спрямовувались на тренування визначених груп м'язів. Дозування навантаження та тривалість інтервалів відпочинку між підходами залежить від індивідуальних особливостей м'язової тканини жінок та бажаного ефекту тренування. Вправи на координацію

рухів, рівновагу та витягування хребта є обов'язковими і входять до підготовчої та заключної частини тренувань.

Висновки.

1. За результатами визначення ціннісних орієнтацій жінок зрілого віку встановлено чотири головних фактори що впливають на мотивацію занять фітнесом. Цінність збереження та покращення здоров'я є пріоритетною для всіх респондентів і становить 48,0%, на другому місці естетична привабливість – 22,7%, далі йде впевненість в собі – 11,2%, щасливе сімейне життя – 10,3%.

2. Результати досліджень виявили, що показники фізичного стану жінок зрілого віку характеризуються великою варіативністю, що значною мірою обумовлено різним ступенем вікових змін протягом життя. Оздоровчий ефект, досягнутий в результаті занять фітнесом, сприяв підвищенню рівня самооцінки фізичного стану у жінок зрілого віку: 62,5% перейшли в більш високий рівень фізичного стану, у решти спостерігалось підвищення бальної оцінки і наближення до більш високого рівня фізичного стану.

3. Використання авторської програми комплексного поєднання різних видів фітнесу дало змогу зробити заняття гнучкими й варіативними, здійснити індивідуальний підхід до кожної жінки, що сприяло підвищенню рівня їх фізичної підготовленості та працездатності, покращенню функціонального стану організму, рівня фізичного здоров'я та підвищенню психоемоційного стану.

Література

1. Беляк Ю.І. (2014). Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. *Спортивна медицина*. №1. С. 80–86.

2. Dolgova, V., Belousova, N., Mamylna, N., Vorozheykina, A., Bogachev, A. (2017). Impact of physical activity of correctional orientation in the form of combined fitness and swimming on the psychophysiological state of 40-45-year-old women. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 905-909. doi:10.7752/jpes.2017.02138

3. Кучеренко В. (2012). Вплив занять оздоровчим фітнесом на показники фізичного розвитку і складу тіла жінок другого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. №2 С. 150–153.

4. Осіпов В. (2012). Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, № 4 (20). С. 305–309.

5. Mozolev O., Bloschynskyi I., Prontenko K., Zdanevych L., Kruty K., Popovych O., Pisotska L. (2021). Influence of fitness techniques integration on the development of physical qualities and morpho-functional state of adult females. *Human Movement*. 2021; 22(1): 55–63; doi: <https://doi.org/10.5114/hm.2021.98465>

6. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAYS TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 5, pp. 833 - 840, 2021. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501>

7. Griban, G., Skoruy, O., Pantieliiev, K., Brytan, Y., Tymchuk, M., Kharchenko, N., Skyryda, T., Halimov, A., Shorobura, I., Mozolev, O. (2020). Influence of Physical Education Classes on the Level of Health and Fitness Competencies of

*Полищук Олександр Сергійович,
проректор з науково-педагогічної роботи
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
доктор філософських наук, професор*

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІН ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК В УМОВАХ ОБМЕЖЕНЬ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Постановка проблеми. Аналіз наукових публікацій засвідчує, що будь-яка мінімальна, проте регулярна фізична активність дуже корисна для здоров'я [1-4]. Рухова активність – один з головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молоді й антропологічні особливості людини. Достатній рівень рухової активності студентів є основою гармонійного розвитку організму. Нові вимоги в організації повсякденного життя та навчанні студентів, викликані поширенням пандемії COVID-19, привели до різноманітних обмежень, насамперед пов'язаних з руховою діяльністю студентів, можливостей займатись спортом та вести активний спосіб життя.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема збереження здоров'я та підтримання морфофункціональних та фізичних показників діяльності організму людини в період дії карантинних обмежень COVID-19 досліджується науковцями різних країн світу і мають міждисциплінарний підхід. Медичні аспекти зазначеної проблеми досліджували А. Альошина, С. Вебстер, М. Грін, А. Рашед, та інші, психологічні аспекти розглядали С. Малтагліаді, В. Сіндх, М. Тимчук, В. Чан та інші, проблеми збереження рухової активності молоді досліджували О. Алексеев, О. Мозолев, А. Осіпов, В. Протенко, М. Хмара та інші.

Мета статті. Аналіз змін фізичного здоров'я студенток в умовах обмежень пандемії COVID-19.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення мети роботи ми провели дослідження компонентів фізичного здоров'я студенток 17-19 років, які включали аналіз показників фізичного розвитку, функціонального стану та працездатності.

Аналіз статистичних показників фізичного розвитку дівчат 17-19 років засвідчив, що у 84,6 % студенток відповідають нормам вікового фізичного розвитку.

Показники, маси тіла, зросту та складу тіла дівчат значною мірою обумовлюють рівень їхнього здоров'я. Належний рівень здоров'я досягається внаслідок обов'язкової нормалізації усіх компонентів маси тіла, що забезпечує необхідні умови нормального протікання метаболічних процесів для злагодженої роботи функціональних систем організму. Прослідковується загальна тенденція

до поступового збільшення ваги тіла та об'єму грудної клітини дівчат. Аналіз Індексу маси тіла та антропометричних показників дівчат 17-19 років показав, що спостерігається загальна тенденція до збільшення кількості студенток, що мають зайву вагу. У період 2017-2019 років цей показник поступово збільшувався з 9,4 % до 11,6 % ($p < 0,05$), а у 2020 році становив 14,1 % ($p < 0,05$). Також збільшилась кількість студенток що мають 1-2 ступінь ожиріння яка складала 1,2 % - 1,7 % у 2017-2019 роках до 2,4 % у 2020 році ($p > 0,05$). Це явище, на нашу думку, пов'язане насамперед зі зниженням рухової активності студенток, що виникало внаслідок обмежень COVID-19 [5]. Слід зазначити, що показник Індексу маси тіла у дівчат, що навчались у 2019-2020 роках на початку дослідження знаходився в межах статистичної похибки й суттєво не відрізнявся від показників які мали дівчата 2017-2019 років навчання.

Визначення функціонального стану фізичного здоров'я студенток 17-19 років здійснювалась нами шляхом визначення таких показників: частота серцевих скорочень у стані спокою (HR); значення систолічного артеріального тиску (SBP); значення діастолічного кров'яного тиску (DBP); життєва ємкість легень (ВК).

За підсумками нашого дослідження було встановлено, що серед студенток 1-2 курсу 82,4 % не мали відхилень у вікових показниках частоти серцевих скорочень, у 9,1 % верхній показник систолічного тиску (SBP) було перевищено та у 6,3 % дівчат, показник діастолічного тиску (DBP) був нижче норми. В цілому показники HR та DBP у дівчат 17-19 років коливались в межах норми і протягом 2017-2019 років не зазнали суттєвих змін, що свідчить про підтримання функціональних можливостей студенток на достатньому рівні. У 2020 році спостерігається тенденція до збільшення показнику HR + 1,83 % та SBP + 3,82 % з одночасним зменшенням показнику ВК – 3,19 %, що в сукупності свідчить про зниження функціональних можливостей та погіршення фізичного здоров'я студенток 17-19 років. Даний факт вказує на те, що запропоновані викладачами засоби фізичного тренування в умовах COVID-19 не дали необхідного результату. Особливу увагу привертає зниження показника ВК – 3,19 %, якій вказує на недостатній рівень аеробного навантаження, що спричинено урбанізацією та умовами життя, які склалися у період пандемії COVID-19. Опитування студенток у червні 2021 року підтвердило, що переважна більшість у карантинний період вела малорухомий спосіб життя, надавали перевагу використанню сучасних засобів комунікації (телефон, інтернет, телебачення) і як наслідок виникав дефіцит аеробного навантаження та створювались сприятливі умови для розвитку гіподинамії.

Результати нашого дослідження встановили, що середні статистичні дані морфофункціональних показників стану здоров'я студенток 17-19 років у період 2017-2019 навчальних років знаходились в межах вікових норм фізичного розвитку.

Аналіз морфофункціональних показників стану здоров'я студенток у червні 2020 та 2021 років засвідчив значні відмінності у порівнянні зі значеннями 2017-

2019 років. Зниження показників життєвого індексу на $-6,58 - 7,12\%$ ($p < 0,05$), індексу Робінсона на $-5,46 - 5,67\%$ ($p < 0,05$), пробі Руф'є-Діксона на $-7,38 - 7,59\%$ ($p < 0,05$), вказує на появу зайвої ваги, погіршення показників дихальної системи, і як наслідок зниження працездатності серцевої системи та енергопотенціалу студенток. Необхідно зазначити, що дані показники за результатами рубіжного контролю у лютому 2020 року знаходились в межах норми і суттєво не відрізнялись від показників студенток 2017-2019 років навчання. Даний факт, на нашу думку, безпосередньо пов'язаний з обмеженнями які були введені в період пандемії COVID - 19, що не дозволяли проводити традиційні заняття з фізичного виховання та здійснювати активні види фізичної рекреації студентів [5]. Запроваджені обмеження в можливості пересування, проведенні тренувань, колективних занять спортом та спілкуванні під час занять фізичними вправами в підсумку привели до погіршення фізичного стану студенток.

Проблеми дистанційного навчання з фізичного виховання під час пандемії COVID-19 вимагає нових підходів в організації систематичних тренувань студентів та здійснення ефективного контролю досягнутих результатів [6, 7]. Перспективним напрямком подальшого наукового пошуку може стати розробка та впровадження програми фітнес тренувань, яка здійснюється в домашніх умовах під час дії карантинних обмежень [8].

Висновки.

1. Результати моніторингу фізичного здоров'я студенток 17-19 років показали, що обмеження фізичної активності, які були викликані COVID-19 привели до зниження показників їх функціонального стану, які відобразились у збільшенні частота серцевих скорочень у спокою на $1,83\%$, збільшенні систолічного артеріального тиску на $3,82\%$, погіршенні показників дихальної системи на $3,19\%$, що в сукупності свідчить про зниження функціональних можливостей організму студенток.

2. Нові реалії сучасного життя потребують зміни в підходах до організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, та відповідно вдосконалення системи спеціальної підготовки фахівців фізичної культури, які б могли проводити заняття не тільки в умовах карантинних обмежень COVID-19, а й інших можливих викликів сучасності.

Література:

1. Василенко Н.І. (2014). Вивчення показників здоров'я студентів ВНЗ у різні періоди навчального процесу. *Фізична культура, спорт та здоров'я*, 23-29.
2. Mozolev, O., Bloschynskyi, I., Aliksieiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 19 (3), pp. 917 – 924. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3132>

3. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Aloshyna, A., Opanasiuk, F., Griban, G., Yahodzinskyi, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332–341. <https://doi.org/10.36740/WLek202002125>

4. Сазанов, А.В., Сазанова, М.Л., Демина, Н.Л., Попова, Г.А. (2015). Оценка уровня физического здоровья и адаптивных возможностей первокурсников гуманитарного университета. *Современные проблемы науки и образования*, 5, 87-93.

5. Mozolev, O., Polishchuk O., Kravchuk, L, Tatarin, O., Zharovska, O., Kazymir, V. (2020). Results of monitoring the physical health of female students in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 (6), pp. 3280 – 3287. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s6445>

6. Aksay, E. (2021). Live online exercise programs during the Covid-19 pandemic – are they useful for elderly adults? *Journal of Physical Education and Sport*. Vol 21(4) pp 1650 – 1658. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.04209>

7. Мозолев, О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. Хмельницький: Видавець ФОП Цюпак А.А., 99 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/637>

8. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynnyi, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAYS TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 5, pp. 833 - 840. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501>

*Романишина Оксана Ярославівна,
професор кафедри інформатики та методики навчання
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка
доктор педагогічних наук, професор*

ВАЛЕОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СВІТОГЛЯДУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Здоров'я молодого покоління є одним із найважливіших показників якості функціонування освітньої системи у найбільш розвинутих країнах світу. Одним із пріоритетів державної політики у сфері освіти стає створення оптимальних умов для формування, збереження й зміцнення здоров'я учнівської молоді. У той же час, реалії сьогодення вказують на те, що в Україні питання збереження здоров'я у навчально-виховному процесі мають переважно декларативний характер, а стрімке погіршення стану здоров'я учнівської молоді в останні роки стає загрозою для прогресивного розвитку

нашої країни [1]. Дана ситуація вимагає пошуку нових комплексних підходів до організації, навчання, виховання з урахуванням сучасних наукових досліджень у галузі здоров'я збереження, заснованих на розробці механізмів формування нового мислення.

