

ISSN 1996-1448

МОЛОДА
СПОРТИВНА
НАУКА
УКРАЇНИ

YOUNG
SPORTS
SCIENCE OF
UKRAINE

Збірник тез доповідей

Collection of abstracts

Випуск 28

Issue 28



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ

Збірник тез доповідей

За загальною редакцією Євгена ПРИСТУПИ

Заснований 1996 року

Випуск 28

ЛЬВІВ
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

LVIV STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE
NAMED AFTER IVAN BOBERSKY

YOUNG SPORTS SCIENCE OF UKRAINE

Collection of abstracts

Under the general editorship of Yevgen PRYSTUPA

Founded in 1996

Issue 28

LVIV
LSUPhC named after Ivan Boberskyj
2024

Життя коротке, наука безкінечна...

Гіппократ

**Theory and methods
of sportsmen training;
Olympic,
Paralympics
and professional sport**

Volume 1

**Теорія та методика
підготовки спортс-
менів; олімпійський,
паралімпійський
і професійний спорт**

Том 1

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОМОТОРНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В ОПТИМІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Максим БАЙБІКОВ

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Вступ. Одна з найважливіших проблем підготовки спортсменів — оцінювання стану психомоторного розвитку спортсмена під час адаптації до тренувальної та змагальної діяльності. Психомоторні властивості спортсмена є важливим елементом у забезпеченні його успіху [3]. Психомоторні дослідження застосовують у моніторингу стану в різних видах спорту [1, 2].

Мета — вивчити й проаналізувати сучасний стан психомоторних досліджень в оптимізації спортивної підготовки.

Методи дослідження: аналіз й узагальнення даних наукової та методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі «Інтернет».

Результати та їх обговорення. Результати аналізу бази даних Web of Science Core Collection вказують на особливий інтерес фахівців до проблеми оптимізації психомоторних станів спортсменів. Пошук здійснено за такими темами: «psychomotor study», «psychomotor test», «psychomotor indicators», «psychomotor functions», у галузі досліджень «Sport Science» за останні п'ять років (рис. 1).

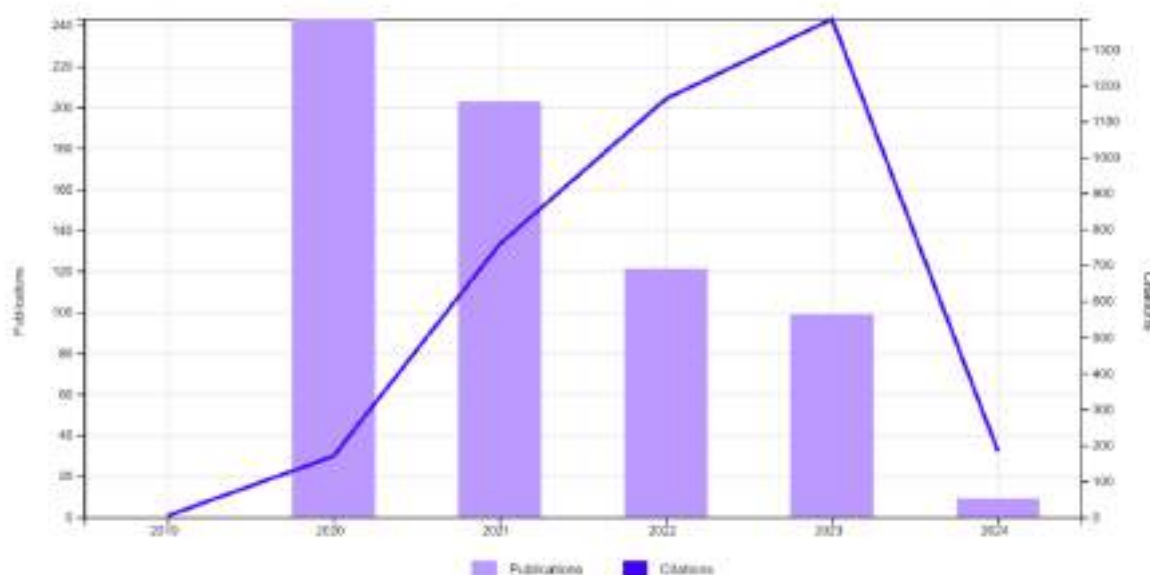


Рис. 1. Результати аналізу даних бази Web of Science Core Collection присвячених психомоторним дослідженням в спорті (<https://www.access.clarivate.com/>)

Як порівняти з 2019 р., кількість публікацій у Web of Science Core Collection, присвячених психомоторним дослідженням у спорті дещо знизилася, але зростання кількості цитувань вказує на сталий і значний інтерес до цієї проблеми. Водночас серед значної кількості публікацій, присвячених психомоторним особливостям спортсменів, не висвітлено належним чином питання про оптимізацію спортивної підготовки, яке б ґрунтувалося на аналізі важливої підструктури психомоторики — особливостей прояву сенсомоторних реакцій спортсменів.

Висновок. Отже, дослідницька галузь спорту рухається вперед і прагне стандартизувати використання методів, пристроїв вимірювань і досліджуваних популяцій, щоб краще робити висновки про характеристики і умови, важливі для ефективної підготовки спортсменів. Однак

досі не вироблено єдиного методичного підходу до технології об'єктивного оцінювання рівня психомоторних здібностей спортсменів.

Ключові слова: психомоторика, вимірювання, оптимізація, спорт.

Список використаних джерел

1. Piatysotska S. et al. Study of the psychomotor abilities of athletes in cyclic sports, martial arts and esports // Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. — 2023. — Т. 27. — № . 1. — С. 19–25–19–25.
2. Piatysotska S. et al. Study of short-term visual memory of athletes in cyclic sports, martial arts and esports // Pedagogy of Physical Culture and Sports. — 2023. — Т. 27. — № . 6. — С. 503–514.
3. Romanenko V. et al. A comparative analysis of the short-term memory of martial arts' athletes of different level of sportsmanship. — 2020.

АНАЛІЗ ВПЛИВУ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМАГАЛЬНІЙ І ТРЕНУВАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ БАДМІНТОНІСТІВ

Олександр БУРИК

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

Вступ. Сучасні технології стрімко розвиваються, і застосовують у всіх сферах життя, включно зі спортом. У бадмінтоні змагальна й тренувальна діяльність також зазнає значних змін завдяки впровадженню нових технологій. Існує потреба в систематизації та аналізі інформації про вплив сучасних технологій. Технології в спорті допомагають тренерам і спортсменам поліпшити результати змагальної діяльності.

Мета — дослідити вплив сучасних технологій, які застосовують у бадмінтоні в результаті тренувальної та змагальної діяльності.

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

Результати. Сучасні технології мають значний вплив на змагальну й тренувальну діяльність бадмінтоністів. Наявний широкий спектр сучасних технологій, які використовують у бадмінтоні. Найпоширеніші з них такі: відеоаналіз, 3 D — диріс технології під час аналізу траєкторії польоту волана, GPS-трекінг, системи моніторингу частоти серцевих скорочень, системи моніторингу м'язової активності, системи віртуальної реальності тощо.

Комп'ютерним моделюванням траєкторії польоту волана займався А. Кук, 2002. Було прогнозовано траєкторії воланів та подальшу диференціацію між характеристиками різних різновидів воланів [1].

Автори (Н. Shishido, Y. Kameda, I. Kitahara, Y. Ohta. 2016) у своїй статті пропонують застосовувати несинхронізовані відео камери для аналізу траєкторії польоту волана в бадмінтоні та робити симуляцію руху волана [2].

Інші автори (Ariful Islam Anik, Mehedi Hassan, Hasan Mahmud, Kamrul Hasan, 2016) підкреслюють важливість імітації ударів у бадмінтоні. Вони застосували давачі (акселерометр і гіроскоп) руху на ракетці за ударів смеш, подачі й бекхенда, що дають змогу вимірювати швидкість і траєкторію (кутові значення) руху ракетки [2].

Обговорення та висновки. Сучасні технології можуть допомогти бадмінтоністам поліпшити, удосконалити свої результати завдяки підвищенню ефективності тренувань, поліпшенню тактики й стратегії гри, підвищенню мотивації та концентрації, а також зменшенню ризику травм.

Методи й засоби сучасних технологій мають стати потужним інструментом, який допоможе бадмінтоністам досягти своїх цілей.

Ключові слова: бадмінтон, сучасні технології, моделювання, датчачі рух.

Список використаних джерел

1. A. Cooke. Computer simulation of shuttlecock trajectories. Sports Engineering. Vol. 5, Issue 2 May 2002. P. 93–105. DOI:10.1046/j.1460–2687.2002.00100.x
2. H. Shishido, Y. Kameda, I. Kitahara, Y. Ohta. 3D Position Estimation of Badminton Shuttle Using Unsynchronized Multiple-View Videos. Conference: the 7th Augmented Human International Conference 2016 URL: https://www.researchgate.net/publication/311489237_3D_Position_Estimation_of_Badminton_Shuttle_Using_Unsynchronized_Multiple-View_Videos DOI: 10.1145/2875194.2875235
3. Md. Ariful Islam Anik, Mehedi Hassan, Hasan Mahmud, Md. Kamrul Hasan. Activity recognition of a badminton game through accelerometer and gyroscope. 2016 19th International Conference on Computer and Information Technology (ICCIT). 2016. URL: <https://www.researchgate.net/publication/310938998DOI:10.1109/ICCITECHN.2016.7860197>

ОСНОВНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ**Микола ВОРОНЧАК, Андрій ОКОПНИЙ, Володимир РИХАЛЬ***Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Бокс є одним із найпопулярніших видів спорту. Зростання популярності боксу стимулювало збільшуваний інтерес до його дослідження [1–8].

Результативність у змагальній діяльності залежить від деяких чинників. Одним із них є достатній рівень розвитку фізичної підготовки [1; 3; 5].

Залежно від застосовуваних засобів розрізняють загальну, допоміжну й спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка розв'язує завдання розвитку рухових якостей, які сприяють досягненням в обраному виді. Допоміжна фізична підготовка створює функціональний фундамент для розвитку спеціальних рухових якостей спортсменів. Спеціальна фізична підготовка дає змогу розвивати рухові якості щодо специфіки виду єдиноборств [1; 3].

Науковці проводили дослідження стосовно вияву спеціальних фізичних якостей у боксі: вибухової сили, швидкості й спеціальної витривалості [4; 5].

Мета дослідження — встановити особливості фізичної підготовки боксерів.

Методами дослідження є аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури й програмно-нормативних документів, інформаційних ресурсів мережі «Інтернет».

Результати. За результатами аналізу методичної інформації та практичного досвіду встановлено, що проблема фізичних підготовки в боксі є одним з актуальних напрямів дослідження.

Науковці (Н. Zhang, Q. Fan) [8] у своїх дослідженнях аналізували складний взаємозв'язок і модельні характеристики показників сили й системи фізичної підготовки боксерів-чоловіків з погляду науки про мережі. За результатами тестування було створено мережеву модель фізичної системи боксерів-чоловіків й розраховано мережеві атрибути. Також між 43 показниками силової та кондиційної системи чоловічого боксу виявлено 156 кореляцій. Найнижча кореляція дорівнює 1, найвища — 15, а середня — 6,6383. Максимальна сила ваги й жим лежачи є основними показниками сили та фізичної підготовки боксерів-чоловіків за чотирма центральними вимірами. Мережа має явний структурний поділ зі значенням модуля $Q=0,45$. Мережа складається з двох великих і чотирьох малих підмереж. Показники силової та кондиційної системи боксерів-чоловіків варіюються залежно від їх атрибутів, таким чином по різному впливаючи на всю систему. Ці індикатори не функціонують незалежно через їх різні характеристики. Натомість вони корелюють один з одним і впливають один на одного як інтеграція. Це допоможе виявити шляхи, що ведуть до вищого рівня фізичної працездатності боксерів.

Дослідники (Beattie Kris, Ruddock Alan D.) [6] аналізували вплив сили на силу удару кулаком у боксерів-аматорів і професіоналів. Максимальні силові якості нижньої частини тіла, а також вибухові силові якості верхньої і нижньої частини тіла значною мірою пов'язані з ударною силою удару в елітних боксерів-аматорів. Елітні боксери-аматори, які б'ють із «високою» силою удару, мають вищі рівні максимальної сили нижньої частини тіла й вибухової сили, як порівняти з елітними любителями, які б'ють із низькою силою удару. Однак максимальні силові можливості верхньої частини тіла не пов'язані ударною силою удару і не відрізняються між елітними боксерами, які завдають ударів з високою і низькою ударною силою. Тож з урахуванням наявних даних у цьому огляді рекомендовано, щоб боксери, які прагнуть розвинути ударну силу удару, могли б наголосити на розвитку максимальної і ви-

бухової сили ніг, зосередивши увагу тільки на вибуховій силі верхньої частини тіла. Однак важливо відзначити, що на сьогодні в елітному аматорському й професійному боксі не вистачає експериментальних досліджень. Потрібні майбутні експериментальні дослідження, щоб зробити висновок про причинно-наслідковий зв'язок ролі силових тренувань у силі удару в елітних боксерів-аматорів і в професійних боксерів.

Висновок. За допомогою аналізу наукової та методичної літератури, а також узагальнення передового практичного досвіду було встановлено особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки. З'ясовано, що науковці у своїх дослідженнях щодо особливостей фізичної підготовки боксерів приділяли увагу таким моментам: застосовували моделювання; проводили порівняння аналізу, щоб виявити особливості рівня розвитку фізичних якостей; запропоновували комплекси вправ для поліпшення фізичної підготовленості взагалі й окремих фізичних якостей.

Ключові слова: бокс, фізична підготовка, фізичні якості.

Список використаних джерел

1. Акопов О. Е. Питання щодо фізичної підготовки боксерів. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених. 2020. С. 46.
2. Ворончак М. Т., Окопний А. М., Рихаль В. І. «Фізична підготовка боксера та її значення для успішного виступу в змагальній діяльності». Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова 2023 р. 5 видання. С. 41–44. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40897>
3. Дмитренко С. М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. Єдиноборства. 2018. С. 69–79.
4. Коробейнікова Л. Г., Тропін Ю. М., Коробейніков Г. В., Шенпен Г. О. Зв'язок когнітивних функцій із спеціальною працездатністю кваліфікованих боксерів. Єдиноборства, 4(22), 2021, 26–38. DOI:10.15391/ed.2021–4.03
5. Лахно С. В., Шинкарьов С. І. Методика розвитку швидко-силових здібностей у боксі [Електронний ресурс]. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2013. № 8(2). С. 155–160. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2013_8\(2\)_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2013_8(2)_25)
6. Beattie K., Ruddock A. D. The Role of Strength on Punch Impact Force in Boxing. Journal of Strength and Conditioning Research, 36(10). 2022: p 2957–2969. DOI: 10.1519/JSC.0000000000004252
7. Bompa T. O. Periodizing Training for peak performance. High-performance sports conditioning. Modern training for ultimate athletic development. Human Kinetics, 2001. — P. 267–282.
8. Zhang H., Fan Q. Study on Network Structure Characteristics of Boxers' Physical Fitness System From the Perspective of Complex Network. International Conference on Modern Education Management, Innovation and Entrepreneurship and Social Science, 2021, 147–155. DOI:10.2991/assehr.k.210206.031

**ПОБУДОВА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ
ЯК ЧИННИК РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ
ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
В КЛАСИЧНОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ**

Андрій ГАРАСИМ, Марія РОЗТОРГУЙ

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

Вступ. Рівень спортивних результатів, що демонструють провідні спортсмени світу у класичному пауерліфтингу, стимулюють науковців до підвищення кількості наукових досліджень у напрямі пошуку способів підвищення результативності змагальної діяльності. З урахуванням, високої значущості в результативності змагальної діяльності спортсменів у класичному пауерліфтингу рівня розвитку фізичних якостей та обмеженої можливості використання великих показників обсягу й інтенсивності для удосконалення фізичної підготовленості актуальності набуває пошук нових способів підвищення спортивних результатів [1].

Мета — обґрунтування проблемного поля побудови підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу.

Методи. Для досягнення поставленої мети використано такі методи теоретичного рівня: аналіз та узагальнення, екстраполяція, синтез і дедукція даних наукової і методичної літератури та інформаційної мережі «Інтернет».

Результати. Раціональна побудова підготовки є підґрунтям для формування спортивної форми й реалізації спортивного потенціалу спортсменів [1]. Нераціональне співвідношення компонентів навантаження в підготовці спортсменів негативно впливає на реалізацію спортивного потенціалу по мірі підвищення їх кваліфікації, а на більш пізніх етапах — не дає змоги досягти високих спортивних результатів [1]. Побудова річної підготовки спортсменів — тема численних сучасних досліджень, що спрямовані на виявлення ефективних методик планування і окремих структурних елементів, і загалом усієї річної підготовки спортсменів [2]. Особливо гостро проблема пошуку раціональних та ефективних методик побудови річної підготовки спортсменів проявляється в класичному пауерліфтингу. Аналізуючи статистику виступів і результативність змагальної діяльності спортсменів, варто відзначити, що кількість пауерліфтерів, які успішно реалізували власний спортивний потенціал на змаганнях міжнародного рівня з класичного пауерліфтингу є доволі низькою. На відміну від екіпірувального пауерліфтингу, у якому національна збірна команда України займає стабільно високі сходинки п'єдесталу пошани в загальнокомандному заліку, українські спортсмени з класичного пауерліфтингу виступають на міжнародній арені нерезультативно.

Обговорення. Зважаючи на те, що на сьогодні Міжнародна федерація пауерліфтингу ухвалила рішення про введення класичного пауерліфтингу до програми Всесвітніх ігор, наявна потреба в підвищенні результативності змагальної діяльності українських спортсменів у класичному пауерліфтингу. Обґрунтування нових підходів до побудови річної підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу — одним із потенційних способів розв'язання цієї проблеми.

Висновок. На основі теоретичного аналізу виявлено проблемне поле підготовки й потребу пошуку нових підходів до побудови річної підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу.

Ключові слова: пауерліфтинг, підготовка, періодизація, силові види спорту.

Список використаних джерел

1. Платонов ВМ. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ: Олімпійська література; 2014. 74–6 с.
2. Bompa T, Haff GC. Periodisation: theory and methodology of training. Champaign: Human Kinetics; 2009. 31–55 p.

ПОТУЖНІСТЬ ПЕДАЛЮВАННЯ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ ПІД ЧАС ДОЛАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ГОНКИ ПЕРЕСЛІДУВАННЯ НА 4 КІЛОМЕТРИ ЗАЛЕЖНО ВІД ГЕОМЕТРІЇ ПОЛОТНА ВЕЛОТРЕКІВ

Роман ГЛАДИШ, Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ

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

Вступ. В Україні існує один критий велотрек у м. Львові, побудований у 1978–1979 роках. За технічними характеристиками цей велотрек відрізняється від інших європейських і світових велодромів насамперед шириною полотна, довжиною й нахилом віражів (який становить 47°) та довжиною прямих, що слід урахувати під час підготовки до змагань на цих спортивних спорудах.

Виникає потреба в кількісному оцінюванні геометрії велодромів на основі даних про потужність педалювання, що теж допоможе вносити відповідні корективи в підготовчий процес велосипедистів трековиків.

Мета — порівняти показники потужності педалювання на кожній ділянці гонки переслідування на 4 км з урахуванням геометрії різних велотреків.

Основний метод інструментального дослідження — визначення потужності педалювання за допомогою приладу Power meter (Assioma DUO).

Результати. Сучасні велодроми мають доріжки з крутими віражами, що представляють два повороти на 180° , які з'єднані двома прямими. Існують два основні типи велодромів. Доріжка на одному велотреку завдовжки 250 нахиляється в діапазоні майже 43° , а на іншому доріжка довжиною 333 — під кутом 32° .

Існують відмінності в геометрії доріжок між Львівським велотреком і європейськими. Для порівняння оптимального способу їзди по них обрано результати потужності педалювання на двох велотреках у м. Львові (Україна) під час Кубка України й на чемпіонаті Європи, що проходив у м. Апелдорні (Нідерланди). змагання проводилися з різницею 3 тижні. На обох змаганнях спортсмени мали однаковий результат 4 хв 27 с.

У м. Львів велотрек має специфічну будову, що відображається і на потужності педалювання. З рис. 1 видно, що потужність педалювання дуже змінюється залежно від місця, де проходить дистанцію спортсмен на велодромі (пряма чи віраж). Такі стрибки потужності педалювання не завжди позитивно впливають на результат у перегонах.

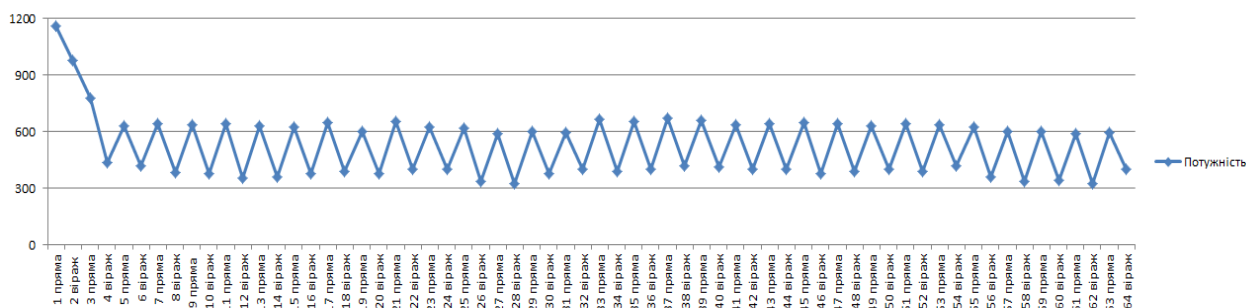


Рис. 1. Потужність педалювання на велодромі в м. Львів

На велодромі в м. Апелдорні (Нідерланди) довжина віражів становить приблизно 135 м. з 250 м. Можемо бачити, що це відображається на потужності педалювання в перегонах рис. 2. Завдяки меншій відцентровій силі на середині віражу у велосипедистів не так сильно змі-

нюється потужність, і як правило, велосипедисти показують кращі результати на велотреках із довгими віражами й короткими прямими.

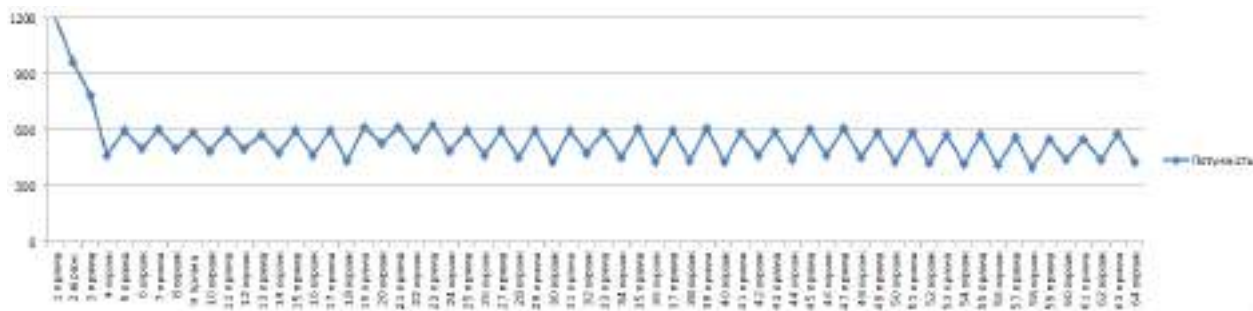


Рис. 2. Потужність педалювання на велотреку в м. Апелдорні (Нідерланди)

Обговорення й висновки. Визначено потужність педалювання на прямих ділянках і на віражах двох різних за своєю геометрією велотреків упродовж індивідуальної гонки переслідування 4 на кілометри. Ці результати треба враховувати в плануванні підготовки до змагань і під час проходження спортсмен дистанції. Урахування геометрії велотреків може дати значний поштовх у підвищенні результатів спортсменів у індивідуальній гонці переслідування на 4 км.

Ключові слова: індивідуальна гонка переслідування, потужність, велотрек, геометрія велотреку.

Список використаних джерел:

1. BROKER, J. P., KYLE, C. R. and BURKE, E. R. Racing cyclist power requirements in the 4000-m individual and team pursuits. Med. Sci. Sports Exerc. 31: 1999, 1677–1685.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Валерій ГОЛОХА

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Вступ. Для досягнення високих результатів у вільній боротьбі потрібна ґрунтовна техніко-тактична підготовка. Важливо підкреслити, що тренувальний процес має бути спрямований на розвиток тих техніко-тактичних навичок, які є найважливішими для успішного виступу на змаганнях [2, 3].

Сучасна боротьба характеризується скороченням часу сутичок, більш активним й агресивним ходом поєдинків. Це вимагає від борців швидкого розв'язання техніко-тактичних завдань і використання ефективних атакуювальних комбінацій. Проте спостерігаються й негативні тенденції, такі як звуження технічного арсеналу й збіднення тактики поєдинків [1].

Мета — визначити шляхи удосконалення методики навчання техніко-тактичних дій юних борців вільного стилю.

Завдання: виявити сучасний стан підготовки в спортивній боротьбі на основі аналізу наукової і методичної літератури, змагальної діяльності й узагальнення передового практичного досвіду.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових і методичних літературних джерел, педагогічні спостереження, аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведені педагогічні спостереження за змагальною діяльністю висококваліфікованих борців вільного стилю виявили специфічні особливості техніко-тактичної майстерності. Об'єктом спостереження були чемпіонат Європи 2024 р. (Румунія), чемпіонат світу 2023 р. (Сербія) та міжнародні турніри.

Показники змагальної діяльності у висококваліфікованих борців вільного стилю відображено в табл. 1.

Таблиця 1

Показники змагальної діяльності борців вільного стилю

Показники	
Ефективність атаки в стійці	62 %
Ефективність атаки в партері	57 %
Ефективність захисту в стійці	83 %
Ефективність захисту в партері	85 %
Результативність у стійці	4,35 бала
Результативність у партері	4,5 бала
Інтервал атаки в I періоді	30 с
Інтервал атаки в II періоді	63 с
Інтервал успішної атаки в I періоді	60 с
Інтервал успішної атаки в II періоді	110 с
Середня оцінка в партері	2,78 бала
Середня оцінка в стійці	3,06 бала
Середній час сутички	220 с

Важливим показником тактичної підготовленості є цільове налаштування спортсмена на поєдинок і вміння гнучко адаптувати свою тактику до дій суперника, вибирати оптимальні прийоми та дії в мінливих умовах поєдинку.

Висновок. Дослідження літературних джерел й аналіз передового практичного досвіду свідчать, що в спортивній боротьбі продовжується пошук оптимальних правил змагань і методик підготовки. Це підкреслює потребу інтенсифікації тренувального процесу й пошуку найбільш ефективних програм для формування та вдосконалення техніко-тактичної майстерності.

Ключові слова: вільна боротьба, єдиноборства, змагальна діяльність, техніко-тактична підготовка.

Список використаних джерел

1. Голоха В., Романенко В., Тропін Ю. (2022), «Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році», Єдиноборства, № 2(24), с. 4–16.
2. Коробейников, Г. В. (2016), «Общие закономерности ведения соревновательного поединка и универсальные требования к технико-тактической подготовленности борцов высокой квалификации», Физическое воспитание студентов, № 1, С. 37–42.
3. Пашков І., Тропін Ю., Романенко В., Голоха В., Коваленко Ю. (2021), «Аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації», Слобожанський науково-спортивний вісник», № 5(85), с. 20–25.

ПРОБЛЕМНЕ ПОЛЕ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СТРИТВОРКАУТІ**Ілля ЗАВОЙСЬКИЙ***Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Сучасний спорт зазнає великих змін. Прикладом цього є постійне виникнення нових захопливих видів спорту. Одним із таких видів є стритворкаут. Стритворкаут — це масовий рух, заснований на заняттях фізичною культурою із використанням вуличного обладнання. Містить широкий спектр фізичних вправ, які виконуються на вуличних спортивних майданчиках. Головною особливістю є використання власної ваги тіла для тренувань, без спеціального спортивного обладнання.

Стритворкаут — офіційно визнаний вид спорту в багатьох країнах світу. Кожного року з цього виду спорту проводять змагання різного рівня з таких дисциплін, як фрістайл і стрітліфтинг. У змаганнях бере участь багато спортсменів з різних країн світу. Розвитком стритворкауту на міжнародному рівні займається Всесвітня федерація стритворкауту та калістеніки (анг. World Street Workout & Calisthenics Federation WSWCF), заснована 8 квітня 2011 року.

В Україні стритворкаут офіційно не визнаний видом спорту. Проте спостерігається зростання його популярності. Завдяки соціальним мережам (тіктоку, інстаграму, ютубу та ін.) цей вид спорту стає дедалі більш популярним серед населення, а особливо молоді. У нашій країні кожного року проводять різноманітні змагання й фестивалі зі стритворкауту. Українські спортсмени успішно виступають на міжнародних змаганнях. Перший чемпіонат світу зі стритворкауту відбувся 2011 року в Латвії, другий чемпіонат світу відбувся 2012 року теж у Латвії. Переможцями цих чемпіонатів стали українські спортсмени Є. Козир, Є. Кочерга. Розвитком стритворкауту в Україні займається громадська організація «Стріт Воркаут Україна».

Мета — виявити актуальні проблеми фізичної підготовки спортсменів у стритворкауті.

Методи. Теоретичний аналіз й узагальнення, документальний метод.

Результати. На сьогодні спорт вимагає якісної та всебічної підготовки спортсменів для успішного виступу на змаганнях різного рівня. Тренери й науковці зосереджують свою увагу на розширенні засобів і методів підготовки спортсменів у тренувальній і змагальній діяльності.

Фізична підготовка посідає центральне місце в системі тренування спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Розширення функціональних і рухових можливостей організму, що відповідає вимогам конкретних змагальних дисциплін і дає змогу досягти запланованого спортивного результату, — надзвичайно важливе завдання.

Структура й зміст змагальної діяльності у відомих дисциплінах стритворкауту (фрістайл та стрітліфтинг) вимагає від спортсменів прояву високого рівня розвитку фізичних якостей, технічної та психологічної підготовки. Основні фізичні якості, потрібні для ведення ефективної змагальної діяльності в стритворкауті, — це сила, витривалість і координація.

У результаті проведення дослідження наукової літератури й мережі «Інтернет» було визначено актуальні проблеми фізичної підготовки спортсменів у стритворкауті:

1. Відсутність стандартизованої та науково обґрунтованої програми тренувань і підготовки спортсменів до змагань. Спортсмени самостійно створюють програми тренувань, за якими готуються до змагань.
2. Недостатній розвиток фізичних якостей, а саме сили й витривалості. У дисципліні фрістайл спортсменам треба поєднувати динамічні (технічні) й статичні елементи

в комбінації упродовж 30–90 залежно від регламенту змагань. Під час виступів на змаганнях у комбінаціях спортсменів спостерігають переважання технічних елементів над статичними або повну їх відсутність. Також спостерігають дострокові завершення виступів через втому. Усе це впливає на спортивні результати й суттєво зменшує шанси перемоги на змаганнях. Відсутність науково обґрунтованої програми тренувань і підготовки спортсменів до змагань впливає на нерівномірний і недостатній розвиток фізичних якостей, що теж призводить до травматизму.

Висновки: У результаті проведеного дослідження було виявлено актуальні проблеми фізичної підготовки спортсменів у стритворкауті. Насамперед, було виявлено відсутність стандартизованої та науково обґрунтованої програми підготовки, що зумовлює те, що спортсмени самостійно створюють програми тренувань, що може не завжди бути оптимальним для досягнення максимального спортивного результату.

Друга проблема полягає в недостатньому розвитку фізичних якостей, зокрема сили й витривалості. У дисципліні фрістайл спортсменам треба поєднувати динамічні (технічні) й статичні елементи в комбінаціях протягом певного часу, а недостатній розвиток цих якостей може призвести до незадовільних спортивних результатів і травм.

Ключові слова: стритворкаут, підготовка, фізичні якості.

Список використаних джерел

1. Стріт воркаут як засіб покращення фізичних якостей [Електронний ресурс]/режим доступу до ресурсу: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/3688>
2. Характеристика вуличних видів гімнастики як засобів фізичної активності молоді [Електронний ресурс]/режим доступу до ресурсу: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1981/1772>
3. Стріт воркаут як засіб залучення різних верств населення до масової фізичної культури [Електронний ресурс]/режим доступу до ресурсу: <https://scholar.google.com.ua/scholar?start=10&q=%D0>
4. Диференціація фізичної підготовки спортсменів [Електронний ресурс]/ режим доступу до ресурсу: <https://new.meduniv.lviv.ua>

СТРІЛЕЦЬКА ПІДГОТОВКА БІАТЛОНІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Кирило КОЛУПАЄВ

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

Вступ. Біатлон як вид спорту безпосередньо пов'язаний з успішним проходженням дистанції в лижних перегонях і веденням стрільби в складних, часто змінних умовах на тлі значної фізичної й психічної втоми. У біатлоні поєднується циклічна робота лижника з ациклічною, складно координаційною роботою стрільця, до того ж інтегральний результат залежить від готовності біатлоніста переминачися з одного виду діяльності на іншій і від здатності керувати своїм нервово-психічним напруженням, особливо на вогневих рубежах [1, 5].

Підсумки виступів спортсменів високої кваліфікації на змаганнях свідчать, що за незначної різниці у швидкості перегонів і часу перебування на вогневих рубежах кінцевий результат визначає влучна стрільба [1, 6, 7].

У зв'язку з цим до організації й побудови навчально-тренувального процесу біатлоністів на різних етапах спортивної підготовки висувають нові вимоги, зростає увага науковців до підготовки біатлоністів на етапах початкової та попередньої базової підготовки для формування спортивного резерву [2, 6].

Мета — здійснити аналіз й узагальнення літературних джерел щодо стрілецької підготовки біатлоністів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи: теоретичний аналіз й узагальнення даних наукової та методичної літератури.

Результати й обговорення. Аналіз літературних джерел виявив, що основну увагу наукових досліджень тренувального процесу юних біатлоністів присвячено вивченню питань загальної та спеціальної фізичної підготовки. Різні аспекти стрілецької підготовки юних біатлоністів проаналізовано в працях О. М. Полещикової (2015), Б. В. Бурова (2020), (В. І. Пелін, 2021).

У дослідженні В. І. Пеньковець (2011) представлено модель стрілецької підготовки біатлоністів і розроблено психолого-педагогічний супровід підготовки юних спортсменів.

У своїх дослідженнях доводять зв'язок якості стрільби біатлоністів із координаційними й когнітивними здібностями такі фахівці: В. В. Мулик (2015), О. М. Бурла (2017), (Філіп Корнфеінд, 2012).

Однак, не було наукових досліджень, спрямованих на вивчення координаційних та когнітивних здібностей (пам'яті, концентрації, стійкості й переведення уваги) юних біатлоністів, які визначають якість стрільби з використанням лазерної зброї та лазерних стрілецьких тренажерів.

Власне, використання в тренувальному процесі юних біатлоністів лазерної зброї та лазерних стрілецьких тренажерів дає змогу скоротити витрати на боєприпаси, забезпечити безпеку під час занять і полегшити розв'язання поставлених завдань. Водночас забезпечується глибока індивідуалізація навчання; ефективна реалізація сучасних методичних і дидактичних підходів; можливість моделювання ситуацій; інтерактивної взаємодії спортсмена зі зброєю; мінімальних витрат на підготовку, що підвищує ефективність тренувань; можливість підготовки великої кількості спортсменів одночасно [3, 4].

Висновок. Отже, побудова тренувального процесу біатлоністів на етапі попередньої базової підготовки недостатньо досліджена, що підтверджується відсутністю в доступній науковій і методичній літературі науково обґрунтованих рекомендацій щодо стрілецької підготов-

ки біатлоністів і недосконалістю чинної уніфікованої програми для підготовки біатлоністів у дитячо-юнацьких спортивних школах.

Ключові слова: біатлоністи, стрілецька підготовка, етап попередньої базової підготовки.

Список використаних джерел

1. Буров, Богдан Володимирович. «Удосконалення спеціальної стрілецької підготовки юних біатлоністів у змагальному періоді.» (2020).
2. Ворона, Віта Вікторівна. «Методика підготовки біатлоністів юного віку в підготовчому періоді.» Олімпійський та паралімпійський спорт 2 (2023): 5–8.
3. Семенюк, Володимир, et al. «Аналіз сучасних програмно-тренажерних комплексів і симуляторів, які використовуються для навчання навичкам стрільби.» Scientific Collection «InterConf+» 28 (137) (2022): 486–504.
4. Сідоров, Г. І., et al. «Удосконалена радіоелектронна система для тренувань біатлоністів.» Перспективні технології та прилади 12 (2018): 150–156.
5. Jonsson Kårström, Malin, Kerry McGawley, and Marko S. Laaksonen. «Effects of additional rifle-carriage training on physiological markers and roller-skiing performance in well-trained biathletes.» Journal of Science in Sport and Exercise 3.3 (2021): 292–302.
6. Pelin, B. I., and D. Bondoc-Ionescu. «Shooting Range Improvement at Junior Biathletes using Modern Technology.» Bulletin of the Transilvania University of Braşov. Series IX: Sciences of Human Kinetics (2021): 75–80.
7. Žák, Michal, and Jan Ondráček. «Breathing as one of the components of biathlon shooting in youth biathletes.» Studia sportiva 15.2 (2021): 88–97.

**ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН ЧАСУ РЕАКЦІЇ
НА СТАРТІ В БІГУНОК НА 100 МЕТРІВ
УПРОДОВЖ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ****Володимир КОНЕСТЯПІН, Любомир ВОВКАНИЧ,
Катерина ЛІСКОВСЬКА, Віктор ПРОКОПЕНКО***Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Світова легка атлетика за останні 20 років зробила чимало для об'єктивізації суддівства змагань. На змаганнях бігунів на короткі дистанції застосовується система фотофінішу, яка дозволяє об'єктивно фіксувати результати спортсменів час їхньої реакції на старті.

Завдання роботи. Визначити зміни часу реакції на старті в бігунок на 100 метрів упродовж змагань чемпіонату світу з легкої атлетики 2023 року.

Методи: подометрія [1] і аналіз протоколів змагань на 100 метрів учасниць чемпіонату світу 2023. Вивчали результати змагань і час реакції на старті в жінок, які брали участь у попередніх забігах ($n=54$), півфінальних забігах ($n=24$) й фінальному забігу ($n=9$) [2, 3, 4]. Статистичний аналіз виконували в табличному редакторі MS Excel 2010. Результати вказані у форматі $M \pm m$. Достовірність різниці між вибірками визначали з використанням критерію Стюдента, за критичний рівень брали $p \leq 0,05$. Достовірність змін показників упродовж змагань від попередніх до фінальних забігів оцінювали за критерієм Фішера.

Результати. Установлено, що середній результат бігунок на 100 метрів зменшується в послідовності попередні забіги, півфінальні забіги й фінальний забіг: $11,512 \pm 0,089$ с, $11,067 \pm 0,031$ с та $10,872 \pm 0,046$ с ($F=9,59$, $p \leq 0,01$).

Аналіз часу реакції виявив, що його середні значення в бігунок практично однакові в попередніх забігах і півфіналі — $0,167 \pm 0,003$ с та $0,166 \pm 0,006$ с, відповідно. Проте у фіналі середній час реакції дещо кращий — $0,156 \pm 0,005$ с ($p \leq 0,05$). У жодної з фіналісток час реакції не перевищує $0,188$ с, хоча в попередніх забігах і півфіналі він досягав $0,249$ та $0,232$ с. Виявлено кореляційну залежність між результатом змагань учасниць попередніх забігів і часом їхніх реакції на старті ($r=-0,49$). Показник часу реакції в учасниць фінального забігу упродовж змагань змінювався неоднаково. У трьох призерок змагань чемпіонату світу виявлено поліпшення результатів бігу на 100 метрів і зменшення часу реакції у фінальному забігу.

Висновок. Фіналістки змагань чемпіонату світу 2023 з бігу на 100 метрів показали середній результат $10,872 \pm 0,046$ с, їхній час реакції на старті не перевищував $0,188$ с, а призерки змагань послідовно поліпшували результати змагань від попередніх забігів до фіналу.

Ключові слова: біг, 100 метрів, жінки, час реакції.

Список використаних джерел

1. Методика телеподометрії для дослідження кінематичних характеристик технічної підготовленості легкоатлетів / В. Чорнобай та ін. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. 2003. Т. 3, № 7. С. 305–309.
2. World athletics | 100 metres result | world athletics championships, Budapest 2023. worldathletics.org. URL: <https://worldathletics.org/results/world-athletics-championships/2023/world-athletics-championships-budapest-2023-7138987/women/100-metres/final/result>.

3. World Athletics |100 Metres Result | World Athletics Championships, Budapest 2023. worldathletics.org. URL: <https://worldathletics.org/results/world-athletics-championships/2023/world-athletics-championships-budapest-2023-7138987/women/100-metres/semi-final/result>.

4. World Athletics |100 Metres Result | World Athletics Championships, Budapest 2023. worldathletics.org. URL: <https://worldathletics.org/results/world-athletics-championships/2023/world-athletics-championships-budapest-2023-7138987/women/100-metres/heats/result>.

**ПОКАЗНИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ВИСТУПУ
НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД–УЧАСНИЦЬ
ЧЕМПІОНАТУ СВІТУ З ФУТЗАЛУ****Ігор ЛАПІЧАК, Тарас КУЗЬ, Ігор КАРПА***Львівський державний університету фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Змагальну діяльність та її основні компоненти у футболі висвітлено в багатьох науково-методичних виданнях, проте це не стосується футзалу, де наявні лише місце перші спроби науково-теоретичного обґрунтування цієї захопливої швидкісно-силової гри [3]. На наш погляд, перед тим як створювати теоретичні основи методики підготовки гравців у футзалі, варто вивчити специфічні особливості змагальної діяльності цього виду спорту [2, 4].

Проблема підвищення результативності змагальної діяльності гравців останніми роками дуже актуальна у футзалі. На цьому етапі розвитку футзалу та й у інших видів спорту досягнення більшою мірою визначаються тим, наскільки повно за умов підготовки, особливо за умов відповідальної змагальної діяльності, реалізуються потенційні можливості спортсменів [1, 5].

У зв'язку із зазначеним, дослідження можна вважати актуальним, оскільки аналіз показників змагальної діяльності визначальним у досягненні високого спортивного результату у футзалі.

Зв'язок з науковими планами й темами. Роботу виконано згідно з темою науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2021–2025 рр. «Методологічні та організаційно-методичні основи раціональної підготовки спортсменів».

Мета — визначити показники результативності виступу національних збірних команд–учасниць чемпіонату світу з футзалу.

Завдання дослідження:

1. Установити найбільш титуловані національні збірні команди–учасниці чемпіонатів світу з футзалу.
2. Побудувати рейтингову шкалу результативності проведення чемпіонатів світу з футзалу серед національних збірних команд.

Матеріал та методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, теоретична інтерпретація та пояснення, метод історичних аналогій, педагогічне спостереження, елементи математичної статистики.

На ефективність управління тренувальним процесом в ігрових видах спорту впливає контроль й аналіз показників змагальної діяльності. Аналіз показників змагальної діяльності у будь-якому виді спорту, зокрема у футзалі, дає змогу ефективно будувати тренувальний процес.

За час проведення чемпіонату світу з футзалу серед національних збірних команд національна збірна Бразилії стає найтитулованішою, вона єдина у світі національна команда, яка брала участь у фінальних турнірах усіх чемпіонатів світу, до того ж п'ять разів вигравала чемпіонат (1989, 1992, 1996, 2008, 2012), а також один раз була фіналістом (2000) та двічі (2004, 2021) ставала бронзовим призером турніру (www.fifa.com) (табл. 1)

*Таблиця 1***Команди–призери чемпіонатів світу з футзалу серед національних команд**

Номер чемпіонату Світу	Рік проведення ігор	Місце проведення (країна)	Чемпіон (1 місце)	Срібний призер (2 місце)	Бронзовий призер (3 місце)
I	1989	Нідерланди	Бразилія	Нідерланди	США
II	1992	Гонконг	Бразилія	США	Іспанія
III	1996	Іспанія	Бразилія	Іспанія	Росія
IV	2000	Гватемала	Іспанія	Бразилія	Португалія
V	2004	Китай	Іспанія	Італія	Бразилія
VI	2008	Бразилія	Бразилія	Іспанія	Італія
VII	2012	Таїланд	Бразилія	Іспанія	Італія
VIII	2016	Колумбія	Аргентина	Росія	Іран
IX	2020	Литва	Португалія	Аргентина	Бразилія

Високі показники результативності також продемонстрували збірна команда Іспанії, яка двічі рази вигравала чемпіонат світу (2000, 2004), тричі рази ставала срібним призером (1996, 2008, 2012) та один раз бронзовим призером 1992 року.

Третя за кількістю виходів у фінал національна збірна Аргентини, яка один раз перемагала на чемпіонаті світу 2016 року й один раз ставала срібним призером турніру 2021 року.

Результати дослідження змагальної діяльності команд з футзалу дали змогу встановити, що чинний переможець чемпіонату світу з футзалу, національна збірна команда Португалії, у своєму переможному активі має один комплект золотих медалей (2021) і бронзові медалі (2000) (www.fifa.com).

Для цілеспрямованого аналізу й порівняльної характеристики змагальної діяльності національних команд з футзалу, побудовано рейтингову шкалу результативності проведення чемпіонатів світу з футзалу серед національних збірних команд. (рис. 1)

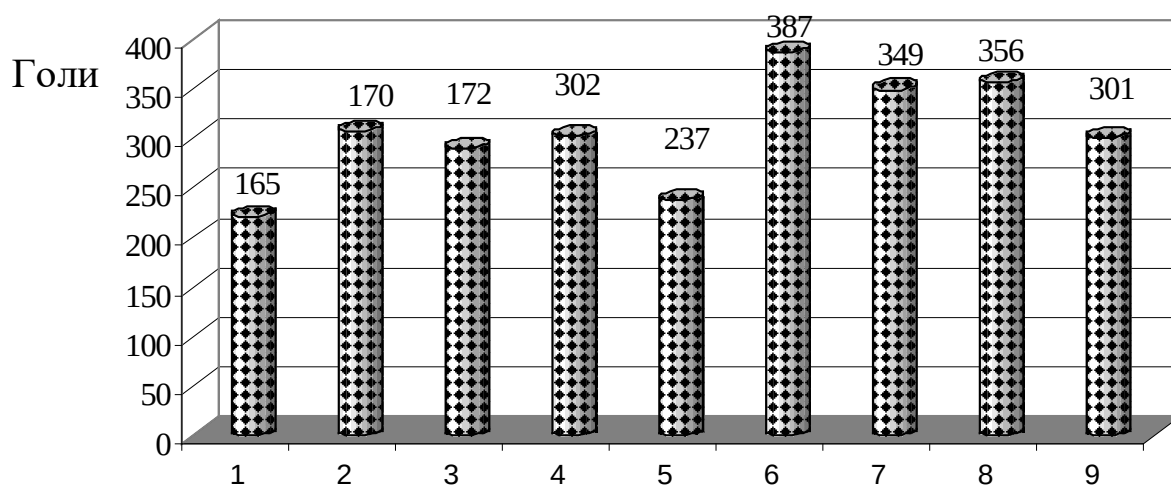


Рис. 1. Показники результативності проведення чемпіонатів світу з футзалу серед національних збірних команд:

1 — Нідерланди (1989); 2 — Гонконг (1992); 3 — Іспанія (1996); 4 — Гватемала (2000); 5 — Китай (2004); 6 — Бразилія (2008); 7 — Таїланд (2012); 8 — Колумбія (2016); 9 — Литва (2021)

За аналізом показників результативності виступу національних збірних команд з футзалу встановлено, що цей показник перебуває в межах від 5,53 гола за гру (Нідерланди) до 7,68

гола за гру (Гонконг). Найвищі показники результативності проведення чемпіонатів світу з футзалу серед національних збірних команд встановлено в Гонконгу (1992) коефіцієнт результативності становив 7,68 гола за гру, також доволі високі показники встановлено на чемпіонатах світу у Гватемалі (7,55) та Іспанії (7,25).

Найнижчі показники коефіцієнта результативності виступу національних збірних команд з футзалу встановлено на чемпіонаті світу в Нідерландах (1989), показник становить 5,53 гола за матч (www.fifa.com). (рис. 2)

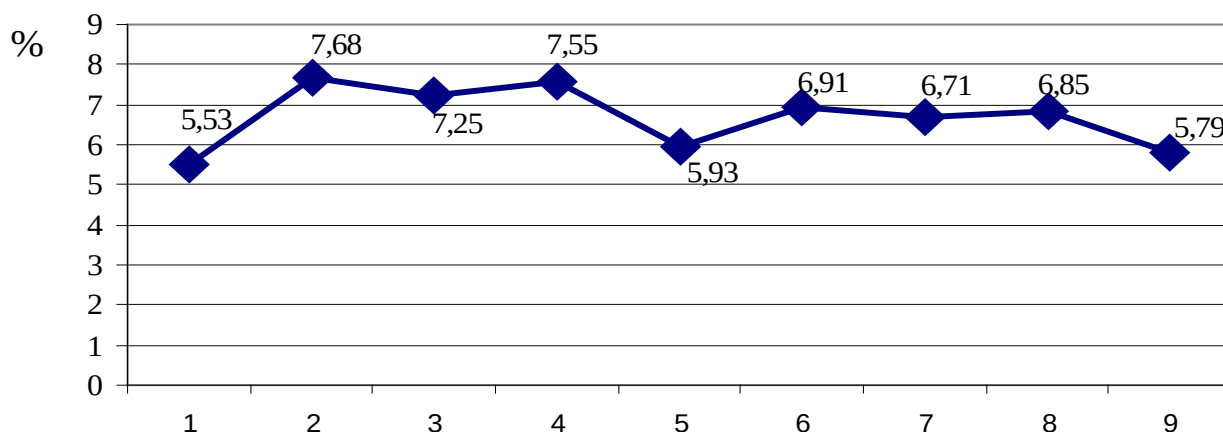


Рис. 2. Показники коефіцієнта результативності виступу національних збірних команд з футзалу на чемпіонатах світу впродовж 1989–2021 років:

- 1 — Нідерланди (1989); 2 — Гонконг (1992); 3 — Іспанія (1996); 4 — Гватемала (2000);
5 — Китай (2004); 6 — Бразилія (2008); 7 — Таїланд (2012);
8 — Колумбія (2016); 9 — Литва (2021).

На останньому чемпіонаті світу 2021 року в Литві національна збірна Португалії вперше у своїй історії стала чемпіоном світу, перемігши у фіналі Аргентину з рахунком 2:1. Середня результативність становила 5,79 гола за гру, що на 1,06 гола менше, ніж на чемпіонаті світу 2016 року (www.fifa.com).

За результатами нашого дослідження провідними командами ЧС з футзалу стали національні збірні команди: Португалії, Іспанії, Бразилія, Аргентини, оскільки в складі збірних команд є гравці високої кваліфікації, які виступають провідних клубних Чемпіонатах світу.

Проаналізовано показники результативності змагальної діяльності провідних команд світу з футзалу як об'єкта наукового дослідження, який відіграє важливу роль у визначенні сучасних тенденцій розвитку футзалу й реалізації їх у навчально-тренувальному процесі футзалістів різної кваліфікації.

Висновок. Результати дослідження дали змогу встановити, що національна збірна Бразилії є самою найтитлованішою, оскільки єдина у світі національна команда, яка брала участь у фінальних турнірах усіх чемпіонатів світу, до того ж п'ять разів вигравала чемпіонат (1989, 1992, 1996, 2008, 2012), а також один раз була фіналістом (2000) і двічі (2004, 2021) ставала бронзовим призером турніру.

За показниками результативності виступу національних збірних команд з футзалу встановлено, що цей показник перебуває в межах від 5,53 гола за гру (Нідерланди) до 7,68 гола за гру (Гонконг).

Список використаних джерел

1. Карпа, І. Ріпак, І., & Гандзин Р. (2019). Показники техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих показників у футболі. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова, Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 5 К (113)19, 148–152.

2. Карпа, І. (2018). Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, Вінниця, 5(24), 215–221. DOI: 10.31652/2071–5285–2018–5–24–215–221

3. Стасюк І. Контроль та аналіз змагальної діяльності у футзалі. *Здоров'є, спорт, реабілітація*, 2016. № 4. С. 68–72.

4. Chornobay, I., Matviyas, O., Kolobych, O., Fediuk, A., & Bazyliak, N. (2022). Differences in the interceptions, tackles and counterattacks of the World Champions in the final soccer matches of the 1994–2014 World Cup. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Studies*, 2, is. 4, 104–110.

5. Stasiuk I. The structure and content of the preparatory period in futsal in the annual cycle of training of skilled athletes. *Physical activity and health*. Т. 12. 2017. Р. 25–30

6. FIFA World Cup from URL <https://www.fifa.com>

ПОКАЗНИКИ ВИКОНАННЯ ПОДАЧ СПОРТСМЕНАМИ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ТЕНІСІ

Валерій МЕЛЬНИК, Валерія ПАРАНЮК

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

Вступ. Теніс — один із найбільш вимогливих видів спорту, оскільки він потребує від гравців досягнення високого рівня розвитку фізичних якостей, технічної і тактичної майстерності й психологічної стійкості [1].

Подача — це один із найважливіших ударів у грі. Подача стала потужною зброєю у грі, бо від неї багато в чому залежить, як відбуватиметься подальший розіграш. З погляду стратегії та тактики головним компонентом успішної подачі є швидкість, обертання й напрямок руху м'яча. Атакувальна подача може дати вигравш очка або принаймні поставити супротивника в скрутне становище [2].

Визначення найбільш характерних показників змагальної діяльності в конкретному виді спорту дасть змогу створити змагальну модель, що теж уможливить створення умов для досягнення високого результату [3].

Мета дослідження — встановити показники виконання подач гравцями високої кваліфікації у тенісі.

Методи дослідження: аналіз інформаційних джерел, спостереження, методи математичної статистики.

Результати. Проведено спостереження за показниками виконання подач спортсменами високої кваліфікації у тенісі в одиночному розряді. Спостереження проводилося під час перегляду відеозаписів ігор серії Великого шлему 2022 року. Загалом проаналізовано 31 матч.

Визначено такі кількісні показники виконання подач чоловіків високої кваліфікації у тенісі: кількість ейсів, кількість подвійних помилок, загальна кількість подач, загальна кількість виграних подач, ефективність виграних подач, кількість перших подач, кількість виграних перших подач, ефективність перших подач, кількість других подач, кількість виграних других подач, ефективність других подач.

За результатами педагогічного спостереження було встановлено, що чоловіки високої кваліфікації у тенісі, за одну гру в середньому роблять 12,15 ейса і 4,55 подвійної помилки. Загалом за гру чоловіки виконують 120,50 подачі, із них виграють у середньому 76,48 подачі, показник ефективності становить 63,69%. Кількість перших подач у середньому становить 76,48, із них виграно 57,05, що відповідає 74,86% ефективності. Кількість других подач у середньому становить 44,02, із них у середньому виграно 22,71, водночас ефективність становить 51,39%.

Обговорення й висновки. Проведений порівняльний аналіз показників виконання першої та другої подач засвідчив наявність достовірних відмінностей у кількісних показниках виконання, результативності й ефективності ($p < 0,001$). На нашу думку суттєва перевага в кількості виконання й результативності зумовлена тим, що спортсмени високої кваліфікації в тенісі досконало володіють зазначеним технічним прийомом. Щодо відмінностей у показниках ефективності виконання першої та другої подач, то вони обумовлені тим, що першу подачу виконують із максимальним застосування фізичних якостей, а другу подачу здійснюють так, щоб уникнути подвійної помилки, яка теж призводить до програшу розіграшу.

Подача в тенісі — суворо регламентований техніко-тактичний прийом, який спортсмени застосовують для початку розіграшу, що вимагає високо рівня технічної та фізичної підго-

товленості. Результати спостереження, зокрема суттєво більші показники виконання першої подачі ($p < 0,001$), засвідчили значущість володінням на високому рівні виконанням подачі м'яча в тенісі для досягнення позитивного результату в кожному розігравші.

Ключові слова: теніс, подача, результативність, висока кваліфікації.

Список використаних джерел

1. Баканова, О. (2024). Теоретичні та практичні види підготовки тенісистів: особливості та вплив на результативність гри. Спортивні ігри, (2(32), 4–22. <https://doi.org/10.15391/si.2024-2.01>
2. Супруненко, М. В. (2024). подача в тенісі, її типи та недоліки у методиці навчання студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (3К(176), 466–469. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).103](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).103)
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. / В.М. Костюкевич. — Вінниця : Планер, 2014. — 616 с.

ВІКОВІ МЕЖІ ОЛІМПІЙСЬКИХ ДОСЯГНЕНЬ У СУЧАСНІЙ БОРТЬБІ ЖІНОЧІЙ

Олексій МЕЛЬНИК

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

Вступ. Важливим кроком для розвитку боротьби жіночої в сучасному світі стало те, що МОК вирішив увести її до програми Ігор XXVIII Олімпіади в Афінах 2004 року, запровадивши змагання в чотирьох вагових категоріях [1]. Проте після низки змін у правилах кількість жіночих вагових категорій збільшили до шести на Іграх 2016 та 2020 років [2]. Упродовж п'яти олімпійських циклів спортсменки з різних країн виборювали олімпійські медалі [3].

Кожна олімпійська чемпіонка пройшла власний шлях до титулу, що є цікавим для аналізу.

Мета — виявити віковий діапазон спортсменок, які здобули олімпійський титул, у боротьбі жіночій.

Методи. Аналіз і синтез, документальний метод, порівняння, методи математичної-статистики.

Проаналізовано особливості кар'єр 18 борчинь вільного стилю, які здобували титул чемпіонки впродовж п'яти Ігор Олімпіад (дані були взяті з офіційного сайту UWW).

Результати. Щоб здобути золото Ігор Олімпіад, висококваліфікованим борчиням зазвичай треба взяти участь у досить великій кількості міжнародних змагань. Проте серед переможниць Ігор Олімпіад є виняткові випадки, коли спортсменки значно швидше й за умови меншої кількості міжнародних стартів зуміли зійти на найвищий п'єдестал.

До сьогодні лише представницям Японії вдалося здобувати олімпійське золото двічі, тричі й чотири рази у (різних вагових категоріях). Водночас представниці інших країн піднімалися найвище на олімпійський п'єдестал лише по одному разу у своїй кар'єрі.

Виявлено, що в п'яти Іграх Олімпіад, у програмі яких була представлена боротьба жіноча, переможницями ставали 18 спортсменок із 24 можливих олімпійських золотих титулів.

Слід відзначити, що наймолодшою переможницею Ігор Олімпіад виявилася китайська борчиня Wang Xu у 19 років, яка виборола золото на Іграх XXVIII Олімпіади в Афінах 2004 року. Проте згодом (у 22 роки) спортсменка завершила свою кар'єру.

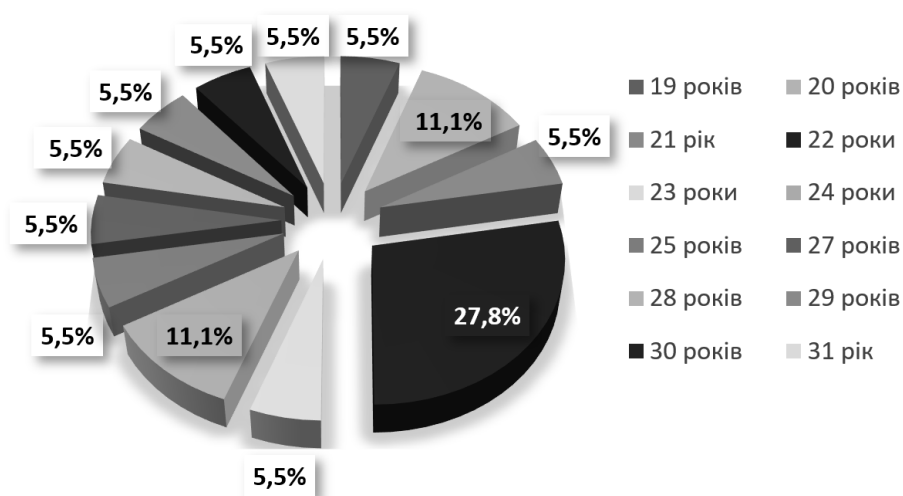


Рис. 1. Вік спортсменок, які здобули олімпійське золото у боротьбі жіночій

Переважаюча кількість спортсменок здобували золото Ігор Олімпіад у віці 22 роки, що складало 27,8% від загальної кількості чемпіонок.

По 11,1% спортсменок від досліджуваної кількості спортсменок ступали на найвищий п'єдестал у 20 чи 24 роки. Усі інші досліджувані здобували золото Ігор Олімпіад у різному віці, зокрема по одній борчині (5,5%) у віці 19, 21, 23, 25, 27, 28, 29, 30 та 31 рік.

Найбільш пізній вік, у якому вперше здобували звання переможниці ІО, становить 31 рік. У такому віці олімпійською чемпіонкою стала японська борчиня Обара Сакамото Хітомі на Іграх XXX Олімпіади в Лондоні 2012 року й одразу завершила свою кар'єру. Водночас варто відзначити, що чотириразова олімпійська чемпіонка Іхо Каорі своє останнє олімпійське золото здобула у віці 32 роки.

Висновок. Отримані результати можуть бути враховані під час побудови системи підготовки молодих борчинь, які лише розпочинають свою спортивну кар'єру в боротьбі жіночій.

Ключові слова: боротьба жіноча; висококваліфіковані спортсменки; Ігри Олімпіад.

Список використаних джерел

1. Мельник ОО. Варіативність складу та результативність провідних команд з жіночої боротьби в Іграх Олімпіад. PCS [інтернет]. 29, Червень 2023 [цит. за 25, Лютий 2024];(2):32–4. Доступно на: <https://pcs.khmn.edu.ua/index.php/pcs/article/view/>.
2. Шандригось ВІ, Латишев МВ, Розторгуй МС, Первачук РВ. Динаміка кількості вагових категорій в жіночій боротьбі. Єдиноборства [інтернет].01, Серпень 2021 [цит. за 24, Лютий 2024];(19):79–89. Доступно на: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/24151/1/Shandrygos_3.pdf
3. United World Wrestling. [Internet]. [cited 2024 Feb. 15]. Available: <https://unitedworldwrestling.org>

**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ МЕТОДИКИ
НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ
НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ****Максим МЕРЗЛІКІН, Тамара ЛЯХОВА***Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна*

Вступ. Навчання техніки — найважливіше й відповідальне завдання навчально-тренувальної роботи з волейболістами. Основна умова підвищення рівня майстерності — відмінне володіння технікою. Однак це не таке просте завдання, оскільки вимагає великої працьовитості та наполегливості волейболістів, а також майстерності тренера [1].

Мета дослідження — вивчити теоретичні аспекти технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Оволодіння раціональною технікою гри — головне завдання в технічній підготовці волейболістів. Його виконання буде успішним, якщо в тренувальному процесі використовують [3]:

- а) принцип поступовості у разі навчання техніки гри;
- б) цілеспрямована фізична підготовка як основа для утворення рухових навичок;
- в) знання біомеханічних закономірностей руху і дій під час виконання технічних прийомів;
- г) знання причин виникнення помилок під час навчання й удосконаленні техніки гри, виправлення цих помилок;
- д) вправи, що підводять, тренажери, навчальні пристрої, які роблять техніку рухів доступною для дітей без спотворення її сутності [2; 5].

Обговорення й висновки. На початку навчання важливо домогтися узгодженості в роботі ланок тіла. Під час подальшого навчання умови виконання прийомів ускладнюються через зміни вихідних положень, після попереднього переміщення, збільшення площі дії, створення найпростіших ігрових ситуацій, введення деяких збиваючих чинників [4].

Методичне завдання й способи впливу — це подальше вдосконалення технічних деталей рухової дії із доведенням її до автоматизму; досягнення варіабельного навичу (гнучкого, рухомого), що не піддається впливу перешкодам (шум, світло). Удосконалення майстерності повинно відбуватися відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена. Сучасні уявлення про структуру й методику навчання не можна вважати незмінними. Вони постійно вдосконалюються, про що свідчать дослідження й передова теорія і практика спортивного тренування. На підставі аналізу наукової та методичної літератури треба констатувати, що пошук шляхів удосконалення методики формування елементів техніки гри в юних волейболістів сприятиме підвищенню навчально-тренувального процесу і спортивної майстерності дітей.

Ключові слова: волейбол, техніка гри, методика навчання.

Список використаних джерел

1. Ковцун В. І., Демчишин А. П. Волейбол. Основи техніки і тактики гри в волейбол : метод. матеріал для лекції з теорії та методики викладання волейболу. Львів, 2002. 36 с.
2. Єрмаков С. С. Застосування тренажерів при технічній та фізичній підготовці волейболістів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. № 139(1). С. 66–69.

3. Шаверська О. В., Саранча М. П. Параметри тренувальної діяльності волейболістів на початковому етапі спортивного тренування. Біологічні дослідження. 2017. С. 432–434.
4. Долгополов Д. О. Вікові особливості технічної підготовки волейболістів. Спортивні ігри. 2016. № 1. С. 10–13.
5. Єрмаков, С. С. Педагогічні підходи у навчанні складним технічним засобам молодих волейболістів. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. 2001. № 1. С. 32–43.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ПРОФЕСІЙНИХ БОКСЕРІВ**Петро МИСИШИН***Львівський державний університет фізичної культури
Імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Професійний бокс можна вважати продовженням спортивної кар'єри боксерів у спорті найвищих досягнень, можливістю досягнення гідного фінансового благополуччя. З іншого боку, у професійному боксі відсутня науковообґрунтована система індивідуальної підготовки професійних боксерів, адаптована до особливостей проведення боксерських поєдинків, високих вимог функціонального стану й психологічної готовності боксерів. Загалом актуальність розроблення методології та системи багаторічної підготовки в професійному боксі не викликає сумніву. [1–6].

Мета — проаналізувати підходи до підготовки в професійному боксі.

Завдання дослідження: визначити особливості підготовки в професійному спорті.

Методами дослідження слугували аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури й програмно-нормативних документів, інформаційних ресурсів мережі «Інтернет».

Результати. Професійний бокс [1] — вид спорту, у якому бокс є основним заняттям спортсмена. Підготовка професійних боксерів здійснюється в сучасних, добре обладнаних спортивних комплексах. У спортивних центрах, де готують професійних боксерів, розташовані стаціонарні ринги, боксерські мішки й насипні груші, платформи для пневматичних груш, м'ячів на розтяжках і настінних подушок. Для спарингів запрошують провідних боксерів світу й призерів олімпійських ігор [4].

Автори описали [3, 6] підготовку професійного боксера, яка ускладняється за рахунок кондиційних, силових і спеціальних тренувань з боксу протягом короткого періоду часу перед поєдинком, зазвичай від 8 до 12 тижнів.

Професійний бокс характеризується агресивно-наступальною формою ведення двобою. Тож поряд із техніко-тактичною підготовкою велику увагу приділяють фізичній і психічній підготовці [2].

Найважливішим елементом системи підготовки професійних боксерів є спаринги, у яких моделюють реальні умови офіційних змагань. Зі спаринг-партнерами професіонали проводять двобої упродовж 8–12 раундів. Зміна спаринг-партнерів кожних 2–3 раунди дає змогу підтримувати високу щільність бою і вимагає від боксера граничної фізичної і психічної мобілізації. У спарингах відпрацьовують модель бою з конкретним суперником. Для цього вивчають сильні й слабкі сторони суперника, особливості його фізичної і психічної підготовленості, манеру ведення бою тощо і моделюють умови майбутнього двобою, добираючи схожі на суперника спаринг-партнерів [4, 5].

Висновок. Важливим елементом підготовки професіоналів є широке застосування ефективних тренувальних засобів і серйозне ставлення до спортивного режиму: раціональний добовий режим; спеціалізоване харчування; оптимальні умови побуту, проведення тренувань та участі в змаганнях; профілактика й лікування травм; позатренувальні засоби підвищення працездатності і прискорення відновлення. У професійному боксі, як правило, не практикують розроблення багаторічних перспективних планів підготовки. Організаційне й методичне спрямування плану підготовки значною мірою визначає контракт боксера-професіонала. Найважливішими чинниками підготовки професіоналів є висока самодисципліна, персональна відповідальність за рівень фізичної, функціональної і технічної підготовленості.

Ключові слова: підготовка, змагальна діяльність, професійні боксери.