Аналіз досліджень і публікацій. Історико-педагогічний аналіз ідей та досвіду формування уявлень про здоров'я показує, що проблемні збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління приділяли увагу видатні філософи, педагоги, лікарі протягом усієї історії людства. Психолого-педагогічні аспекти збереження здоров'я учнівської молоді вивчали В. Бабич, Ю. Бойчук, Т. Бойченко, Ю. Васьков, Л. Ващенко, В. Горашук, О. Іонова, С. Кириленко, С. Омельченко, В. Оржаховська, С. Страшко, Л. Сущенко та інші; питання розробки та використання здоров'я збережувальних технологій в освітньому процесі досліджували С. Гаркуша, Г. Грибан, О. Дубогай, В. Ефімова, Ю. Лук'янова, О. Міхійко, К. Протенко, М. Смірнов, Л. Романишина, Ю. Цюпак та інші; вплив навчально-виховного процесу та здоров'я учнів розглядали В. Бобрицька, О. Ващенко, Л. Горяна, С. Кириленко, О. Мозолев, О. Омельченко, С. Свириденко, С. Тищенко та інші.

Мета статті – розглянути зміст валеологічного підходу до створення здоров'я збережувального світогляду як одного з перспективних напрямів освіти.

Виклад основного матеріалу. Одним із ефективних шляхів вирішення проблеми дослідження валеологічного підходу до збереження здоров'я учнівської молоді вважаємо втілення у навчально-виховний процес концепції формування здоров'я збережувального світогляду, а також впровадження здоров'я орієнтованого супроводу в освітній процес вищих навчальних закладів України. Реалізація визначення освітніх положень сприятиме формуванню здоров'я орієнтованого мислення нового покоління; застосуванню здоров'я збережувальних технологій у навчально-виховному процесі; організації педагогічного процесу з урахуванням здобутків сучасної освіти.

Актуальність втілення у навчальний процес концепції формування здоров'я збережувального світогляду полягає в тому, що незважаючи на розробку та впровадження сучасними науковцями достатньо великої кількості технологій збереження здоров'я, численні дослідження медиків, фахівців фізичної культури і спорту, педагогів інших спеціальностей підтверджують тенденцію до постійного зниження показників фізичного здоров'я молодого покоління.

Установлено, що здоров'я людини визначається характером її світоглядних уявлень, які здебільшого формуються у молодому віці [1]. У зв'язку цим на сьогоdnішньому етапі розвитку педагогічної науки питання наукового обґрунтування та реалізації положень концепції формування здоров'я збережувального світогляду набуває особливої актуальності.

Реалізація визначених положень сприятиме формування у учнівської молоді здоров'я збережувального світогляду, що базується на валеологічному підході до вивчення людини, закономірностях функціонування її фізичної, психічної та духовної складових, а також розумінні здоров'я як показника правильності обраного способу життя, моделей безпечної поведінки гармонійної взаємодії організму з навколишнім середовищем [2].

Основними завданнями функціонування здоров'я збережувального середовища є: формування і розвиток позитивної мотивації учнів на здоровий спосіб життя; організація життєдіяльності учнівського колективу навчального закладу на засадах здоров'я збереження; забезпечення відповідних санітарно-гігієнічних умов життєдіяльності суб'єктів навчально-виховного процесу; створення позитивного психологічного мікроклімату в учнівському колективі, здорових відносин учнів, учителів, батьків; забезпечення психологічного супроводу розвитку та виховання учнівської молоді у навчальному закладі [3, 4]. Формування здоров'я збережувального середовища відбувається на засадах:

- гуманізму, що дає змогу створити ситуації довіри і підтримки, забезпечити здорові відносини між учителями й учнями, утвердити культуру міжособистісного спілкування;

- дитино центризму, що орієнтує на визначення особистості дитини як найвищої цінності під час формування здоров'я збережувального середовища навчального закладу та врахування вікових й індивідуальних особливостей учнів, сприяння задоволенню їх фундаментальних потреб (у розумінні пізнанні, прийнятті, справедливому ставленні до них);

- природо відповідності, який уможлиблює формування ціннісного ставлення учнів до здоров'я, переваг здоров'я і здорового способу життя;

- культуру відповідності, що передбачає залучення учнів до питань здоров'я в різних сферах культури;

- превентивності, що забезпечує застосування методів, прийомів, які сприяють попередженню й корекції негативних впливів на здоров'я всіх суб'єктів навчально-виховного процесу;

- системності, оскільки це сприяє формуванню здоров'я збережувального середовища навчального закладу у логічному зв'язку всіх його компонентів гармонійному і різнобічному розвитку учнів;

- діяльної опосередкованості у набутті позитивного соціального досвіду, що дає змогу визначити засвоєння особистістю соціального досвіду під час активної діяльності та взаємодію з найближчим оточенням та залучення до різних суспільних відносин;

- відкритості, що передбачає систематичне поповнення, оновлення, вдосконалення знань про формування здоров'я збережувального середовища навчального закладу;

- технологізації, що забезпечує наявність відповідних знань і вмінь педагогів з впровадження здоров'я збережувальних педагогічних технологій у навчально-виховний процес навчального закладу [5, 6].

Означені принципи становлять певну систему, вони є важливою складовою, на якій вибудовуються інші елементи процесу формування здоров'я збережувального середовища навчального закладу. Реалізація принципів формування здоров'я збережувального середовища здійснюється під час викладання навчальних дисциплін, позакласній та позашкільній діяльності учнів, у роботі громадських організацій, з батьками тощо. Учні відповідно до своїх потреб, інтересів, мотивів, уподобань, переконань обирають рівень своєї участі у формуванні здоров'я збережувального середовища навчального закладу.

Провідною ідеєю є усвідомлення учнями переваг здорового способу життя, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя та ціннісне ставлення до власного здоров'я [7, 8, 9].

Висновок. Отже, високий рівень сформованості здоров'я збережувального світогляду характеризується цілісною єдністю: усвідомленого дотримання здорового способу життя та моделей безпечної поведінки; цілісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих; науково обґрунтованих знань про: здоров'я, методи і засоби його контролю, збереження та зміцнення; шляхи, методи проти дії інфекційним та неінфекційним захворюванням; новітні методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності; створення сприятливого навколишнього середовища.

Література

1. Бойчук, Ю.Д. (2013). Теоретико-методичні аспекти формування еколого-валеологічної культури майбутнього вчителя. *Новий Колегіум*, (2), 44-49.
2. Мозолев, О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Молодь і ринок*, № 162, С. 23–27.
3. Павленко, І.О., Головченко, О.І. (2020). Еко-валеологічна освіта студентів в освітньому процесі з фізичного виховання. *In The 7th International scientific and practical conference "Modern science: problems and innovations" (September 20-22, 2020) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2020. 485 p.* (p. 212).
4. Ляхощка, М.В. (2012). Валеологічна освіта школярів як умова збереження та зміцнення їхнього здоров'я. *Вісник післядипломної освіти*, (7), 111-117.
5. Мозолев О.М. (2021). Критерії розвитку якості освіти у сфері туризму, фізичної культури і спорту. *Multidisciplinary academic research and innovation. Abstracts of XXVII International Scientific and Practical Conference. Amsterdam, Netherlands. 2021. pp. 453-458.* <https://doi.org/10.46299/ISG.2021.I.XXXVII>
6. Удовенко, М.А. (2012). Проблема формування здорового способу життя підростаючого та молодого покоління як необхідно умова успішного безперервного розвитку України. *Матер. Криворізької сесії I Всеукр. наук.-пр. конф. з Міжнар. участю «Придніпровські соціально-гуманітарні читання» (м. Кривий Ріг, 24 листоп. 2012 р.)*. – Кривий Ріг, 2012. Ч. 4. С. 137–138.
7. Бойчук, Ю.Д. (2013). Теоретико-методичні аспекти формування еколого-валеологічної культури майбутнього вчителя. *Новий Колегіум*, (2), 44-49.
8. Зюзін, В. О., Тахтарова, І. К., & Захарова, А. О. (2004). Валеологічна освіта як фактор оздоровлення студентської молоді. *Наукові праці. Миколаїв: Миколаївський державний університет імені ВО Сухомлинського*, 46, 28.
9. Zhamardi, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Alosyna, A., Opanasiuk, F., Griban, G., Yahodzinskyi, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332–341. <https://doi.org/10.36740/WLek202002125>

*Солтик Олександр Олександрович,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницького національного університету
доктор педагогічних наук, доцент*

АНАЛІЗ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ЦІНИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Здійснення будь-якої трудової діяльності вимагає від працівника прикладання відповідних зусиль, з боку нервово-психічної системи, функціональної системи, активного включення мнемічного апарату, розумової діяльності тощо. Водночас характер та рівень функціональних затрат, які несе працівник під час виконання роботи, в значній мірі обумовлюється змістом та видом професії, тривалістю та інтенсивністю професійних дій. Досить часто професійна діяльність супроводжується такими явищами, як втома, перенапруження, виснаження, вигорання, психічні пересичення, стреси тощо. Виникнення тих чи інших станів негативно відображається, як на результатах професійної діяльності, працездатності працівника, так і його загальному стані здоров'я.

Саме тому дослідження та визначення функціональних затрат, які несе працівник під час роботи, є важливим напрямом наукових досліджень. Звертаючи увагу на професію вчителя фізичної культури, констатуємо те, що питання присвячені дослідженню функціональних затрат педагога є маловивченими. Разом із тим, відомості щодо реальних функціональних затрат, які несе педагог під час проведення уроків з фізичної культури могли б сприяти вирішенню низки важливих питань, зокрема розрахунку ефективності професійної діяльності, пошуку шляхів удосконалення професійної підготовки тощо. Ці обставини обумовлюють потребу у проведенні додаткових наукових досліджень.

Аналіз досліджень і публікацій. У науковій літературі існує термін психофізіологічна «ціна», що означає рівень функціональних затрат людини під час виконання певних виробничих процесів [1]. В свою чергу біологи В. Щєбланов й О. Бобров в основі предмету своїх досліджень вивчали здатність людини виконувати поставлені перед нею функції із заданою якістю, зберігаючи значення психофізіологічної «ціни» діяльності [2].

На відміну від операторських професій, видів праці, діяльність яких пов'язана із ризиками для здоров'я і життя працівників, роботами у складних і важких умовах, де наявні дослідження функціональних затрат, педагогічні професії залишаються поза меншою увагою. Разом із тим, особливий інтерес викликає професія вчителя фізичної культури. Багатьма науковцями доведено залежність результатів праці вчителя фізичної культури від його фізичного розвитку, рівня функціональних можливостей. Враховуючи специфіку професії вчителя фізичної культури, яка полягає в обов'язковій присутності рухової активності педагога під час виконання своєї роботи, науковці звертають свою увагу на різні прояви професійної діяльності.

Так, багатьох дослідників цікавить питання впливу фізичної роботи, яку виконує вчитель фізичної культури, на його стан здоров'я. У процесі спеціальних досліджень було виявлено чисельні факти перенапруження роботи серцево-

судинної системи та значного впливу фізичного навантаження на нижні кінцівки та спину вчителів фізичної культури протягом одного робочого дня [5]. Схожі результати були отримані в інших дослідженнях, в ході яких науковцями було з'ясовано, що серед головних причин, які негативно відображаються на працездатності учителя фізичної культури, поширені захворювання опорно-рухового апарату, зокрема проблеми з колінами та спиною [6].