Список використаних джерел

1. Кличко В.В. Особливості підготовки до змагань в аматорському і професійному боксі. Фізичне виховання у школі. 1999. № 4. С. 23–24
2. Bružas V, Mockus P, Čepulėnas A, Mačiulis VV. Lietuvos rinktinės boksininkų kūno sudėjimo, atletinio ir specialiojo fizinio parengtumo tyrimo duomenys ir jų sąsajos ryšiai [Data of the body composition athletic and special physical fitness and their interrelation in Lithuanian national team boxers]. Sporto mokslas, 2008; 4(54): 50–57.
3. Knudson DV. Correcting the use of the term “power” in the strength and conditioning literature. J Strength Cond Res 23: 1902–1908, 2009.
4. Laursen PB and Jenkins DG. The scientific basis for high-intensity interval training: optimising training programmes and maximising performance in highly trained endurance athletes. Sports Med 32: 53–73, 2002.
5. Oiver I. Boxing fitness: how to get fighting fit / Ian Oliver. — London: Snowbooks Ltd., 2006. — 160 p. ISBN9780954575984
6. Ruddock A., Wilson D., Thompson S., Hembrough D., Winter E. Strength and conditioning for professional boxing: recommendations for physical preparation. Strength and Conditioning Journal. 2016. 38 (3), 81–90.

ВІКОВІ Й ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ПЛЯЖНИХ ВИДАХ СПОРТУ.

Оксана ПЕТРЕНКО

Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

Вступ. Організаційно-методичні аспекти системи багаторічної підготовки спортсменів у пляжних видах спорту вимагають значного часу, розподіленого на послідовні й взаємозалежні етапи. Ці етапи містять початкову, базову підготовку, поглиблену спеціалізацію, навчально-тренувальне, спортивне удосконалення та досягнення вищої спортивної майстерності.

Мета дослідження — вивчення вікових і гендерних особливостей учасників у пляжних видах спорту на основі порівняльного аналізу навчальних програм, системи змагань і фізіологічних характеристик спортсменів.

Методи й організація дослідження. Аналіз літературних джерел, синтез останніх досліджень.

Результати дослідження та їх обговорення. Порівняльний аналіз, виконаний на основі вивчення навчальних програм із пляжних видів спорту для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (Л.В. Костенко та ін. 2023; В.І. Акуленко та Л.Л. Заспа, 2021; В.А. Субботін та ін., 2019; Ю.Ф. Лисянський та ін. 2003), дає змогу дійти таких висновків. У пляжній боротьбі й пляжному футболі відзначають значну різницю у віці між групами на першому етапі (8 і 11 років, відповідно). Кількість учасників у групі також коливається, у пляжному гандболі й пляжній боротьбі на першому етапі (6 і 12 відповідно). Аналізуючи систему змагань у пляжному волейболі й футболі чемпіонату України спостерігаємо, що їх проводять для кожного року окремо.

Опис вікових особливостей спортсменів передбачає аналіз розвитку опорного апарату, розвитку м'язової системи, зміни м'язової працездатності й координації рухів, антропометричних даних тощо. Для кожного етапу багаторічної підготовки окремо вивчаються чутливі періоди для розвитку провідних фізичних якостей для пляжних видів спорту, ступінь адаптації систем енергозабезпечення до фізичних навантажень, спортивну підготовку на різних етапах річного циклу та стан функціональної системи. Вікові особливості формування зорово-моторної функції — важливий чинник впливу на розвиток техніко-тактичних навичок у пляжних видах спорту [1, 2].

Дослідження, проведене в Мексиці, виявило особливості морфологічного профілю і складу тіла в спортсменів, що займаються пляжним волейболом відповідно до гендеру. [3] У спортивних іграх виявлено перевагу маскулінних спортсменів і спортсменок, як порівняти з андрогенними [4].

У пляжному гандболі проводили аналіз відмінності між гравцями чоловічої статі за категоріями і за ігровими позиціями. Виявлено відмінності між різними віковими групами у зрості, масі тіла, розмаху рук, м'язовій масі, жировій масі, кістковій масі, шкірних складках і периметрах тіла.

Висновок. Вікові особливості фізичного розвитку спортсменів, таких як розвиток опорно-рухового апарату й м'язової системи, ураховують на кожному етапі багаторічної підготовки, що дає змогу оптимізувати тренувальні процеси. Дослідження підтверджують наявність гендерних відмінностей у морфологічному профілі й складі тіла спортсменів у пляжних видах спорту, що вимагає диференційованого підходу до складання планів тренувань у чоловіків і жінок.

Ключові слова: вікові особливості, гендерні особливості, пляжні види спорту.

Список використаних джерел

1. Корінчак Л. (2018). Вікова фізіологія та шкільна гігієна. «Візаві».
2. Комісова, А. В. (2021). Вікова анатомія та фізіологія людини. ФОП Петров В. В.
3. Barajas, L, Salazar, C., Del Rio, J., Flores, J., Gómez Figueroa, J. & Gómez-Gómez, E. (2021). Perfil Antropométrico y Composición Corporal de la Selección Mexicana Varonil Mayor de Voleibol. International Journal of Morphology, № 39, 90–94. <http://doi.org/10.4067/S0717-95022021000100090>.
4. Тарасевич О. (2024). Особливості гендерних схожостей і відмінностей у спортсменів, що спеціалізуються в спортивних іграх. Спортивні ігри, 3(17), 103–114.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ
ВАТЕРПОЛІСТІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА

Софія СМІРНОВСЬКА

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

Вступ. У різних видах спорту за останні роки успішно реалізовано диференційовані підходи до підготовки спортсменів з урахуванням психофізіологічних характеристик. З урахуванням цих тенденцій, набуває актуальності питання урахування психофізіологічних характеристик спортсменів та їхніх амплуа під час побудови процесу підготовки у водному поло [1, 2].

Мета — визначити кількісні параметри психофізіологічних характеристик ватерполістів різних ігрових амплуа.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз й узагальнення, документальний метод, вимірювання, методи математичної статистики.

Під час дослідження проведено вимірювання психофізіологічних характеристик ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки. Дослідження здійснено з використанням комп'ютерного комплексу для психофізіологічного тестування «Нейрософт-психотест». У дослідженні взяло участь 45 спортсменів, серед них по 15 нападників, гравців середньої лінії та захисників (табл. 1).

Таблиця 1

Показники психофізіологічних характеристик ватерполістів різних амплуа
на етапі попередньої базової підготовки
Результати дослідження.

№	Назва тесту	Гравці нападу	Гравці середньої лінії	Гравці захисту
1	ПЗМР	216,4	211,9	217,7
2	Реакція вибору	272,2	254,9	279,6
3	Реакція розрізнення	264,9	261,5	282,1
4	Стійкість до перешкод	266,0	249,9	254,7
5	Реакція на рухомий об'єкт			
	К-сть точних реакцій	56 %	57 %	66 %
	К-сть випереджень	35 %	35 %	21 %
	К-сть запізнь	9 %	7 %	13 %
6	Сила м'язового напруження кистей рук			
	Права рука	16,8	18,4	14,6
	Ліва рука	15,8	17,6	15,0
7	Теплінг-тест	62,2	61,9	65,5
8	Швидкість мислення (за табл. Шульте–Платонова)	37,0	45,5	39,5

Вимірювання простої зорово-моторної реакції полягало у визначенні реакції на світловий подразник через натиснення кнопки на пульті комплексу «Нейрософт-психотест». У гравців середньої лінії цей показник становить 211,9 мс і є найвищим показником серед інших ігрових амплуа.

Водночас здійснено вимірювання за методикою «Реакція вибору». Показники реакції вибору відображають урівноваженість нервових процесів ватерполістів, а висока точність

реакції вибору — про силу нервових процесів і високу концентрацію уваги. Слід відзначити високий рівень реакції вибору у гравців середньої лінії, що становить 254,9 мс.

Показники реакції розрізнення визначено для вимірювання рухливості нервових процесів у центральній нервовій системі ватерполістів. Високі показники цієї реакції спостерігаються в гравців середньої лінії (261,5 мс) та в нападників (264,9 мс), а також свідчать про рухливий тип нервової системи, що відображається в ігровому амплуа спортсменів.

Також здійснено вимірювання реакції на рухомий об'єкт. Зокрема, відзначаємо, що у всіх ігрових амплуа показник точних реакцій переважає над реакціями випереджень і запізнь.

Висновок. Визначено, що ватерполісти володіють високим рівнем рухових реакцій і найкращий час реакції відзначаємо в гравців середньої лінії. У спортсменів усіх ігрових амплуа спостерігається висока точність реакції на рухомий об'єкт із переважанням кількості випереджень над кількістю запізнь.

Ключові слова: водне поло, психофізіологічні характеристики, підготовка спортсменів, ігрове амплуа, ватерполісти.

Список використаних джерел

1. Korobeynikov GV, Korobeynikova LG, Mishchenko VS, Kharkovlyuk-Balakina NV, Ivashchenko OO, Dudnik OK. Otsinka psikhofiziologichnoho stanu u bortsiv vysokoi kvalifikatsiyi v umovakh trenuvalnykh navantazhen za neyrodynamichnymy kharakterystykamy [Estimation of psychophysiological condition of wrestlers of high qualification in the conditions of training loadings on neurodynamic characteristics]. Visnyk ONU. 2018;2(43):139–148. [Ukrainian]
2. Briskin YA, Ostrovskyy MV, Chaplinsky MM, Sydorko OY, Polehoiko MB, Ostrovska NT, et al. Features of the development of physical qualities of water polo players. J Physical Educ Sport. 2015;15(3):550–543.

СПОРТ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ЯК ВИД СОЦІАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ

Роман ХІМ'ЯК

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

Вступ. Унаслідок російської агресії і військових дій в Україні кількість ветеранів війни, що втратили своє здоров'я та працездатність у зв'язку з пораненнями, стрімко зростає. Складність соціальної адаптації ветеранів війни полягає в потребі усвідомлення й прийняття свого фізичного стану та нового соціального статусу. Соціальна спрямованість спорту стала фундаментом для зародження й розвитку спорту ветеранів війни як соціального феномену сучасної епохи, головною метою якого є соціалізація ветеранів війни шляхом забезпечення можливостей систематичних занять спортом й участі у змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів.

Мета — виявити проблемне поле спорту ветеранів війни як виду соціальної практики адаптивного спорту.

Результати. Спорт ветеранів війни представлений двома основними напрямками: Ігри воїнів та Ігри нескорених. Протягом останнього десятиліття відбулося зростання уваги суспільства до цих двох напрямів спорту ветеранів війни, що пов'язано зі значною соціальною потребою в соціалізації ветеранів війни, збільшенням масштабності й підвищенням організаційного рівня проведення змагань серед ветеранів війни, вираженим збільшенням показників розвитку спорту ветеранів війни (кількості учасників змагань, кількості країн-учасниць, кількості видів спорту, що культивуються).

Наявне знання проблематики спорту ветеранів війни охоплює історичні, методичні, філософські питання в контексті позитивного впливу різних видів спорту на фізичну підготовленість і психічну адаптацію ветеранів війни.

Обговорення. В Україні активно впроваджується державна політика, спрямована на розв'язання проблеми соціалізації ветеранів війни, і спорт як вид соціальної практики виступає одним із способів її реалізації на рівні із фізичною терапією та реабілітацією. Значущість наукового обґрунтування розвитку спорту ветеранів війни в Україні актуалізує проведення наукових досліджень з цієї проблематики. Обґрунтування проблемного поля спорту ветеранів війни як виду соціальної практики адаптивного спорту, виявлення передумов виникнення, чинники, етапи й тенденції розвитку спорту ветеранів війни, обґрунтування структури й змісту інноваційних програм розвитку спорту ветеранів війни (наприкладі Ліги нескорених) є важливими завданнями, що потребують розв'язання для забезпечення функціонування спорту ветеранів війни в Україні.

Висновок. Аналіз наявного наукового знання дає змогу зробити висновок про існування потреби проведення наукових досліджень у напрямі обґрунтування програм розвитку спорту ветеранів війни як форми соціальної адаптації ветеранів війни.

Ключові слова: спорт, війна, ветерани, розвиток, Ігри нескорених.

Список використаних джерел

1. Marin R. Physical medicine and rehabilitation in the military: Operation Iraqi Freedom. Mil. Med. 2006, Mar.;171(3):185–188.
2. Williams CM, Williams T. Family Therapy of Vietnam Veterans. The Trauma of War. In the trauma of war: stress and recovery in the Viet Nam veterans. Washington: American Psychiatric Press; 1985. p. 193–209.

СИСТЕМИ ЗМАГАНЬ В ІГРОВИХ ІНДИВІДУАЛЬНО-КОМАНДНИХ ВИДАХ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ У ХХІ СТОЛІТТІ (НА ПРИКЛАДІ ТЕНІСУ І ГОЛЬФУ)

Христина ХІМЕНЕС

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

Вступ. Баскетбол як вид спорту зародився й розвивався, починаючи від кінця ХІХ ст. спершу у США, але достатньо швидко був завезений і до Європи, де також достатньо стрімко набув популярності. Проте у країнах Європи професійний його напрям мав суттєво інші тенденції розвитку (Antolihao, 2015).

Мета — виявити особливості становлення баскетболу в Європі як професійного виду спорту.

Матеріал та методи. Дані для укладання матеріалів публікації взято з наукових і науково-популярних ресурсів, які висвітлюють інформацію щодо історичних аспектів розвитку баскетболу в Європі та світі. Методи: аналіз та синтез, історичний метод, методо порівняння.

Результати та їх обговорення. Незважаючи на те, що баскетбол у світі загалом активно розвивався ще від кінця ХІХ ст., перша Міжнародна баскетбольна організація була створена лише 1932 року за рішенням міжнародної конференції національних баскетбольних асоціацій у Женеві. Це була Міжнародна федерація баскетбольних асоціацій (FIBA), яка передбачила європейські змагання ще у 30-х роках ХХ ст. Як засвідчують дослідники (Dorpler-Speranza, & Gasparini, 2022), тоді федерація ризикнула об'єднати зусилля Західної, Центральної та Східної Європи, а також частини Близького Сходу для організації турнірів. Проте лише наприкінці 1980-х років європейський професійний баскетбол зміг стати на шлях американського професійного баскетболу, поступово перетворюючись на розважальний бізнес.

Трансформація європейського баскетболу розпочалася фактично з моменту укладання Римського договору щодо спільного європейського ринку (1957 р.). У той час спортивне баскетбольне товариство розділилося на два табори: перші — прихильники так званої меритократичної системи (традиційні відкриті ліги, що організовуються асоціативними організаціями; поширена в Європі); другі — прихильники неоліберальної системи (закриті спортивні ліги, управління якими здійснюють корпоративні акціонери, поширена в Північній Америці, Antolihao, 2015; Colás, 2016).

Наслідком цих процесів стає ідея створення першого європейського клубного змагання, яка одразу береться в опрацювання. Цю концепцію обговорило, зокрема, керівництво FIBA під час проведення Eurobasket 1957 року в Болгарії. Тоді відома газета L'Equipe надала трофей і 1958 року відбувся перший Кубок Європи FIBA для чоловічих команд.

Після 1960-х років відповідно до нових відкритих можливостей, які надавало Європейське економічне співтовариство (1957), а згодом Європейський союз (1993), європейські організації баскетболу почали переймати досвід американської NBA й активно комерціалізуватися.

Незважаючи на те, що професійний баскетбол в Європі функціонував на основі «відкритих ліг», спроби створити «закриту лігу» — аналог NBA все ж були. Зокрема, й 1974 року Американська баскетбольна асоціація (ABA) намагалася ініціювати створення Європейської професійної баскетбольної ліги (EPBL) за власні кошти. Проте EPBL не отримала підтримки FIBA, а також громадськості.

Загалом у цьому часовому проміжку Європа достатньо негативно сприймала професіоналізацію спорту на основі північно-американської моделі.

Починаючи від 1980-х років меритократича європейська модель професійного спорту почала поступово поступатися позиціям комерційної моделі (Doppler-Speranza, & Gasparini, 2022). Вагомий вплив отримують підприємці, які приходять у європейський спорт, зокрема баскетбол, і починають розвивати його бізнес-компонент, і відповідно, трансформувати його ідентичність.

Сьогодні в Європі професійний напрям баскетболу розвивають по суті дві організації. Перша з них це Об'єднання європейських баскетбольних ліг (ULEB), друга — Міжнародна федерація баскетбольних асоціацій (FIBA). Перша орієнтована на організацію клубних змагань (перший рівень — Євроліга, Єврокубок). Друга — на організацію здебільшого національного рівня змагань, проте і клубних третього й четвертого рівнів також (Ліга чемпіонів, Єврокубок FIBA). Їх можна вважати конкурентними, проте саме це дає змогу робити баскетбол більш видовищним у Європі.

Висновок. Тривалий час професіоналізація європейського баскетболу блокувалася, і лише в 1980-х роках цей процес суттєво активізувався. Водночас до сьогодні слід вважати, що європейський баскетбол розвивається в спортивно-комерційному напрямі, а не в комерційно-спортивному.

Ключові слова: баскетбол, Європа, професіоналізація, модель.

Список використаних джерел

1. Antolihao, L. (2015). *Playing with the Big Boys: Basketball, American Imperialism, and Subaltern Discourse in the Philippines*. University of Nebraska Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctt1d9nj8x>
2. Colás, Y. (2016). Our Myth of Creation: The Politics of Narrating Basketball's Origin. *Journal of Sport History*, 43(1), 37–54. <https://doi.org/10.5406/jsporthistory.43.1.37>
3. Doppler-Speranza, F., & Gasparini, W. (2022). Europe Gets More Game Everyday. Professional Basketball, Transatlantic Sports Models and European Integration since the 1950s. *JEIH Journal of European Integration History*, 27(2), 303–322. <https://doi.org/10.5771/0947-9511-2021-2-303>

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЗБІЛЬШЕННЯ АКТИВНОЇ ТА І ПАСИВНОЇ АМПЛІТУДИ РУХУ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СИЛИ СМЕШУ В БАДМІНТОНІСТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Олександр ЧАКАЛОВ

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

Вступ. Найбільш використовуваним атакуючим ударом у бадмінтоні є смеш, ефективність якого значно залежить від силових показників спортсмена й біомеханіки виконання удару. Одним із ключових біомеханічних аспектів, що впливають на силу смешу, є амплітуда руху в плечовому суглобі.

Активна й пасивна амплітуда руху плечового суглоба може суттєво впливати на швидкість руху ракетки та, як результат, силу удару. Збільшення амплітуди руху не тільки допомагає удару стати потужнішим, але й сприяє зменшенню ризику травматизму, даючи змогу виконувати рухи більш плавно й природньо [1].

Мета — дослідити відомості про підвищення сили смешу в бадмінтоні, через збільшення амплітуди руху плечового суглоба.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури та даних мережі «Інтернет».

Результати. Силу смешу в бадмінтоні можна підвищити за допомогою збільшення амплітуди руху плечового суглобу, що визначає спектр руху виконання удару.

Плечовий суглоб є одним з найбільш рухливих суглобів у людському тілі, який забезпечує широкий діапазон рухів у руці. М'язи, які оточують плече, такі як дельтоподібний м'яз, грудні м'язи, м'язи ротаторної манжети, сприяють його стабілізації та допомагають виконувати силові удари [2]. Розуміння того, як ці м'язові групи взаємодіють під час виконання ударів, допомагає в розробленні спеціальних тренувальних програм для поліпшення смешу.

Біомеханіка смешу містить поняття, такі як швидкість, прискорення, кінетична й потенційна енергія ракетки та волана під час удару, а також час виконання руху. Швидкість і сила удару прямо пропорційні до амплітуди дуги руху руки, що здійснює удар [3].

Обговорення та висновок. Активна амплітуда руху плечового суглоба залежить від сили м'язів, що контролюють рух, тоді як пасивна амплітуда руху містить ступінь розтягнення й гнучкості м'язів, зв'язок і суглобів. Оптимізація швидкості руху ракетки, що лежить в основі сили смешу, може бути досягнута за рахунок збільшення обох видів амплітуд [3].

За допомогою регулярного виконання спеціалізованих вправ на розвиток гнучкості й сили м'язів плеча бадмінтоністи можуть поліпшити свою техніку і збільшити силу смешу. Водночас тренувальна програма має враховувати потребу в уникненні перетренованості й травм, надаючи достатньо часу для відновлення та поліпшення гнучкості.

Ключові слова: бадмінтон, смеш, плечовий суглоб.

Список використаних джерел

1. Myer, G.D., Faigenbaum, A.D., Foss, K.B., et al. Injury Trends and Prevention in Youth Resistance Training. *Strength and Conditioning Journal*. 2011. Vol. 33, № 3. P. 36–41. URL: https://www.researchgate.net/publication/232111538_Injury_Trends_and_Prevention_in_Youth_Resistance_Training. DOI: 10.1519/SSC.0b013e31822236ad

2. Kibler, W.B. Biomechanical analysis of the shoulder during tennis activities. Clin Sports Med. 1995, 14(1). P. 79–85. URL: [https://doi.org/10.1016/S0278-5919\(20\)30259-3](https://doi.org/10.1016/S0278-5919(20)30259-3)

3. Phomsoupha, M., Laffaye, G. The science of badminton: game characteristics, anthropometry, physiology, visual fitness and biomechanics. Sports Medicine. 2015. Vol. 45. P. 473–495. DOI: 10.1007/s40279-014-0287-2

**PROMOTING BODY IMAGE AND INCLUSIVE PHYSICAL
ACTIVITY: THE DEVELOPMENT OF AN EDUCATIONAL
PROGRAM FOR THE SPECIALISTS OF PHYSICAL EDUCATION,
SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITY (BIIPA PROJECT)**

**Jankauskiene, R.¹, Persson, M.², Anastasiades, E.³, Argyrides, M.³,
Baceviciene, M.¹, Grimminger-Seidensticker, E.⁴, Jonsson, C.⁵,
Kure Andersson, M.², Terzic-Beljan, J.⁴ & Torres S⁵.**

¹Lithuanian Sports University, ²Kristianstad University (Sweedden),

³Neapolis University (Cyprus), ⁴Paderborn University (Germany),

⁵University of Porto (Portugal)

Introduction. Body image is a multidimensional construct considered a mental representation of appearance and body functions in the perceptual, cognitive, affective and behavioural dimensions. (1) Physical activity (PA) and sports are bi-directionally associated with body image in a way that negative body image is related to lower PA and is considered a barrier to participation in sports and exercise. Evidence exists that athletes who perceive higher weight and appearance-related pressures from their coaches and sports environment experience more frequent body image concerns, extreme weight control behaviours and disordered eating (2). In physical education (PE), body image concerns are associated with lower PE motivation, social physique anxiety, PE avoidance and lower leisure-time PA(3). However, teaching about the importance of body image in PA received minimal attention in sports science, physical education, and sport-related studies across Europe. This gap was used as the background for the development of The Body Image and Inclusive Physical Activity (BIIPA) project, funded by the European Union (2022–1-SE01-KA220-HED-000088261)*. The project aimed to create specific formal and non-formal training for PE teachers, sports and fitness coaches and sports personnel to increase their competencies to create inclusive sports environments in PA settings.

Methods and Results

The content of the formal and non-formal programs was developed by researchers from several European universities participating in the project. The formal module consists of 20 ECTS, covering topics such as the interrelationships between body image and PA, the importance of self-determined motivation, the development and importance of positive body image in PA and sports, inclusive PA environments for people not meeting stereotyped body images and appearances, such as people with visible physical differences, transgender individuals, people with larger bodies, and gender inequalities in PA. The module also addresses the promotion of positive and functional body image, the importance of mindfulness in PA, and practical strategies and interventions to create more inclusive PA environments in sports settings.

Conclusions

The outcomes of the BIIPA project make an important contribution to the professionalization of coaches, PA instructors and PE teachers. Educating PE teachers, sports coaches, and sport-environment-related personnel might help promote health-enhancing PA and better mental health in exercisers, students, and athletes.

**Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

References

1. Vani MF, Murray RM, Sabiston CM. Body image and physical activity. *Essentials of exercise and sport psychology: An open access textbook* 2021:150.
2. Varnes JR, Stollefson ML, Janelle CM, Dorman SM, Dodd V, Miller MD. A systematic review of studies comparing body image concerns among female college athletes and non-athletes, 1997–2012. *Body Image* 2013;10(4):421–432.
3. Kerner C, Prescott A, Smith R, Owen M. A systematic review exploring body image programmes and interventions in physical education. *European Physical Education Review* 2022;28(4):942–967.

UDK

INCREASING THE LOYALTY OF LITHUANIAN
FOOTBALL FANS THROUGH DIGITAL
MEANS: THE CASE OF THE A LEAGUE

Artūras SAMUSEVAS

Lithuanian Sports University, Kaunas, Lithuania

Introduction. Football fans are an important part of any football organization as they are regular consumers of the goods and services provided by those organisations. In the context of sports, fan support refers to helping a team or sports organization in a material or emotional way (Gwinner & Swanson, 2003). In order to increasingly include football fans in the daily life of the organizations, football organizations are creating various mobile applications to make this content even easier to access. In Lithuania, football clubs still do not make enough use of digital tools to increase fan loyalty. As a result, clubs lose time and the opportunity to get to know their fans better, give them more opportunities to get involved in club life and increase fan loyalty to the club.

Purpose. To find out the factors promoting the loyalty of Lithuanian football fans to the clubs playing in the A League using digital tools.

Research methods and organization. The survey respondents are fans of Lithuanian football clubs. The main criteria are interested in Lithuanian football clubs that play in the A league, are over 18 years old and use digital tools. The questionnaire adapted from scientists Desai (2017), Lee, Kim, Shin, Wang, (2019), Schut, Glebova (2022), Bauer, Stokburger-Sauer, Exler (2008), Vale, Fernandes (2018) was used for the research. A total of 417 questionnaires were collected as a result of the survey, but a total of 390 questionnaires that meet the criteria are analyzed in the study.

Results and discussion. Based on the three types of loyalty defined by the author Desai (2017), the results of this study showed that in Lithuania only about 22 percent football fans regularly attend football matches, buy tickets and official club merchandising. This shows that Lithuanian football clubs have a lot of potential to increase consumer or fan loyalty. In line with previous research (Lee, Kim, Shin, Wang, 2019), which theorized that sports organizations seeking to improve their reputation and increase user loyalty and engagement through mobile app development, the results of this study suggest that digital people who use the tools tend to evaluate more positively the mobile applications of clubs or leagues, which are designed for more convenient purchase of tickets and merchandising, or more convenient news following, also, following news with the help of digital means has a connection with more frequent visits to stadiums, purchasing tickets and merchandising.

Conclusions. Digital tools such as social media, mobile apps, and creating virtual games can be an effective way to increase the loyalty of Lithuanian football fans to clubs playing in the A League.

Key words: football, fans, loyalty, digital media.

Literature

1. Bauer, H.H., Stokburger-Sauer, N.E., Exler, S. (2008). Brand Image and Fan Loyalty in Professional Team Sport: A Refined Model and Empirical Assessment. *Journal of Sport Management*. 22(2), 205–226. <https://doi.org/10.1123/jsm.22.2.205>
2. Desai, M.Z. (2017). Analysing the loyalty levels displayed by football fans: A case study on Cape Town City football club. <http://hdl.handle.net/11427/27106>
3. Gwinner, K.P., & Swanson, S.R. (2003). A model of fan identification: An antecedents and sponsorship outcomes. *Journal of Services Marketing*, 17(3), 2275–294. <https://doi.org/10.1108/08876040310474828>

-
4. Lee, S., Kim, S., Shin, H., Wang, S. (2019). How does sport-related mobile apps usage motivation affect consumer perceptions of the sport organizations? *Journal of Physical Education and Sport*. 19(4), 1391–1397. <https://www.efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20202.pdf>
 5. Schut, P.O., Glebova, E. (2022). Sports Spectating in Connected Stadiums: Mobile Application Roland Garros 2018. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2022(4). <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.802852>
 6. Vale, L., Fernandes, T. (2018). Social media and sports: driving fan engagement with football clubs on Facebook. *Journal of Strategic Marketing*, 26(1), 37–55. <https://doi.org/10.1080/0965254X.2017.1359655>



МОЛОДА

ОЛІМПІЙСЬКА

НАУКА

УКРАЇНИ

ЛДУФК

**Physical
education
of different
population groups**

Volume 2

**Фізичне
виховання
різних
верств населення**

Том 2

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ ЧЕТВЕРТОГО КУРСУ НАВЧАННЯ

Василь БАЙДАЛА¹, Сергій ФЕДАК², Олена ХАНІКЯНЦ³

^{1,2}Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна

³Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Вступ. Від початку бойових дій на Сході нашої країни й особливо після повномасштабного вторгнення російської федерації в систему навчання у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) відбулися зміни, зокрема з освітньою програмою підготовки у ВВНЗ, курсанти четвертого курсу проходять в польових умовах (з вересня по квітень) [3, 5]. Під час навчання в польових умовах у навчальній програмі передбачено значне навантаження, оскільки заняття проводять із використанням бойової техніки, проводяться бойові стрільби зі стрілецької зброї, бойових машин, артилерії, перенесення, завантаження, заряджання боєкомплектів тощо [2, 4]. У зв'язку із зазначеними вище значними навантаженнями, чинна програма з фізичної підготовки не дає змоги забезпечити цілком ефективний розвиток і вдосконалення фізичних якостей під час виконання професійної діяльності в польових умовах.

Мета — визначити динаміку рівня загальної фізичної підготовленості курсантів четвертого курсу навчання в польових умовах.

Методи: теоретичні методи (аналіз й узагальнення літературних джерел); педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент); методи математичної статистики.

Результати. Дослідження проведено на базі полігону Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. Проаналізовано показники виконання вправ курсантів четвертого курсу навчання ($n=110$).

Тестування здійснено за контрольними вправами згідно з Інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (ІФП-2021) [1], а саме: біг на 100 метрів, підтягування на перекладині й біг на 3000 метрів. Дослідження проводилось в два контрольні тестування (КТ): 1 КТ у вересні 2023 року та 2 КТ у березні 2024 року.

Порівняльний аналіз показників курсантів четвертого курсу навчання в бігу на 100 м першого і другого контрольного тестування виявив, що результати виконання цієї вправи недостовірно погіршилися на 0,2 с ($t=1,14$; $p>0,05$).

Дослідження показників курсантів у підтягуванні на перекладині встановили, що в курсантів четвертого курсу навчання в польових умовах на 2 КТ результати достовірно погіршилися на 2,1 рази ($t=2,18$; $p<0,05$).

Аналіз показників курсантів у бігу на 3000 м 1 і 2 КТ показав, що результати виконання цієї вправи достовірно погіршилися на 25,4 с ($t=2,09$; $p<0,05$).

Висновки. За результатами проведеного аналізу з'ясовано, що показники курсантів четвертого курсу за перевіреними контрольними вправами значно знижуються протягом навчання в польових умовах, що свідчить про недостатню ефективність чинної програми фізичної підготовки у ВВНЗ.

Ключові слова: загальна фізична підготовка курсант, навчальний заклад.

Список використаних джерел

1. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ № 225 від 05.08.2021 р.

2. Лашта В, Федак С, Ханікянц О. Дослідження рівня фізичної підготовленості курсантів бойових спеціальностей. В: Молода спортивна наука України. Зб. тез доп. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2020;24;2, с. 49–50.

3. Романчук С, Данилевич М, Кузнецов М, Небожук О, Яровий, М, Романчук В, Боярчук О, Куришко Є. Вплив занять фізичними вправами у військовому спорядженні на показники функціонального стану та фізичної підготовленості військовослужбовців. В: Єдинак ГА, редактор. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський. 2022;24, с. 30–36.

4. Романчук С, Романчук В, Чаплінський Р, Людовик Т, Юрєв С, Тимочко О, Фіщук І. та ін. Зміни у показниках функціонального стану курсантів–випускників при зменшенні обсягу занять з фізичної підготовки. В: Єдинак ГА, редактор. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський. 2022;25, с. 97–105.

5. Романчук С, Федак С, Афонін В, та ін. Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів на основі вибіркової спрямованості професійної освіти: монографія. Львів: НАСВ; 2022. 385 с.

ДО ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ТАНКІСТІВ

Олександр БОЛЬШАКОВ, Ольга РИМАР

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

Вступ. Фізична підготовка військовослужбовців завжди була предметом досліджень фахівців Збройних сил України (ЗСУ). Її вивчали дослідники в різних аспектах. Найбільш ґрунтовно досліджено проблему оптимізації організації та засобів фізичної підготовки майбутніх офіцерів ЗСУ — курсантів вищих військових навчальних закладів України (ВВНЗ).

Дослідження вчених доводять, що система фізичної підготовки — це процес цілеспрямованого системного впливу фізичних вправ на військовослужбовців для підвищення фізичної готовності, розвитку фізичних якостей, формування й поліпшення основних життєво важливих умінь.

Найбільш потужною силою в наступі й обороні є механізовані війська, основу яких становлять бронетанкові підрозділи. Підготовкою офіцерського складу для них займаються ВВНЗ. Основною проблемою підготовки фахівців для танкових підрозділів є недостатньо розроблена програма спеціалізованої фізичної підготовки курсантів. У доступній літературі дуже мало публікацій, присвячених проблемі фізичної підготовки танкістів [1].

Мета — з'ясувати думку курсантів про значення фізичної підготовки для їх майбутньої професійної діяльності й ставлення їх до процесу цієї підготовки.

Методи. Для проведення дослідження розроблено анкету з 10 питань і проведено анкетування у якому взяли участь курсанти четвертих курсів ($n = 130$). В анкеті були поставлені питання, відповіді на які, на нашу думку, можуть сприяти виявленню недоліків в організації фізичної підготовки з курсантами танкових підрозділів.

Результати. До вступу ВВНЗ 81,6 % респондентів займалися фізичними вправами. Тобто певний рівень фізичної підготовленості переважна більшість курсантів першокурсників вже мала. Водночас рівень своєї фізичної підготовленості лише 60 % респондентів відзначили як добрий, 30 % — як задовільний і 8,2 % — як незадовільний. Зокрема, 82,5 % курсантів вважають, що заняття фізичними вправами й спортом сприяють формуванню навичок спілкування, взаємовиручки, взаємодопомоги й створенню здорової моральної атмосфери у військовому колективі на етапі первинного навчання. Та все ж таки майже 16 % курсантів мають такі погляди. Наприклад, 90 % респондентів вважають, що фізичні й вольові якості, розвинені у процесі занять фізичними вправами й спортом позитивно впливають на виконання завдань навчання, служби та в повсякденній діяльності. Водночас більший відсоток позитивних відповідей надали курсанти старших курсів, а негативних (до 17,5 %) — курсанти 1–2 курсів. Зокрема, 74,6 % респондентів вважають, що фізичні та психічні якості танкістів мають розвиватися залежно від їх вузької танкової спеціалізації (командир, механік, навідник, заряджальник).

Висновок. Проведене дослідження дає змогу зробити такі висновки:

- фізичну підготовку курсантів танкових військ здійснюють за загальновійськовими програмами, вона не має спеціальної спрямованості з урахуванням специфіки бойової діяльності танкістів;
- курсанти загалом визнають значення фізичної підготовки для їх майбутньої військової діяльності, але не мають чіткого уявлення про пріоритетний напрям розвитку фізичних якостей — сили, швидкості, витривалості;

- більшість курсантів визначають, що для вдосконалення фізичної підготовленості головним є систематичність занять фізичними вправами.

Ключові слова: курсанти, фізичні вправи, бронетанкові підрозділи, фізична підготовка, військовослужбовці.

Список використаних джерел

1. Г.І. Сухорада, О.О. Мальцев. Обґрунтування авторської методики розвитку фізичних якостей військовослужбовців танкістів 1-го контракту.
2. Одеров А.М., Небожук О.Р. Фізична підготовка як системоосвітний фактор бойової підготовки військовослужбовців іноземних армій. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали VII науково-практичної конференції, 24 листопада 2023 р.: — К.: НУОУ, 2023. — С. 110–112.
3. Одеров А.М., Лещінський О.В., Первачук О.І., Бабич М.О. Якість військово-професійної підготовки курсантів — як складова успішного виконання спеціальних завдань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. — Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. — Вип. 3 (161) 23. — С. 131–135.
4. Одеров А.М., Первачук О.І., Лесько О.М., Пилипчак В.В., Романів І.В. та ін. Аналіз показників психологічних якостей військовослужбовців під впливом чинників військово-професійної діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. — Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. — Вип. 6 (166) 23. — с. 113–117.
5. I.Tychyna, S. Romanchuk, A. Oderov, V. Ponomarov et. al. Impact Of Military-Applied Sports On Cardiorespiratory Indicators Of Cadets In Military Higher Education Institutions. Journal of Physical Education and Sport, 2024, Vol. 24 (2), Art 40, pp. 338–345.

**НАУКОВЕ ОБГОВОРЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР У ЗМІСТІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ****Юрій ГОЛОД***Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Стан здоров'я сучасної молоді викликає суттєве занепокоєння в суспільстві, оскільки простежується постійне погіршення його показників [1, 2, 3]. Значною мірою така ситуація пов'язана із малорухливим способом життя більшості дітей і підлітків унаслідок великого навантаження шкільним матеріалом, а також підвищеної зацікавленості сучасними гаджетами, проведенням великої кількості часу сидячи в соціальних мережах та у віртуальних іграх [4, 5, 6]. Сьогодні існує потреба внесення коректив до програм з фізичної культури та упровадження сучасних засобів й актуальних для молоді різновидів спорту та рухової активності [1, 2, 6, 7].

Мета — з'ясувати перспективи використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні учнів початкових класів.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння.

Результати й обговорення. Упровадження реформ в освіті й запровадження програм Нової української школи для усіх без винятку навчальних дисциплін вказує на постійну потребу вивчення ефективності змісту освітнього процесу. У сучасній системі шкільної освіти вагому роль відведено запровадженню в навчально-виховний процес засобів спортивних ігор.

У процесі вивчення мотивації молодших школярів М. Д. Галай встановила позитивне ставлення учнів 1–4 класів і високий інтерес дітей до вправ з м'ячем. На підставі цього застосовано диференційований підхід до навчання вправ з м'ячем учнів молодших класів [2].

У дослідженні С. І. Марченко, В. О. Голубова наявні рекомендації застосування рухливих ігор для підвищення впливу на розвиток швидкості у хлопчиків 2–4 класів [4].

Інша група авторів, А. Прокопенко, Н. Гончарова, Л. Назаренко, Н. Константиновська, під час вивчення досвіду підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку запропонували застосовувати засоби тенісу, підкреслюють високий оздоровчий потенціал цього виду спорту [5].

Схожі погляди мають О. Ковтуненко й С. Соболюк щодо засобів футболу, які реалізовано через комплекси спеціально розроблених вправ, об'єднаних в окрему програму [3].

Ще одне дослідження із виявленням позитивним впливом на розвиток особистості молодшого школяра завдяки застосуванню засобів мінібаскетболу запропонувала І. Юзковець [7].

Ілюстрацію ефективності занять волейболом у фізичному вихованні молодших школярів провів М. В. Тимчик, запропонував послідовність вивчення елементів волейболу для прискорення процесу підготовки молодих волейболістів [6].

Проте в дослідженні О. П. Аксьонової та Л. В. Кириленко обговорено потребу формування школи компетентностей, тобто відштовхуються не від конкретних груп засобів, а від ефекту, який вони мають на оволодіння системою рухів [1].

Висновки. Структура фізичного виховання має враховувати завдання формування різностороннього рухового досвіду. На уроках фізичної культури можуть бути комплексно використані засоби волейболу, футболу, баскетболу, гандболу, бадмінтону, тенісу та вправи з арсеналу інших ігрових видів спорту. Проведення спортивної гри дає підстави для формування активності самостійності учнів, емоційності й інтенсивності занять.

Ключові слова: зміст, фізичне виховання, спортивні ігри, використання, ефективність.

Список використаних джерел

1. Аксьонова О. П., Кириленко Л. В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. Вип. 3 (97). С. 25–32.
2. Галай, М. Д. Диференційоване навчання вправ з м'ячем учнів молодших класів на уроках фізичної культури в школі. Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи: зб. наук. пр. Львів–Кельце, 2017. Вип. 1. С. 375–380.
3. Ковтуненко О., Соболюк С. Оптимізація рухового режиму молодших школярів засобами футболу. Молодіжний науковий вісник СНУ імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт, 2017. Вип. 25. С. 55–59.
4. Марченко С. І., Голубов В. О. Особливості впливу ігрових режимів на динаміку розвитку швидкості у хлопчиків молодшого шкільного віку. Теорія та методика фізичного виховання. 2015. № 3. С. 17–24.
5. Прокопенко А., Гончарова Н., Назаренко Л., Константиновська Н. Аналіз досвіду підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. 2020. Вип. 9 (28). С. 61–67.
6. Тимчик М. В., Шкуратьок П. В. Фізичне виховання молодших школярів у процесі занять волейболом. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2017. Вип. 2. С. 119–121.
7. Юзковець І. О. Комплексний розвиток фізичних здібностей учнів молодших класів засобами міні-баскетболу: дисерт. ... доктора філософі: 017 Фізична культура і спорт. Переяслав, 2020. 278 с.

ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ Й СВІТУ

Купріян ГУЛЕЙ

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

Вступ. У сучасних умовах для пошуку ефективних методів підготовки курсантів важливо звернутися до інноваційних стратегій, що відповідають вимогам сучасного освітнього простору. Дослідження цієї теми відкриває широкий спектр можливостей для підвищення якості навчання й ефективності підготовки майбутніх офіцерів. Сьогодні світ вимагає від військовослужбовця не лише фізичної сили, а й високого рівня різносторонньої підготовленості до складних викликів. У цьому контексті, використання засобів боксу в підготовці курсантів набуває особливого значення. Бокс формує тілесну силу й витривалість і розвиває дисциплінованість, стратегічне мислення й вміння працювати в умовах стресу.

Мета — встановити форми використання засобів боксу в підготовці курсантів вищих військових навчальних закладів України й світу (ВВНЗ).

Методи дослідження: теоретичний аналіз і синтез, історичний метод, системний підхід, порівняння.

Результати й обговорення. Фахівці [1, 2, 3, 4] аналізують достатньо широкі можливості для використання засобів боксу в підготовці курсантів у ВВНЗ України й провідних арміях світу. Способи розв’язання цієї проблеми шукали О. Лойко, С. Романчук, Д. Логінов, О. Ліщинський, Джеймс Р. Лі-Баррон, (James R. Lee-Barron.)

Засоби боксу в системі підготовки курсантів використовують у трьох з п’яти військових академій США, уже понад 100 років, а саме у Військовій академії Вест-Поїнт, Військово-морській академії в Аннаполісі та Академії ВПС в Колорадо-Спрінгс [1]. У цих закладах бокс є обов’язковою дисципліною, для хлопців і дівчат. Важливо відзначити, що після проходження курсу з боксу у передбачений обов’язковий боксерський поєдинок серед курсантів.

У роботі О. Лойка, Д. Логінова, О. Ліщинського [2] встановлено, що бокс є популярним видом спорту серед курсантів ВВНЗ. Запропоновано введення боксу, як складової частини спортивно-масової роботи курсантів ВВНЗ України. Бокс — доступний вид спорту, тому що не передбачає обмежень щодо вихідних можливостей тих, хто ним займається.

В окремих працях [3] експериментально підтверджено позитивні зміни у фізичній підготовленості курсантів військового коледжу Національної академії Сухопутних військ, які відвідували секційні заняття з боксу. Слід відзначити, що сьогодні при Національній академії Сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного функціонує секція з боксу.

Досвід використання засобів боксу в підготовці військових наявний у науковій праці James R. Lee-Barron [4]. Автор наводить факти підготовки й успішного використання засобів боксу військовими армії Союзників під час Першої світової війни. Також відзначено їх використання в підготовці збройних сил Великої Британії та успішні операції підрозділів цих військ у ближніх боях із противником під час військових дій на Фолклендських островах та в Іраку.

Підсумовуючи, варто підкреслити тенденцію до розширення використання засобів боксу в Україні та світі в підготовці майбутніх військовослужбовців. Досвід країн НАТО та інших достатньо успішних армій світу вказує на дієвість ресурсів цього виду спорту для підготовки висококваліфікованих військових кадрів й успіху під час військових дій.

Висновок. Бокс використовують у системі підготовки курсантів у різних формах фізичного виховання (як окрему навчальну дисципліну, як складову частину спортивно-масової роботи й секційне заняття з виду спорту при ВВНЗ).

Підтверджено, що заняття боксом сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку вольових якостей майбутніх і чинних військовослужбовців, загартовуванню їх характеру, формуванню важливих навичок самозахисту в курсантів. Виявлено використання засобів боксу в удосконаленні процесу спеціальної підготовки військових у світовій практиці та в Україні.

Ключові слова: курсант, засоби боксу, військові.

Список використаних джерел

1. Лойко О.М. Бокс у системі фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів. Editor coordinator. 2021;682.
2. Лойко О., Логінов Д., Ліщинський О. Бокс як одна з складових частина спортивно масової роботи курсантів вищих військових навчальних закладів. InterConf. 2021;89.
3. Романчук С, Лойко О, Афонін В, Добровольський В, Суспо В, Боярчук О, Васянович А, Фіщук І, Людовик Т. Вплив засобів боксу на фізичну підготовленість курсантів військового коледжу. КПНУ ФВСіЗЛ [інтернет]. 18, Березень 2021 [цит. за 12, Березень 2024];(19):43–8. Доступний у: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/226872>
4. Lee-Barron, James R. The Martial Science of Boxing and its Contribution to Military Close Combat. Ido Movement for Culture: journal of martial arts anthropology: theory of culture, psychophysical culture, cultural tourism, anthropology of martial arts, combat sports. Ido Movement for Culture. 2012;12(4): 20–5.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПОВІТРЯНОЇ АКРОБАТИКИ Й ПІЛОННОГО СПОРТУ НА РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Тамара ДРАЧ

*Школа повітряної акробатики «Шоколад»
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Повітряна акробатика й пілонний спорт можуть позитивно вплинути на розвиток фізичних якостей дітей початкової школи [1, 2]. На особливу увагу для занять цими активностями заслуговують силові якості, силова витривалість і гнучкість [3, 4]. Тож перед постала потреба в укладенні комплексної програми й експериментальній перевірці її змісту на розвиток фізичних якостей учнів 1–4 класів засобами повітряної акробатики й пілонного спорту

Мета дослідження — експериментальна перевірка комплексної програми фізичної та технічної підготовки на розвиток силової витривалості засобами повітряної акробатики й пілонного спорту.

Методи. Аналіз й узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати. На основі констатувального й формувального експерименту досліджено вплив комплексної програми фізичної та технічної підготовки на розвиток силової витривалості засобами повітряної акробатики й пілонного спорту. Сформовано дві групи учнів початкової школи — експериментальну групу (ЕГ) та контрольну групу (КГ) по 15 дівчат у кожній. Заняття в ЕГ здійснено за допомогою засобів комплексної програми, яка містила фізичну, технічну, акробатичну й хореографічну підготовку, а програма КГ акцентована переважно на засоби технічної підготовки й роботі на приладах (пілони й полотнах).

Інструментарієм перевірки силової витривалості слугували дві фізичні вправи — згинання й розгинання рук в упорі лежачи (максимально можлива кількість разів) утримання тіла в упорі лежачи (максимально можливий час утримання, с) [5]. Розвиток силової витривалості в дівчат ЕГ і КГ до проведення педагогічного експерименту статистично не відрізнявся.

Унаслідок упровадження комплексної програми фізичної та технічної підготовки засобами повітряної акробатики й пілонного спорту встановлено статистично істотні зміни в розвитку силової витривалості дівчат ЕГ порівняно з КГ під час виконання фізичної вправи згинання й розгинання рук в упорі лежачи (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння показників розвитку силової витривалості
упродовж експерименту між ЕГ й КГ

Групи	До експ.	t	p	Після експ.	t	p
ЕГ(n=15)	21,93±1,2	2,02	p>0,05	33,13±1,14	2,239	p<0,05
КГ(n=15)	25,27±1,13			29,07±1,31		

Таку ситуацію встановлено і під час виконання фізичної вправи утримання положення тіла в упорі лежачи. Показники дівчат ЕГ статистично істотно відрізняються від показників дівчат КГ (табл. 2).

Таблиця 2

**Порівняння показників силової витривалості упродовж експерименту
між ЕГ й КГ (утримання положення тіла в упорі лежачи, с)**

Групи	До експ.	t	p	Після експ.	t	p
ЕГ(n=15)	125,33±11,66	1,92	p>0,05	288,0±18,18	2,18	p<0,05
КГ(n=15)	198,47±36,18			215,33±28,01		

Обговорення й висновки. Отже, педагогічний експеримент дає можливість констатувати позитивний вплив комплексної програми фізичної та технічної підготовки на силову витривалість засобами повітряної акробатики й пілонного спорту, оскільки під час виконання згинання й розгинання рук в упорі лежачи показники ЕГ статистично істотно змінилися порівняно з показниками дівчат КГ. У дівчат ЕГ вони поліпшилися на 11,2 раза: від $21,93 \pm 1,2$ раза до $33,13 \pm 1,14$ раза (за $p < 0,05$), тоді як у КГ — на 3,8 раза: з $25,27 \pm 1,13$ раза до $29,07 \pm 1,31$ раза. Щодо утримання тіла в положенні упору лежачи, то в дівчат ЕГ показники статистично істотно змінилися на 162,67 с: з $125,33 \pm 11,66$ с на початку експерименту до $288,0 \pm 18,18$ с після запровадження комплексної програми (за $p < 0,05$), а в КГ — на 16,86 с: з $198,47 \pm 36,18$ с на початку експерименту до $215,33 \pm 28,01$ с після його завершення. Отже, укладена комплексна програма фізичної та технічної підготовки ефективна для розвитку силової витривалості учнів початкової школи за допомогою засобів повітряної акробатики й пілонного спорту.

Ключові слова: учні, силова витривалість, комплексна програма, повітряна акробатика, пілонний спорт.

Список використаних джерел

1. Руденко В. М. Математична статистика. Навч. посіб. — К.: Центр учбової літератури, 2012. — 304 с.
2. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи / О. А. Томенко. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / за ред. С. С. Єрмакова. х., 2008. № 2. С. 141–146.
3. Олейник Г. Танец на пилоне. Учебное пособие. Одеса. 2017. с. 175
4. Steven Santos. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus: Inc., 2013.
5. Pony Poison. Simply circus. Aerial silk. Електронний ресурс: <http://www.simplycircus.com.au/face-painting---balloons.html>

**СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ
ВІЙСЬКОВОГО КОЛЕДЖУ СЕРЖАНСЬКОГО СКЛАДУ****Андрій КАЛАБСЬКИЙ***Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. В умовах військового часу зміни в Збройних силах України проходять так стрімко, що система фізичної підготовки не в стані своєчасно реагувати на зміни. Не винятковий стан підготовки курсанток у Військовому коледжі сержантського складу (далі ВВКС). Основні положення щодо фізичної підготовки курсанток розроблено й уведено в дію наказом Міністра Оборони України від 05.08.2021 № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України», також зазначено, що Інструкція визначає систему фізичної підготовки військовослужбовців. У керівних документах передбачено, що військовослужбовиць треба підготовлювати до виконання своїх обов'язків на так званих небойових посадах (начальник складу, начальник їдальні тощо), тому спрямування фізичної підготовки оздоровче й загальне фізичне. Від 2022 року військовослужбовицям дозволено займатися, навчатися на усіх військових спеціальностях.

Відповідно до цього рішення, багато жінок вступило на навчання у ВКСС на усі військові спеціальності, зокрема так звані бойові спеціальності (старшина механізованої роти, старшина артилерійської батареї та інші). Спрямування фізичної підготовки бойових спеціальностей на рівні з оздоровчою і загальною має ще й військово-прикладну спрямованість, тому початковий рівень фізичної підготовки курсанток має важливе значення під час організації навчального процесу.

Мета — встановити початковий рівень фізичної підготовленості військовослужбовиць ВКСС.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, математична статистика.

Дослідження проведено упродовж серпня–вересня 2021–2023 року на базі Військового коледжу сержантського складу Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. У дослідженні взяли участь 154 курсантки віком від 17–25 років, які навчалися на першому курсі: 2021 рік — 50 осіб, 2022 рік–50 осіб, 2023 рік–54 особи.

Для визначення стану фізичної підготовленості проведемо тестування за вправами, передбаченими в Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, зокрема: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, згинання і розгинання тулуба, бігу на 3 км.

Результати тестування представлено в табл. 1.

*Таблиця 1***Рівень фізичної підготовленості за роками навчання**

Роки тестування, кількість осіб	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	Згинання і розгинання тулуба	Біг на 3 км
2021 рік (n-50)	15 ± 3, рази	27 ± 2 разів	1034 ± 21 с.
2022 рік (n-50)	14 ± 4 разів	25 ± 2 разів	1051 ± 18 с.
2023 рік (n-54)	10 ± 2 разів	20 ± 2 разів	1110 ± 25 с.
2021–2022	p > 0,05	p > 0,05	p > 0,05
2021–2023	p < 0,05	p < 0,05	p < 0,05

Обговорення. Сучасні дослідники встановили, що високий рівень фізичної підготовленості курсанток ВВНЗ тісно пов'язаний із успішністю навчання й ефективністю військово-професійної діяльності курсанток, попри широкий спектр шляхів пошуку підвищення рівня фізичної підготовленості. На нашу думку, недосліджено причини зниження рівня фізичної підготовленості, особливо у військовослужбовиць, та ігнорування застосування в підготовці більш екстремальних засобів, таких як бойові єдиноборства, зокрема (бокс).

Висновок. У результаті дослідження встановлено достовірну різницю між отриманими показниками 2021 року й показниками 2023 року, що дає змогу стверджувати про тенденцію зниження фізичної підготовленості військовослужбовиць. Виявлена тенденція зумовлює потребу внесення коректив у процес фізичного виховання у вигляді додаткових занять фізичними вправами та залучення курсанток до різних форм фізичної підготовки, а також пошуку видів спорту, які б сприяли поліпшенню фізичної підготовленості курсантів-жінок.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні більш широкого кола показників фізичної підготовленості військовослужбовиць-жінок у процесі навчання.

Ключові слова: військовослужбовиці, фізична підготовленість, військовий коледж.

Список використаних джерел

1. Лойко О. М. Бокс у системі фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів. Editor coordinator. 2021;682.
2. Романчук С, Лойко О, Афонін В, Добровольський В, Суспо В, Боярчук О, Васянович А, Фіщук І, Людовик Т. Вплив засобів боксу на фізичну підготовленість курсантів військового коледжу. КПНУ ФВСиЗЛ [інтернет]. 18, Березень 2021 [цит. за 12, Березень 2024]; (19): 43–8. Доступний у: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/226872>

**РІВЕНЬ ВОЛОДІННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИМИ
НАВИЧКАМИ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВОГО КОЛЕДЖУ****Мар'ян КОВАЛЬЧУК¹, Ярослав СВИЩ¹, Орест ЛЕСЬКО²***¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,**²Національна академія сухопутних військ імені
гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна*

Вступ. У сучасних умовах, коли Україна зіткнулася зі складними викликами у сфері національної безпеки й територіальної цілісності через російську агресію, особливо важливою стає проблема підготовки військовослужбовців, які в найближчому майбутньому стануть сержантами командирами відділень. Високий рівень оволодіння військово-прикладними навичками й професійна підготовка для різних спеціальностей військових стають основою успішної підготовки й дієздатності українських військових у нелегких умовах сучасної бойової діяльності [3].

Мета — дослідити рівень володіння військово-прикладними навичками курсантів Військового коледжу сержантського складу (ВКСС) під час воєнного стану.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводили на базі Військового коледжу сержантського складу (ВКСС) Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів). У дослідженні взяли участь курсанти 2 курсу 2022–2023 навчального року. Кількість курсантів-чоловіків 94 особи. Вік курсантів від 18 до 22 років. Тестування проведено за вправами з Інструкцією з фізичної підготовки в Збройних Силах України [2]. У дослідженні використано такі методи: теоретичний аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури; педагогічне тестування (констатувальний експеримент) і методи математичної статистики [1, 4].

Результати. Проаналізувавши результати фізичної підготовленості курсантів-другокурсників ВКСС різних спеціальностей, спостерігаємо, що не має достовірної різниці між показниками трьох спеціальностей, де навчається левова частка особового складу (забезпечення військ; озброєння й військова техніка; військове управління механізованих підрозділів).

Курсанти у вправі метання гранати на точність набрали 42,6 очка. У вправі метання гранати на дальність виконали її на 33,5 м. Згадані курсанти в загальній контрольній вправі на єдиній смузі перешкод подолали її за 143,3 с. Вправу човниковий біг 6×100 м з автоматом виконали за 142,9 с. Курсанти згаданих спеціальностей у бігу (3100 м) з подоланням перешкод у складі підрозділу (10 осіб) показали результат 1013,6 с у випускному семестрі.

Висновок. Результати нашого дослідження підтвердили, що курсанти демонструють низький рівень оволодіння військово-прикладними навичками. Такий підхід допоможе підвищити рівень оволодіння цими навичками й поліпшити фізичну підготовленість курсантів.

Ключові слова: фізична підготовка, курсант, військово-прикладні навички, фізичні вправи.

Список використаних джерел

1. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Друкарня «Рута», 2019: 154 с.
2. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 р. № 225. Київ, 2021: 234.

3. Одеров А. Фізична підготовленість майбутніх офіцерів Збройних Сил України / Артур Одеров, Сергій Федак, Максим Кузнецов // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. — Львів, 2016. — Вип. 20, т. 1/2. — С. 274–278.

4. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Друкарня «Рута», 2012: 280.

КОМП'ЮТЕРНА ПРОГРАМА МОНІТОРИНГУ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ Й СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНЯ

Денис КУДРЯВЕЦЬ

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

Вступ. Фізичний розвиток і стан здоров'я учнів важливі для загального добробуту, успішності в навчанні, психічного стану й соціального розвитку школярів [1, 2]. Важливо стимулювати фізичну активність і забезпечувати належний стан здоров'я серед учнів і в школі, і вдома [3]. Тож важливо навчити учнів аналізувати показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості й стану здоров'я.

Мета — обґрунтувати значення й укласти комп'ютерну програму моніторингу фізичного розвитку й стану здоров'я для учнів.

Методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, експериментальний метод.

Результати. Комп'ютерна програма моніторингу фізичного розвитку та стану здоров'я учня — це програмне забезпечення, яке призначене для систематичного збору, обробки, аналізу й візуалізації даних про фізичний розвиток і стан здоров'я учнів. Ця програма містить вимірювання антропометричних показників (зросту, ваги, обводу талії тощо), тести фізичної підготовленості (швидкісних, швидкісно-силових, силових якостей, гнучкості й витривалості), оцінювання здоров'я на основі медичних даних, а також зберігання й моніторинг даних упродовж часу для визначення динаміки розвитку й здоров'я учнів. Це може допомогти педагогам, медичному персоналу й батькам зрозуміти, а також відстежувати фізичний стан і здоров'я учнів і приймати відповідні заходи для підтримки їхнього здоров'я.

Моніторингова система фізичного розвитку й стану здоров'я учня, її впровадження завдяки створенню комп'ютерної програми допоможе залучити інформаційно-комунікаційні технології та дасть змогу:

- 1) зберігати результати тестування й оцінювати їх відповідність нормативам;
- 2) за розробленими критеріями аналізувати динаміку показників здоров'я, проводити їх експертизу для кожного учня, класу.

Без цієї інформації неможливо визначити, що потрібно для нормального розумового й фізичного розвитку школяра, які науково обґрунтовані рішення повинні бути ухвалені щодо коригування навчання для забезпечення збереження й зміцнення його здоров'я [1, 2, 3].

Розроблення комп'ютерної програми моніторингу фізичного розвитку й стану здоров'я дасть змогу реалізувати першочергові завдання:

- здійснити комплексну характеристику стану фізичного розвитку й функціонального стану здоров'я учнів для розроблення індивідуальної системи фізичних вправ;
- відстежувати динаміку показників фізичного розвитку й фізичної підготовленості різних вікових груп;
- розробити методичні рекомендації для батьків учнів, класних керівників і вчителів-предметників щодо моніторингу фізичного розвитку й функціонального стану школярів упродовж їх навчального дня.

Щоб оцінити здоров'я дітей і підлітків відповідно до відомих уявлень використовують п'ять критеріїв: рівень фізичного розвитку, ступінь його гармонійності, відповідальності біологічного віку до календарного; рівень функціонування головних систем організму; рівень фізичної підготовленості; ступінь стійкості організму до несприятливих дій довкілля; наявність або відсутність хронічних хвороб.

Висновок. Результати комплексних моніторингових досліджень, що дають змогу відслідковувати динаміку показників фізичного розвитку й фізичної підготовленості різних вікових груп, можна використовувати як ефективний засіб для здійснення заходів зі збереження й зміцнення здоров'я, зокрема завдяки профілактиці захворюваності.

Окрім того, сприятиме відстеженню ефективності занять школярів фізичними вправами; виявлені можливі відхилення у фізичному розвитку учнів допомагатимуть коригувати індивідуальну роботу. У разі ефективного планування власного розвитку в учнів формуватиметься мотивація й потреба до творчої взаємодії з учителем та іншими учнями, систематичних занять фізичними вправами, які індивідуально розробили педагоги на основі результатів моніторингу стану здоров'я.

Ключові слова: моніторинг фізичного розвитку, здоров'я, тести, комп'ютерна програма.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л. Моніторинг здоров'я. Поняття про моніторинг здоров'я. <https://mozok.click/1958-montoring-zdorovya-ponyattya-pro-montoring-zdorovya.html> (дата звернення: 23.03.2024).
2. Ареф'єв В.Г. Диференціація учнів одного класу і статі на однорідні за морфофункціональним станом групи (аналітичний огляд) / В.Г. Ареф'єв // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-пед. проблеми фіз. культури». Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. — Вип. 40. — С. 26–32.
3. Поуль В.С. Особливості організації моніторингових досліджень оздоровчої функції освіти в навчальних закладах / В.С. Поуль // Наукова скарбниця освіти Донеччини, 2019. — № 2 (19). — С. 70–72.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПІДГОТОВЧОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Мар'яна КУХАР

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

Вступ. Тепер спостерігають стрімке погіршення стану здоров'я сучасної студентської молоді. Однією з визначальних причин погіршення здоров'я українські науковці зазначають зниження рівня фізичної підготовленості студентів. Як наслідок, спостерігають тенденцію до зростання чисельності студентів підготовчої і спеціальної медичних груп [1, 2]. Тож проблема фізичного виховання студентів із ослабленим здоров'ям нині період набуває особливого значення й актуальності.

Мета дослідження — виокремити особливості фізичного виховання студентів підготовчої медичної групи закладів вищої освіти України.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукових і методичних літературних джерел.

Результати дослідження. Під час аналізу та узагальнення даних наукової та методичної літератури виявлено такі особливості фізичного виховання студентів підготовчої медичної групи: до підготовчої медичної групи скеровують осіб, які мають незначні порушення фізичного розвитку, задовільну фізичну підготовленість і дещо знижені функціональні здібності організму, а також відхилення в стані здоров'я, які не заважають заняттям фізичними вправами в обсязі загальних навчальних програм фізичного виховання в закладах вищої освіти [3].

Розподіляють студентів на медичні групи на початку навчального року (вересень–жовтень) на підставі результатів медичного обстеження, яке обов'язково містить вивчення анамнезу, загального стану здоров'я студента, особливостей фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональних здібностей систем організму. Сформовані списки студентів передають завідувачам кафедр і викладачам з фізичного виховання. Надалі студентів об'єднують у групи, чисельність яких не повинна перевищувати 10–20 осіб. Різницю у фізичному розвитку й фізичній підготовленості різних категорій студентів ураховують у навчальному процесі за допомогою чіткого диференційованого підходу для вибору форм занять, визначення їх змісту, регулювання навантаження, використання відповідних методик, засобів контролю та ін [2].

Заняття з фізичного виховання студенти підготовчої медичної групи здійснюють спільно з основною групою за такими ж навчальними програмами зі складанням установлених навчальних нормативів у межах власних здібностей, які їм не протипоказані. Студенти, які займаються в підготовчій медичній групі, потребують певного обмеження тренувальних навантажень, забезпечення більш поступового засвоєння комплексу рухових навичок і вмінь, особливо пов'язаних з підвищеними вимогами до організму.

Не рекомендовано заняття в спортивних секціях, але рекомендовано додаткові заняття в групах загально-фізичної підготовки або в домашніх умовах. Медична група може змінюватися впродовж навчального року відповідно до даних поглиблених чи поточних медичних обстежень, змін фізичного розвитку, функціонального стану, перебігу захворювання та інших факторів.

Висновок. Спостерігається зростання кількості студентів підготовчої медичної групи. Під час занять фізичним вихованням студенти підготовчої медичної групи займаються разом зі студентами основної медичної групи за спільними програмами, із складанням установлених

нормативів, які їм не протипоказані. Студенти підготовчої групи потребують певного обстеження в тренувальних навантаженнях, вони поступово засвоюють рухові навички й уміння, особливо ті, що потребують підвищених вимог до організму.

Ключові слова: здоров'я, фізичне виховання, студенти, медичні групи.

Список використаних джерел

1. Григорян С. Е. Роль кондиційного плавання в підвищенні функціональних можливостей системи зовнішнього дихання студентів підготовчої групи / С. Е. Григорян // *Olympicus*, 2023. — № 3. — С 46–50.
2. Романовська Т. І. Особливості характеристики стану здоров'я студентів коледжу / Т. І. Романовська // Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії. Збірник наукових праць за матеріалами XI Міжнародної науково-методичної конференції (4–5 квітня 2021 р. Національна академія Національної гвардії України, кафедра фізичної підготовки та спорту. Харків, 2021. — Вип. 11. — С 183–187.
3. Кубатко А. І., Атаманюк С. І., Кириченко О. В. Вплив оздоровчо-розвиваючих занять фізичного виховання на стан студентів підготовчої медичної групи / А. І. Кубатко, С. І. Атаманюк, О. В. Кириченко // Зб. наук. праць.: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2022. — № 3К(147). — С. 216–221.

**СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ШКІЛЬНОГО
ПРЕДМЕТА «ЗАХИСТ УКРАЇНИ» В ОПИТУВАННІ
ВЧИТЕЛІВ СІЧНІ–ЛЮТОМУ 2024 РОКУ****Степан ЛЕУС***Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Українська держава веде складну боротьбу з агресором — московією. В умовах війни і окупованих українських території украї важливо готувати школярів старших класів до оборони своєї держави. Використання різноманітних засобів і методик може позитивно вплинути на ці процеси.

Мета — визначити якісний склад учителів предмета «Захист України», їх ставлення до предмета, військово-прикладних вправ і запропонованих методик.

Методологія. Проведено онлайн — опитування вчителів історії, фізичного виховання й захисту України усіх областей України, окрім тимчасово окупованих територій. Участь у опитуванні взяло 2119 респондентів, які відповіли на 47 запитань. Запитання були демографічні та про ставлення до системи шкільної освіти. Головним блоком виступало порівняння військово-прикладних методик: БАрС, Джури, Стрілецького хортину, військово-історичної реконструкції та шкільної програми «Захист України».

Методи: соціологічні методи: опитування (анкетування); методи математичної статистики.

Учасники. Середній вік опитаних учителів становить 44 роки; мода — $M_o = 36, 52$ і 37 років. Серед них було вчителів: історії України — 601, захисту України — 334, фізичного виховання — 860. Учителі, які обіймають посади викладають кілька дисциплін: історії України та захисту України — 46; фізичного виховання та захисту України — 248; історії України, захисту України, фізичного виховання — 16; історії України та фізичного виховання — 14. Серед вчителів, що викладають Захист України: 165 — служили в радянській армії, 102 — у лавах ЗСУ, а — 258 не проходили військової служби.

Результати дослідження представлено в табл. 1.

*Таблиця 1***Результати опитування**

Показники	Так	Ні	Важко відповісти
Чи сьогоднішня шкільна програма предмета «Захисту України» відповідає теперішнім вимогам ведення бойових дій?	19%	24,7%	56,3%
Чи важливе для учнів вивчення історії української військової справи?	93,5%	0,8%	5,8%
Чи знаєте ви про військово-історичну реконструкцію?	47,2%	27,1%	25,7%
Чи військово-прикладні вправи допоможуть поліпшити рівень фізичної підготовки школярів?	82,3%	2,5%	15,2%

Учителі порівняли запропоновані методики відповідно до впливу на фізичний розвиток. Згідно з кількістю голосів перше місце посіла «джура», друге — шкільна програма, третє — хортинг, четверте — військово-історично реконструкція, п'яте — БАрС.

Обговорення й висновки.

1. Середній вік респондентів становив 44 роки, що свідчить про малу кількість молодих вчителів у школах. Це мінус, адже молоді вчителі — це вмотивовані й ініціативні люди зі знаннями сучасних трендів і розумінням учнів. Звісно, не відкидаємо великий досвід, ав-

торитет і знання старших вчителів. Багато випадків, коли вчителі розпорошені на 2, а то й 3 посади. Це негативно впливає на якість навчального процесу. Дуже мала кількість вчителів Захисту України, які проходили військову службу, такі люди не можуть дати учням потрібні знання, а головне — досвід.