K. Bartholomew, N. Ntoumanis, R. Cuevas, C. Lonsdale виявили залежність виникнення погіршення здоров'я, збільшення соматичних скарг учителів фізичної культури внаслідок виникнення психологічного тиску на роботі, створення перешкод щодо реалізації педагогом власних психологічних потреб [3].

Заслужують на увагу дослідження, в яких було здійснено порівняння стану здоров'я учителів, які мають високу рухову активність, і тих, які більше ведуть сидячий спосіб життя. Як показують результати, перша група учителів характеризується меншим ризиком надмірної ваги, гіпертонії та скелетно-м'язових розладів у порівнянні з «сидячими» колегами [7].

Поряд із цим Yıldırım İrfan [8] встановив тісний зв'язок між задоволеністю роботою та самоефективністю учителя фізичної культури. Як показують результати досліджень ефективність власної професійної діяльності учителя фізичної культури суттєво покращується із зростанням задоволеності від своєї роботи.

Не менш важливим чинником результативності професійної діяльності Gold, Ralph R., et al. визначили зовнішній вигляд учителя фізичної культури [4]. Науковцями було встановлено значну залежність між зовнішнім виглядом викладачів фізкультури та рівнем сприйняття учнями навчальної інформації.

Значний інтерес для нас становили дослідження групи науковців F. Trudeau, L. Laurencelle, C. Lajoie [9], в яких було здійснено кількісну оцінку трудових витрат енергії у вчителів фізичної культури. В центрі уваги дослідників було визначення роботи дихальної і серцево-судинної систем. Так, авторами були визначені середні значення частоти серцевих скорочень і показників споживанням калорій під час виконання професійної діяльності.

Незважаючи на наявні наукові дослідження, краще розуміння змісту та рівня функціональних затрат учителів фізичної культури під час уроків фізичної культури потребує проведення додаткових досліджень.

Мета статті полягає в отриманні емпіричного матеріалу, що характеризуватиме наявні функціональні затрати учителів фізичної культури під час проведення уроків з фізичної культури.

Викладення основного матеріалу дослідження. Для виявлення рівня функціональних затрат, які несе педагог під час проведення уроків, було обстежено 107 учителів фізичної культури закладів середньої освіти. Зважаючи на те, що професія вчителя фізичної культури відноситься до педагогічних професій, де головним завданням є передача знань учням, важливим є робота мовленнєвого апарату. Головним механізмом передавання інформації є вербальний апарат учителя, основний елемент якого – слово. Зважаючи на це в основі кількісного значення, що характеризує комунікативну роботу учителя фізичної культури, візьмемо кількість слів, які проголошує педагог під час проведення уроку [10]. Даний показник досліджуватимемо за допомогою аналізу аудіозапису проведених уроків.

Іншим важливим показником, який визначатиме функціональні затрати, використаємо роботу серцево-судинної системи під час проведення уроку. Найбільш інформативним показником функціональних затрат є частота серцевих скорочень (ЧСС). Для забезпечення точності визначень ЧСС упродовж уроку застосовано пульсометр, що фіксував середні значення ЧСС за урок.

Як засвідчують отримані результати досліджень, середня кількість слів, проголошених учителем за урок, становила 1804 слова. Середній темп виголошення слів – 6,681 слова за 10 секунд. Доцільно проаналізувати роботу вербального апарату вчителя фізичної культури під час окремих частин уроку: підготовчої, основної та завершальної. З огляду на різну тривалість цих частин у вчителів, більш інформативним буде аналіз не загальної кількості слів, проголошених за окрему частину уроку, а темп їх виголошення. Потрібно зосередити увагу на відношенні кількості слів щодо певного проміжку часу. Розраховано темп проголошення слів учителями в підготовчій, основній і завершальній частині. Середні значення темпу мовлення серед усіх учителів становлять у підготовчій частині 7,57 слова, в основній частині – 6,27 слова, у завершальній частині – 8,37 слова з розрахунку за 10 секунд.

Як засвідчують дані, найбільш продуктивною щодо роботи вербального апарату є завершальна частина уроку. Цей показник пов'язаний зі зменшеною тривалістю завершальної частини та підбиттям підсумків проведеного уроку, формулюванням домашнього завдання. Деяко менший темп мовлення вчителя фізичної культури становить підготовча частина уроку, під час якої вчитель фіксує присутніх, повідомляє завдання уроку, виконує підготовчі вправи. Найменша за темповими характеристиками – основна частина уроку.

Таке представлення мовленнєвої роботи вчителя фізичної культури, на наш погляд, є закономірним і правильним, оскільки повністю збігається з показниками фізіологічної кривої учня під час уроку. Згідно із закономірностями фізичного розвитку учнів, початок і завершення уроку повинні мати менші значення частоти серцевих скорочень. Найбільша частка роботи серцево-судинної системи стосується основної частини уроку. Збільшення вербального складника вчителя призводить до зменшення рухової роботи учня, а це позначається на показниках частоти серцевих скорочень. Під час пояснень, окреслення завдань або ж підбиття підсумків учні здебільшого перебувають на місці.

Проаналізуємо роботу серцево-судинної системи учителя фізичної культури під час проведення уроку. Учителі фізичної культури суттєво вирізняються за рівнем фізичної підготовленості (показники ЧСС у стані спокою в положенні сидячи варіювалися від 50 до 84 ударів за 1 хв.), тому за основу роботи функціональної системи вибрані не абсолютні показники частоти серцевих скорочень, а різниця між значеннями на уроці й у стані спокою. Іншими словами, різниця показників ЧСС під час уроку та стану спокою вможливила ту фізіологічну ціну (функціональні затрати), за рахунок якої вчитель проводив урок із фізичної культури.

Результати заміру середнього значення ЧСС учителів фізичної культури під час проведення уроків становили 100,93 удару за хвилину й варіювалися в межах від 66 до 148 ударів. Без урахування значень у стані спокою приріст показника

ЧСС становив від 11 до 64 ударів за 1 хвилину. Середнє значення фізіологічної ціни дорівнює 33,57 удару за 1 хв. Щодо тривалості уроку значення додаткової активності серцево-судинної системи, що дає змогу вчителям фізичної культури провадити свою діяльність, в середньому становить 1510,65 серцевих скорочень.

Висновки. Аналіз літературних джерел вказує на важливому значенні функціональних затрат, які працівник несе під час виконання роботи, в тому числі і у професії вчителя фізичної культури. Під час емпіричного дослідження визначено головні кількісні характеристики роботи вербального апарату та серцево-судинної системи учителя фізичної культури під час проведення уроків. Ці данні є важливим підґрунтям для подальшого визначення ефективності професійної діяльності та пошуку шляхів її покращення.

Література:

1. Прищак М.Д. (2013). Психологія управління в організації : навчальний посібник. – Вінниця : ВНТУ, 141 с.
2. Щєбланов В.Ю. (1990). Надежность деятельности человека в автоматизированных системах и ее количественная оценка. *Психологический журнал*. № 3. С. 60–69.
3. Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Cuevas, R., & Lonsdale, C. (2014). Job pressure and ill-health in physical education teachers: The mediating role of psychological need thwarting. *Teaching and Teacher Education*, 37, 101–107. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2013.10.006>
4. Gold, Ralph R., et al. (2012). The qualities of physical education teachers based upon students' perceptions of physical appearance. *Journal of Instructional Psychology*, vol. 39, no. 2, June pp. 92-99.
5. Hélène Sandmark, Christina Wiktorin, Christer Hogstedt, Eva-Karin Klenell-Hatschek, Eva Vingård (1999). Physical work load in physical education teachers. *Applied Ergonomics*, Vol. 30, Issue 5 Pages 435-442 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0003687098000489>
6. Mäkelä, K., & Hirvensalo, M. (2015). Work Ability of Finnish Physical Education Teachers. *The Physical Educator*, 72 (Special Issue), 379-393.
7. Pihl, E; Matsin, T; Jurimae, T. (2002). Physical activity, musculoskeletal disorders and cardiovascular risk factors in male physical education teachers. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*; Turin Vol. 42, Iss. 4, 466-471.
8. Trudeau F, Laurencelle L, Lajoie C. (2015). Energy expenditure at work in physical education teachers. *Applied Ergonomics*. 46, 218-223.
9. Yıldırım, İrfan (2015). A study on physical education teachers: the correlation between self-efficacy and job satisfaction. *Education*. 135. 477-485.
10. Griban, G., Skoruy, O., Pantieliciev, K., Brytan, Y., Tymchyk, M., Kharchenko, N., Skyrda, T., Halimov, A., Shorobura, I., Mozolev, O. (2020). Influence of Physical Education Classes on the Level of Health and Fitness Competencies of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com VOL. 9 (12) pp. 107-118. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1>

*Томків Ігор Орестович,
професор кафедри військового мистецтва
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького,
кандидат педагогічних наук, професор*

УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ПРИКОРДОННИКІВ

Постановка проблеми. Сучасний розвиток Державної прикордонної служби України вимагає зростання рівня професійної підготовленості офіцерських кадрів. Від них вимагається не лише висока компетентність у військовій справі, сформованості професійно-необхідних умінь та навичок, але й вміння до постійного саморозвитку, самовиховання та самовдосконалення. Практика показує, що формування готовності до фізичного самовдосконалення відіграє особливу роль у професійній діяльності офіцера-прикордонника. Вона вимагає цілеспрямованої, наполегливої роботи майбутнього офіцера з розвитку своїх фізичних здібностей, засвоєння нових вправ та рухових навичок.

Аналіз досліджень та публікацій. Проблема вивчення умов формування готовності до професійної діяльності була предметом дослідження багатьох дослідників, зокрема: А. Барабанщикова, О. Безносюка, А. Галімова, І. Грязнова, О. Діденка, Д. Іщенко, М. Сметанського та ін. Проблема формування фізичної готовності до виконання професійних завдань знайшли своє відображення в роботах: О. Багаса, О. Гнидюка, Г. Грибана, В. Мірошніченко, О. Мозолева, К. Протенка, О. Фігури, А. Чудика та ін.

Мета статті – теоретично обґрунтувати умови формування готовності до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників.

Визначення умов формування готовності до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників ми розглядали з науково-теоретичного, технологічного та методологічного погляду.

Аналіз психолого-педагогічної літератури, дисертаційних робіт, наукових публікацій дозволив визначити основні психолого-педагогічні умови формування готовності до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників:

- врахування особистісних характеристик курсантів, що поступили до вищого військового навчального закладу;
- побудова навчального процесу з фізичного виховання на основі формування особистісної суті фізичної підготовленості;
- відповідність рівня науково-педагогічного складу кафедри особистої безпеки та фізичного виховання вимогам підготовки сучасного військового спеціаліста;
- забезпечення навчального процесу необхідною матеріально-технічною базою, навчально-методичною літературою;

- організація систематичного педагогічного контролю процесу формування готовності до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників;

- проведення регулярного моніторингу формування готовності до фізичного самовдосконалення під час навчання у вищому навчальному закладі та після його завершення [1, 2].

Вирішення завдань фізичного розвитку та формування готовності до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників напряму залежить від врахування особистісних психолого-педагогічних характеристик випускників шкіл, що поступили до вищого військового навчального закладу. Як свідчить статистичний аналіз за останні вісім років спостерігається зниження якісних характеристик абітурієнтів, що відображається на психологічних, медичних та фізичних характеристиках підготовленості курсантів першокурсників. Збільшується кількість курсантів, що мають хронічні захворювання, низький рівень стресостійкості, недостатньо високий рівень фізичної підготовленості, що в цілому стримує процес формування готовності до фізичного самовдосконалення [2].

Побудова навчального процесу з фізичного виховання на основі формування в майбутніх офіцерів особистісної суті фізичної підготовленості включає поступове залучення курсантів до активної практичної діяльності з власного фізичного розвитку. На основі знань з педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання необхідно сприяти розвитку інтересів та формуванню мотивів фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів, позитивного ставлення до занять фізичною культурою [3].