2. Лише 19 % опитаних вказали, що програма предмета Захисту України є актуальною, тому що більшість підручників у школах написані до повномасштабного вторгнення й деякі вчителі не вмотивовані поглиблювати власні знання. Позитивно, що є регіони, де розпочали змінювати програму предмета «Захист України» і залучати ветеранів. Майже 94 % вчителів погоджуються, що вивчення історії військової справи в Україні важливе. Тож учні знатимуть про набагато глибшу історію українського війська, а не лише від 1991 року.

3. Тільки 47,2 % знають про військово-історичну реконструкцію, що могло повпливати на результати опитування. Орієнтовно 80 % учителів погодилися з користю військово-прикладних вправ, отже такі розробки перспективні. Запропонована методика посіла четверте місце. Учителі погано обізнані з реконструкцією, як порівняти з іншими методиками, тому їм важко уявити практичність її застосування.

Ключові слова: вчителі, військово-прикладні вправи, військово-історична реконструкція, методики.

Список використаних джерел

1. Леус С. Військово-історична реконструкція, як засіб фізичного та патріотичного виховання старшокласників. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф., м. Львів, 23–24 квіт. 2020 р. Львів, 2020. С. 39–42.

2. Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності: Закон України від 13.12.2022 р. № 2834-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2834-20#Text> (дата звернення: 20.03.2024).

3. Ціпан Т. Військово-патріотичне виховання учнівської молоді в умовах воєнного стану. Інноватика у вихованні. 2022. № 16. С. 223–232. URL: <https://doi.org/10.35619/iiu.v1i16.498> (дата звернення: 20.03.2024).

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧЕНИЦЬ У ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Влад ПЕСТЕРНІКОВ¹, Володимир ЛЕВКІВ¹,
Галина БОЙСИН²

¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

²Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Гжицького, м. Львів, Україна

Вступ. Настільний теніс є важливим засобом, який збільшує фізичну активність серед студентів професійно-технічних навчальних закладів і сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й поліпшенню емоційного стану.

Мета — визначити вплив настільного тенісу як засобу поліпшення фізичної підготовленості учениць у програмі фізичного виховання професійно-технічних навчальних закладів освіти.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз й узагальнення даних науковометодичної літератури, інформаційних ресурсів мережі «Інтернет».

Результати дослідження. Настільний теніс сприяє емоційному й фізичному стану студенток, підвищуючи їхню мотивацію до занять фізичною культурою. Програма «Настільний теніс» для студенток технічних вищих навчальних закладів показала позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості [1].

Заняття фізичного виховання в закладах вищої освіти з використанням засобів настільного тенісу сприяють поліпшенню функціональних можливостей студентів. Зокрема, студенти вдосконалюють свої здібності сприймати відстань, координувати рухи, орієнтуватися під час гри й передбачати траєкторію м'яча. Крім того, заняття позитивно впливають на ментальні здібності, зокрема концентрацію уваги, швидкість реакції, тактичне мислення й мотивацію досягнення успіху [2].

За даними дослідження Хоу Шенг (Hou Sheng) [3], ієрархічний метод у викладанні настільного тенісу налаштовує навчальний процес до індивідуальних особливостей студентів, що не лише підсилює їхню мотивацію до занять фізичною культурою, але й сприяє фізичному та емоційному розвитку [3].

Обговорення й висновки. Аналіз наукової літератури підтверджує значний вплив засобів настільного тенісу на підвищення рівня фізичної підготовленості студенток професійно-технічних навчальних закладів. Використання настільного тенісу як засобу фізичного виховання сприяє не лише поліпшенню фізичних показників, а й психологічному стану студентів, мотивуючи їх до більш активної участі у фізичних вправах.

Ключові слова: настільний теніс, фізична підготовленість, професійно-технічна освіта.

Список використаних джерел

1. Завадська Н. В. Настільний теніс у фізичному вихованні студенток технічних ВНЗ / Завадська Н. В., Гришко Л. Г. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. — 2020. — № 8(128). — С. 69–71.

2. Новікова І. В. Настільний теніс як засіб фізичного виховання студентів у ЗВО / Новікова І. В., Бурлака І. В. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. — 2023. — № 3(161). — С. 128–130.

3. Hou Sheng. Application of Hierarchical Teaching in Table Tennis Teaching in Colleges / Hou Sheng // Journal of Human Movement Science. — 2021. — Vol. 2. — Pp. 22–25.

ЗМІНИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ БОЙОВИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Павло ПОЦІЛУЙКО¹, Сергій ФЕДАК², Андрій АНДРЕС³

^{1,2}Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна

³Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Вступ. Проблема залежності професійної підготовленості курсантів (вищого військового навчального закладу) бойових спеціальностей від рівня розвитку їхньої фізичної підготовленості не була предметом глобальних досліджень. Окрім того, за твердженнями науковців С. В. Романчука, О. М. Лойка, В. М. Афоніна, 2020; С. В. Романчука, М. В. Данилевич, С. С. Федака, 2022 [2, 3, 4], чинна програма фізичної підготовки курсантів ВВНЗ бойових спеціальностей не дає змоги забезпечити цілком ефективний розвиток і вдосконалення фізичних якостей курсантів, оскільки їх рівень фізичної підготовленості є недостатнім для виконання завдань відповідно до обраної спеціальності та надалі під час професійної діяльності.

Мета — визначити й проаналізувати зміни показників прикладної фізичної підготовленості курсантів бойових спеціальностей вищого військового навчального закладу.

Методи: теоретичні методи (аналіз й узагальнення літературних джерел); педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент); методи математичної статистики.

Результати. Дослідження проводили на базі Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. Проаналізовано показники виконання вправ курсантів бойових спеціальностей ($n=90$).

Тестування проводили за контрольними вправами згідно з Інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (ІФП-2021) [1], а саме: метання гранати Ф-1 на дальність, човниковий біг 6×100 м з автоматом, біг на 1100 м з перешкодами. Дослідження проводили двом контрольними тестуваннями (КТ): 1 КТ у вересні 2023 року та 2 КТ в листопаді 2023 року.

Аналіз показників курсантів бойових спеціальностей у метанні гранати Ф-1 на дальність першого й другого контрольного тестування встановив, що результати виконання цієї вправи протягом дослідження поліпшення недостовірно — на 0,5 м ($t=0,98$; $p>0,05$).

Дослідження показників човникового бігу 6×100 м з автоматом підтвердили, що результати в курсантів на 2 КТ недостовірно поліпшилися на 1,6 с ($t=1,13$; $p>0,05$).

Порівняльний аналіз показників 1 і 2 контрольного тестування курсантів бойових спеціальностей в бігу на 1100 м з перешкодами засвідчив, що результати виконання цієї вправи поліпшилися на 2,7 с ($t=1,25$; $p>0,05$), але достовірної різниці між показниками не виявлено.

Висновки. Результати проведеного дослідження щодо визначення рівня прикладної фізичної підготовленості курсантів бойових спеціальностей вищого військового навчального закладу засвідчили, що показники курсантів за перевіреними вправами (метання гранати Ф-1 на дальність, човниковий біг 6×100 м та біг на 1100 м з подоланням перешкод) мають тенденцію до позитивних змін упродовж навчання, проте достовірного поліпшення результатів виконання вправи не виявлено ($t=0,98-1,25$; $p>0,05$). Це збігається з відомостями інших фахівців і підтверджує актуальність пошуку нових ефективних шляхів підвищення рівня прикладної фізичної підготовленості курсантів бойових спеціальностей.

Ключові слова: фізична підготовка, курсант, навчальний заклад.

Список використаних джерел

1. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ № 225 від 05.08.2021 р.
2. Романчук С, Лойко О, Афонін В, Суспо В, Фіщук І. Вплив засобів боксу на фізичну підготовленість курсантів військового коледжу. В: Єдинак ГА, редактор. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський. 2020;19, с. 43–48.
3. Романчук С, Данилевич М, Кузнецов М, Небожук О, Яровий, М, Романчук В, Боярчук О, Куришко Є. Вплив занять фізичними вправами у військовому спорядженні на показники функціонального стану та фізичної підготовленості військовослужбовців. В: Єдинак ГА, редактор. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський. 2022;24, с. 30–36.
4. Романчук С, Федак С, Афонін В, та ін. Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів на основі вибіркової спрямованості професійної освіти: монографія. Львів: НАСВ; 2022. 385 с.

ПІДХОДИ ДО ЗАДОВОЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Ігор УЛИНЕЦЬ, Роман ПЕТРИНА

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

Вступ. Існує багато форм фізичної активності для людей похилого віку [1, 4]. Важливо, щоб вони вибрали такі форми й засоби фізичної активності, які відповідають їхньому загальному стану здоров'я, фізичній формі й задовольняли індивідуальні уподобання [2, 3, 5]. Звісно, якщо немає протипоказань, літня людина може регулярно бігати чи відвідувати спортзал, але для власної безпеки їй слід попередньо проконсультуватися з відповідним фахівцем [4, 5]. Регулювання й надання рекомендацій щодо задоволення потреб у фізичній активності є важливим темою для постійного обговорення у Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Мета роботи — на основі доступної наукової інформації охарактеризувати основні підходи до формування фізичної активності людей похилого віку.

Основним методом дослідження був аналіз літературних джерел.

Результати. Аналіз наукових джерел із зазначеної проблематики встановив, що до рекомендованих для людей похилого віку видів і підходів до забезпечення рухової активності належать регулярні помірні аеробні навантаження (прогулянки), які поліпшують роботу опорно-рухового апарату й забезпечують насиченість киснем, їзда на велосипеді як форма активного відпочинку, заняття в басейні (плавання й гімнастика у воді). Такі вправи рекомендовано людям похилого віку, оскільки вони поліпшують аеробні можливості й тренують м'язи з мінімальним навантаженням на кістки та суглоби.

Літературні джерела доводять, що існує широкий спектр підходів для поліпшення й довготривалого утримання фізичної форми людей похилого віку. Варто особливо зазначити, що різноманітні підходи й форми діяльності сприяють налагодженню контактів з оточенням, збагачують внутрішнє життя, створюють можливості для душевного відпочинку. Фізичну активність людей похилого віку використовують для задоволення їх естетичних потреб. Такі підходи сприяють формуванню корисних звичок активного відпочинку.

Добір правильних підходів до задоволення фізичної активності людей похилого віку має також утилітарне завдання, безпосередньо пов'язане зі сферою повсякденного життя, збереженням незалежності й підвищенням здатності використовувати різні види соціальних, інтелектуальних і культурних благ.

Обговорення й висновки. На основі первинного аналізу спеціальної літератури подано основні підходи до задоволення фізичної активності людей похилого віку:

- найбільш оптимальним для формування рухової активності є поєднання індивідуальних і групових форм організації занять;
- варто використовувати різноманітні засоби рухової активності, які містять елементи розтягування м'язів, аеробні вправи, релаксацію та вправи з незначним силовим навантаженням;
- вправи повинні бути легкі або помірної координаційної складності;
- також доцільно поєднувати вправи на витривалість, рівновагу й гнучкість;
- вправи повинні давати задоволення й розслаблення та естетичне задоволення;
- руховою активністю варто займатися регулярно, якщо можливо, або щодня.

Ключові слова: фізична активність, люди похилого віку.

Список використаних джерел

1. Гакман, А. В. (2021). Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у похилому віці: монографія. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича.
2. Павлова, Ю. (2016). Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: ЛДУФК.
3. Kopiczko, A. (2022). O czym warto pamiętać w zajęciach ruchowych seniorów? Pobrane z <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/o-czym-warto-pamietac-w-zajeciach-ruchowych-seniorow/>
4. Mazurek, J. (2022). Aktywność fizyczna seniora, Bielsko Biała: Dragom.
5. Witkowska, A. & Grabara, M. (2021). Aktywność fizyczna i trening zdrowotny seniorów, Katowice: AWF.

МІСЦЕ СТРІЛЕЦЬКОГО ХОРТИНГУ СЕРЕД ДИСЦИПЛІН СТРІЛЕЦЬКОГО СПОРТУ

Олексій ШИЛО, Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ,
Сергій ЄЛІН

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

Вступ. Стрілецький хортинг — вид стрілецького спорту із застосуванням оновленої сучасної газобалонної пневматичної зброї для формування базових стрілецьких навичок і культури поведінки зі зброєю у дітей.

Стрілецький хортинг вимагає від тих, хто ним займається, не лише високої майстерності володіння зброєю, але й певної фізичної та психічної підготовленості, зокрема швидкості реакції і вміння адекватно аналізувати ситуацію на стрільбищі. Це захопливий і динамічний вид спорту, який привертає увагу любителів стрільби, зокрема дітей і молоді.

Актуальною науковою проблемою є встановлення обґрунтованих підстав із переходом від занять стрілецьким хортингом до інших видів стрілецького спорту — олімпійських і неолімпійських, які потребують вищого рівня стрілецької підготовленості, якіснішої зброї, боєприпасів й аксесуарів, ліпшої тактичної та балістичної підготовленості, більшого фінансового забезпечення тощо.

Отже, треба встановити значення стрілецького хортингу для формування початкових стрілецьких знань і вмінь для подальшого переходу, сепарації та індивідуального вибору інших стрілецьких дисциплін.

Мета — обґрунтувати місце стрілецького хортингу серед інших дисциплін стрілецького спорту.

Методи. Аналіз й узагальнення літературних джерел, інтернет-джерел, документально-правничої бази; опитування тренерів, суддів, викладачів навчальних закладів, керівників стрілецьких клубів щодо значення стрілецького хортингу у формуванні стрілецької майстерності дітей засобами цього виду спорту.

Результати. Першим етапом для досягнення мети роботи є розроблення загального підходу до трансформації стрілецьких навичок під час володіння вмінь у стрілецькому хортингу до потреб до інших дисциплін стрілецького спорту. На основі аналізу первинної інформації запропоновано загальну схему володіння різноманітною зброєю для полегшеного переходу до вищої стрілецької майстерності (рис. 1).

Висновок. Запропоновано загальну структуру формування стрілецької майстерності в неолімпійських видах стрілецького спорту, де першим етапом є становлення базових стрілецьких навичок, тактичного й стратегічного мислення до виконання вправ під час занять стрілецьким хортингом, оволодіння вмінь користування пневматичною зброєю з подальшим переходом до вдосконалення стрілецької майстерності в практичній (динамічній) стрільбі, IDPA — «оборонній» стрільбі, високоточній стрільбі на довгій дистанції різних класів (L-class, F-class, PRS-class).

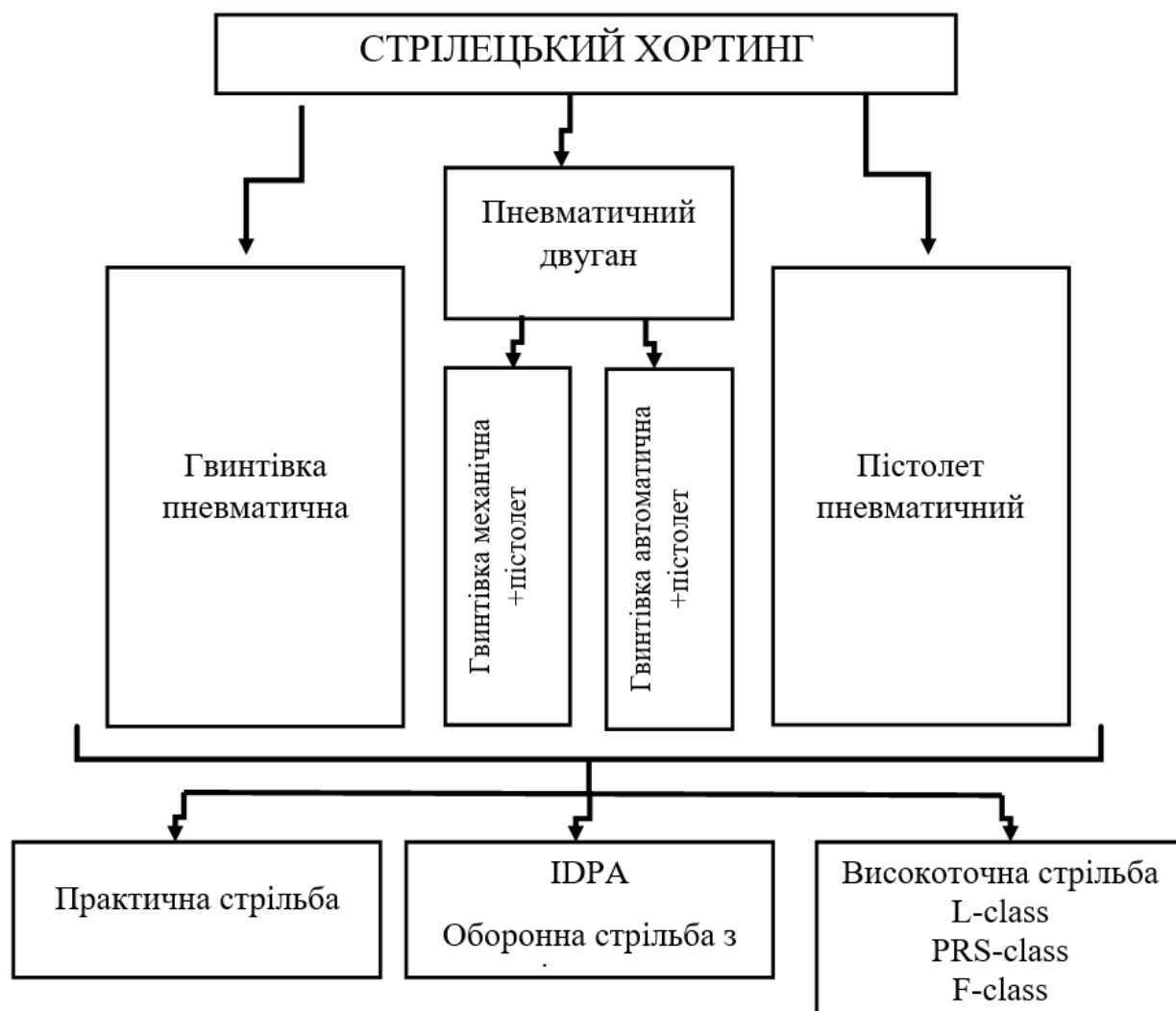


Рис. 1. Перехідна структура стрілецький хортинг — неолімпійські види стрілецького спорту

Ключові слова: система спортивної підготовки, стрілецькі види спорту, стрілецький хортинг.

Список використаних джерел

1. Виноградський Б. Теорія і методика спортивної стрільби з гвинтівки: навч. посіб. / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський. — Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2021. — 168 с.
2. Виноградський Б. Теорія і методика спортивної стрільби з пістолета: навч. посіб. / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський. — Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. — 172 с. ISBN978-617-7336-88-3
3. Приступа Є. Н. Військовий хортинг у забезпеченні фізичного і морально-етичного виховання особистості / Приступа Євген Никодимович, Виноградський Богдан Анатолійович, Єрьоменко Богдан Анатолійович // Військовий хортинг України. — 2021. — Вип. 1. — С. 228–246.

SPORTS ORIENTATION IN THE CONTENT OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF SCANDINAVIAN COUNTRIES

Bohdan TYCHYNY, Maxim BABYCH, Serhiy ROMANCHUK

Introduction. Analysis of leading papers has determined that the physical training of military personnel in the Scandinavian countries is characterized by a high standard focused on overall physical development, endurance, and practical skills. Special emphasis is placed on adaptation to harsh weather conditions, such as cold winters and short summers. Military training is aimed not only at ensuring combat readiness but also at personal development and teamwork [2, 4].

Sports orientation plays an important role in the physical training of cadets and military personnel in the Scandinavian countries. This discipline contributes to the development of skills such as navigation, problem-solving, quick decision-making, and the ability to adapt to changing conditions [6, 8].

The objective is to determine the importance of sports orientation in the system of physical training of cadets of educational institutions in the Scandinavian countries.

Methods. For the research, we applied the method of theoretical analysis and data generalization. We studied the content, organization, and methods of physical training with cadets in educational institutions in Norway, Sweden, Denmark, and Finland to determine the application of orienteering exercises.

Results. According to the cadet training programs, sports orientation is one of the means to improve the physical fitness of cadets in military educational institutions. It helps not only to strengthen muscles but also to improve agility, concentration, and cognitive abilities.

In addition to the tasks of physical improvement, sports orientation is used as a means for:

1. Developing leadership qualities among cadets, as it requires making quick and thoughtful decisions under high pressure and competitive conditions.
2. Fostering cohesion within the military collective, as the success of the team depends on the cadets, thus they learn to work together and trust each other.
3. Cultural development, as cadets can immerse themselves in the culture and traditions of the country or region where they are studying.

The main aspects of using sports orientation in cadet training are identified as follows:

1. Navigation and orientation: Sports orientation teaches cadets to determine their location in the terrain using maps, compasses, and other tools, which are crucial skills for military personnel.
2. Decision-making: In sports orientation, it is important to react quickly to changing conditions and make decisions about the shortest and most efficient route to the destination.
3. Endurance and physical fitness: Sports orientation requires prolonged physical activity, as cadets must run or walk certain distances, overcome obstacles, and hills, which contributes to improving physical fitness.
4. Teamwork: In many cases, sports orientation tasks are performed as part of a team, which helps develop teamwork skills, interaction, and cooperation.
5. Stress resistance and psychological resilience: The ability to make quick decisions and act in conditions of uncertainty develops stress resistance and psychological resilience in cadets.

Discussion:

Our findings confirm the data of Prystupa E. N., Yavorsky A. I., that in the Armed Forces of Norway, Sweden, Finland, and Denmark, sports orientation is used to ensure the physical fitness of cadets [3, 7].

Our research corroborates the scientific results of Badan Y. I., that besides Scandinavia, sports orientation is also a popular sport and form of physical training in other countries such as Finland,

Estonia, and Czech Republic. All of them emphasize the significant impact of sports orientation on improving physical fitness and developing leadership qualities among cadets [1, 5].

For the first time, it has been determined that the physical training of cadets in Scandinavian countries is based on a combination of general physical training and special training related to sports orientation. Cadets undergo outdoor orientation training using special sports maps and compasses.

Conclusions. Thus, the experience of cadet training in educational institutions of the Armed Forces of Scandinavia demonstrates the positive contribution of sports orientation not only to improve their physical fitness but also to develop professional practical skills necessary for the effective execution of assignments, in the training of qualified specialists, and officers.

Keywords: cadet, sports orientation, physical training, Scandinavian countries.

References

1. Badan Y. Sports orientation as part of military personnel training / Yuriy Badan, Serhiy Romanchuk, Serhiy Barashevsky // Problems of intensification of recreational and health activities of the population: materials of the XI International Scientific and Practical Conference (May 10–11, 2018, Lviv). — Lviv, 2018. — P. 108–110.
2. Oderov A. M. Analysis of the content of methods of testing and evaluating the physical fitness of military personnel of various foreign armed forces / A. M. Oderov, S. V. Romanchuk, V. B. Klymovych, O. M. Olkhovy, V. B. Lashta // Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sport. Series: Physical education and sports. — Mykolaiv, 2019. — Volume 4. — No. 3 (19). — P. 39–45.
3. Prystupa Y. N. Military pentathlon and military-applied sports in the system of training specialists of the Armed Forces of Ukraine / Ye. N. Prystupa, S. V. Romanchuk // Bulletin of Kamianets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical education, sports and human health. — Kamianets-Podilskyi: KPNU, 2012. — Issue 5. — P. 223–230.
4. Romanchuk S. V. Physical training of cadets of military educational institutions of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine: [monograph] / S. V. Romanchuk. — Lviv: ASV, 2012. — 367 p.
5. Romanchuk S. V., Oderov A. M., Lesko O. M., Barashevsky S. A., Badan Y. I. Selection of cadets for the national team in sports orientation in a military higher education institution. / S. Romanchuk // Scientific journal of the Ivan Ogiienko National Pedagogical University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): [collection of scientific works]. — Kyiv, 2022. — P. 96–100.
6. Romanchuk S. V., Fedak S. S., Afonin V. M. and others. Physical training of cadets of higher military educational institutions based on selective orientation of vocational education. Monograph. — L.: NASV, 2022. — 386 p.
7. Yavorsky A. I. Physical fitness of students studying under the reserve officer training program [Electronic resource] / S. V. Romanchuk, A. I. Yavorsky // Sports Science of Ukraine. — 2014. — No. 6 (64). — P. 8–11.
8. Romanchuk S. Adoption of youth's bodies to educational conditions in higher educational institutions / S. Romanchuk, V. Klymovych, O. Olkhovy // Journal of Physical Education and Sport, 2016. — Supplement issue (1), Art 98, pp. 620–622.



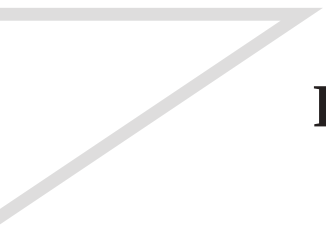
МОЛОДА

ОЛІМПІЙСЬКА

НАУКА

УКРАЇНИ

ЛДУФК



**Physical therapy;
adapted physical
education; medical
and biological
aspects of physical
training and sport**

Volume 3

**Фізична терапія;
адаптивне фізичне
виховання;
медико-біологічні
основи фізичного
виховання і спорту**

Том 3

АКТУАЛЬНІСТЬ ФОРМУВАННЯ РАМКИ КОМПЕТЕНЦІЙ І ПРОГРАМ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ДЛЯ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ У ПЕДІАТРІЇ

Оксана БАРАН, Катерина ТИМРУК-СКОРОПАД

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

Вступ. Фізична терапія в педіатрії — це галузь практики, яка спрямована на оптимізацію руху для повноцінної участі дітей упродовж усього життя [1]. Фізичні терапевти співпрацюють із дітьми і їхніми сім'ями, надаючи послуги, спрямовані на розвиток потенціалу дитини для самостійного функціонування й активної участі вдома, у школі та у громаді [2].

Фізичні терапевти, які працюють у педіатрії, найчастіше, обирають спеціалізуватися в цьому напрямі. Однак для роботи з дітьми фахівці мають володіти специфічними компетентностями й потребують посилення навчальних програм у межах університету, а також після його завершення.

Мета — обґрунтувати актуальність розроблення рамки компетентностей і програм спеціалізації для фізичних терапевтів у педіатрії.

Методи й матеріали. Дослідження проведено за допомогою анкетування 82 фізичних терапевтів, які працюють у педіатрії. Опитувальник розроблено, щоб оцінити досвід роботи, напрями клінічної діяльності й рівень компетентності фізичного терапевта, який працює в педіатрії. Розроблена анкета складалася з 31 питання.

Результати. За аналізом результатів анкетування визначено рівень розвитку запропонованих компетенцій фізичного терапевта в педіатрії. Зокрема, до компетенцій віднесено вміння проводити обстеження пацієнта, інтерпретувати його результати для визначення мети, завдання, цілей реабілітації та відповідних втручань, використовувати сімейно-орієнтований підхід, розуміти епідеміологію й патологію дитячих захворювань і вміння надавати освітні й консультативні послуги особам, які здійснюють догляд за дитиною. Про наявність цих компетенцій на дослідченому рівні повідомили 30,48–46% респондентів, а на середньому 13,41–30,48%. Варто також зазначити, що від 1,21 до 8,53% опитаних фізичних терапевтів вказали на експертний рівень, тобто рівень, на якому фахівець здатен продемонструвати більш глибоке розуміння ситуації та сприяє розвитку й поширенню знань через навчання й розвиток інших.

Обговорення й висновок. На думку респондентів, потреба в спеціалізованій підготовці й підвищенні кваліфікації таких фахівців є надзвичайно високою. З огляду на це доцільно сформулювати рамку компетентностей фізичного терапевта в педіатрії, яка б стала основою для вдосконалення університетських освітніх програм, силабусів і розроблення програм спеціалізації.

Ключові слова: реабілітація, освіта, діти, підвищення кваліфікації, фізична терапія, педіатрія.

Список використаних джерел

1. Deborah K. Anderson, Furze, Jennifer A. Moving toward excellence in pediatric physical therapy education. *Pediatric physical therapy* [Інтернет]. Січ 2019 [цитовано бер 2024]. 31 (1): 95–113. Доступно на: <https://journals.lww.com/pedpt/pages/articleviewer.aspx?year=2019&issue=01000&article=00021&type=Fulltext#JCL-P-7>

2. Academy of Pediatric Physical Therapy, American Physical Therapy Association. Fact sheet: Pediatric Physical Therapists as the Practitioner of Choice [Інтернет]. 2020 [цитовано січ 2024]. Доступно на: https://pediatricapta.org/includes/fact-sheets/pdfs/FactSheet_PhysicalTherapistsPractitionerofChoice_2020.pdf?v=2

ЛІМФОСТАЗ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ЗЛОЯКІСНИХ НОВОУТВОРЕНЬ — ПРИЧИНА ВТРУЧАННЯ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА

Ольга БАС

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

Вступ. Лікування злоякісних новоутворень (ЗН) містить видалення пухлини й лімфатичних вузлів, променеви та/або хіміотерапію. Від лікування й самого ЗН у пацієнтів розвиваються гострі, довгострокові та пізні хронічні багатосистемні захворювання.

Лімфостаз, пов'язаний із ЗН чи його лікуванням, може виникнути внаслідок видалення, порушення тонусу чи обструкції лімфатичних судин або вузлів, стиснення їх пухлиною, інфільтрації пухлинними клітинами та ін. [1].

Локалізація ЗН і тип лікування впливають на частоту пов'язаного із ЗН лімфостазу, до 83 % для різних пухлин [1]. Використання засобів фізичної терапії сприяє зменшенню лімфостазу й поліпшити якість життя.

Мета — оцінити актуальність фізичної терапії за лімфостазу після лікування ЗН.

Методи: огляд літератури в базах даних PubMed, PEDRo тощо.

Результати. Лікування ЗН, що містить видалення лімфатичних вузлів, руйнування лімфатичних судин від променевої або хіміотерапії, може пошкодити дренаж лімфи, викликаючи нагромадження лімфи в інтерстиціальній тканині пов'язаних кінцівок чи ділянок тіла й вторинний лімфостаз [1, 2, 3].

Перебіг лімфостазу, пов'язаного із ЗН, проявляється збільшенням обводу кінцівок, фіброзом, запаленням, аномальним відкладенням жиру й вираженою шкірною патологією, що підвищує ризик повторних інфекцій шкіри. Прогресуючий набряк може спричинити дискомфорт, важкість, розпирання, зниження рухливості й порушення функції [3]. Лімфостаз впливає на якість життя, оскільки, крім естетичних проблем, він може викликати фізичний і психологічний дискомфорт і зменшити повсякденну активність [4].

Вторинний набряк може виникати від інших супутніх захворювань, таких як тромбоз глибоких вен, посттромботичний синдром, артрит, ортопедичні або травматологічні операції. Причинами набряку кінцівок можуть бути ожиріння, хронічна венозна недостатність, застійна серцева недостатність і дисфункція нирок або печінки, а також ятрогенні причини (побічні ефекти таких ліків) [1].

Розвиток лімфостазу після лікування може виникнути в результаті активної злоякісної пухлини, що спричиняє лімфатичну дисфункцію, або системної дисемінації через лімфатичну систему [1].

Наслідків лімфостазу багато, зокрема погіршення якості життя й образу тіла, перешкоди соціальному функціонуванню, продуктивності праці й збільшення витрат на охорону здоров'я [2, 3].

Тепер лімфостаз неможливо вилікувати, ним можна керувати для зменшення чи збереження розміру кінцівки, запобігання ускладненням, поліпшити функції кінцівки. Лімфостаз як наслідок ЗН чи його лікування — невиліковне захворювання, яке потребує постійної підтримки пацієнта й довічного супроводу. Реабілітація за допомогою різної компресії та мануального лімфодренажу ефективна, якщо розпочати її рано, коли з'являються перші симптоми, і підтримувати постійно [2].

Висновок. На сьогодні протинабрякову терапію вважають золотим стандартом лікування лімфостазу, вона сприяє зменшенню об'єму ураженої кінцівки й фіброзу, оптимізує функцію-

нальний стан, компенсує проблеми, пов'язані зі зовнішнім виглядом тіла й сприяє залученню пацієнтів до самоконтролю. Застосування засобів фізичної терапії повертає до повсякденної діяльності й забезпечує поліпшення якості життя пацієнта.

Ключові слова: злоякісні новоутворення, лімфостаз, фізична терапія.

Список використаних джерел

1. Chaput G, Ibrahim M. / Cancer-related lymphedema // Can Fam Physician. — 2023. — Vol. 69(10). — P. 691–695.
2. Gupta A, Moore J.A. / Lymphedema // JAMA Oncol. — 2018. — Vol. 4(5). — P. 755.
3. Paskett E.D, Dean J.A, Oliveri J.M, Harrop J.P. / Cancer-Related Lymphedema Risk Factors, Diagnosis, Treatment, and Impact: A Review // Clin Oncol. — 2012. — Vol. 30(30). — P. 3726–3733.
4. Rockson S.G, Keeley V, Kilbreath S, Szuba A, Towers A. / Cancer-associated secondary lymphoedema // Nat Rev Dis Primers. — 2019. — Vol. 5. — P. 22.

ПЕРИФЕРІЙНА НЕЙРОПАТІЯ — ПОКАЗ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В ОНКОХВОРИХ НА ЕТАПІ ХІМІОТЕРАПЕВТИЧНОГО ЛІКУВАННЯ

Андрій ГРИНЬКІВ, Ольга БАС, Федір МУЗИКА

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
Львівський онкологічний регіональний
лікувально-діагностичний центр, м. Львів, Україна*

Вступ. Лікування злоякісних новоутворень передбачає хірургію, хіміотерапію, променеву терапію й інші методи. У разі хіміотерапії застосовують цитотоксичні препарати для пошкодження генетичного матеріалу неопластичних клітин і запобігання їх реплікації. Ці препарати спричиняють побічні ефекти, серед яких периферійна нейропатія (ПН) [1]. Використання фізичних вправ є ефективним у зменшенні симптомів ПН [3]. Однак недостатньо досліджень, які б стосувалися конкретних програм фізичної терапії для цього стану.

Мета — проаналізувати механізми розвитку і прояву ПН та можливість використання засобів фізичної терапії для лікування симптомів.

Методи. Загальнонаукові: аналіз, синтез, узагальнення. з доказових електронних баз даних PubMed/MedLine, PEDRo тощо.

Результати. Хіміопрепарати (таксани, платини, алкалоїди барвінку, талідомід і бортезо-міб) призводять до ПН, яка може вражати від 50 до 90% пацієнтів [1]. Є три групи проявів ПН: сенсорні, моторні й вегетативні. Сенсорні проявляються як зміна чутливості в кінцівках, печіння, штрикучий біль [2]. Рухові симптоми виникають рідше, ніж сенсорні, і проявляються як порушення ходи й рівноваги, а також зниження м'язової сили глибоких сухожильних рефлексів. Вегетативні симптоми виникають нечасто, у вигляді ортостатичної гіпотензії, закріпів тощо [3].

Механізми, за допомогою яких препарати призводять до ПН, та симптоми залежать від класу хіміотерапії. У разі дії різних препаратів відрізняються частота, прояви, початок, траєкторія і постійність симптомів ПН [1, 4].

Дослідження, проведені за участю онкохворих, які отримували хіміотерапію на основі таксанів, платини або алкалоїдів барвінку, свідчать, що фізичні вправи, зокрема силові, аеробні й тренування рівноваги, є можливим лікуванням для стабілізації симптомів чи запобігання появі нових у пацієнтів із злоякісними новоутвореннями [3, 5].

Обговорення й висновки. Аналіз літературних джерел виявив, що ПН є поширеним ускладненням хіміотерапії, яке погіршує якість життя пацієнтів навіть після її завершення. Складні сенсорні, моторні й вегетативні симптоми не підлягають медикаментозному лікуванню. Це викликає потребу застосування альтернативних методів лікування ПН, серед яких перспективними можуть бути засоби фізичної терапії.

Ключові слова: периферійна нейропатія, фізична терапія, хіміотерапія.

Список використаних джерел

1. Sumedha Shastri. The Future of Chemotherapy: The Mechanisms and Benefits of Exercise in Taxane-Induced Peripheral Neuropathy / Sumedha Shastri, David Mizrahi, Grace Kanzawa-Lee // *Physiologia*. — 2023. — Vol. 3(4). — P. P. 563–584.
2. Chemotherapy-induced peripheral neurotoxicity: a multifaceted, still unsolved issue / G. Cavaletti [et al.] // *J. Peripher. Nerv. Syst.* — 2019. — Vol. 24. — P. S6–S12.

3. Effect of duloxetine on pain, function, and quality of life among patients with chemotherapy-induced painful peripheral neuropathy: a randomized clinical trial / E.M. Smith [et al.] // *Jama*. — 2013. — Vol.309. — P. 1359–1367.

4. Mechanisms of Chemotherapy-Induced Neurotoxicity / Was, H. [et al.] // *Front. Pharmacol.* — 2022. — Vol. 13. — P. 750507.

5. Eight-week, multimodal exercise counteracts a progress of chemotherapy-induced peripheral neuropathy and improves balance and strength in metastasized colorectal cancer patients: A randomized controlled trial / Zimmer, P. [et al.] // *Support. Care Cancer Off. J. Multinatl. Assoc. Support. Care Cancer*. — 2018. — Vol. 26. — P. 615–624.

ВИКОРИСТАННЯ VR-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ОСІБ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ КІНЦІВОК

Руслан КЛЬОЗ, Оксана ТИРАВСЬКА

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

Вступ. За даними ВООЗ майже 31 мільйон осіб у світі живе з ампутованими кінцівками, а до 2030 року ця цифра може зрости до 38 мільйонів.

За останні 1,5 року повномасштабної війни почали переважати ампутації кінцівок після мінних, мінно-вибухових, осколкових травм, синдромів тривалого стиснення внаслідок завалів будинків, і всі ці події призвели до того, що орієнтовно 50 тисяч українців стали людьми з інвалідністю, втративши верхню або нижню кінцівку [Bojan Pancevski. *The wall street journal*, 2023].

Технологія віртуальної реальності (VR) може надати нові способи фізичної терапії після ампутації. Із використанням різних апаратних і програмних додатків, передбачають, що лікування із застосуванням віртуальної реальності (VR) зменшує біль за допомогою таких механізмів, як релаксація, відволікання, соціальні зв'язки й залучення [1]. Упровадження передових технологій, зокрема віртуальної реальності (VR), дає можливість усунути основні наслідки ампутації, вплинути на поліпшення рівноваги і якість ходьби [2].

Віртуальна реальність може симулювати ту саму ілюзію кінцівок, що й дзеркальна терапія, використовуючи віртуальне середовище. Віртуальна реальність також може вводити ігрові елементи в лікування фантомного болю, щоб теоретично збільшити задоволення пацієнтів від застосування цього засобу фізичної терапії, і також може бути налаштована на кілька видів ампутацій (наприклад, ампутації верхньої або нижньої кінцівки)[1].

Мета — проаналізувати наукові дослідження щодо застосування віртуальної реальності.

Методи. Для дослідження використано метод аналізу наукової літератури. Пошук здійснено в наукових базах даних PubMed та PEDro.

Результати. Проаналізовано наукові дослідження, що стосувалися використання VR-технологій у фізичній терапії осіб після ампутацій кінцівок.

Критерії введення застосування віртуальної реальності (VR) після ампутацій кінцівок і рік публікації дослідження 2019–2024 р. (до 5 років). Для статті було обрано 15 наукових досліджень, які відповідали критеріям введення. Загалом у цих дослідженнях взяло участь майже 180 учасників, які мали ампутації нижніх і верхніх кінцівок, причиною яких були метаболічні порушення й травматичні випадки, середній вік учасників коливався в межах 27–63 роки.

Згідно з проаналізованими дослідженнями, VR-технології можна застосовувати у фізичній терапії після ампутації кінцівок як засіб поліпшення рівноваги й координації, а також як засіб зменшення фантомних болів у таких пацієнтів.

Зокрема, у дослідженні (Rutledge et al., 2019) зазначено, що VR-технології використовують як ефективний засіб для зменшення фантомних болів [3]. Щодо впливу VR-технологій на поліпшення рівноваги, то за результатами дослідження (Abbas et al. 2021) після використання цієї технології в пацієнтів поліпшилася рівновага, яку вони визначали за шкалою Берга (BBS), й динамічний індекс ходьби (DIG)[2].

Обговорення й висновки. Проаналізувавши наукові дослідження щодо застосування технологій віртуальної реальності (VR) у процесі фізичної терапії після ампутацій кінцівок, дійшли висновку, що вони не мають достатньої доказовості через невеликі за обсягом вибірки досліджень з гетерогенними групами. У цих дослідженнях втручання були змінними й не-

стандартизованими, а результати визначали за різними шкалами й тестами, тому не можемо стверджувати про схожість умов, що також знижує якість і доказовість цих досліджень.

Однак цей огляд досліджень засвідчує, що застосування технологій віртуальної реальності (VR) під час процесу фізичної терапії осіб після ампутації кінцівок позитивно впливає на пацієнтів і у здебільшого має позитивну терапевтичну динаміку. Утім, ця технологія потребує більш якісних і ґрунтовних досліджень із більшою вибіркою пацієнтів і стандартизованими умовами проведення досліджень, що теж поліпшить доказовість цього засобу в подальшому його використанні.

Ключові слова: фізична терапія, віртуальна реальність, ампутації, аналіз.

Список використаних джерел

1. Won AS, Bailey J, Bailenson J, Tataru C, Yoon IA, Golanu B. Immersive virtual reality for pediatric pain. 2017;47:52.
2. Abbas R, CooremanD, Sultan H. The Effect of Adding Virtual Reality Training on Traditional Exercise Program on Balance and Gait in Unilateral, Traumatic Lower Limb Amputee. Games for Health Journal. 2021;10(1):50–56.
3. RutledgeT, VelezD, DeppC, McQuaidJ. A Virtual Reality Intervention for the Treatment of Phantom Limb Pain: Development and Feasibility Results. Pain Medicine. 2019;20(10):2051–2059.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Мирослав ПРИШЛЯК, Зоряна КОРИТКО

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

Вступ. Відомо, що дитячий церебральний параліч (ДЦП) — це складний розлад нервової системи, який характеризується порушенням тонусу, пози тіла й рухової діяльності, а також викликає затримку чи патологію розумового розвитку, недостатність мовлення, порушення слуху й зору тощо. Водночас у подоланні цієї важкої недуги фізична реабілітація хворих дає позитивні результати у разі правильного підходу та з індивідуально дібраними й вчасно застосованими засобами фізичної терапії (ФТ) [1], для добору яких потрібно ефективно оцінити результати відновного лікування дітей із ДЦП.

Мета — проаналізувати сучасні підходи до оцінювання ефективності засобів ФТ у реабілітації дітей із ДЦП.

Результати й обговорення. Відомо, що неврологічні порушення рухової системи в дітей із ДЦП характеризуються переважно пірамідною спастичністю (спастична диплегія — 35 %, спастична квадриплегія — 20 %, спастична геміплегія — 25 %), а також екстрапірамідним синдромом у вигляді дискінезії, гіпотонії та атаксії (15 %). З огляду на це ФТ для дітей із ДЦП спрямована найчастіше на усунення спастики («функції тіла», згідно з МКФ). Для оцінювання спастичності застосовують шкали Ашворса й Тардье. Крім того, щоб оцінити «функції тіла» доцільно вивчати також силу м'язів і руховий обсяг у важливих суглобах і площинах. Оцінювати силу м'язів варто за допомогою оксфордської шкали Medical Research Council Weakness Scale (MRC) чи за шкалою Ловетта та методу кистевої динамометрії, а оцінювання рухового обсягу — за методом гоніометрії та найбільш повним варіантом стандартної методики виміру об'єму рухів суглобів кінцівок і хребта (методика SFTR) [2].

Щоб забезпечити стандартизований спосіб оцінювання «активності й участі» (згідно з МКФ) дітей із ДЦП, найдоцільніше використати чотири системи функціональної класифікації, одна з яких — це система класифікації великої моторики (GMFCS), яка дає змогу оцінити функції грубої моторики (здатність ходити) [3].

Для оцінювання загального рівня здоров'я варто використати численні опитувальники, одним з яких є анкета якості життя дітей із ДЦП (CP-QOL) [4].

Висновок. Отже, результат високої ефективності відновного лікування дітей із ДЦП значною мірою залежить від підходу й відповідного оцінювання ФТ на етапах реабілітації, що дає змогу відслідковувати позитивний перебіг і вносити корекції.

Ключові слова: неврологічні порушення рухової системи, моторний розвиток, фізична терапія.

Список використаних джерел

1. Patel, D. R., Neelakantan, M., Pandher, K., & Merrick, J. Cerebral palsy in children: a clinical overview. *Translational pediatrics*, 2020;9(1):125–135. <https://doi.org/10.21037/tp.2020.01.01>
2. Yoo, M., Ahn, J. H., Rha, D. W., & Park, E. S. Reliability of the Modified Ashworth and Modified Tardieu Scales with Standardized Movement Speeds in Children with Spastic Cerebral Palsy. *Children*, 2020;9(6):827. <https://doi.org/10.3390/children9060827>.
3. Piscitelli, D., Ferrarello, F., Ugolini, A., Verola, S., & Pellicciari, L. Measurement properties of the Gross Motor Function Classification System, Gross Motor Function Classification System-Expanded &

Revised, Manual Ability Classification System, and Communication Function Classification System in cerebral palsy: a systematic review with meta-analysis. *Developmental medicine and child neurology*, 2021;63(11):1251–1261. <https://doi.org/10.1111/dmcn.14910>.

4. Ngai, S.P.C., Wong, L.Y., Poon, V.W.K. et al. Translation and validation of Cerebral Palsy Quality of Life Questionnaire-Teen in Hong Kong Chinese population [CP QoL-Teen (HK)]. *Eur J Pediatr*, 2023;182:1719–1730. <https://doi.org/10.1007/s00431-023-04845-0>.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ

Олег ЯНЧИНСЬКИЙ

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

Вступ. Україна невпинно бореться за свою незалежність, територіальну цілісність і свободу, і все це є можливим тільки завдяки невтомній відданості українських військових, які безперервно захищають нашу Батьківщину. Згідно із дослідженням Ради міжнародних наукових досліджень та обмінів (IREX), 72 % ветеранів зверталися по медичну допомогу щодо фізичного здоров'я після завершення військової служби (у період від 2014 року). Велика кількість ветеранів отримали травми кінцівок, що потребують протезування й реабілітації. Саме повноцінна реабілітація є запорукою ефективного функціонування протезів, успішної соціальної реінтеграції та повноцінної фізичної дієздатності [4].

Мета — аналіз сучасного стану й проблем фізичної терапії військовослужбовців після ампутації нижньої кінцівки, а також критичний аналіз ефективності сучасних підходів до реабілітаційного процесу таких пацієнтів.

Методи дослідження: аналіз й оцінювання сучасної наукової та методичної літератури щодо питання фізичної терапії військових після ампутації нижніх кінцівок.

Результати. У сучасному світі актуальною є проблема лікування постраждалих від вогнепальних поранень, що були завдані бойовими гранатами, мінометами або реактивною артилерією. У багатьох поранених у бою військовослужбовців зона травматизації припадає саме на нижню кінцівку. Виявлено, що ризик потреби ампутації нижньої кінцівки в три рази вищий за ризик втрати верхньої кінцівки, а за локалізацією розподіл відбувається так: на рівні стегна — 42,6 % ампутацій, на рівні гомілкового сегмента — 41,1 % та 16,3 % становили ампутації на рівні стопи [4].

Унаслідок вивчення наявних статистичних даних було виявлено частоту ампутацій нижніх кінцівок, різницю у відсотках за різними локалізаціями ураження. За результатами аналізу сучасної наукової літератури виявлено відсутність єдиного алгоритму фізичної терапії після ампутацій нижніх кінцівок. Ашей Мілер та співавтори під час аналізу наявної літератури з питань ефективності фізичної терапії після ампутацій нижніх кінцівок відзначили недостатню кількість досліджень з ефективності проведеного втручання залежно від обраних методів і засобів реабілітації [3]. Кенч Девінівара та Агата Дворек-Кула наголошують на відсутності чіткої моделі мультидисциплінарного підходу до комплексної терапії пацієнтів після ампутації нижньої кінцівки, з урахуванням повноцінного контакту команди хірурга, психолога й фізичного терапевта [2].

У посібнику Atlas of Limb Prosthetics: Surgical, Prosthetic, and Rehabilitation Principles відзначено недостатню кількість літератури або її відсутність таких питань:

- ефективність новітніх типів протезування, їх порівняння й оцінювання різниці між попередніми технологіями заміни кінцівки;
- вплив різних середовищ і допоміжних засобів на процес відновлення мобільності;
- структуризація роботи мультидисциплінарної команди в роботі з пацієнтами після ампутацій нижніх кінцівок;
- проблема ускладнюється постійною появою нових інноваційних методів і засобів фізичної терапії для таких пацієнтів, що зумовлює потребу в систематизації попередніх

даних та створенні нових комплексних підходів до процесу реабілітації військових, що перенесли ампутацію нижньої кінцівки [1].

Висновок. За результатами представлених досліджень можемо визначити фізичну терапію та вплив на повсякденне життя військовослужбовців після ампутацій нижніх кінцівок як недостатньо досліджену тему. Ураховуючи кількість підходів до фізичної терапії пацієнтів після перенесених ампутацій, що використовують в контексті відновлення мобілізаційних функцій таких пацієнтів, можна відзначити потребу додаткових досліджень із зіставленням модифікацій і пошуку оптимальних алгоритмів.

Ключові слова: військовий, ампутація, нижня кінцівка, бойові дії.

Список використаних джерел

1. Atlas of Limb Prosthetics: Surgical, Prosthetic, and Rehabilitation Principles / ред.: American Academy of Orthopaedic Surgeons (Corporate Author), J. H. B. (Editor), J. W. M. (Editor). 2-ге вид. American Academy of Orthopaedic Surgeons, 2002. 930 с.
2. Devinuwara K., Dworak-Kula A., O'Connor R. Rehabilitation and prosthetics postamputation. Orthopaedics and Trauma. 2018. Т. 32, № 4. С. 234–240. URL: <https://doi.org/10.1016/j.mporth.2018.05.007> (дата звернення: 20.06.2023).
3. Miller A., Ross J. Current Perspectives On Post-Amputation Management. <https://www.hmpglobal-learningnetwork.com/> URL: <https://www.hmpgloballearningnetwork.com/site/podiatry/current-perspectives-post-amputationmanagement> (дата звернення: 16.06.2023).
4. Outcomes of Amputations Versus Limb Salvages Following Military Lower Extremity Trauma/ R.A. Hayda та ін. Orthopaedics, traumatology and prosthetics. 2017. № 4. С. 75–83. URL: <https://doi.org/10.15674/0030-59872016475-83> (дата звернення: 20.06.2023).
5. Risk-oriented analysis of limb loss in victims of modern hostilities / S. O. Guryev та ін. Wiadomości Lekarskie. 2022. Т. 75, № 6. С. 1564–1568.

**SLEEP QUALITY, LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND EATING
HABITS OF HIGH SCHOOL STUDENTS STUDYING IN SHIFTS****Rafał BARAN, Karolina GOTKOWSKA, Joanna BARAN, Justyna WYSZYŃSKA***Institute of Health Sciences, Medical College, University of Rzeszów, Poland*

Introduction: Health behaviors are a type of activities and actions for health. Among them, pro-health behaviors are distinguished, such as: adequate length and quality of sleep, any form of physical activity, proper nutrition, ability to cope with stress, avoidance of risk factors and anti-health behaviors, such as smoking, alcohol consumption and use of other drugs.

Goal: Assessment of health behaviors, including sleep quality, level of physical activity and eating habits of high school students studying in shifts.

Methods: The study group consisted of 153 students of Electronical Technical School in Rzeszów, most of the respondents were men (135 people). The age of the students ranged from 14 to 18 years. The method used for the study was a survey containing a metric, Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), Food Frequency Questionnaire FFQ-6 (in a shortened version to the main product groups) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Results: Among the surveyed people, the average level of activity was 2.2, while taking into account gender, men had a higher level of physical activity than women (2.3 vs. 1.8). The sleep scores of the subjects ranged from 0 to 16 points, with an average score of 6.2 points, which indicates problems with sleep, gender did not matter here. There was also no statistically significant relationship between the frequency of consumed food products and physical activity and the quality of sleep. The sleep of the subjects turned out to be undifferentiated due to smoking and alcohol consumption, while people regularly using other stimulants had significantly higher scores (worse sleep quality) than people who did not use them (9.5 vs. 5.9).

Conclusions: School hours and age do not affect the physical activity of young people and their sleep, but there are differences in the way of eating. Gender affects the level of physical activity, but there are no differences in nutrition and sleep quality between women and men. Stimulants other than alcohol and cigarettes significantly affect sleep, causing its deterioration.

Keywords: eating habits, physical activity, sleep, students,

PHYSICAL ACTIVITY'S IMPACT ON ALLEVIATING GENERALIZED
ANXIETY IN YOUNG ADULTS DURING THE COVID-19 PANDEMICPaweł NALBORCZYK, Ewelina CZENCZEK-LEWANDOWSKA, Justyna LESZCZAK,
Joanna BARAN, Aneta WERES, Bogumił LEWANDOWSKI, Justyna WYSZYŃSKA*Medical College of Rzeszów University, Poland*

Introduction. Physical activity is crucial for both physical and mental health. Exercise can benefit young adults with anxiety disorders. The COVID-19 pandemic negatively impacted the mental well-being and physical activity opportunities for many, including young adults.

Goal. The study aimed to determine the impact of physical activity on generalized anxiety in young adults, as well as how physical activity levels and generalized anxiety changed in young adults due to the COVID-19 pandemic.

Methods. In an online cross-sectional survey, 506 young adults aged 18 to 34 years participated. They provided responses for both the last 7 days during the pandemic and a week before the pandemic. Physical activity levels were measured using the 7-item International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF), and generalized anxiety levels were assessed with the Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7) questionnaire. Statistical analysis methods: analyses of the variables were conducted using nonparametric tests exclusively. Assessment of intragroup variability was performed using Wilcoxon signed-rank test. Correlations between two variables failing to meet the criterion of normal distribution were determined using Spearman's rank correlation coefficient. Pearson's chi-squared test was applied to assess the relationships between variables of qualitative nature. Significance was assumed at $p < 0.05$.

Results. During the pandemic, respondents expended less energy on intense and moderate physical activity, walked less frequently, and reported lower overall physical activity. They spent significantly more time in a sitting position.

A difference in the level of generalized anxiety experienced by respondents was observed between the period preceding the pandemic and during the pandemic. Analysis of the results showed that the level of overall anxiety was significantly higher during the pandemic. The statistical significance was very high ($p < 0.001$).

During the pandemic, a significant correlation was found between respondents reported physical activity and their overall anxiety levels, although the significance was low ($p = 0.048$). Higher levels of physical activity corresponded to lower levels of overall anxiety.

More frequent walks and greater overall physical activity correlated with lower levels of overall anxiety among respondents ($p = 0.008$, $p = 0.043$). Additionally, before the outbreak of the pandemic, a greater amount of time spent sitting correlated with higher levels of overall anxiety ($p = 0.007$).

Discussion. Analysis of research conducted worldwide during the COVID-19 lockdown period showed an exacerbation of mental health problems. The frequency of anxiety disorders increased by 25.6%. The outbreak of the pandemic led to a decrease in physical activity. This phenomenon occurred both in Poland and in other countries. The decrease in physical activity corresponded to a greater sense of tension and anxiety symptoms of varying severity, predisposing to generalized anxiety disorder. The most severe symptoms of depression and anxiety were found in individuals <45 years of age, especially in young adults aged 18–24 years. Most results suggest that sufficiently active participants reported significantly lower symptoms of depression and anxiety and higher life satisfaction.

Conclusions. The study revealed correlation between physical activity levels and generalized anxiety during the pandemic among young adults. A higher physical activity level was associated

with lower levels of generalized anxiety. The research indicated also a significant decrease in physical activity and an increase in sedentary behaviors among young adults following the onset of the pandemic. Furthermore, there was a substantial rise in perceived generalized anxiety levels during this period. These findings underscore the importance of promoting physical activity to potentially mitigate generalized anxiety, especially during challenging times like a global pandemic.

Keywords: physical activity; young adults; generalized anxiety; COVID-19



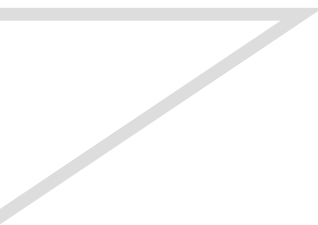
МОЛОДА

ОЛІМПІЙСЬКА

НАУКА

УКРАЇНИ

ЛДУФК



**Health problems,
fitness and
recreation; tourism;
personnel training
and management
in the field of physical
education and sport**

Volume 4

**Проблеми здоров'я
людини, фітнесу,
рекреації, туризму;
підготовка кадрів
та управління
у сфері фізичного
виховання і спорту**

Том 4

АВТЕНТИЧНІ СТРАВИ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ — ТРЕНД ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ НЕМАТЕРІАЛЬНОЇ КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ

Олег БОРАТИНСЬКИЙ, Марія ПАСКА

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

Вступ. Сучасний стан світової індустрії туризму пропонує людям найширші можливості для подорожування, розвитку власного світогляду й споживання їжі, популярної за межами країни. Країни, що служать певним еталоном і на які ми прагнемо рівнятися у своєму розвитку й впровадженні технік і технологій гастрономічного туризму, — країни, які бережуть історію, використовують місцеві продукти, а також формують сучасну кухню.

Визначення гастрономічного туризму, що прийшло на заміну кулінарному, передбачає ознайомлення й куштування національних традиційних страв певних країн. Неважливо як названо згаданий вид туризму, він передбачає, що мандрівники досліджуватимуть продукти харчування [1]. Харчування подорожувальників за межами місця ночівлі — звичне явище, адже «вважають, що їжа посідає місце поряд з кліматом, житлом і краєвидами» за важливістю для туристів. Гастрономічний туризм становить собою різновид культурного, бо кулінарія — визнаний елемент культури.

Мета — вивчити сучасний стан гастрономічного туризму, окреслити перспективи вдосконалення в контексті автентичної кухні.

Методи: системного й причинно-наслідкового аналізу, узагальнення.

Результати. Можна з упевненістю сказати, що сучасна українська кухня — це високе кулінарне мистецтво, вагомим складником якого є національна. Тож аналізуючи сучасну українську кухню, можна ґрунтуватися на національній традиційній, яка не поступається жодній національній гастрономічній культурі світу. Асортимент української продукції, її натуральний смак, екологічне виробництво дають змогу створювати страви й розвивати унікальну кулінарну спадщину нашої культури.

У відомих дослідженнях наголошено, що традиційним харчовим продуктом вважають продукт з особливими характеристиками, які чітко вирізняють його від інших який, є наслідком використання традиційних інгредієнтів й технології приготування. Традиційними стравами вважають ті, які готують не менше ніж три покоління місцевих жителів, а рецептуру передають із роду в рід.

Автентичні страви української традиційної кухні демонструють самобутність нашого народу й щоразу підтверджують любов українців до краси, що виливається в різновидах мистецтва, зокрема основу українських кулінарних традицій, за наближеними підрахунками, поклали понад сім тисяч років тому трипільці, відколи наші прашури навчилися робити хліб, який не на одне тисячоліття став «усьому головою».

Унаслідок частого й тривалого окуповування наших земель різними державами та перебування під впливом різних народностей, а також географічних чинників, культурно-харчові особливості регіонів України формувалися окремо один від одного. Наприклад, на Західній Україні більш поширеними були продукти вівчарства: банош, бограч, а на Поліссі — страви з картоплі, хоч надзвичайно цікавим є мацик (карух), що готуються зі свинини.

Висновок. Сучасний ринок гастрономічного туризму виокремлюється особливістю попиту, специфічною зацікавленістю окремої цільової аудиторії місцевою гастрономією з бажанням набуття індивідуального досвіду взаємодії з нею, а також вираженою спеціалізацією туристської пропозиції, що теж сприятиме відродженню традиційних страв місцевої кухні й

відтворенню гастрономічних традицій готування автентичних страв у закладах ресторанного господарства відповідного регіону.

Ключові слова: гастрономічний туризм, автентична кухня, національний традиційний продукт.

Список використаних джерел

1. Long, Lucy M. (2004). Culinary tourism. Lexington: University Press of Kentucky. ISBN978-0-8131-4377-4. OCLC834612198.

НОРМАТИВНА ОСНОВА ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В МЕЖАХ ЧОРНОБИЛЬСЬКОГО РАДІАЦІЙНО-ЕКОЛОГІЧНОГО БІОСФЕРНОГО ЗАПОВІДНИКА

Ярослав ВАЩИШИН

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

Вступ. 26 квітня 2016 р. був підписаний Указ Президента України № 174/2016 «Про створення Чорнобильського радіаційно-екологічного біосферного заповідника». Техногенні об'єкти в межах Чорнобильського радіаційно-екологічного біосферного заповідника (далі ЧРЕБЗ) поступово стали повноцінним туристичним ресурсом, а сама Чорнобильська зона невдовзі набула великої популярності серед іноземних туристів в Україні.

Мета — аналіз нормативних актів, які передбачають можливість здійснення туристичної діяльності в межах ЧРЕБЗ.

Завдання: 1) з'ясувати, що є правовою основою функціонування ЧРЕБЗ; 2) визначити організаційно-правові засади розвитку туризму в межах Чорнобильської зони відчуження.

Методи. Основні методи, які були застосовані в дослідженні: теоретичні методи аналізу й синтезу, а також системний і функціональний.

Результати. Наказом Міністерства екології та природних ресурсів України № 43 від 03.02.2017 р. було затверджено Положення про Чорнобильський радіаційно-екологічний біосферний заповідник, яке зараз діє в новій редакції (наказ Міністерства захисту довкілля та природних ресурсів України № 237 від 04.07.2022 р.). Згодом у Проєкті організації території Чорнобильського радіаційно-екологічного біосферного заповідника й охорони його природних комплексів, затвердженому Наказом Міністерства захисту довкілля та природних ресурсів України від 9 листопада 2019 р. № 737, окремо врегульовані питання рекреації та туризму. У ньому зазначено, що після виходу серіалу «Чорнобиль» у 2019 році інтерес світової спільноти до подій у період ліквідації наслідків вибуху на четвертому енергоблоці та сучасного стану Чорнобильської зони — збільшився. До зони відчуження активно їхали туристи з усього світу. У 2019 році іноземці з 140 країн становили 80% (97773 особи) від загальної кількості відвідувачів (124423 особи) [1].

На підставі статті 47 Закону України «Про природно-заповідний фонд України», а також листів Міністерства захисту довкілля та природних ресурсів України від 25.08.2021 № 25/7–11/18157–21 та Державного агентства України з управління зоною відчуження від 22.09.2021 № 01–3139/5–21 розроблено Проєкт типового договору про надання платного доступу до території природно-заповідного фонду в межах зони відчуження й зони безумовного (обов'язкового) відселення за маршрутами, затвердженими Державним агентством України з управління зоною відчуження.

Висновок. Основними нормативно-правовими актами, які регулюють особливості провадження туристичної діяльності на території ЧРЕБЗ, є Положення про Чорнобильський радіаційно-екологічний біосферний заповідник та Проєкт організації території Чорнобильського радіаційно-екологічного біосферного заповідника й охорони його природних комплексів.

Відвідування території Чорнобильської зони з туристичною метою платне. Доступ до території ЧРЕБЗ здійснюють за маршрутами, які затвердило Державне агентство України з управління зоною відчуження з урахуванням вимог радіаційної безпеки.

Ключові слова: Чорнобильський заповідник; зона відчуження; природно-заповідний фонд; туристична діяльність.

Список використаних джерел

1. Про затвердження Проекту організації території Чорнобильського радіаційно-екологічного біосферного заповідника та охорони його природних комплексів: Наказ Міністерства захисту довкілля та природних ресурсів України № 737 від 09.11.21 р. URL: https://mepr.gov.ua/wp-content/uploads/2023/04/737nd1_1.pdf

**ХАРЧОВА Й БІОЛОГІЧНА ЦІННІСТЬ ХРОНУ
ЗВИЧАЙНОГО (ARMORACIA RUSTICANA)****Іван ГІЛЕЦЬКИЙ, Марія ПАСКА***Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Тепер населення проявляє підвищений інтерес до хімічного складу, харчової цінності й наявності функціональних інгредієнтів у продуктах харчування і дедалі частіше стикається з проблемою незбалансованого харчування через споживання очищених, рафінованих продуктів. Для здорового харчування людині потрібні харчові волокна, вітаміни, мікроелементи, мінеральні речовини, ненасичені жирні кислоти тощо. Антиоксидативна активність і лікувальні властивості хрону зумовлені присутністю в його складі глюкозинолатів, які відповідають за унікальний аромат і надають йому високі харчові й біологічні характеристики.

Мета — встановити харчову й біологічну цінність хрону звичайного на основі літературних даних.

Матеріали і методи: аналіз літературних даних, синтез та узагальнення.

Результати досліджень. Проаналізовано літературні дані, встановлено, що хрін містить клітковину, ефірні масла, фітонциди, багато вітаміну С, вітамін В1, В2, В3, В6, Е, фолієву кислоту, а також такі макро- і мікроелементи, як калій, кальцій, магній, натрій, фосфор, залізо, марганець, мідь і арсен миш'як, окрім того, корінь хрону містить цукор, різні амінокислоти, бактерицидну білкову речовину — лізоцим і органічні сполуки. Вітаміну С в хроні міститься в п'ять разів більше, ніж в апельсинах і лимонах. За вмістом аскорбінової кислоти хрін не поступається плодам чорної смородини, і лише в стиглому червоному перці його більше. Застосування водних екстрактів кореня хрону дає змогу продовжити термін зберігання харчових продуктів на 5–20 діб і перцю на 2–4 доби, залежно від концентрації екстракту.

Висновок. Доведено харчову й біологічну цінність хрону звичайного на основі літературних даних.

Ключові слова: екстракт хрону, водні розчини, харчова цінність, харчові продукти.

Список використаних джерел

1. Hodges D. M. The relationship between antioxidants and postharvest storage quality of fruits and vegetables / D. M. Hodges, J. M. DeLong // Stewart Posthar. Rev. — 2007. — Vol. 3, Issue 3. — P. 1–9. DOI: <http://dx.doi.org/10.2212/spr.2007.3.12>
2. Wang C. Y. Alleviation of chilling injury in tropical and subtropical fruits / C. Y. Wang // Acta horticulturae. — 2010. — Vol. 864. — P. 267–273

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ЦИФРОВОГО МАРКЕТИНГУ В ПРОСУВАННІ ТУРИСТИЧНИХ НАПРЯМКІВ

Орест ГОРАК, Володимир ХОЛЯВКА

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

Вступ. В епоху цифрових технологій соціальні мережі й цифровий маркетинг відіграють вирішальну роль у просуванні туристичних напрямків. Дедалі більше людей використовують інтернет для планування подорожей, пошуку інформації та обміну враженнями. Туристичні компанії і організації активно використовують ці інструменти для залучення потенційних відвідувачів і формування позитивного іміджу DESTINATION. У цій статті проаналізуємо роль соціальних мереж і цифрового маркетингу в просуванні туристичних напрямків.

Мета — проаналізувати роль соціальних мереж і цифрового маркетингу в просуванні туристичних напрямків.

Методи. Аналіз й узагальнення літературних джерел, аналізу й синтезу, порівняльний аналіз.

Результати. Результатом роботи є напрацювання рекомендацій щодо ефективного використання соціальних мереж та інструментів цифрового маркетингу в просуванні туристичних напрямків.

Обговорення й висновки. Соціальні мережі, такі як «Фейсбук», «Інстаграм» та «ТікТок» стали потужними платформами для просування туристичних напрямків. Вони дають змогу туристичним компаніям і DESTINATION безпосередньо взаємодіяти з потенційними клієнтами, ділитися візуальним контентом, відгуками й рекомендаціями. Аналізуючи галузеві контрольні показники соціальних медіа, варто зазначити, що сектор готелів і закладів розміщення зареєстрував вищі за середні показники залучення на всіх соціальних платформах, а саме:

- середній показник залучення на тіктоку 2,97 %;
- середній рівень залучення в інстаграмі 0,85 %;
- рівень залучення фейсбуку в середньому 0,038 % [1].

Користувацький контент у соцмережах (фото, відео, відгуки) має високий рівень довіри і впливає на рішення про вибір напрямку.