Важливе значення має постановка мети фізичного самовдосконалення. Мета, яку курсант не спроможний досягнути, розвиває звичку не доводити розпочати діла до кінцевого результату. Навпаки, мета, яку курсант досягає, сприяє розвитку вольових якостей особистості. Водночас, мета не повинна бути такою, яку можна досягнути легко, без зайвих зусиль, а бути такою, що потребувала значних зусиль курсанта для її досягнення.

Під час формування у майбутніх офіцерів особистісної суті фізичного самовдосконалення відбувається поступове зниження зовнішньої стимуляції та відбувається зростання внутрішньої потреби до фізичного самовдосконалення.

Відповідність рівня науково-педагогічного складу кафедри особистої безпеки та фізичного виховання вимогам підготовки військового спеціаліста ми розглядаємо, як одну з головних вимог подальшого професійного розвитку курсанта. Вміння побудувати цілеспрямований навчальний процес з творчим підходом, використанням інноваційних технологій на високому організаційному, емоційному та науково-методичному рівні є головною вимогою до викладача фізичного виховання вищого військового навчального закладу [4].

Від рівня професійної підготовленості науково-педагогічного складу залежить:

- вирішення завдань комплексного планування навчального процесу на основі раціонального використання навчально-тренувального часу фізичного виховання;

- розробка структурно-логічної схеми підготовки майбутнього офіцера;
- врахування реальних умов навчання, спроможність навчально-матеріальної бази;
- конкретизація завдань фізичного виховання відповідно до сучасних вимог підготовки військового фахівця;
- підбір форм, методів та засобів фізичного виховання;
- формування позитивного психологічного клімату курсантського колективу під час проведення занять з фізичної підготовки.

Ефективне фізичне самовдосконалення майбутніх офіцерів можливе лише вразі тісної співпраці курсантів і викладачів. Досягнення високого рівня фізичного розвитку, сформованості навичок фізичного самовдосконалення передбачає цілеспрямовану педагогічну діяльність та висуває вагомі вимоги до професійного рівня викладацького складу, який повинен мати творчу спрямованість, системне мислення, готовність до змін, володіти навичками управлінської діяльності, міжособистісного спілкування, мати здатність ефективно працювати у команді [5, 6].

Забезпечення навчального процесу необхідною матеріально-технічною базою, навчально-методичною літературою розглядається нами як умова, що сприяє підвищенню активності курсантів на заняттях, виховання в них стійкого інтересу до занять з фізичної культури. Для вирішення цього завдання на заняттях з фізичної підготовки використовується різноманітне обладнання: спеціалізовані спортивні майданчики, гімнастичне знаряддя, тренажерні зали, площадки для спортивних ігор, смуга перешкод, зали для єдиноборств. Водночас, слабкою ланкою залишається забезпеченість курсантів спеціальною навчально-методичною літературою, що стримує процес формування готовності до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів.

Систематичний педагогічний контроль процесу формування готовності до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників спрямований на визначення рівня сформованості фізичних якостей, вчасне виявлення помилок в системі підготовки, проведення корекції процесу навчання та тренування. Головним завданням педагогічного контролю є навчання курсантів вмінню переходити від контролю й оцінки з боку викладача до особистісного самоконтролю й самооцінки свого фізичного розвитку [7].

Моніторинг формування готовності до фізичного самовдосконалення під час навчання у вищому навчальному закладі та після його завершення, включає:

- оцінку якісних і кількісних показників сформованості необхідних вмінь та навичок курсантів;
- виявлення відповідності навчальних програм вимогам державного (відомчого) стандарту підготовки військового фахівця;
- своєчасну корекцію програм навчання відповідно до змін та нових вимог в охороні державного кордону;
- підтримання рівня фізичної підготовленості військового фахівця на протязі всього періоду професійної діяльності [8, 9].

В цілому моніторинг забезпечує оптимізацію функцій управління процесом

фізичного виховання майбутніх офіцерів.

Висновок. Навчальний процес вищого військового навчального закладу це складний комплекс взаємопов'язаних заходів по організації та управлінню підготовкою майбутнього військового фахівця. Реалізація умов формування готовності до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників дозволить творчо вдосконалити навчальний процес, сприяти його інтеграції в загальний зміст професійної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників.

Література:

1. Мозолев О. М. Васів С. В. (2010). Готовність до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників як науково-педагогічна проблема. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького. Серія: Педагогічні та психологічні науки* – Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2010. №55. С. 82–85.
2. Мозолев О. М. (2014). Теоретичний аналіз проблеми формування потреби до фізичного самовдосконалення. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»* № 1(9). Хмельницький: ХІСТ, 2014. С. 94–99.
3. Гнидюк, О. П. (2014). Критерії, показники та рівні готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного самовдосконалення. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*, 42 (1), 151-156.
4. Юськів, С. М. (2019). Особливості формування інтересу та мотивації до занять з фізичного виховання. *Редакційна колегія*, 142.
5. Степчук, Н. В. (2017). Шляхи підвищення ефективності фізичного самовдосконалення учнівської та студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, (1), 272-275.
6. Гнидюк, О., Гнидюк, О. (2019). Фізичне самовдосконалення як одна із складових реалізації системи професійної підготовки офіцерів-прикордонників. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 17(2), 64-74.
7. Mozolev, O., Chudyk, A., Miroshnichenko, V., Tushko, K., Kupchyshyna, V., Datskov, A., Gorbenko, A. (2021). Formation of Physical Readiness of Cadets for Professional Activity under the Conditions of Quarantine. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 973 - 980. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090519>
8. Хацаюк, О. В. (2019). Сутність та структура готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до виконання завдань за призначенням засобами спеціальної фізичної підготовки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 144-155.
9. Пронтенко, В. В., Старчук, О. О., Гусак, О. Д., Дятел, А. В., Хлібович, І. В., Плева, К. В., & Рябуха, О. С. (2021). Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності.

*Торченко Ольга Володимирівна,
керівник фізичного виховання
Хмельницького кооперативного
торгівельно-економічного інституту*

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Постановка проблеми. В сучасних умовах розвитку вищої освіти фізична культура та спорт мають вагоме соціально-економічне значення для суспільства в цілому та кожної молодої людини зокрема. Окреме місце в загальній системі фізичного виховання займає підготовка студентів спеціальних медичних груп. Вона вимагає від викладача наявності спеціальних знань та навичок роботи зі студентами, які мають особливі потреби та потребують підвищеного педагогічного контролю за їх станом здоров'я студентів. Володіння належною інформацією про особливості фізичного стану студентів спеціальних медичних груп дозволяє викладачу своєчасно скорегувати навчальний процес, визначити завдання та здійснити корекцію індивідуальних програм розвитку та вдосконалення життєво необхідних якостей здобувача вищої освіти.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблеми здоров'я й здорового способу життя розглянуто в працях Г. Апанасенка, В. Глухова, М. Зубалія, С. Закопайла, І. Муравова, О. Куца та інших. Питання збереження здоров'я та проведення занять з фізичного виховання зі студентами, що мають відхилення у стані здоров'я досліджували І. Бондар, О. Дубогай, В. Завацький, В. Короп, О. Мозолєв, В. Осипов, В. Язловецький та інші.

Метою статті є висвітлення організаційних засад проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп.

Виклад основного матеріалу. Здобувачі закладів вищої освіти проходять щорічний медичний огляд. За його підсумками їх розподіляють для занять з фізичного виховання на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи та звільненні від занять фізичним вихованням взагалі. Студентів зі значними відхиленнями в стані здоров'я відносять до групи звільнених від занять з фізичного виховання та рекомендують займатись лікувальною фізичною культурою у спеціалізованих лікувально-профілактичних закладах. Списки студентів із зазначенням діагнозу медичної групи, які завізовані лікарем, передаються медичним працівникам закладу освіти, завідувачам профілюючих кафедр вищих навчальних закладів та викладачам з фізичного виховання. Також, студенти, які віднесені до спеціальної медичної групи, протягом навчального року розподіляють додаткове медичне обстеження.

До спеціальних медичних груп навчального відділення зараховуються студенти, що мають певні відхилення в стані здоров'я і віднесені до них за даними медичного обстеження. Згідно з рекомендаціями [1; 2; 6], студенти спеціального відділення, залежно від характеру захворювання, поділяються на чотири групи: А, Б, В і лікувальну.

Група А комплектується зі студентів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної і центральної нервової систем. Тому основним змістом занять у цій групі є дихальні вправи, які підбираються індивідуально для кожного студента з урахуванням його захворювання та суворо дозуються (біг, плавання, пересування на лижах та ін.), що дозволяє удосконалити аеробні можливості організму здобувача вищої освіти.

Група Б формується студентами із захворюваннями органів травлення, печінки, нирок, статевих органів, ендокринної системи, а також зі слабким зором. У цій групі під час занять виконують переважно вправи основної гімнастики.

Група В складається зі студентів з порушенням опорно-рухового апарату. У цій групі переважно виконуються вправи, які корегують опорно-руховий апарат: вправи з гімнастичною палицею, вправи на гімнастичній драбині, вправи на профілакторі Євмінова, оздоровчо-розвиваючі вправи системи Пілатису та йоги.

Практичний матеріал для занять у спеціальних навчальних відділеннях з фізичного виховання розробляється викладачами спеціалізованої кафедри з урахуванням медичних показань щодо стану здоров'я студентів. Спрямованість навчальних занять носить рекреаційно-реабілітаційний характер.

Заняття в спеціальних медичних групах проводять окремо від основних навчальних груп, за окремою програмою та розкладом [1; 3; 7]. Основними завданнями які ставляться перед заняттями зі студентами спеціальних медичних груп є:

- зміцнення здоров'я, загартовування організму та підвищення рівня працездатності;
- оволодіння руховими уміннями та навичками;
- відновлення порушень функцій організму, компенсація окремо втрачених функцій;
- прищеплення знань і навичок у використанні засобів фізичного виховання у режимі навчальних занять, праці та відпочинку;
- набуття студентами навичок в організації і проведенні ранкової гігієнічної гімнастики, інструкторських навичок в організації і проведенні оздоровчих заходів, інструкторських навичок при вивченні нових фізичних вправ;
- набуття навичок професійно-прикладної фізичної підготовки;
- набуття навичок самостійних занять фізичними вправами.

На заняттях з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи викладачі дотримуються загальноприйнятої структури проведення занять, але на підготовчу і заключну частини заняття відводиться значно більше часу. Це пов'язано, насамперед, з необхідністю доведення теоретичних положень щодо добору фізичних вправ у відповідності до захворювань студентів.

У підготовчій частині заняття викладач організовує студентів, пояснює завдання, повідомляє теоретичні відомості. Під час проведення розминки проводяться шиккування й перешикування, ходьба, стрйові вправи, дихальні вправи, загальнорозвиваючі вправи, ходьба з різним положенням рук, танцювальні вправи. Доцільно чергувати спеціальні дихальні вправи зі звичайними. Загально-розвиваючі вправи виконуються спочатку у повільному, а потім у середньому темпі. Кожна вправа повторюється 4-8 разів. Загально-

розвиваючі вправи застосовують для розминки основних груп м'язів рук, ніг та тулуба. При виконанні особливу увагу слід звертати на глибоке та рівномірне дихання, не рекомендується виконання вправ, які потребують великих м'язових зусиль, ускладнюють дихання. Наприкінці підготовчої частини викладач організує підрахунок частоти серцево-судинних скорочень та дихання [4, 8].

В основній частині заняття викладач організує вивчення нових рухів, пояснює техніку й доцільність їх виконання, тобто вивчаються нові вправи, формуються рухові уміння і навички та розвиваються рухові здібності. Для кожної категорії студентів викладач добирає спеціальні фізичні вправи, встановлює величину навантаження та контролює його обсяг та інтенсивність.. На заняттях у спеціальних медичних групах викладач повинен намагатись уникнути вузькоспеціалізованого розвитку рухових якостей, що досягається за рахунок використання вправ різної інтенсивності (мала - для розвитку витривалості, велика - для розвитку сили та швидкості) [5, 8].

У заключній частині заняття, студенти виконують дихальні вправи і вправи на розслаблення та відновлення організму студентів після отриманого фізичного навантаження. Викладач підбиває підсумки заняття і дає завдання для самостійної роботи.

З метою контролю за правильним розподілом навантаження під час заняття студентів навчають вимірювати ЧСС. Такий підрахунок виконується 3-4 рази в кожному занятті: до заняття, в середині заняття, після найбільш важкої вправи основної частини та після заняття та через 5 хвилин відновлювального періоду.

Навчальна програма для студентів спеціальних медичних груп передбачає засвоєння залікових вимог по теоретичному розділу, який є загальним і для студентів основної медичної групи. Студенти спеціальних медичних груп по завершенню вивчення навчального курсу з фізичного виховання повинні оволодіти такими знаннями:

- вплив фізичних вправ на здоров'я та фізичний розвиток людини;
- негативний вплив шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків) на організм та боротьба з ними;
- правила та прийоми загартовування та самомасажу;
- завдання і зміст лікарського контролю, його значення для покращення здоров'я та підвищення фізичного розвитку студентів;
- самоконтроль в процесі фізичного виховання, його значення і зміст;
- об'єктивні дані самоконтролю: маса тіла, зріст, життєва ємкість легенів, динамометрія; суб'єктивні данні: сон, апетит настрої, працездатність;
- характеристика різних форм трудової діяльності (розумова, фізична, змішана).
- специфіка професійно прикладної фізичної підготовки;
- підготовка студентів до трудової діяльності, виховання у них життєво необхідних навичок та фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності [2].

Під час перевірки практичних навичок викладачу потрібно обов'язково врахувати показання та протипоказання до їх виконання. Оцінка тестових завдань фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп має орієнтовний характер. Головну увагу викладач повинен звертати на зріст показників фізичної

підготовленості за період навчання. Критерієм оцінки виконання тестових завдань та контрольних вправ є рівень поліпшення їх показників у процесі навчання [4].

В основі методики організації й проведення занять зі студентами спеціальних медичних груп лежить принцип доступності та індивідуалізації фізичного виховання. Головним принципом фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп є оздоровча, лікувально-профілактична спрямованість занять. Відбираючи засоби фізичного виховання викладач враховує рівень індивідуального фізичного розвитку студента, його морфо-функціональні можливості, стан після захворювання [3].

Висновок. Проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп визначає наявність у викладача додаткових знань з медицини, валеології, рекреації та реабілітації, сучасної системи оздоровлення молоді та вимагає інноваційно обґрунтованих підходів до організації і методики проведення таких занять.

Література

1. Боднар І. (2005). Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи Навч.-методичний посіб. – Львів, Українські технології. 48 с.
2. Мозолев О.М. (2013). Розвиток мотивації до занять фізичною культурою у студентів спеціальних медичних груп. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»* № 7. – Хмельницький: ХІСТ, 2013. С. 159–162.
3. Мозолев О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А.А., 99 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/637>
4. Осипов В.М. (2008). Особливості проведення занять з фізичного виховання у спеціальній медичній групі. *Молода спортивна наука України* – Львів : НФВ «Українські технології», Т. 2(12). С.192–196.
5. Mozolev, O., Polishchuk O., Kravchuk, L., Tatarin, O., Zharovska, O., Kazymir, V. (2020). Results of monitoring the physical health of female students in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 Issue 6, pp. 3280 – 3287 <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s6445>
6. Петрук Л.А. (2012). Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : навч.-метод. посіб. – Рівне : НУВГП, 112 с.
7. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Alosyna, A., Oranasiuk, F., Griban, G., Yahodzinskyi, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332–341. <https://doi.org/10.36740/WLek202002125>
8. Цись, Н. (2016). Шляхи оптимізації фізичного виховання в спеціальних медичних групах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць./гол. ред. ВМ Костюкевич*, (1), 214-218.

Федик Ірина Анатоліївна,
вчитель початкових класів ЗОШ №18 ім. В. Чорновола,
міста Хмельницького
вчитель вищої категорії, старший вчитель

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Створення умов для повноцінного розвитку дитини – один із найважливіших пріоритетів політики кожної держави. Ускладнення політичної, економічної та соціальної ситуації в Україні привело до зниження життєвого рівня більшості населення, що негативно впливає на розвиток самих не захищених його громадян – дітей з особливими потребами.

Сутність навчання і зокрема фізичного виховання дитини з обмеженими можливостями полягає у всебічному розвитку її особистості, яке складається не з корекції окремих функцій, а передбачає цілісний підхід до особистості дитини. Ефективним способом корекції та компенсації недоліків фізичного розвитку, діяльності функціональних систем та окремих органів у дітей з обмеженими можливостями є використання засобів, форм і методів фізичного виховання, адекватних їх функціональним і руховим можливостям [1].

Аналіз досліджень та публікацій. В науковій літературі достатньо висвітлені питання впливу фізичних вправ на відновлення і підтримання здоров'я, розвиток психічних функцій дітей з різними вадами здоров'я. За визначенням багатьох авторів: Л. Гацьова Т. Курцевич, О. Мамасва, М. Марусинець, Е. Озоліна, В. Сергієнко, М. Соя, Р. Човган, О. Яшина та ін. рівень психофізичного розвитку створює передумови для соціалізації дітей з вадами фізичного та психічного розвитку.

Мета статті – розкрити особливості організації процесу соціалізації дітей засобами адаптивної фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Під соціальним розвитком дитини в загальному сенсі прийнято розуміти процес, при якому відбувається засвоєння традицій культури і суспільства, в якому він формується та розвивається. Ураховуючи те, що дитина половину свого часу проводить на навчанні у дитячому садочку та школі, актуальним стає питання соціального розвитку особистості під час здобуття освіти. Одним з важливішим складником соціалізації дітей є заняття з фізичної культури.

Сучасна структура фізичної культури складається з: адаптивного фізичного виховання, яке призначене для формування базових основ фізичної освіти; адаптивної рухової рекреації – для оздоровчого дозвілля, активного відпочинку, ігор, спілкування; адаптивного спорту – для вдосконалення і реалізації фізичних, психічних, емоційно-вольових здібностей; фізичної реабілітації – для лікування, відновлення і компенсації втрачених можливостей; креативних (художньо-музикальні) тілесно орієнтованих практик [2].

Адаптивна фізична культура в Україні має величезне значення у адаптації до умов життя дітей з обмеженими можливостями здоров'я. Вона є важливим засобом всебічного розвитку особистості, сприяє нормальному розвитку

організму, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, формус усвідомлене відношення до своїх сил, задовольняє потребу в систематичних заняттях фізичними вправами. Адаптивна фізична культура спрямована на самовираження і оздоровлення дитини через різноманітні рухи, танці, інші види активності, які сприяють подоланню комплексів неповноцінності, задоволення індивідуальних рухових потреб, попередження стресу та депресії. Адаптивна фізична культура базується на раціонально організованій руховій активності у відповідності до вікових, гендерних, та фізичних можливостей дитини, дозволяє розкрити резерви здоров'я, природні ресурси і духовні сили, максимально реалізувати можливості організму і особистості для повноцінного життя, самореалізації і творчості [3].

Наукові дослідження вказують, що діти з вродженими і набутими вадами мають не однакову мотивацію відносно процесів навчання і відновлення на заняттях з фізичної культури. Якщо дитина набула ваду у свідомому віці, мала досвід перебування у одному або декількох соціальних інститутах (дитячий садок, школа), то така дитина має більш міцну мотивацію до відновлення, старанно виконує завдання, прислуховується до порад і рекомендацій вчителя, систематично відвідує заняття, приймає активну і свідому участь у загальному процесі реабілітації. Діти, що мають вроджені вади і були з дитинства ізольовані від суспільства, навчалися в домашніх умовах, не мали достатньо сформованих мотивів до навчання і відновлення засобами фізичної культури, несистематично відвідували заняття, ігнорували поради, приймали пасивну участь у процесі реабілітації [4].

Педагогічні спостереження засвідчили, що діти наслідують рухи один одного на заняттях. Так, діти, що мали більш високий рівень розвитку психофізичних можливостей займали лідерську позицію і справляли своєю активною діяльністю вплив на тих дітей в групі, що мали значні порушення фізичних, психічних або соціальних якостей [5].

Якщо традиційно навчання й відновлення дитини з вадами в стані здоров'я засобами фізичної і фізкультурно-спортивної реабілітації розглядалися у контексті її психофізичного відхилення, то твердження науковців вказують, що без доцільної організації групових занять психофізичний розвиток буде не тільки формуватися у відриві від розвитку соціальних якостей, а й уповільнюватися. У процесі групових занять протягом деякого часу відбувається ідентифікація дітей у колективі. Діти із значними порушеннями і обмеженнями шляхом інтеріоризації переймають соціальні потреби, ціннісні орієнтації і інтереси, наслідують рухам і загальної поведінки дітей-лідерів з набутими вадами [6].

За спостереженням дослідників дівчата виявляють більшу активність у процесі відновлення свого здоров'я аніж хлопці, які виявляють індіферентне відношення під час корекційних занять. Вони частіше за дівчат, займають позицію «людини, що опинилась у складних обставинах життя», тому нехтують порадами і зауваженнями, займають пасивну позицію, очікують на співчуття, ухиляються від відповідальності за процес реабілітації. Проте, хлопці виявляють більший інтерес до занять спортом і рекреаційними видами діяльності. На наш погляд, витоки проблеми полягають у недостатній мотивації дітей до відновлення власного здоров'я [4, 6].

Аналіз державних освітніх стандартів спеціальних шкіл показує, що роль

рухової корекції у розвитку і вихованні дітей, з особливими освітніми потребами недооцінюється, а підготовці вчителя з фізичної культури у спеціальних школах не надається належної уваги [7].

Висновок. Ефективність реабілітації та інтеграції дітей з особливими потребами, обумовлена ступенем їх інтегрованості в суспільство. Систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на соціалізацію дітей. Корекція рухових порушень у фізичному розвитку дітей з вадами здоров'я, здійснюється засобами адаптивного фізичного виховання на основі диференційованого і індивідуального підходу відповідно до статі, віку, особової орієнтації, мотивів, ступеня і характеру патології.

Література

1. Яшна, О.П. (2009). Питання соціалізації дітей засобами адаптивної фізичної культури в умовах центрів соціальної реабілітації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, (1), 148-151.

2. Сергієнко, В.П. (2017). Проблема соціалізації школярів засобами фізичного виховання та спорту у позанавчальний час. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 12 (94), 102-105.

3. Човган, Р., Соя, М., & Презлята, Г. (2011). Підлітковий вік як найсприятливіший період соціалізації особистості засобами фізичної культури. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 3 (15), 15-19.

4. Mozolev, O., Marusynets, M., Zdanevych, L., Smuk, O. and Chehi, T. (2021) Children's Socialization in Family-Style Orphanages. *Open Journal of Social Sciences*, Vol. 9.No. 7, 154-167. <https://doi.org/10.4236/jss.2021.97010>

5. Гацосва, Л.С. (2014). Теоретичний аналіз проблем адаптивного фізичного виховання. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури В Україні: досвід, проблеми, перспективи*, 213-216.

6. Мамаєва, О.В., & Мамаєв, Д.Ю. (2010). Фізична культура і спорт як чинники соціалізації особистості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, (7), 58-60.

7. Mozolev, O., Halus, O., Bloschynskyi, I., & Kovalchuk, R. (2019). Human resources management of educational development in sphere of physical culture and sports in Ukraine: comparative analysis (1992-2016). *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (1), pp. 185-192, <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1028>

*Фурман Лариса Миколаївна,
викладач кафедри теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

МОДЕЛЮВАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Постановка проблеми. Сучасне суспільство ставить перед навчальними закладами фізкультурного профілю важливе стратегічне завдання: поєднуючи

навчання, виховання і тренувальний процес, забезпечити випуск висококваліфікованих фахівців для галузі фізичної культури з глибокими теоретичними знаннями, твердими практичними навичками, умінням самостійно здобувати нову інформацію та постійно підвищувати свою кваліфікацію [1]. Реформування сучасної професійної освіти в галузі фізичної культури і спорту спрямоване на формування конкуренто-спроможного фахівця, здатного працювати в умовах нестабільності.