Цифровий маркетинг надає туристичним компаніям широкі можливості для просування, таргетингу й аналітики. Вебсайти, блоги, email-розсилання, контекстна й медійна реклама дають змогу охопити цільову аудиторію, побудувати впізнаваність бренду й стимулювати продажі. Важливими інструментами є також пошукова оптимізація (SEO) для підвищення видимості сайту в пошукових системах і мобільний маркетинг з огляду на зростання частки мобільного трафіку. За даними інтернет-ресурсу «Hotel benchmark», мобільні пристрої продовжують домінувати в онлайн-трафіку на вебсайти готелів. У 2019 році, до COVID-19, 53 % сеансів було завершено на мобільних пристроях порівняно з 59 % — 2022 року, тобто ми бачимо збільшення на 6 % [2].

Проте якщо бізнес має на меті збільшити свій трафік, залучити більшу кількість клієнтів, збільшити впізнаваність бренду, залучити лояльну аудиторію, а також сформулювати передумови для забезпечення сталого розвитку, треба розуміти різницю між типами цифрового маркетингу й визначити, який саме інструмент найкраще підійде кожному конкретному підприємству [3].

Ураховуючи зазначене, можемо зробити висновок, що соціальні мережі й цифровий маркетинг відіграють ключову роль у сучасному просуванні туристичних напрямків. Вони дають

змогу туристичним компаніям ефективно взаємодіяти зі споживачами, підвищувати впізнаваність бренду і стимулювати продажі. Водночас вони суттєво впливають на поведінку туристів на всіх етапах подорожі — від планування до відгуків після подорожі. Для успішного просування туристичних дестинацій треба розробляти комплексні цифрові маркетингові стратегії з акцентом на візуальний контент, відгуки та мобільні технології.

Ключові слова: туризм, соціальні мережі, цифровий маркетинг.

Список використаних джерел

1. 2024 Social Media Benchmarks: Performance Data Across 22 Industries [Електронний ресурс] — Режим доступу: <https://www.socialinsider.io/blog/social-media-benchmarks/#12> (дата звернення: 29.03.2024)
2. Hotel bookings are going mobile [Електронний ресурс] — Режим доступу: <https://www.hotelbenchmarking.com/blog/hotel-bookings-are-going-mobile/> (дата звернення: 29.03.2024)
3. Сичова, О., Осипенко, Н., Петрішина, Т. Цифровий маркетинг як інструмент сталого розвитку бізнесу. Економіка та суспільство. 2023. № 50 — Режим доступу: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/2390/2311> (дата звернення: 29.03.2024)

ВНУТРІШНІЙ ТУРИЗМ В УКРАЇНІ: ВИКЛИКИ Й ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Василь ГРИНІВ, Павло КУЧЕР, Юрій ЛЕЩУК

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

Вступ. Внутрішній туризм як частина туристичної індустрії перебуває у фокусі наукових досліджень туризмології на регіональному та місцевому рівнях в Україні. Через пандемію COVID-19 і повномасштабну військову агресію росії проти України туристична сфера зазнала чималої шкоди, що зумовлює наукові пошуки проблем, що перешкоджають розвиткові внутрішнього туризму як засобу відновлення національної економіки в післявоєнний і постковідний періоди.

Мета — пошук сучасних викликів внутрішнього туризму в Україні.

Методи дослідження: спостереження, опис, аналіз.

Результати. Визначення поняття «внутрішній туризм» трактується в Законі України як подорожі громадян України й осіб, які постійно проживають на території країни в межах держави [3]. Україна має усі передумови для розвитку внутрішнього туризму: історичні, географічні, природні, економічні, соціально-демографічні ресурси тощо [2].

Та від 2022 року в Україні почалася війна, що суттєво вплинуло на весь сектор економіки й подальший розвиток внутрішнього туризму [2, 1]. Недостатнє вивчення внутрішнього туризму зумовлює нестабільний розвиток країни й туризму загалом. Серед проблем, які гальмують розвиток внутрішнього туризму, такі: повномасштабна війна з росією; економічна криза; не усі володіють у повному обсязі іноземними мовами (мається на увазі персонал); громадяни більше відпочивають за кордоном, де є комфорт і безпека; пандемія COVID-19, яка негативно вплинула на життя громадян і розвиток усієї країни тощо.

Для відновлення туризму й зупинки стрімкого занепаду західні та центральні області відвідують внутрішньо переміщені особи, але досягнути показників перших місяців року так і не вдалося. Хоча українцям і складно під час бойових дій, однак 2023 рік показав, що громадяни бажають подорожувати й відпочивати навіть у складних умовах, що також свідчить про насамперед потенціал для розвитку внутрішнього туризму.

Висновок. До основних викликів внутрішнього туризму в Україні належать: військові дії; втрата значної частини туристично-рекреаційних ресурсів; руйнування туристичної інфраструктури; порушення логістики; розміщення окупаційних військ на території туристичних центрів; втрата трудових ресурсів. Серед найбільш популярних мандрівок є короткострокові подорожі по країнах, частина коштів з яких спрямована на допомогу Збройним силам України. Отже, внутрішній туризм може стати потужним інструментом відновлення України й повернення її громадян до нормального життя. Держава теж повинна створювати умови для розвитку внутрішнього туризму через розбудову туристичної інфраструктури, підготовку кваліфікованого персоналу, інформаційне забезпечення туристичних послуг тощо.

Ключові слова: розвиток, внутрішній туризм, Україна.

Список використаних джерел

1. Зарубіна А. В., Онойко Ю. Ю., Щербатюк Н. І. Сучасні тенденції розвитку внутрішнього туризму // Економіка та суспільство. 2023. № 48. С. 1–8.
2. Карташова Н. В. Регіональні особливості внутрішнього туризму в Україні: квал. роб. Київ, 2022. 106 С.
3. Про туризм: Закон України від 15.09.95 р. № 742-IV. Дата оновлення: 14.07.2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 28.03.2024).

**БЕЗПЕКА ПОХОДІВ ЗА УЧАСТІ ТУРИСТІВ
РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ****Василь ДАНИЛЮК***Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Активний туризм — одна з форм рекреації це діяльність людей різного віку для оздоровлення й вдосконалення спортивної майстерності. Спортивно-оздоровчий туризм, завдяки комплексності й тривалості своїх заходів, діям у неформальних формах на лоні природи, відкритості й неупередженості стосунків учасників, є одним із найбільш ефективних засобів виховання й оздоровлення дітей і молоді [1].

Успішне подолання труднощів під час туристичного походу не є можливим без згуртованості й взаєморозуміння учасників походу. Тож походи з доданням природних й інших труднощів допомагають формуванню та розвитку високих моральних і вольових якостей, дисциплінують людину [2].

Мета — визначити комплекс максимально широкого набору заходів для дотримання безпеки під час туристичних походів.

Об'єкт дослідження — походи за участю туристів різного віку.

Предмет — заходи безпеки під час таких походів.

Завдання: 1. Проаналізувати й узагальнити дані літературних джерел щодо заявленої проблематики. 2. Виявити проблеми й тенденції щодо безпеки під час туристичного походу. 3. Обґрунтувати й оптимізувати способи підвищення безпеки в туристичному поході.

Методи: літературний, соціологічне опитування й математичний.

Щоб дослідити проблему гарантування безпеки під час туристичних походів, варто з'ясувати думку туристів, які регулярно беруть участь у туристичних походах різних видів і різних категорій складності. Для визначення ефективних шляхів досягнення безпеки під час туристичних походів проведено опитування туристів — активних учасників туристичних мандрівок Львівської обласної федерації спортивного туризму, членів туристичних клубів Львова.

Порівняльна характеристика оцінювання груп із різними типами передпохідної і похідної підготовки, що брали участь в опитуванні, не дає змоги стверджувати про абсолютну безпечність однієї з них.

Результати дослідження можна використати в практиці туристичних семінарів для обґрунтування доцільності використання комплексу заходів, спрямованих на розв'язання проблем безпеки туристичного походу; допомагають сформулювати практичні рекомендації, що забезпечать збільшення рівня безпеки в туристичному поході.

Висновок. Отже, під час підготовки й реалізації туристичного походу маємо ознайомитися й виконувати «Правила організації та проведення туристичних походів в Україні»; перед таким походом треба добре обміркувати його тактичний план і чітко його дотримуватися; для уникнення ризику травматизму потрібна співпраця всіх організацій, що надають дозвіл і контроль за проведенням походу; використовувати за можливістю якісний інвентар і спорядження, що є запорукою безпеки в поході; під час комплектування групи, важливо досягати спорідненості групи за рівнем технічної та фізичної підготовленості.

Ключові слова: активний туризм, спортивно-оздоровчий туризм, безпека, форма рекреації.

Список використаних джерел

1. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навчальний посібник для закладів освіти / В. Д. Дехтяр. — К.: Науковий світ, 2003. — 203 с.
2. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. — Львів : НВФ «Українські технології», 2006. — 132 с.

**МЕТОДОЛІЧНИЙ ПІДХІД УПРОВАЖЕННЯ
СИСТЕМИ 5S У РЕСТОРАНІ «RIBS HOUSE»****Олег КАЛНИК, Марія ПАСКА***Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Конкуренція в галузі стимулює постійне поліпшення, оптимізацію процесів і зниження витрат, що теж позитивно впливає на прибутковість і стійкість ресторанного бізнесу. Сучасні тенденції ресторанного бізнесу дають змогу використовувати різновид методів і методологій, за яких можна досягати успіху в закладах ресторанного господарства, упорядковуючи їх та систематизуючи. Однією з таких є японська методологія 5S [1, 2]. У літературі її практично не описано, проте ми дослідимо й відобразимо в науковій новизні, впровадимо вперше в ресторані «Ribs House».

Мета — упровадити систему 5S у ресторані «Ribs House».

Матеріали і методи: порівняльний аналіз, синтез та узагальнення.

Результати. За результатами роботи ресторану за 2023 рік було ідентифіковано основні виклики, які траплялися в ресторані «Ribs House», м. Львів. Ці виклики потребують адаптації та змін у наявній стратегії для успішного функціонування. Це дає нам змогу встановити актуальні виклики-критерії щодо впровадження системи 5S у ресторані «Ribs House». Перший виклик-критерій системи 5S — це збільшення вартості інгредієнтів, здійснено методологічний підхід до її впровадження, відповідно:

1. Проведено детальний аналіз інгредієнтів, які використовують для приготування страв. Визначено, які саме інгредієнти становлять найбільшу частку витрат та їхнє збільшення вартості. Доведено, що енергія та оренда зростає як наслідок, призводить до збільшення витрат ресторану.
2. Упорядковано процедури закупівлі й зберігання інгредієнтів у ресторані «Ribs House».
3. Запропоновано підтримати порядок і чистоту за оптимального використання простору з легким доступом до потрібних матеріалів.
4. Упроваджено процедури, які спрямовані на мінімізацію відходів і втрат, правильне порціонування й використання кожного інгредієнта.
5. Рекомендовано постійно вдосконалювати й оптимізувати процеси закупівлі й використання інгредієнтів у ресторані «Ribs House».

Висновок. Отже, здійснено методолічний підхід до впровадження системи 5S у ресторані «Ribs House», що вказує на ефективне управління витратами, які є ключовим для збереження прибутковості.

Ключові слова: ресторанний бізнес, індустрія гостинності, 5S, Ribs House.

Список використаних джерел

1. Sk. Riad Bin Ashraf¹, Md. Mynur Rashid², Dr. A R M Harunur Rashid³ — Implementation of 5S Methodology in a Food & Beverage Industry: A Case Study — Link
2. Bresko, M. (n.d.). The 5S method of improvement — enhancing safety, productivity and culture. Reliabilityweb.com. Retrieved August 25, 2011, http://reliabilityweb.com/index.php/articles/the_5s_method_of_improvement__enhancing_safety_productivity_and_culture/

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ЕЛЕКТРОМ'ЯЗОВОЇ СТИМУЛЯЦІЇ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

Ольга КОЖАНОВА, Сергій ПІТЕНКО,
Ксенія ЛІТВІНОВА, Данило ПАСІЧНИК

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

Вступ. У сучасному світі, коли активний спосіб життя стає невід'ємною частиною розвитку особистості, особливу увагу приділяють фізичному вдосконаленню, особливо в юнацькому й зрілому віці. Серед різноманітних методів тренувань з елементами фізичної реабілітації та оздоровлення особливе місце займає електром'язова стимуляція [2, 6, 9].

Останніми роками в Україні набуває більшої популярності фітнес-тренування з використанням електром'язової стимуляції. Цей інноваційний метод, який використовує електричні імпульси для активації м'язів, особливо ефективний у контексті формування силової витривалості в тих, хто займається в умовах оздоровчого фітнесу. Перевагою використання електром'язової стимуляції є можливість точного впливу на конкретні м'язові групи, що робить цей метод особливо адаптованим для індивідуалізації тренувань і врахування індивідуальних особливостей тих, хто займається [1, 7].

Вважаємо, що на тлі швидкої еволюції тренувальних технологій, важливо вивчати новаторські методи, спрямовані на повноцінний і збалансований розвиток фізичної активності в осіб будь-якого віку.

Мета — визначити особливості використання засобів електром'язової стимуляції в оздоровчому фітнесі.

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

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті аналізу наукової, методичної літератури та даних мережі «Інтернет» були вивчені українські й закордонні джерела.

Установлено, що електром'язова стимуляція з'являється ще у XVIII ст. Луїджі Гальвані 1761 року подав перші наукові докази того, що струм може активувати м'язи. Протягом XIX–XX століть дослідники вивчали й документували точні електричні властивості, що генерують рух м'язів. Виявлено, що функції організму, викликані електричною стимуляцією, спричиняють довготривалі зміни в м'язах [6].

Використання ЕМС (електром'язової стимуляції) в реабілітації і фітнесі значно розширилося у XX столітті. Наприклад, під час Другої світової війни військові лікарі використовували ЕМС для відновлення м'язів поранених військовослужбовців. У 1950-х роках в Японії було розроблено методики використання ЕМС у фізичній реабілітації та спорті. У 1960-х роках в Німеччині вчені зайнялися вивченням застосування ЕМС у медицині й фізичній реабілітації. Паралельно в США 1950 років набувала поширення новітня система для схуднення за методикою електроміостимуляції «Relax- A-Cizer». У 1960 роках радянські вчені із спорту застосовували ЕМС у підготовці елітних спортсменів, заявляючи про 40% збільшення сили. У 1970 роках ЕМС почали використовувати для підвищення фізичної форми спортсменів, а також для поліпшення роботи серцево-судинної системи в людей з інвалідністю. У 1980 роках у США почали використовувати ЕМС для зменшення втрати м'язової маси в космонавтів, які перебували в космосі. Також ЕМС стала популярною у фітнес-індустрії [7].

У наш час тренінги ЕМС є досить поширеним видом заняття у фітнесі, який допомагає поліпшити м'язову силу й витривалість, зменшити біль у м'язах і суглобах, а також зменшити ризик травм.

У сфері фітнесу електростимуляцію тепер досить широко застосовують завдяки таким перевагам:

1. Стимуляція м'язового кровотоку. ЕМС збільшує прилив крові (часто за більш низьких частотах) до м'язових тканин. Через цикли скорочення й розслаблення електричних імпульсів м'яз діє як насос, збільшуючи прилив багатой на кисень крові в м'язи, а також сприяє виведенню метаболітів із них.
2. Підвищується м'язова сила й потужність. Хоча ЕМС не може замінити силові тренування, було встановлено, що він ефективний для збільшення швидкості м'язового скорочення й сили в тих, хто займається. Він також може бути корисний для людей на етапах реабілітації, оскільки це добрий спосіб стимулювати м'язові волокна й нарощувати силу без великих зовнішніх навантажень [8].
3. Зменшення м'язового болю. Деякі дослідження встановили, що ті, хто займалися, повідомили про зменшення м'язового болю без будь-якого втручання.
4. Поліпшити психологічного відновлення після фізичних навантажень.

Високоєфективними тренування ЕМС будуть за збереження інтервалу відпочинку, що в оптимальному варіанті становитиме від 48 до 72 год. Тренування частіші, ніж кожні 48 год, призведуть до виснаження організму [2, 3]. Тренування рідше ніж раз в 72 год., матимуть обмежений ефект і створять лише підтримувальний ефект у боротьбі з негативними наслідками малорухливого способу життя. Але для досягнення покращення фізичного стану потрібні більш часті тренування, зазвичай це 2–3 тренування на тиждень, що цілком задовольняє кратність занять через кожні 48–72 години від останнього тренування.

Електричні струми, яким піддається тіло, абсолютно нешкідливі. Нейронний механізм ЕМС такий самий, як і в тіла. Єдина відмінність полягає в тому, що електричний сигнал, що змушує м'яз скорочуватися, застосовується ззовні. Однак є певні протипоказання, які треба враховувати: гострі захворювання, розлади, бактеріальні інфекції та запальні процеси недавні операції; артеріосклероз і інші порушення кровообігу; гіпертонія; цукровий діабет; вагітність; електричні імпланти, кардіостимулятори; аритмія серця; пухлини або рак; порушення згортання крові (гемофілія); захворювання рухових нейронів, неврологічні розлади (епілепсія); черевна або пахова грижа [5, 9].

Висновок. Отже, з аналізу наукової-методичної та спеціальної літератури було встановлено, що застосування тренінгу ЕМС достатньо ефективне, а головне, достатньо вивчене й безпечне для застосування у фітнесі, і у фізичній реабілітації. Новизна й принципи роботи ЕМС приладів дають змогу задіяти м'язи організму без додавання складних рухів або додаткового обтяження, що виключає осьове навантаження на руховий апарат. Також за умови правильного використання обладнання вірогідність отримання травми під час тренувального процесу мінімальна, її можна застосовувати серед людей із різним станом здоров'я й рівнем фізичної підготованості. Використання в оздоровчому фітнесі електром'язової стимуляції — гарний засіб для підвищення м'язової сили й витривалості тих, хто займається. Переваги використання ЕМС тренінгу в оздоровчому фітнесі: цілеспрямований вплив на окремі м'язові групи, ефективне використання часу, посилення м'язової активності, індивідуалізація тренувань та інше.

Ключові слова:

Список використаних джерел

1. Зотин В. В., Мельничук А. А., Степанова О. В. Вплив силових вправ на організм студентів: Форум молодих вчених. 2017. № 4 С. 612–614.
2. Павлова Ю. Вплив силових навантажень на якість життя і фізичне здоров'я: Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. 2014. С. 103–109.
3. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Відбір вправ. Сучасне силове тренування. 2015. С. 560.

4. Abe T, Loenneke JP, Fahs CA, Rossow LM, Thiebaud RS, Bemben MG, Exercise intensity and muscle hypertrophy in blood flow-restricted limbs and non-restricted muscles: a brief review, Clin Physiol Funct Imaging, (4):2012. P. 247–252.
5. Babault N, Cometti G, Bernardin M, Pousson M, and Chatard JC Effect of electromyostimulation training on muscle strength and power of elite rugby players. JC J Strength Cond Res 21: 2007, P. 431–437.
6. Bax L, Staes F, and Verhagen A. Does neuromuscular electrical stimulation strengthen the quadriceps femoris? A systematic review of randomised controlled trials Sports Med 35: 2005, P. 191–212.
7. Cancelliere, Carol. Are workplace health promotion/wellness programs effective at improving presenteeism (on-the-job productivity) in workers? A systematic review and best evidence synthesis of the literature. Lakehead University (Canada), ProQuest, UMI Dis-sertations Publishing, 2018. 226 p.
8. David A. Lake Neuromuscular Electrical Stimulation, An Overview and its Application in the Treatment of Sports Injuries, 2012, P. 47–56.
9. Heyward V.H. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 5th ed. Champaign: Human Kinetics, 2006. 426 p.

НОСТАЛЬГІЙНИЙ ТУРИЗМ У КОНТЕКСТІ ІСТОРИЧНИХ ПОДІЙ ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ РЕСПУБЛІКИ

Віталій КОЗОВИЙ

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

Вступ. Ностальгійний туризм — це не лише бажання повернутися на відвідані землі, це пошук ідентичності, коріння й цінностей, які були втрачені в сучасному світі, та потреба відвідати пам'ятки великих людей [5]. Саме потреба побачити пам'ятки великих людей і визначних подій спонукає туриста до культурних і пізнавальних поривів.

Мета — події минулого залишають по собі низку об'єктів, які представляють неабияку цінність для туристичних поїздок з ностальгійною метою.

Методи: аналіз, узагальнення літературних джерел, спостереження.

Результати. згідно із *Класифікацією ностальгійних понять, які запропоновані для використання в туристичній діяльності* (В. Козовий, І. Волошин, 2016 р.), Львів вирізняється наявністю таких ностальгійних об'єктів: *Стрілецько-січової (з доповненням: Українська галицька армія); Українсько-повстанської (УПА); Українсько-державницької (ЗУНР, УНР)* [2] туристи, внутрішні, й зовнішні продовжують відвідувати. Згідно з *Класифікацією*, до таких об'єктів належать: однойменні вулиці, поховання, сакральні об'єкти, архітектурні пам'ятки. Для дослідження обрано цей період, адже Львів був в епіцентрі тогочасних подій.

Західноукраїнська Народна Республіка — українська держава, утворена на західноукраїнських землях після розпаду Австро-Угорщини. Львів був столицею, а після того, як його здобули поляки, уряд переїхав до Тернополя, а потім до Станіслава (Івано-Франківськ). Уряд ЗУНР в екзилі у Відні проіснував до 1923 року [4].

На честь президента ЗУНР Євгена Петрушевича названо площу з відповідною пам'ятною таблицею у Львові. Євген Петрушевич похований у Львові на Личаківському кладовищі, каплицю відреставрували 2018 року.

Вулиця Січових стрільців, що простягається від парку імені Івана Франка, утворює перехрестя з вулицею Т. Костюшка. На вулиці Костюшка спостерігаємо пам'ятні таблиці: Костю Левицькому (голови уряду ЗУНР); Дмитру Вітовському (державному секретарю військових справ ЗУНР); Миколі Міхновському (ідеологу державної самостійності України). Кость Левицький похований на Янівському кладовищі поруч із полеглими воїнами УГА та Січовими стрільцями. Військовий меморіал, де знайшли вічний спочинок понад 700 стрільців і старшин УГА, які віддали життя в українсько-польській війні 1918–1919 рр. Бої тривали кілька тижнів і у листопаді українські війська залишили Львів [3]. Спершу боротьба велася стрілецькою зброєю та ще не застосовували артилерійські набої, як згадують очевидці [1]. Українська облога Львова тривала до половини травня 1919 року [3]. Вулиця К. Левицького тягнеться від Личаківського кладовища до однієї із центральних вулиць міста. Меморіал воїнам Української галицької армії та Польські військові поховання 1918–1920 років на Личаківському кладовищі, де, зокрема, поховані жертви репресій, війни УПА.

У 2018 році було встановлено монумент на честь сторіччя проголошення ЗУНР (вул. Огієнка). Меморіальна дошка (вул. Театральна), де в Народному домі перебував штаб збройного повстання, з проголошенням ЗУНР 1 листопада 1918 року.

Висновок. Отже проаналізовано важливість ностальгійного туризму, адже цей вид подорожі пробуджує відповідальність перед своїм народом й історичними подіями із його пізнавальною та культурною важливістю.

Ключові слова: ностальгійний туризм, ЗУНР, Львів.

Список використаних джерел

1. Дєдик. О. Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій: Порадник для цивільного населення / Олександр Дєдик, Михайло Слободянюк, Олег Фешовець. — Львів : «Астролябія», 2019. — С. 63.
2. Козовий В. Ностальгійний туризм, його трактування поняття та види / Віталій Козовий, Іван Волошин // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, № 2, 2016 (Випуск 41). — Тернопіль, 2016. — С. 120.
3. Лотоцький А. Історія України для дітей / Антін Лотоцький. — Львів : Видавничий центр «Фенікс», 1990. — С. 230.
4. УСЕ (Універсальний словник — енциклопедія). — 2-ге видання, доповнене. — Київ : ПВП Всеуито, 2001, Львів : ЛДФК Атлас, 2001.
5. Jędrysiak T. Turystyka kulturowa / Tadeusz Jędrysiak. — Warszawa : Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, 2008. — S. 72–73.

СКЕЛЬНІ СВЯТИЛИЩА КОСІВЩИНИ ЯК ОБ'ЄКТИ РЕЛІГІЙНОГО ТУРИЗМУ

Віталій КУДРИК

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

Поетичні косівські пейзажі й багата духовна історія Прикарпаття, у якій древні скельні святилища відіграють значну роль, роблять цей регіон ідеальним місцем для розвитку релігійного туризму. Такий вид туризму може стати важливим засобом залучення відвідувачів і стимулювання соціально-економічного розвитку, оскільки пропонує новий вектор зростання для місцевих громад. Ось чому подальші дослідження й ефективні стратегії потрібні для інтеграції цієї сфери в ширший туристичний простір України.

Дослідження прагне всебічно проаналізувати, як релігійний туризм може сприяти збереженню культурної спадщини Косівщини та підтримці місцевої економіки. Спрямування йде на ідентифікацію стратегій, які можуть підвищити туристичну привабливість цих релігійних місць.

Основний інструментарій полягає в теоретичному вивченні наукових праць, які розкривають роль і значення релігійного туризму в історичному й культурному контекстах. Надалі заплановано розширення дослідження за допомогою польових спостережень й анкетування серед місцевого населення та туристів, щоб зібрати первинні дані про досвід відвідування цих унікальних історичних місць та їх вплив на туристичну привабливість регіону.

Важливим складником є усвідомлення того, що скельні святилища Косівщини не лише зберігають у собі історичну й культурну цінність, а й відіграють значну роль у соціальному й економічному розвитку регіону [1]. Стимулювання інвестицій у розвиток туризму, удосконалення інфраструктури й розроблення нових маркетингових стратегій можуть суттєво підвищити туристичну привабливість і підтримку цього напрямку. Подальший розвиток релігійного туризму на Косівщині потребує збалансованої стратегії, яка б гармонійно поєднувала збереження історичних і культурних пам'яток із забезпеченням економічної вигоди для місцевих громад.

Потенціал релігійного туризму Косівщини для досягнення сталого розвитку регіону, збереження його історичної спадщини, культурної ідентичності й підтримки соціально-економічного зростання є величезним. Це вимагає спільних зусиль від уряду, місцевої громади, громадських організацій та бізнесу для розроблення та реалізації ефективних стратегій розвитку релігійного туризму.

Для реалізації цих можливостей треба створити багатогранну стратегію, яка охоплює охорону культурної спадщини, розвиток інфраструктури й туристичних послуг, а також активне залучення громадськості до процесу популяризації й збереження унікальної історії регіону. Синергія між усіма зацікавленими сторонами допоможе використовувати історичні й культурні ресурси Косівщини як засіб для стимулювання економічного зростання, збагачення культурного життя й підвищення якості життя місцевих мешканців.

Ключові слова: Косівщина, релігійний туризм, культурна спадщина, економічний розвиток.

Список використаних джерел

1. Держипільський Л. М. Древні скельні святилища та топоніміка Косівщини. — Косів : Писаний Камінь, 2015. — 140 с.

**ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНІ ТУРИСТИЧНІ РЕСУРСИ ВОДНОГО
МАРШРУТУ М. ВЕЛИКІ МОСТИ — М. ЧЕРВОНОГРАД****Валентина ЛАБАРТКАВА***Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. На сьогодні туристична галузь в Україні частково адаптувалася до умов війни й поступово перелаштувалася більше на формат внутрішнього туризму. За даними ДАРТ [1], у 2023 р. українці для відпочинку обирали більш безпечні західні регіони.

Львівська область належить до туристичнопривабливих регіонів України та має для цього відповідні історико-культурні, природні й соціально економічні передумови. Завдяки цьому, в області розвиваються різні види туризму, зокрема водний та екскурсійний туризм.

Мета — дослідити історико-культурні туристичні об'єкти водного маршруту м. Великі Мости — м. Червоноград.

Методи. Аналіз та узагальнення літературних джерел, картографічний метод, системний аналіз.

Результати. Серед рівнинних річок області популярними для сплавів є річки басейну Західного Бугу: Рата, Солокія, Свиня і Західний Буг. Завдяки сприятливому клімату, сплави на р. Рата та Західний Буг організовують упродовж року, а природний потенціал дає змогу для проведення сплавів на різних плавзасобах.

У результаті аналізу наявних водних маршрутів р. Рата й Західний Буг [2] встановлено, що вони передбачають лише сплави річкою та відпочинок на спеціально облаштованих зупинках. На нашу думку, варто поєднувати водні маршрути з відвідуванням наявних на маршруті історико-культурних туристичних об'єктів.

На основі водного одноденного маршруту м. Великі Мости — м. Червоноград було розроблено дводенний сплав із відвідуванням історико-культурних об'єктів. Протяжність водної частини маршруту становить 26 км, темп руху повільний, з привалами на маршруті (по два на кожен день сплаву), екскурсії і сплав у день триває 7–8 годин. Маршрут розпочинається у м. Великі Мости з пішої екскурсії до руїн синагоги, Свято-Успенського собору, костелу Пресвятої Діви Марії, церкви Благовіщення Пресвятої Богородиці та краєзнавчого музею СТК «Під Дубом». Наступним етапом є сплав по р. Рата від СТК «Під Дубом» до с. Сілець, у якому буде піша екскурсія до церкви Собору Пресвятої Богородиці й продовження сплаву до каяк-станції «Вільшина» на місце ночівлі. Другий день сплаву розпочнеться від каяк-станції «Вільшина» на р. Рата до визначних історико-архітектурних об'єктів м. Червонограда: палацу Потоцьких, церкви Святого Володимира та церкви Святого Юра. Після пішої екскурсії маршрут завершиться сплавом до каяк SUP станції «ЧГ» на р. Зх. Буг у м. Червонограді.

Обговорення й висновки. Попри наявні водні маршрути річками басейну Зх. Бугу, водний туризм, зокрема маршрут м. Великі Мости — м. Червоноград, не достатньо популярний вид активної рекреації.

Для подальшої популяризації водного туризму в області потрібно таке:

- вводити у водні маршрути історико-культурні об'єкти й інші цікаві туристичні об'єкти, що розташовані неподалік річок;
- популяризувати водний туризм серед населення як активний вид відпочинку на противагу малорухомого способу життя;
- налагодити співпрацю з туроператорами внутрішнього туризму.

Ключові слова: водний туризм, Західний Буг, Рата, історико-архітектурні об'єкти, Львівська область.

Список використаних джерел

1. Звіти та плани роботи ДАРТ: веб-сайт. URL: <https://www.tourism.gov.ua/plans-and-report>.
2. Турсплав: веб-сайт. URL: <https://www.toursplav.info>.

ПОХІДНІ ФІНАНСОВІ ІНСТРУМЕНТИ РИНКУ ЦІННИХ ПАПЕРІВ

Іван КОРКУНА, Степан МАЦІЮК, Юрій МАРКЕВИЧ

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

Вступ. Похідні цінні папери (ЦП) — це цінні папери, які згідно із Законом України «Про державне регулювання ринку цінних паперів в Україні» N448/96-ВР від 30 жовтня 1996 року, механізм випуску й обігу яких пов'язаний із правом на придбання або продаж протягом терміну, визначеного договором (контракту) ЦП, інших фінансових та/або товарних ресурсів [1].

Мета — застосування похідних ЦП — це зацікавлення інвесторів у придбанні ЦП з мінімізацією схем хеджування для управління ризиками компаній.

Методи — виробничі фінансові інструменти в міжнародній практиці трактуються як фінансові деривативи. Основні види фінансових деривативів:

- **свопи** — це угоди щодо хеджування обміну грошовими платежами у визначений період часу;
- **опціони** — це стандартний документ, який засвідчує право придбати (продати) цінні папери (товар, кошти) на визначених умовах із фіксацією ціни в майбутньому, за відповідними цінами, визначеними сторонами контракту [2];
- **ф'ючерси** — це контракти, які використовуватимуть у майбутньому постачанні, включаючи валюти по фіксованій ціні відповідної угоди. Найбільш прості фінансові інструменти — акції та облігації.

Своп — це угода (деривативний контракт) між двома контрагентами про обмін активів, процентних ставок або інших характеристик, які визначені в угоді, для оптимізації структури капіталу компанії та отримання додаткового доходу [2].

Угоди можуть передбачати такі види свопів:

- **процентний своп** — двостороння угода про обмін різними процентними платежами в одній валюті в цій угоді;
- **валютний своп** — двостороння угода про обмін грошовими потоками номінованими різними валютами;
- **товарний своп** — двостороння угода, яку використовують для обміну грошовими потоками, що залежить від ціни товару;
- **фондовий своп** — двостороння угода про обмін у майбутньому грошовими потоками, де одна сторона генерує грошовий потік, який заснований на акціонерному капіталі, а друга сторона — грошовий потік, заснований наприклад на LIBOR;
- **своп борг/капітал** — двосторонні угоди про обмін грошовими потоками, що генерується борговим або акціонерним капіталом;
- **своп на сукупний прибуток** — двостороння угода, де прибуток від певного активу обмінюється на фіксовану ставку;
- **кредитний дефолтний своп** — двостороння угода для хеджування кредитного ризику.

Виникають різні модифікації свопів, а саме:

- **простий** — двостороння угода між двома контрагентами без додаткових умов;
- **амортизувальний** — двостороння угода, де передбачувана сума рівномірно зменшується до закінчення угоди;
- **наростальний** — двостороння угода, де передбачувана сума рівномірно збільшується;
- **складний** — двостороння угода, у якій беруть участь кілька сторін, як правило, кілька валют;

- відкладний, або форвардний, — двостороння угода, яка містить умови про те, що відбувається обмін відсотками платежів з відповідно визначеної дати;
- активний (пасивний) — який змінює тип відсоткової ставки активу (пасиву) та інші.

Розглянемо фінансовий дериватив — опціон, а саме:

- на покупку (опціон кодл), який засвідчує право власника купити у продавця аукціону базовий актив, інвестор очікує в такому разі підвищення вартості бази активу;
- опціон на купівлю, у активі якого є акції чи облигації, називається фондовим варантом.

Варант — ЦП, що дає власникові право на купівлю деякої кількості акцій у будь-який час до закінчення дії контракту за певною ціною [2].

Опціон на продаж пут — він засвідчує право власника на продаж певного активу продавцю, інвестор купує опціон, якщо спостерігається падіння вартості бази активу.

Опціони найчастіше застосовуються в умовах збалансованої економіки, за відповідних епізодичних коливаннях попиту та пропозиції. Під час спаду економіки ефективність використання опціонів падає [3].

Висновок. Ураховуючи курсові коливання фінансових інструментів, опціони й свопи дають змогу хеджування від небажаних змін цін, а також одержати додатково вигоду в разі сприятливого розвитку цінової ситуації, отримати заплановані прибутки. Застосування таких деривативів стає актуальним, особливо для іноземних інвесторів, які планують інвестування в українську економіку.