Аналіз досліджень та публікацій. Аналіз наукової літератури свідчить, що дослідники приділяють увагу питанням, пов'язаним з розробкою та теоретичним обґрунтуванням моделей професійної діяльності фахівців фізичної культури. Важливе теоретичне та практичне значення для розуміння сутності проблеми моделювання розкрито в роботах П. Лузана, Т. Матвійчук, О. Мозолева, Т. Павленко, В. Савченка, В. Соловійова, О. Тимошенка та інших.

Мета статті – розкрити зміст процесу моделювання у професійній діяльності фахівців фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Усі моделі діляться на два великі класи, залежно від засобів здійснення моделювання: матеріальні (речові), які існують об'єктивно, незалежно від дослідника, і мислені (ідеальні), які «працюють» лише завдяки мисленим операціям [2].

Навчальна модель використовується тоді, коли безпосереднє вивчення відповідного об'єкта викликає значні труднощі або зовсім неможливе в умовах навчального закладу. Вона може відтворювати зовнішнє виявлення об'єкта, або розкривати деякі особливості його внутрішньої структури. На основі моделі учень, спортсмен, студент одержує певну інформацію (якісну, або кількісну) про об'єкт вивчення. Саме це є основною функцією навчальної моделі [2, 3].

Усі навчальні моделі можна поділити на два класи: демонстраційно-ілюстративні і навчально-евристичні. Перші використовуються для пояснення принципу дії певних об'єктів, розкриття механізму їх внутрішньої структури та пояснення відповідних об'єктів за допомогою мислених образів. Другі дозволяють одержувати нову інформацію кількісного характеру про об'єктивні явища і процеси (моделі-практикуми, моделі-задачі і моделі уявлення) [2, 4, 5].

Як зазначає П. Лузан, педагогічна технологія – це модель навчально-виховного процесу, яка визначає структуру та зміст навчально-пізнавальної діяльності самого суб'єкта процесу навчання з урахуванням його рис характеру та інтелектуальних можливостей, його бажання досягнути професійно-значущої мети навчання [6]. Процес навчання буде більш ефективним, якщо цілі, внутрішні та зовнішні мотиви тих, хто навчає та тих, хто навчається, будуть узгоджуватися. На організацію спільної дії у процесі навчання, розвитку та саморозвитку учасників навчального процесу спрямоване адаптивне управління [7, 8].

На моделюванні, як одній з основних категорій пізнання, ґрунтується будь-який метод наукового дослідження – як теоретичний, при якому використовуються різноманітні знакові, абстрактні моделі, так і експериментальний, що використовує предметні моделі, що дає підстави трактувати моделювання як науково-пізнавальний метод дослідження змістовних, технологічних, організаційних компонентів НТП шляхом їх абстраговано раціонального створення, вивчення й реалізації [2, 4, 5].

Моделювання – метод навчання, який передбачає залучення учнів та студентів до вирішення спрощених реальних навчально-тренувальних завдань: укладання плану-конспекту уроку, заняття чи тренування, навчальна практика (вивчення чи удосконалення певних вправ), проведення частини заняття чи уроку, суддівська ситуаційна гра. При цьому вини виконують роль реальних персонажів (тренерів, учителів, інструкторів, суддів тощо), перед ними ставиться конкретна мета, пропонуються конкретні ресурси і засоби, їм доводиться приймати рішення щодо їх використання і застосування.

Проектування – метод навчання, завдання якого формування знань, умінь і навичок в процесі проектної діяльності. Поняття «проект» передбачає вирішення конкретної проблеми на основі знань із різних наук. Прикладом проектів можуть бути комплексні контрольні роботи, курсові, кваліфікаційні, дипломні (магістерські) роботи, а також звіти за результатами науково дослідних робіт, публікації, виступи на студентських наукових конференціях тощо.

Дослідження, як метод навчання, передбачає залучення учнів чи студентів до аналізу проблем та виявлення їх закономірностей, які допомогли б переконатися у правильності висунутих гіпотез. До них можна віднести дослідження правил та закономірностей в організації тренувального процесу, проведення змагань, підбору суддівських бригад тощо.

Ділова гра – це імітаційний процес систем, явищ і процесів, тобто процес аналізу, оцінки, вироблення і прийняття рішення для конкретної навчальної ситуації в умовах, максимально наближених до реальних. Хорошими прикладами ділових ігор можуть бути: укладання плану матеріально-технічного забезпечення спортивного заходу чи навчально-тренувального процесу, укладання кошторису спортивного заходу, організація науково-методичного забезпечення тренувального процесу з обраного виду спорту, а також організація, підготовка і проведення учнівського (студентського) спортивного або спортивно розважального заходу, організація і проведення суддівства спортивного заходу тощо.

Висновки. Для навчальних закладів можна рекомендувати такі методи викладання навчального матеріалу, як моделювання, проектування, дослідження та ділові ігри. Вони дозволяють залучення учнів та студентів до вирішення спрощених реальних навчально-тренувальних завдань, перед ними ставиться конкретна мета, пропонуються конкретні ресурси і засоби, їм доводиться приймати рішення щодо їх використання і застосування.

Поєднуючи моделювання процесу навчання з фізичного виховання, його результатів та моніторингом стану здоров'я учнів (студентів), можна створити варіативну модель адаптивного управління – своєрідного стандарту діяльності, який вказує на головні напрямки функціонування системи, плану дій, який розглядається у динаміці протягом навчального року. Вирішальну роль у реалізації завдань модернізації системи фізкультурної освіти на сучасному етапі відіграє процес удосконалення підготовки кадрів фізкультурного профілю.

Література

1. Mozolev, O., Halus, O., Bloschynskiy, I., & Kovalchuk, R. (2019). Human resources management of educational development in sphere of physical culture and

sports in Ukraine: comparative analysis (1992-2016). *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 19(1), pp. 185-192, <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1028>

2. Мозолев О. М. (2016). Моделювання професійної діяльності фахівця зі спеціальності «Педагогіка вищої школи»: Навчальний посібник. – Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 2016. 286 с.

3. Павленко, Т.В., Павленко, Е.Е. (2016). Моделювання навчально-виховного процесу щодо організації фізичного виховання серед учнівської молоді в сучасних умовах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, (140), 328-331.

4. Савченко, В.А. (2019). Моделювання професійної підготовки учителя фізичної культури нової української школи з використанням інноваційних технологій. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Педагогічні науки*, (2), 252-257.

5. Mozolev, O. (2018). Pedagogical Projecting of the Model of a Future Specialist. *Pedagogical Discourse*, 24, 82–87. <https://doi.org/10.31475/ped.dys.2018.24.12>

6. Лузан, П. (2013). Суть і дефініція поняття «педагогічна технологія». *Professional Pedagogics*, (6), 12-18.

7. Мозолев О.М. Прогнозування і планування в управлінні розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури та спорту : матеріали III всеукр. наук-практ. конф. (Хмельницький, 15 травня 2020 р.) – Хмельницький : ХГПА, 2020. 76–80. <https://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/435>

8. Матвійчук, Т.Ф., Соловійов, В.Ф. (2019). Ігрове моделювання у підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова* Випуск 5 (113), 89-93.

*Халайцян Анатолій Петрович,
викладач кафедри туризму, теорія і методика
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ДИСТАНЦІЙНОГО ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТУ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Постановка проблеми. На недавній час ми мали ряд невирішених суттєвих проблем з не відповідністю рівня викладання предмету фізична культура у вищих навчальних закладах і законодавчих вимогах України, де чітко вказано що метою предмета фізична культура є забезпечення розвитку фізичного здоров'я [1]. А з настанням сьогодення проблема погіршилася ще більше, оскільки якщо раніше студенти недоотримували навантаження в достатній кількості для повноцінного розвитку фізичних якостей, працюючи один раз в тиждень [1; 2], то відтепер студенти працюють дистанційно.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вузах України заняття з фізичної культури переважно проводяться у формі самостійного опрацювання

студентами даного їм навчального матеріалу з подальшими консультаціями в індивідуальному порядку. Для цього студентам надається доступ до освітніх програм, домашні завдання про виконання яких студенти звітують скидаючи викладачам відео з віднятим виконанням завдань, вивчають правила гри з певних видів спорту. Контакт з викладачами підтримується через Viber та Telegram, теоретичні заняття проводяться на базі платформи Zoom [3;4]. Заняття фізичною культурою на базі Zoom, мають багато мінусів, це відсутність обладнаних місць для занять, або відсутність умов проведення. Оскільки не в кожного студента є окрема кімната, часто можуть заважати молодші члени родини, які сприймають дані заняття як гру і з задоволенням до даної гри долучаються, тим самим заважаючи заняттю [5]. Контроль за якістю виконання через відео зображення, при одночасному показі даної вправи досить низький. Тому викладання фізична культура здебільшого проводиться у формі виконання студентами індивідуальних завдань. Як показує досвід багатьох викладачів [5], студенти з задоволенням створюють відеозвіти, роблять музичне оформлення, експериментують з оформленням, залучають до роботи однокласників, або молодших сестер і братів [5]. Навантаження для студентів рекомендоване у формі ранкових занять 15 хв щоденно і кілька повноцінних занять тривалістю 30-40 хв [6].

Мета статті – знайти шляхи підвищення результативності викладання предмету фізична культура у вищому навчальному закладі в умовах дистанційної форми навчання.

Виклад основного матеріалу. З метою досягнення поставленої мети, було проведено практичне дослідження на протязі одного семестру з трьома групами другого курсу Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії.

Пропрацювавши дистанційно на протязі одного семестру ми отримали результати відмінні від роботи в звичайному стаціонарному режимі. Студенти не всі заняття працювали дистанційно, чотири заняття на початку семестру і два в кінці були в стаціонарному режимі.

На протязі дистанційного навчання студенти працювали індивідуально виконуючи комплекси вправ для розвитку фізичних якостей переважно сили, гнучкості і силової витривалості, оскільки наші студенти перебувають в зоні чутливого періоду розвитку даних якостей і їх можна розвивати в домашніх умовах [2]. Для цього були підібрані відповідні вправи і запропоновані для виконання студентам. На основі даних комплексів студенти склали власні індивідуальні комплекси, в яких до вправ вивчених на заняттях з фізичної культури добавляли, або замінювали їх на вправи взяті з інтернет ресурсів і спрямовані на розвиток вище зазначених якостей.

Режим роботи студентам був запропонований наступний. Час відведений для заняття розбити на три заняття коротші за тривалістю, але з середньою інтенсивністю вправ, при коротких інтервалах відпочинку. Три заняття на тиждень це той мінімум який дозволяє дотримуватись специфічних принципів фізичної культури і відповідно здійснювати позитивний вплив на розвиток фізичних якостей організму.

Відеозвіт про виконану роботу студентам було запропоновано скидати раз на тиждень (оскільки заняття раз на тиждень і оцінка теж одна на тиждень) за відеозвіт студенти отримували оцінку в журнал.

Методичний матеріал студенти отримували у формі відеозанять відзнятих викладачем, та мали змогу доповнювати, змінювати, або виконувати взагалі інші комплекси вправ спрямовані на розвиток вище зазначених фізичних якостей, попередньо узгодивши з викладачем. Обмін інформацією здійснювався через вайбер, та в телефонному режимі.

Студенти які займаються спортом, відвідують тренажерні зали чи фітнес центри, працюючи з тренером, отримували оцінку автоматично, скидаючи звіти про дану роботу.

Вибірка становила 80 студентів. З них: з групи ПО-22 – 21 студент; ПО-21 – 26 студентів; ДО-21 – 33 студенти .

В результаті свідомо в роботу включилися лише 39.8% студентів. Див табл. 1.

Підсумкова оцінка виставлялась як середнє арифметичне число з усіх оцінок, де відсутність відеозвіту оцінювалась як 0 балів.

Таблиця 1. Рівень прояву студентської активності на різних етапах дистанційного навчання.

Робота проведена викладачем	ПО-21	ПО-22	ДО-21	Середній показник активності роботи
Створений і наданий методичний відео матеріал. Проведені групові і індивідуальні консультації. Виставлені тільки позитивні оцінки за роботу зі словами вдячності індивідуально кожному і прохання до тих хто не працює включатися в роботу.	73%	22,2%	24,2%	39,8%
Виставлення РКЗ з виставленням негативних оцінок тим хто мало працював і неатестацій непрацюючим.	100%	59%	73%	77,3%
Попереднє виставлення семестрових оцінок.	100%	100%	100%	100%

На основі даної таблиці ми бачимо що рівень свідомого ставлення до процесу формування фізичних якостей організму залишається нижче середнього, активність значно виростає тільки в період контролю. Тобто можна сказати, що більше половини студентів працюють виключно заради оцінки і це є єдиним їхнім стимулом до роботи.

На заняттях в стаціонарному режимі кінці семестру студентам було запропоновано виконати вправи державного тестового контролю рівня фізичного розвитку для населення України.

Спроба прийняти нормативи зазнала невдачі і була припинена з об'єктивних причин, а саме 25% студентів, які проходили тестування потрапили до медичного працівника з підвищеним артеріальним тиском. Чого ні разу не відбувалося в процесі багаторічної практики під час стаціонарного навчання за даною програмою. Тестування було припинене, семестрові оцінки виставлені за поточними.

Дистанційно – елемент суперкомпенсації [2] виникає далеко не на кожному занятті, і не у кожного студента, це прибирає тренувальний ефект, відтак розвиток фізичних якостей стає неможливий. А пов'язано з наступними особливостями дистанційного навчання:

- На перший план виходить самоконтроль, частка педагогічного контролю, при дистанційному навчанні порівняно з очним навчанням сильно зменшується;

- Обладнання місця занять, та наявність спортивного обладнання значно гірше, а інколи взагалі відсутні умови для занять фізичною активністю;

- Час занять треба обирати, щоб не заважати сім'ї і сусідам;

- Обмеження у виборі вправ, так наприклад бігові і стрибкові вправи в умовах проживання у квартирі не безпечні для виконавця в умовах близькості до предметів які є у квартирі так і негативна реакція мешканців будинку на заняття, через створення додаткового шуму;

- Перевагою над навчанням аудиторним (в нашому випадку спортзальним) є кращі умови для вправ пов'язаних з високим рівнем самоконтролю та елементами медитації (пілатес, йога, тайцзицюань, феншуй тощо), при умові високого рівня самоконтролю у студента;

- Зручніше робити комплекси вправ з індивідуальним навантаженням, при умові, що студент володіє високим рівнем самоконтролю, обізнаний в методиці виконання вправ і має належну базу для занять;

- Студенти працюють не регулярно, регулярно тільки спортсмени і ті які відвідують тренажерні зали.

- Студенти часто себе жаліють і припиняють вправу одразу, як тільки відчують важкість, коли працюють самостійно, тим самим зменшуючи навантаження до рівня малоєфективного.

Коли студент працює в групі, навантаження він виконує більше через ряд причин які стоять не в порядку важливості чи значущості:

- Емоційний рівень заняття вищий, оскільки є пряме спілкування, без використання електронних передавачів інформації;

- Втома не так відчувається бо студент не задумується над цим, оскільки на занятті є багато відволікаючих факторів і позитивний вплив відіграє зграйний інстинкт, самоконцентрація не висока, тому студент не прислухається до своєї втоми, відтак менше жаліє себе;

- Студента майже не бентежать думки, що навантаження надважке оскільки він бачить, як легко з ним впорюються інші і такі думки, як «це

неможливо», «це нереально», «це під силу лише професіоналам», не виникають в процесі роботи.

➤ Контроль за станом самопочуття з боку викладача, вмилі дії якого з постійним контролем за інтенсивністю фізичної роботи, чергування навантаження і відпочинку на певні групи м'язів, та інтенсивністю емоційних процесів продовжують час роботи на занятті;

➤ Контроль з боку викладача заспокоює студента, а саме студент, довіряючи викладачу, не витрачає багато енергії на самоконтроль, перекладаючи відповідальність на викладача і зекономлену енергію витрачає на фізичну роботу, не відчуваючи емоційної втоми;

➤ Виховний вплив колективу, зводиться до мінімуму, оскільки без живого спілкування майже немає впливу колективу на особистість, в колективі більшість студентів дбає про свій зовнішній вигляд, слідує за власною зовнішністю і відчуває дискомфорт через її недоліки.

Висновки. Індивідуальна дистанційна робота студентів показала себе більш ефективною за дистанційну роботу в груповому режимі.

Суттєвим недоліком даної системи викладання предмета фізична культура в режимі дистанційного навчання, яка на пряму пов'язана з ефективністю всієї роботи в цілому залишається поточний контроль за виконанням.

Етапний та підсумковий контроль, за виконанням тестових нормативів в умовах дистанційного навчання і несвідомого ставлення студентів до процесу навчання, при відсутності ефективного поточного контролю може призвести, як показала практика, до негативних наслідків в тому числі несе загрозу для здоров'я, а відтак і для життя студента.

Тому наразі існує проблема саме в здійсненні поточного контролю та підвищення рівня свідомого ставлення студентів до предмета фізична культура в цілому до 100%.

Література

1. Халайцян А.П. (2020). Формування здорового способу життя і предмет фізична культура у сучасному закладі вищої освіти. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури та спорту: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 15 травня 2020 р.): Вид-во:ХГПА, 198с.

2. Матвеев Л.П. (1991). Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. ФИС, 543 с.

3. Самоленко Т.В., Янченко І.М. (2021). Дистанційне навчання студентів у секції загальна фізична підготовка. Режим доступу: <http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle>

4. Голуб І.І. (2017). Підвищення ефективності самостійної роботи в системі дистанційного навчання. Теорія і практика дистанційного навчання у професійній освіті, Київ. С. 91-94.

5. Слухенська Р., Куліш Н., Маланій В., Бамбурак В. (2020). Фізична культура у вищих навчальних закладах в умовах карантинних обмежень 2020 року. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах 2020 року. № 73, С. 194-197.

6. Андріанов В.С. (2011). Фізичне виховання: методика викладання : навчальний посібник для студентів педагогічних університетів. 46 с.

Хмара Марина Анатоліївна
викладач кафедри теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

ВИКОРИСТАННЯ ПОЛЬСЬКОГО ДОСВІДУ У РЕФОРМУВАННЯ ШКІЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Постановка проблеми у загальному вигляді. В Україні проблема фізичного розвитку, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді набуває особливої актуальності, оскільки фізичний стан школярів впродовж останніх десятиліть значно погіршився внаслідок поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної кризи. Також дане загострення зумовлене значними досягненнями у галузях науки і сферах виробництва та загальноосвітньою пандемією COVID-19.

В період пандемії COVID-19 з введенням карантинних обмежень в освітній процес у закладах середньої освіти навчання здебільшого здійснюється у дистанційній або гібридній (змішаній) формі. Той факт, що рівень рухової активності у період коронавірусу, не може зростати, а навпаки буде різко знижуватись є незаперечним [1].

Що вказує на особливу гостроту проблеми і потребує впровадження у навчально-виховний процес нових форм, засобів та методів навчання, які б сприяли підвищенню рівня рухової активності.

На нашу думку, особливої уваги заслуговують модернізаційні процеси в системі фізичного виховання та спорту в Республіці Польща, досвід якої можна успішно адаптувати до специфіки шкільної фізкультурної освіти в Україні.

Аналіз досліджень і публікацій. Польський досвід розвитку освіти вивчали Ф. Андрушкевич, А. Василюк, Я. Гречка, Л. Гриневич, І. Даценко, О. Карпенко, Т. Марешь, О. Мозолев, В. Павленко, Ю. Соколович-Алтуніна та ін. Проблемам реформування та функціонування польської системи фізичного виховання присвятили свої дослідження та наукові публікації С. Вавренюк, Е. Вільчковський, Ю. Войнар, Б. Войнаровська, Р. Гах, Н. Долгова, Р. Карпюк, А. Кошура, В. Пасічник, Д. Скальські, Л. Сущенко та інші. Дослідження напрямків модернізації шкільної фізкультурної освіти в Україні у своїх працях висвітлили Т. Круцевич, Є. Вільчковський, М. Булатова, О. Отравенко, Б. Москаленко, П. Мухін, В. Платонов, Б. Шиян та ін.

Метою статті є імплементація польського досвіду в шкільну фізкультурну освіту в Україні.

Викладення основного матеріалу дослідження. Реформи в сфері шкільної фізкультурної освіти в Україні пов'язані з орієнтацією суспільства на євроінтеграційні процеси. Тому особливого значення набувають процеси виховання молодого покоління українських громадян згідно з принципами культурної та фізичної досконалості. Провідна роль у виконанні цих завдань

належить закладам освіти. У цьому контексті стають актуальними питання модернізації навчально-виховних систем закладів середньої освіти.

Одним із шляхів вирішення цього важливого завдання для української шкільної фізкультурної освіти є вивчення багаторічного досвіду роботи українських і зарубіжних науковців та вчителів щодо організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання, який може стати реальною основою цілеспрямованої активізації резервних можливостей школярів особливо в період дистанційного і гібридного (змішаного) навчання [1].

З цією метою нами було проаналізовано зміст польської та української базових навчальних програм з фізичної культури для учнів початкової школи та для учнів основної школи і встановлено основні відмінності польських базових програм навчання від української, а саме [2; 3; 4]:

- відмінні напрями освітньої діяльності;
- наявні вимоги щодо обов'язкових занять фізичною культурою в позанавчальний час;
- групи для занять фізичною культурою формуються за інтересами;
- загальна культура поведінки учнів формується відповідно до правил «Fair play»;
- розробляються регіональні авторські програми навчання з фізичної культури.

Враховуючи результати порівняльного аналізу базових навчальних програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів України та Польщі, реформаторські зміни Нової української школи, світову пандемію COVID-19 та з метою модернізувати шкільну фізкультурну освіту нами було розроблено:

1. Авторську програму «Ціннісно орієнтоване навчання на уроках фізичної культури для учнів 7-9 років» (2019 р.) [5], яку було впроваджено у загальноосвітні навчальні заклади м. Хмельницького.

Навчальний процес згідно програми організовувався базуючись на наступних цінностях: підвищення рівня здоров'я, рівність, повага, командний дух, самостійність, свідомість, формування нових рухових навичок.

Завдання програми:

- формування усвідомлення цінності здоров'я, розвиток активної мотивації щодо збереження та зміцнення здоров'я, формування уміння самостійно оцінювати стан здоров'я, надавати само-і взаємодопомогу;
- формування вміння самостійно приймати рішення та взаємодіяти у команді;
- формування уміння конструктивно взаємодіяти на основі толерантності;
- формування знань, умінь і навичок безпечної поведінки вдома, у школі, на вулиці, у громадських місцях.

Педагогічні завдання було об'єднано у три цикли, протягом яких вчитель реалізує освітні, оздоровчі та виховні цілі. Під кожен цикл завдань визначено відповідні компетентності (соціальні, функціональні, мотиваційні), для їх

формування вчитель добирає необхідний блок програмового матеріалу (інформаційний, операційний, мотиваційний). У структурі уроку обов'язковими були чотири частини: адаптаційна, пошукова, тренувальна та підсумкова.

Проведене нами експериментальне дослідження щодо ефективності впровадження ціннісно орієнтовного навчання для учнів 7-9 років на уроках фізичної культури підтвердило, що такий підхід сприяє кращому формуванню особистості здатної успішно розв'язувати проблемні ситуації, передбачає постійне залучення учнів до активної навчально-пізнавальної діяльності, спонукає їх до ініціативності, творчого підходу та активної позиції у всіх видах фізкультурної діяльності, передбачає не отримання, а здобування знань та вмінь, і як наслідок, позитивно впливає на формування життєво необхідних компетентностей.

2. Авторську фітнес-програму «Шлях до здорового життя (Way to a healthy life)» (2020 р.) [6]. Авторська фітнес-програма ґрунтувалась на використанні алгоритму побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять учнівської молоді [7; 8].

Характерною відмінністю розробленої авторської фітнес-програми «Шлях до здорового життя (Way to a healthy life)» від традиційної було включення до її змісту трьох складових: «Супер пресс, стрункі ноги та досконалі сідниці»; «Сильне гнучке тіло»; «Сильні руки, пружні груди та міцна спина», які логічно пов'язані між собою та доповнюють один одного.

Під час розробки програми нами були висунуті такі вимоги:

- можливість використання програми «Шлях до здорового життя (Way to a healthy life)» для учнів, які перехворіли на COVID-19;
- доступність та варіативність фітнес-програми;
- можливість вибору змістового модуля фітнес-програми відповідно до індивідуальних потреб учня;
- використання онлайн-платформ Zoom, Google Meet, Viber, Telegram для надання методичної допомоги та здійснення контролю;
- безпека виконання рухів в обмеженому просторі;
- можливість використання засобів побуту (пляшки з водою, стільці, ліжко, килимки тощо) замість стаціонарного спортивного обладнання.

Використання авторської програми можливе як за умов традиційного навчання, так і у період дистанційного навчання, що надало змогу зробити заняття гнучкими й варіативними, здійснити індивідуальний підхід до кожного учня, що в цілому сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності, покращенню функціонального стану організму, рівня фізичного здоров'я та підвищенню психоемоційного стану школярів.

Дана програма була апробована під час організації дистанційного навчання з освітнього компоненту «Фізичне виховання» студентської молоді Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії. Результати впровадження авторської фітнес-програми «Шлях до здорового життя (Way to a healthy life)» засвідчили про її ефективність [6] і спонукали нас на більш широке її

впровадження та апробацію у навчально-виховний процес закладів середньої освіти.

Висновки. Отже, вивчивши досвід Польщі щодо модернізації шкільної фізкультурної освіти та здійснивши порівняльно-зіставний аналіз базових навчальних програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів України та Польщі нами було розроблено та впроваджено авторські експериментальні програми, які зорієнтовані на європейські стандарти, враховують загальні освітні тенденції, відповідають очікуванням учнів, зумовлюють формування у них позитивного ставлення до власного фізичного самовдосконалення, включають широкі пропозиції видів рухової активності та передбачають право учнів на їх вільний вибір і є адаптованими до дистанційного або гібридного навчання в умовах карантинних обмежень COVID-19.

Література

1. Хмара, М. (2022). Удосконалення змісту навчальних програм з фізичного виховання в Україні в період 2002-2022 років. *Колективна наукова монографія. Репрезентація освітніх досягнень, мас-медіа та роль філології у сучасній системі наук*. Видання 2. DOI 10.36074/rodmmrffsn.ed-2.08
2. OLEXANDR, M. (2017). Comparative analysis of mechanisms of education development management in the sphere of physical culture and sports in Ukraine and Poland. *News of Science and Education*, (2), 045-050.;
3. Мозолев, О., & Хмара, М. (2019). Компаративний аналіз ефективності польської та української базових програм навчання з фізичної культури учнів основної школи. *Педагогічний дискурс*, 27, 7–17. doi: 10.31475/ped.dys.2019.27.01;
4. Mozolev, O., Khmara, M., Shorobura, I., Bloschynskyi, I., Prontenko, K., Polishchuk, O., Zdanevych, L, Kruty, K. (2019). Comparative Analysis of the Effectiveness of Polish and Ukrainian Basic Training Programs in Physical Education for 9-10-year-old Pupils. *Universal Journal of Educational Research* 7(11): 2345-2351, 2019 <http://www.hrpub.org> DOI: 10.13189/ujer.2019.071112
5. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskyi, A., Miroshnichenko, V, Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research* 8(6): 2352-2358, 2020 DOI: 10.13189/ujer.2020.080619
6. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksiev, O., Kravchuk, V., Dolynnyi, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., & Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Pro-gram “Way to a Healthy Life”. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9, 833-840. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501>.
7. Ващук, Л. М. (2016). Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 20-25.
8. Эдвард, Т., & Хоули, Б. (2004). Дон Френкс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ: Олімпійська література.

Янков Сергій Володимирович,
*старший викладач кафедри безпеки життєдіяльності
та фізичного виховання
Хмельницького університету управління та права*

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19

Постановка проблеми у загальному вигляді. Систематичне залучення студентів до занять фізичними вправами сприяє формуванню здорового способу життя, покращенню працездатності, а також змінні світогляду й продовженню тривалості життя, дозволяє ефективно протидіяти розповсюдженню різноманітних антисоціальних явищ та шкідливих звичок.

На сучасному етапі розвитку суспільства однією з актуальних проблем є відсутність чіткої політики держави щодо реалізації оздоровчого потенціалу навчальних занять з фізичного виховання у студентському середовищі. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є розвиток системи фізичного виховання молоді, яка передбачає підвищення соціальної адаптації під час навчання, підготовку студентів до активного проведення вільного часу, підвищення компенсаційних можливостей організму засобами фізичної культури.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблеми, пов'язані, з удосконаленням національної системи фізичного виховання молоді у вищих навчальних закладах, розглядаються такими дослідниками, як-от: В. Ареф'єв, Т. Базилюк, М. Воробйов, А. Дубогай, М. Зубалій, Т. Круцевич, А. Куц, Р. Раєвський, С. Єрмаков, І. Лисенко, Є. Приступа, Л. Суценко, Б. Шиян та ін. Проблеми збереження фізичного здоров'я та рухової активності молоді в період пандемії COVID-19 розглянуто в працях: О. Мозолева, О. Поліщука, В. Протенка, І. Томківа, І. Шоробури, М. Хмари та ін.

Мета статті – розкрити вплив оздоровчих занять з фізичної культури на стан здоров'я студентської молоді в період пандемії COVID-19.

Виклад основного матеріалу. Сучасні наукові дослідження та медичні звіти повідомляють про загрозливу ситуацію щодо стану здоров'я студентської молоді, збільшення смертності людей молодого і середнього віку. За останні два роки значний вплив на погіршення ситуації здійснює поширення пандемії COVID-19. Запроваджені у державі обмеження та перехід закладів освіти на дистанційну форму навчання значно знизили рівень фізичної активності молоді. Це вплинуло на зниження рівня фізичної підготовленості молоді погіршення морфофункціональних можливостей їх організму [1]. Все це є причиною відсутності чіткості державної політики щодо фізичного виховання, а також, як зазначає І. Герасимов, «дефіцитом практичних рекомендацій, діючих розробок та усвідомлення систематичності фізичного виховання протягом усього життя» [2].

Відомо, що існує причинно-наслідковий зв'язок між зниженням рухової активності і зростанням потреби у фізичних навантаженнях. Ця аксіома зумовлена тим, що рухова активність сприяє фізичному розвитку людини, підвищує ефективність розумової і фізичної праці, позитивно впливає на емоційний стан студентів, сприяє гармонізації відносин «Я» – «Світ». Особливу

увагу у цьому контексті заслуговує організація, зміст та проведення занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі освіти. Умовно кажучи, ефективність процесу оздоровлення студентів засобами фізичного виховання передбачає чітко поставлену мету і вдало підібрані завдання [3].

Однак в сучасних умовах розвитку вищої освіти, в період дії карантинних обмежень та переході на дистанційну форму навчання, гостро постає проблема організації ефективних занять з фізичного виховання студентів. Враховуючи ці особливості, дослідники в галузі методики викладання фізичного виховання, пропонують комплексне поєднання практичних та самостійних занять на основі програми «Шлях до здорового життя» [4].

Такий підхід до занять фізичними вправами сприятиме професійному формуванню та успішному вдосконаленню фізичних якостей студентів й сприятиме формуванню необхідних навичок для майбутньої професійної діяльності й гармонійному фізичному розвитку [1, 3].

Сучасний розвиток людини, суспільства у період інформатизації та технократизації супроводжується інтенсифікацією розумової праці студентів, зростанням інформаційного потоку, масовим впровадженням у повсякденне життя комп'ютерних технологій, соціально-економічним тиском тощо. Всі ці риси сучасності сприяють тому, що про здоровий спосіб життя, який неможливий без фізичного виховання, студенти знають лише з ідеалістичної точки зору. Насправді ж у них відсутня воля до занять фізичними вправами у вільний час – основну перевагу, а таких більшість, вони надають перебуванню в мережі Інтернет, пошуку віртуальних друзів і утворенню віртуальних спільнот.

Щоб цього не відбулося викладачі з фізичного виховання, і не лише вони, зобов'язані реалізовувати принцип оздоровчої спрямованості. Змістовим компонентом якої є інноваційна організація занять з фізичного виховання, підбір фізичних вправ, які доцільно виконувати в домашніх умовах і які б сприяли профілактиці захворювань студентів, зміцненню їх здоров'я та реабілітації [5, 6]. Саме тому під час дистанційних занять з фізичного виховання доцільним є чітке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами. Саме такий підхід сприятиме розширенню світогляду щодо ролі фізичного виховання в житті людини й стане їх усвідомленим компонентом у повсякденності.

У зв'язку з цим, щоб покращити стан фізичної підготовленості студентів та використовуючи сучасні методики, викладачі пропонують різні варіанти оздоровчих програм. Як правило, це вправи циклічного швидко-силового або комплексного характеру. Встановлено, що в сучасних умовах проведення дистанційних занять з фізичного виховання, найефективнішим є комплексний підхід, який створює належні умови для поєднання різнопланового навантаження на організм людини. Ефективність цього підходу залежить від раціонального поєднання засобів різної спрямованості [5]. При цьому важливо звернути увагу на співвідношення засобів оздоровчого тренування як на одному занятті, так і на наступних. Це сприятиме раціональному і достатньому нормуванню фізичних навантажень на студентів, які значну частину часу проводять біля сучасних засобів комунікації, що зменшило фізичні навантаження, і навпаки, збільшило психологічні, а це є однією з причин зростання кількості захворювань.

Враховуючи вищепераховані фактори, а також наслідки до яких може призвести неналежна увага до занять з фізичного виховання, це спонукає до того, що навчальні програми повинні будуватися на необхідності підтримання здорового способу життя з врахуванням можливості проведення занять у дистанційній формі, сприяти розвитку рухової активності студентів, стимулювати їх самостійність у проведенні індивідуальних фізичних тренувань.

Висновок. Для покращення ситуації з фізичного виховання у закладі вищої освіти в період карантинних обмежень COVID-19 варто враховувати: всебічний розвиток фізичних якостей студентів, зміцнення їх здоров'я та забезпечення високої розумової і фізичної працездатності; знання вікових особливостей фізичного і психічного розвитку людини, оволодіння спеціальними знаннями особистого фізичного розвитку, формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами; розвиток навичок фізичного самовдосконалення, оволодіння прийомами контролю й самоконтролю за особистим фізичним станом; зменшення емоційно-психологічного та стресового стану у студентів, що пов'язано із зростанням навчальної та наукової інформації, покращення соціально-побутових умов життя студентів; створення необхідної спортивно-оздоровчої бази; розвиток системи медичного навчання та медичного нагляду за станом здоров'я студентів.

Література:

1. Mozolev, O. (2021). Monitoring of the physical health state among 16-17-year-old female students. *Balt J Health Phys Activ*, 13(3), 47-54. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.13.3.06>
2. Герасімова І. М. (2016). Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема. Збірник наукових праць VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Педагогіка здоров'я» (м. Кривий Ріг, 28–29 квітня 2016 р.). Харків, 2016. С. 78–81.
3. Mozolev, O., Polishchuk, O., Shorobura, I., Miroschnichenko, V., Tushko, K., Voloshyn, V., Tomkiv, I., Binkovskyi, O. (2021). Motor Activity and Physical Abilities of Students in the Conditions of Restrictions of COVID-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 3, pp. 428 - 435, 2021. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090306>
4. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 5, pp. 833 - 840, 2021. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501>
5. Мозолєв О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А.А., 2022. 99 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/637>
6. Отравенко, О.В. (2016). Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. Луганськ, (4), 141-149.