Ключові слова: цінні папери, деривативи, хеджування, свопи, опціони, варанти, фінансові інструменти.

Список використаних джерел

1. ЗАКОН УКРАЇНИ. Про державне регулювання ринку цінних паперів в Україні від 30 жовтня 1996 року N448/96-ВР <https://www.nssmc.gov.ua/documents/zakon-ukrani-pro-derzhavne-regulyuvannya-rinku-tsnnih-paperv-v-ukran-2/>
2. Вікіпедія — <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
3. Фінграмотність: Простою мовою про цінні папери. Своп: контракт на обмін грошовими потоками <https://www.nssmc.gov.ua/finhramotnist-prostoiu-movoiu-pro-tsinni-papery-svop-kontrakt-na-obmin-hroshovymy-potokamy/>

ВНУТРІШНЯ МІГРАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПРИГОДНИЦЬКОГО ТУРИЗМУ

Максим МЕЛЬНИК

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

Вступ. Туризм відіграє важливе значення для світової економіки, оскільки став однією з провідних галузей сучасного світового господарства, яка забезпечує майже 10% внеску в глобальний валовий продукт. Основні чинники, що впливають на розвиток туризму, — внутрішні й зовнішні (геополітичні, економічні, соціально-демографічні, науково-технічні) [1]. Особливу увагу слід звернути на геополітичні й соціально-демографічні чинники, які на сучасному етапі особливо впливають на туристичні потоки в Україні.

Мета — Проаналізувати внутрішню міграцію населення в західні області України в умовах повномасштабної війни й виокремити міграційний чинник як один із напрямів впливу на розвиток пригодницького туризму.

Методи. Використано метод аналізу, а саме проаналізовано статистичні дані щодо зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб (ВПО) на території України у 2023–2024 рр., а також метод порівняння, підкріплений статистичними даними ДАРТ у 2021–2023 рр.

Результати. Наступ російських військ на півдні, сході й півночі України став основним чинником внутрішньої міграції українців на більш безпечні території, зокрема в західні й центральні області держави. За даними Міжнародної організації з міграції на 29 лютого 2024 р. на території України зареєстровано 3 413 372 ВПО. Зокрема, Західний регіон прийняв до себе 795 926 ВПО [2]. Особи, які прибули на нові території для життя, відповідно, освоюються, що спонукає їх до пошуку роботи, відкриття власної справи, в окремих випадках переїзду власного виробництва, надання послуг у нових районах проживання. Не є винятком й індустрія туризму, яка пристосувалася до нових умов та згідно із звітом ДАРТ за 2023 р. розпочала відновлення й показала доходи понад 2 млрд. грн. [3].

Внесок ВПО є безцінним, оскільки саме міграція спонукала розвиток пригодницького туризму в західних областях держави, підтримала місцевий бізнес, забезпечила ринок праці новим персоналом і стала одним із поштовхів до розвитку пригодницького туризму й туризму загалом. Доцільно зазначити що відповідно до звіту ДАРТ кожен четвертий українець бере участь у подорожах із пригодницькому туризму [3]. ВПО є не лише невід’ємною складовою частиною ринку праці, а і самі стають туристами. Тож можемо припустити, що ринок пригодницького туризму в Західному регіоні України отримав ще 200 тис. потенційних туристів.

Висновок. Варто відзначити, що вплив ВПО на розвиток пригодницького туризму на території України ще мало вивчений і потребує часу для збору даних і для їх опрацювання. Однак уже можемо припустити, що для розвитку окремих видів туризму, зокрема пригодницького, і для туристичної індустрії західних областей України загалом, міграційний чинник в умовах війни є сприятливим.

Ключові слова: ВПО, пригодницький туризм, переселенці.

Список використаних джерел

1. Гурська І. С., Герасимів З. М. Фактори розвитку туристичного бізнесу в умовах ринку. Агросвіт. 2019. № 20. С. 88–92. DOI: 10.32702/2306–6792.2019.20.88.
2. Ukraine — Area Baseline Assessment (Raion Level) — Round 33 (February 2024). URL: <https://dtm.iom.int/reports/ukraine-area-baseline-assessment-raion-level-round-33-february-2024>.
3. Статистика. ДАРТ. URL: <https://www.tourism.gov.ua/statistic>.

МОНІТОРИНГ ХАРЧОВОЇ ЦІННОСТІ ДІЄТ ЛІКУВАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ В ЗАКЛАДАХ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

Остап МЛИНКО, Марія ПАСКА

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

Вступ. Дієта є важливим чинником ризику виникнення інвалідності й передчасної смерті. Пацієнти й лікарі часто мають труднощі в слідкуванні за дієтологічними тенденціями, багато з яких зосереджуються переважно на схудненні, а не на харчуванні та здоров'ї. Рекомендація стосовно стилю харчування може допомогти пацієнтам здійснити позитивні зміни, зокрема харчовий план здорового харчування. Дієти лікувального призначення є частиною практики, заснованої на доказах у галузі охорони здоров'я, яка використовує дієти та їжу для підтримання лікування захворювань, і це чітко демонструє роль, які дієти та їжа відіграють роль у контролі хронічних захворювань [1, 2].

Мета — провести моніторинг енергетичної та харчової цінності дієт лікувального призначення в закладах охорони здоров'я.

Матеріали й методи: аналіз літературних даних, синтез та узагальнення.

Результати. Проаналізовано найчастіше використовувані дієти залежно від фізіологічного стану людини. У літературі трапляються лише поодинокі роботи про з'ясування впливу енергетичної та харчової цінності дієт на організм людини залежно від фізіологічного стану. Висвітлено сучасний стан забезпеченості енергією організму людини, виокремлено, відповідно, дієти 1, 5, 9, 15 та зондові. Дієта № 1 призначена для людей із хронічними й гострими запальними захворюваннями шлунка та 12-палої кишки. Енергетична цінність такої дієти 3000 кКал. Білків 80–90 г, жирів 90–100 г, вуглеводів 300–350 г. Дієта № 5 передбачена для людей із гострими й хронічними запальними захворюваннями печінки та жовчевих шляхів. Енергетична цінність 2800 кКал. Білків 100–110 г, жирів 60–70 г, вуглеводів 350–400 г. Дієту № 9 рекомендують людям із цукровим діабетом легкої і середньої важкості, хворі з нормальною або злегка надлишковою масою тіла. Енергетична цінність 2400 кКал. Білків 90–100 г, жирів 75–80 г, вуглеводів 300–350 г. Дієта № 15 призначають людям, які не потребують спеціальних лікувальних дієт і без порушень органів систем травлення. Енергетична цінність 2900 кКал. Білків 90–95 г, жирів 100–105 г, вуглеводів 400 г. Зондове харчування призначене для людей, які не можуть приймати їжу звичайним шляхом через порушений акт ковтання, жування чи прохідності верхніх відділів ШКТ, непритомності. Енергетична цінність 3100 кКал. Білків 100–110 г, жирів 100–110 г, вуглеводів 400–450 г.

Висновок. Проведено моніторинг енергетичної та харчової цінності дієт лікувального призначення залежно від фізіологічного стану людини в закладах охорони здоров'я.

Ключові слова: нутриціологія, лікувальні дієти, моніторинг, енергетична, харчова цінність.

Список використаних джерел

1. Locke, A., Schneiderhan, J., & Zick, S. M. (2018). Diets for Health: Goals and Guidelines. American family physician, 97(11), 721–728.
2. Briggs Early, K., & Stanley, K. (2018). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: The Role of Medical Nutrition Therapy and Registered Dietitian Nutritionists in the Prevention and Treatment of Prediabetes and Type 2 Diabetes. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 118, 353–343. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.11.021>.

ФОРМУВАННЯ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ Й КУРОРТІВ В УКРАЇНІ**Олександр МОНАСТИРСЬКИЙ***Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Попри складний період історії, з яким зіштовхнулася Україна останніми роками, туристична галузь залишається одним із пріоритетних напрямів розвитку національної економіки. З урахуванням нещодавнього суттєвого зниження туристичної активності, пов'язаного з пандемією COVID-19 та російською агресією, 2023 року спостерігалось поступове відновлення показників туристичної галузі, яке хоч і не досягло рівня до пандемії, демонструє достатньо позитивну динаміку. Подальший розвиток туризму в Україні передбачається з урахуванням європейського досвіду і вимог до сталого розвитку з урахуванням наявних природних і ресурсних обмежень.

Мета — обґрунтувати вимоги й підходи до формування стратегії розвитку туризму й курортів в Україні з урахуванням викликів та умов сьогодення.

Методи. Використано системний підхід для обґрунтування потреби удосконалення прийнятої стратегії розвитку туризму й курортів; аналіз і синтез для оцінювання наявного стану стратегії розвитку туризму; прогнозування — для оцінювання прогнозу розвитку туризму в Україні у найближчі роки.

Результати. На державному рівні в Україні уряд ще 2017 року схвалив стратегію розвитку туризму й курортів до 2026 року, яка визначає туризм як один із пріоритетних напрямів розвитку держави. Стратегія передбачає перетворення туризму в Україні у високорентабельну сферу діяльності, здатну конкурувати з європейськими країнами [1]. Для цього Україна має всі потрібні чинники, зокрема мальовничу природу, багату історичну, культурну й духовну спадщину, замки та інші цікаві архітектурні об'єкти. Окрім того, практично усі регіони України відомі своїми кулінарними традиціями, здатними привабити поціновувачів гастрономічного туризму. Любителі відпочинку на природі до цього часу знаходять в Україні малоосвоєні природні степові й лісові екосистеми; варто згадати букові праліси в Карпатському біосферному заповіднику в Закарпатті, які є об'єктом значної зацікавленості іноземних туристів і науковців. Однак з урахуванням викликів сьогодення, зокрема російської агресії України й викликаного цим зниження ділової активності, наявна стратегія розвитку туризму вимагає змін і доповнень.

Зважаючи на ці виклики, стратегія розвитку повинна бути зосереджена насамперед на тих видах туризму, у яких в Україні присутній значний ресурсний потенціал. Важливою вимогою до того ж повинно стати впровадження сталого туризму, який може забезпечити як довгострокові соціально-економічні переваги, так і належне підтримання й збереження довкілля. Науковець В.Р. Ковалишин відзначає, що «сталий туризм у глобальному та національному вимірі має стати стратегічною концепцією розвитку туристичної галузі на найближчі роки та десятиліття» [2, с. 22]. Особливу увагу слід звернути на сталий розвиток туризму в регіонах, які тепер користуються найбільшим попитом серед туристів, зокрема Закарпаття, Прикарпаття, частина Буковини, та де спостерігається значне антропогенне навантаження й використання туристичних ресурсів.

Обговорення й висновки. Ухвалена на державному рівні стратегія розвитку туризму й курортів є важливим документом у сфері розвитку туристичної галузі до 2027 року, однак з урахуванням теперішніх викликів, які постали перед Україною, вимагає суттєвих змін і доповнень. У розвитку стратегії туризму повинні обрати участь різноманітні зацікавлені

сторони. Наприклад, Н. Є. Кудла досліджувала визначальну роль місцевих громад у розвитку туризму, зокрема в туристично привабливих місцях, таких як Карпатський регіон [3]. Стратегія розвитку туристичної галузі повинна враховувати такі чинники: тимчасове обмеження доступу до узбережжя Чорного й Азовського морів у зв'язку з бойовими діями, які свого часу були одними з активних центрів розвитку туризму; обмеженість природних й інших ресурсів, потрібних для забезпечення туристичних потреб у доступних туристично привабливих регіонах і, відповідно, регулювання попиту на них; визначальна роль місцевих громад, які суттєво залежать від розвитку туризму й готельно-ресторанної сфери. Актуальним питанням також залишається розроблення національних стандартів забезпечення якості туристичних послуг, які б гармоніювали з найкращими міжнародними стандартами.

Ключові слова: стратегія розвитку, сталий туризм, курортно-ресурсний потенціал, природні ресурси.

Список використаних джерел

1. Стратегія розвитку туризму та курортів на період до 2026 року від 16 березня 2017 р. № 168-р. — URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/249826501>.
2. Ковалишин В. Р. (2023). Концептуальні підходи до сталого розвитку туризму в Україні: приклад Закарпатської області. Соціально-економічні проблеми сучасного періоду України. Випуск 4 (162). С. 18–24. <https://doi.org/10.36818/2071-4653-2023-4-3>
3. Кудла Н. Є. Активність органів місцевого самоврядування у розвитку туристичних послуг сільської місцевості Карпатського регіону. Перспективи розвитку сільського та екологічного туризму в Україні: монографія / ред. М. Шершун. Рівне, 2016. С. 152–164.

ОСНОВНІ НАПРЯМИ РОЗРОБЛЕННЯ НИЗЬКОКАЛОРІЙНИХ СОУСІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Остап НАЙДА, Марія ПАСКА, Ольга ТЕСЛЯ

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

Вступ. Концепція здорового харчування, а також вимоги до науки про харчування вимагають нового підходу до вдосконалення складу, властивостей, технологій продукції ресторанного господарства, які повинні задовільнити потребу організму в основних харчових речовинах й енергії. Одним зі способів підвищення якості харчування є введення в раціон харчових добавок з високими поживними властивостями, до яких належать продукти бджільництва.

Мета — розробити технологію низькокалорійних соусів функціонального призначення в закладах ресторанного господарства.

Методи. Відбір проб і пробопідготовку до аналізу проводили згідно з вимогами ДСТУ 7040:2009. Для детальнішого дослідження кожен групу показників розбивали на сегменти. Під час оцінювання зовнішнього вигляду й консистенції соусу визначили однорідність, відсутність включень, текучість і густину. Коли оцінювали колір — однорідність, виразність, натуральність й інтенсивність; смак — виразність, збалансованість, швидкість вивільнення, чистоту, натуральність; запаху — виразність, відповідність виду використаної сировини, стійкість, чистоту.

Результати. Початковим етапом досліджень став аналітичний огляд, який містить пошук уже наявних технологій, виявлення їх основних недоліків і способів їх усунення. Розроблено технології трьох соусів із варіативним складником продуктів бджільництва.

Наступним етапом дослідження стало проведення органолептичного аналізу, що дало змогу визначити закономірності формування органолептичних показників, оскільки саме за цими показниками потенційні споживачі оцінюють продукт.

Під час виконання роботи було розроблено систему бального оцінювання якості соусів з урахуванням коефіцієнта важливості, що допомогло наочно продемонструвати високі органолептичні показники якості отриманих соусів.

Висновок. Розроблено технології інноваційних соусів, які завдяки використаній сировини виявляють нові фізіологічні й фізико-хімічні властивості. Проведено органолептичний аналіз і розроблено систему бального оцінювання з урахуванням коефіцієнта важливості. Результати цього аналізу свідчать, що розроблені соуси характеризуються високими органолептичними показниками, за якими насамперед потенційні споживачі оцінюють у разі подавання в закладах ресторанного господарства.

Ключові слова: низькокалорійні соуси, індустрія гостинності, продукти бджільництва, заклади ресторанного господарства.

Список використаних джерел

1. Паска М. Сучасні технології майонезів підвищеної харчової цінності у ресторанному господарстві / Паска М. // Інноваційні технології в готельно-ресторанному бізнесі : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. — Київ : НУХТ, 2020. — С. 172–173.
2. Сукманов В. О. Дослідження реологічних властивостей макаронних виробів, збагачених каштановою мукою та бджолиним пилом / Ліхоліп І. А. / Стан і перспективи харчової науки та промисловості : тези доповідей VI Міжнародної науково-технічної конференції. (Тернопіль 22–23 вересня 2022 року), Терн. націон. техн. ун-т ім. І. Пулюя [та ін.]. — Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2022. — 67 с.

РОЗРОБЛЕННЯ НОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ АВТЕНТИЧНИХ СТРАВ У ЗАКЛАДІ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА «БОЙКІВСЬКА ГОСТИНА»

Андрій НІМЕЦЬ, Марія ПАСКА, Наталія ПЕТРИШИН

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

Вступ. Підвищена конкуренція у сфері ресторанного бізнесу в Україні вимагає від фахівців пошуку нових способів керування попитом, розроблення інноваційних підходів до створення нових продуктів харчування й технологій та розширення асортименту національних страв. Вивчення виникнення й технології приготування страви уможливорює використання сучасних інгредієнтів, щоб створення нові смаки відомих страв. Актуальним на сьогодні є дослідження й розроблення нових технологій у приготуванні національних страв, зокрема відродження автентики.

Під час написання наукових тез на основі проведених досліджень й аналізу формування автентичної кухні виокремлено основні напрями розроблення новітніх технологій здорової та смачної карпатської кухні з екологічно чистих продуктів у ресторані «Бойківська гостина».

Мета — відновити, розробити й упровадити нові технології приготування автентичних страв у ресторані «Бойківська гостина».

Методи. Під час проведення наукового дослідження використано такі методи: систематизацію наукової літератури і теоретичний аналіз для визначення стану й теоретичного обґрунтування перспектив розвитку автентичної кухні та розширення асортименту страв, методи порівняння, інформативно-аналітичні методи, узагальнення та інші.

Результати. У роботі досліджувались параметри технології приготування автентичних страв у ресторані «Бойківська гостина»:

- верховинська «Дзяма» (або ще «Гола-боса зупа»). Зупа зі свинних ребер із картоплею та морквою;
- підбиваний борщ із Боберки. Борщ, який готують на кислому розсолі (з квашених огірків), він питний (тільки буряк дають) і підбитий сметаною;
- грибна юшка. Правдива юшка з білих грибів;
- токан. Це кукурудзяна крупа, зварена на воді та вершках;
- лиганці — картопляне тісто з начинкою (домашній сир, гриби з м'ясом), страва походить зі Сколівщини;
- терчаники (деруни). Ця страва з тертої бульби, і так її називали бойки з Турківського району;
- терчані пироги. Терта картопля з вареною у формі пирога з начинкою — домашнім сиром;
- книші. Ця страва Турківської Бойківщини. Це бездріжжеве тісто з начинкою картоплі й квашеної капусти або м'ясний фарш;
- оципок. Бездріжжовий хліб, який щипають руками;
- будз. Це традиційний сир, який може бути овечий або коров'ячий.

Також передбачено особливості подавання кожної із названих страв.

Отже, визначено й обґрунтовано потребу розроблення такої технології як інновації для забезпечення ефективної діяльності ресторанного бізнесу.

Висновок. Відновлено, розроблено й упроваджено нові технології приготування автентичних страв у ресторані «Бойківська гостина».

Ключові слова: автентична кухня, технологія, популяризація.

Список використаних джерел

1. Інноваційні засади сталого розвитку етно-гастрономічного туризму в регіоні. Менеджер / Голод А. П., Гончаренко М. Ф., Никига О. В., Євдощенко О. В. // Вісник Донецького державного університету управління. Серія: Економіка. — 2020. — № 4(89). — С. 40–47.
2. Паска М. Регіональні страви Львівщини — основа Галицької кухні / Паска Марія, Свищ Лілія, Фик Богдан // Економіка та суспільство. — 2023. — Вип. 58. — С. 1–5. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-58-16>

МЕТОДИ Й ІНСТРУМЕНТИ МЕНЕДЖМЕНТУ В ДІЯЛЬНОСТІ ТУРИСТИЧНИХ ПІДПРИЄМСТВ

Дмитро ПЕТРИШИН

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

Вступ. Основною метою будь-якого туристичного підприємства є досягнення поставлених цілей. Їх досягають за допомогою управління туристичними підприємствами, вони містять різноманітні методи й інструменти для забезпечення успішної діяльності.

Завдання. Дослідити якими методами та за допомогою яких інструментів досягають основних аспектів управління туристичними підприємствами.

Методи. Аналіз, дедукція, статистичний.

Результати. Управління туристичними підприємствами можна згрупувати за основними аспектами, а саме:

Стратегічне планування. Містить розроблення довгострокових стратегій, що визначають місію, цілі й напрямки розвитку підприємства. Це відбувається за допомогою аналізу внутрішніх і зовнішніх чинників, установлення конкурентних переваг і стратегічних партнерств, а також формулювання планів дій для досягнення поставлених цілей.

Методи: аналіз SWOT, метод сценаріїв, оцінювання конкурентоспроможності.

Інструменти: бізнес-плани, стратегічні картки, бюджетування.

Маркетинг та продажі. Основна мета — залучити й утримати клієнтів. Це містить вивчення ринку й конкурентів, ідентифікацію цільової аудиторії, розроблення маркетингових стратегій (продукту, ціни, промоції, розповсюдження), а також виконання рекламних кампаній і створення бренду.

Методи: сегментація ринку, проведення анкетування й фокус-груп, розроблення маркетингових стратегій (4P: продукт, ціна, промоція, розповсюдження).

Інструменти: аналітичні програми (Google Analytics, SEMrush), CRM системи, соціальні медіа платформи.

Фінансове управління: Охоплює контроль над фінансовими потоками, бюджетування, аналіз прибутків і витрат для забезпечення фінансової стабільності підприємства. Містить також управління ризиками, оптимізацію капіталу й фінансове звітування.

Методи: бюджетування, аналіз фінансових показників (ROI, ROS, ROC), управління оборотними коштами.

Інструменти: бухгалтерські програми (QuickBooks, Xero), фінансові аналітичні інструменти (Excel, Tableau), POS системи.

Управління персоналом. Охоплює рекрутування, навчання й мотивацію персоналу для забезпечення високої якості обслуговування клієнтів. Особливу увагу приділяють розвиткові навичок обслуговування й комунікаційних.

Методи: методи рекрутингу (оголошення, рекрутингові агентства), проведення тренінгів і семінарів, мотиваційні програми й стимулювання працівників.

Інструменти: HRM системи, системи обліку робочого часу, оцінювання працівників

Операційне управління. Організація й управління повсякденною діяльністю підприємства, включно з обслуговуванням та управлінням гостьовими послугами. Це передбачає ефективне планування, контроль запасів, управління якістю й безпекою.

Методи: методи управління запасами й складом, використання POS (точки продажу) систем, системи управління гостьовими послугами (PMS).

Інструменти: системи бронювання й управління гостьовими послугами (PMS), POS-системи, ERP-системи (Enterprise Resource Planning).

Якість обслуговування. Містить розвиток стандартів обслуговування й контроль їх виконання для забезпечення задоволеності клієнтів. Основна мета — забезпечити відмінне обслуговування й підвищити лояльність клієнтів.

Методи: створення стандартів обслуговування, тренінг персоналу, збір й аналіз відгуків клієнтів.

Інструменти: системи контролю якості обслуговування, методи зворотного зв'язку від клієнтів (анкетування, відгуки, скарги), системи управління якістю (ISO 9001):

Інформаційні технології. Містить використання сучасних ІТ-інструментів для автоматизації процесів, управління бронюваннями й взаємодії з клієнтами. Це може включати вебсайти, системи управління гостьовими відгуками, CRM-системи тощо.

Методи: автоматизація бізнес-процесів, упровадження онлайн-бронювання, використання аналітики.

Інструменти: вебсайти й онлайн-бронювання, інтернет-маркетингові інструменти (Google Ads, Facebook Ads), системи управління відносинами з клієнтами (CRM)

Сталість й екологічна відповідальність. Охоплює розроблення й виконання стратегій, спрямованих на зменшення негативного впливу на навколишнє середовище й збереження природних ресурсів. Це може містити енергоефективність, використання відновлюваних джерел енергії, впровадження програм з утилізації та перероблення відходів тощо.

Методи: упровадження енергоефективних технологій, мінімізація відходів, екологічне ліцензування та сертифікація.

Інструменти: зелені стандарти й сертифікація (LEED, Green Key), системи енергоефективності (сонячні панелі, світлодіодне освітлення), програми утилізації та перероблення відходів.

Висновки. Ефективне управління туристичним підприємством вимагає комплексного підходу й використання різноманітних методів і інструментів. Вони допомагають туристичним підприємствам ефективно керувати їхньою діяльністю, досягати поставлених цілей і забезпечувати задоволення клієнтів.

Ключові слова:

Список використаних джерел

1. Kotler, P., Bowen, J.T., & Makens, J.C. (2017). Marketing for Hospitality and Tourism. 7th ed. Boston, MA: Pearson.
2. Walker, J.R. (2016). Introduction to Hospitality Management. 4th ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
3. Cooper, C., Fletcher, J., Fyall, A., Gilbert, D., & Wanhill, S. (2018). Tourism: Principles and Practice. 6th ed. Harlow, England: Pearson Education Limited.

**ПОТЕНЦІАЛ ГАСТРОТУРУ В РОЗВИТКУ
РЕСТОРАННОГО ТУРИЗМУ ЛЬВОВА****Марія ПАСКА, Ольга РАДЗИМОВСЬКА***Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Динамічний розвиток туризму, його вихід на одне з провідних місць серед інших галузей економіки активізує попит на послуги гостинності, які надають спеціалізовані підприємства туристичного й готельного господарства, та зумовлює формування ринку цих послуг [1]. Як діяльність, яка зачіпає культурну й природну спадщину, а також традиції сучасну культуру в країні, туризм дає можливість для економічного зростання й сталого розвитку України окремого регіону. Гастрономія має різні форми вираження й способи впливу на споживача. Зростання й розширення закладів ресторанного господарства виокремило новий підвид — ресторанний туризм. Ресторанний брендинг сприятливо впливає на широке залучення споживачів і має тенденції до динамічного розвитку [2].

Дослідженням гастрономічного туризму із певними підвидами займаються науковці нашої країни, зокрема Д. Басюк Д., М. Паска, А. Стешенко, А. Парфіненко, М. Філь, О. Никига.

Аналізуючи літературні джерела, можна побачити, як традиційні ресторани відіграють важливу роль у створенні й поширенні гастрономічної пропозиції регіону, проте наявні в літературі дані не дають відповіді на питання, що таке ресторанний туризм, власне це є і новизною в цьому дослідженні роботи.

Мета — обґрунтувати роботу закладів ресторанного господарства та популяризувати ресторанний туризм у регіоні (на прикладі Львівської області).

Методи дослідження: спостереження, системний підхід, аналіз і синтез, узагальнення, моделювання.

Результати. Результатом власних досліджень є вивчення роботи закладів ресторанного й готельного господарства (концепція, меню, форми обслуговування) та розроблення інноваційної моделі розвитку ресторанного туризму Львівщини. Ресторанний маршрут картою Львова та демонструємо прикладом (рис. 1).

Об'єкти дослідження:

1. Ресторан «MARINAD MEAT BAR & BUTCHER SHOP».
2. Ресторан «Голодний Микола».
3. Ресторан «Бойківська гостина».
4. Готель «NOTA BENE».

Усі об'єкти локаційно розташовані в центральній, історичній частині міста Львова, що дає змогу туристові не тільки побувати в цікавих концептуальних ресторанных закладах і посмакувати смачними стравами, а й ознайомитися з архітектурою міста.

1. Ресторан «MARINAD MEAT BAR & BUTCHER SHOP» розміщений за адресою м. Львів, вулиця Личаківська, 135. Це м'ясний ресторан з мангальною кухнею та своїм м'ясним магазином. У меню не тільки смачні страви, приготовлені на відкритому вогні, а й сирі, мариновані й запаковані у вакуум м'ясо, риба — овочі.

2. Ресторан «Голодний Микола» — м. Львів, вул. Стрийська, 352. Найбільший у світі ресторан галицької кухні з власною пекарнею, броварнею на території закладу, великим подвір'ям з терасою, дитячим майданчиком, крамничкою та подвійним ставком, одна частина якого надворі, а інша — просто у приміщенні. У ставку плаває жива форель, яку кожен гість може сам зловити на вудочку, і її відразу ж йому приготують кухарі «Голодного Миколи».

3. Ресторан «Бойківська гостина» — м. Львів, вул. Митрополита Андрея, 8. Ресторан з автентичною, локальною кухнею із збереженням бойківських традицій. У меню ресторану здорова й смачна карпатська кухня з екологічно чистих продуктів.

Основні складники бойківських страв: картопля (понад 40 страв), вівсяне борошно, капуста, гриби, біб, ягоди, м'ясо, молоко, бринза, будз.

4. Готель «NOTA BENE» розташований за адресою м. Львів, вул. Валер'яна Поліщука, 78а, де поєднане сучасне ділове місто й історична романтика Львова. Кількість і якість наданих послуг задовольняють бажання туристів. До послуг затишні апартаменти різного рівня комфорту: «стандарт двомісний», «поліпшений двомісний» і «сімейний». Інтер'єр готелю виконано в сірих тонах і стилізовано під легкий лофт. Львів — історія про стильні елементи декору й композиції картин, що додають особливого настрою та затишку.

Розроблені маршрути ресторанами Львова допоможуть зорієнтуватися для гостей, туристів міста Львова. Також туристичні фірми зможуть доповнити свої туристичні путівники маршрутами ресторанного бізнесу, різних кухонь.

Установлено, що туристи можуть відвідати заклади ресторанного господарства (ЗРГ) й побувати на екскурсії. На перебування в самих ЗРГ, включно зі сніданком, обідом і вечерею, виділено 4,5 години. Тривалість одноденного туру повністю триває 10 годин (включно з поселенням у готель) з 10 до 20 год.

Висновок. Отже, за результатами аналізу роботи закладів індустрії гостинності запропоновано ресторанний тур чотирма закладами ГРБ — «MARINAD MEAT BAR & BUTCHER SHOP», «Голодний Микола», «Бойківська гостина», «NOTA BENE», які вирізняються креативною спрямованістю, високою якістю кухні, ексклюзивністю й бездоганним обслуговуванням.

Ключові слова: ресторанний туризм, популяризація, інновації.

Список використаних джерел

1. Огієнко М. М., Доценко М. С. Інновації в туризмі України «Сучасні тенденції розвитку туризму». М: 2018 — libs.mfknukim.mk.ua
2. Паска М. З. Інноваційний розвиток гастрономічного туризму львівщини в контексті формування ресторанних брендів. Індустрія туризму і гостинності в Центральній та Східній Європі. 2022. № 5. С. 98–103.
3. Голод А. П., Никига О. В. Основні чинники розвитку гастрономічного туризму. Молода спортивна наука України. 2020. Вип. 24, т. 4. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. С. 110–111.

ВОЄННИЙ ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ТУРИСТИЧНОГО ІМІДЖУ УКРАЇНИ

Софія РИМАР

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

Вступ. Воєнний туризм, як важлива сфера сучасної туристичної індустрії привертає увагу різних категорій подорожувальників. Воєнний туризм стає дедалі більш популярним у світі через різноманітність інтересів, які він задовольняє. Відвідування місць воєнних битв, оборонних споруд, меморіалів і музеїв відображає не лише інтерес до воєнної історії, а й прагнення збагатити свій культурний досвід, що є відображенням глибинного інтересу суспільства до важливих аспектів історії та культури людства. Початок російсько-української війни спричинило масштабні руйнування об'єктів цивільної інфраструктури, створення фортифікаційних споруд, що призведе до збільшення туристичних потоків у майбутньому. Дослідженням впливу воєнних конфліктів на туристичну галузь займалися науковці В. Кушнар'ов, О. Поліщук (2018); Барвінок (2022) [1, 2]. Однак на сьогодні недостатньо досліджень щодо формування державної політики в галузі туризму в умовах воєнного стану й подальшого постконфліктного відновлення туристичної сфери в Україні.

Мета — розробити стратегії управління туристичною галуззю й формування туристичного іміджу України, спрямованих на відновлення та розвиток туризму після воєнного конфлікту.

Методи: аналіз літературних джерел, метод аналізу, синтезу й порівняння, системний, абстрактно-логічний і метод моделювання.

Результати й обговорення. Численними дослідженнями доведено позитивний вплив туризму на економіку країни, однак військові загострення становлять серйозну проблему обом галузям. Для відновлення туристичної та інвестиційної привабливості України треба розробити стратегії управління туристичною галуззю й формування туристичного іміджу в умовах воєнного конфлікту та поствоєнного відновлення, зокрема звернути увагу на розвиток і розширення такого різновиду туризму, як воєнний туризм. Метою сучасного воєнного туризму має бути збереження історичної спадщини, героїчного протистояння України в боротьбі за існування, свободу й незалежність, а також демонстрація всьому світу наслідків і жорстокості агресора в цій війні.

Сучасними напрямками розвитку воєнного туризму в Україні мають стати:

1. Збереження й реставрація історичних воєнних об'єктів, оборонних споруд, місць ведення активних бойових дій і місць масових жертв війни. 2. Створення меморіалів, музеїв пам'яті, виставок, інсталяцій, російсько-українській війні. 3. Розроблення якісних інформаційних ресурсів, які надаватимуть туристам доступну й зрозумілу інформацію про воєнні події та їх локацію. 4. Розроблення тематичних екскурсій і маршрутів, які присвячені конкретним воєнним подіям (місцям активних бойових дій, масових поховань, оборонним, фортифікаційним спорудам).

Висновок. Сьогодні треба пам'ятати про героїчне минуле України й історичні події, які лягли в основу її державності. У цьому контексті вкрай важливо проводити заходи, які будуть спрямовані на просування воєнного туризму, що привертатимуть увагу туристів.

Ключові слова: воєнний туризм, напрями розвитку, російсько-українська війна.

Список використаних джерел

1. Барвінок Н. Вплив глобальних безпекових факторів на розвиток міжнародного туризму в Україні. *Věda a perspektivy*. 2022. № 4 (11). с. 139–151.
2. Кушнар'ов В., Поліщук О. Мілітарі-туризм як інноваційний напрямок екстремального та пізнавально-розважального туризму. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв*. 2018. №1. С. 107–118

**ІНКЛЮЗИВНИЙ ТУРИЗМ У ЛЬВІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ****Андрій САЛИГА, Павло КУЧЕР***Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Важливою тенденцією розвитку туризму сьогодні є створення доступного середовища для усіх категорій туристів, зокрема й для людей з інвалідністю. Через бойові дії, спричинені збройною агресією РФ проти України, кількість людей з інвалідністю в Україні стрімко зростає і на 2023 рік становить майже 3 млн. осіб, зокрема понад 200 тис. у Львівській області [4]. Тож зростає потреба в організації доступного туристичного середовища для воїнів і мирних жителів, які перебували в зоні бойових дій і постраждали від війни.

Мета — пошук проблем розвитку інклюзивного туризму у Львівській області.

Методи дослідження: аналіз, синтез й узагальнення.

Результати. Інклюзивний туризм полягає в забезпеченні рівних прав усіх людей на відпочинок, культурне життя й дозвілля. Інклюзивність туризму полягає не лише у створенні спеціальної інфраструктури, але й у пристосуванні туристичного продукту для людей з інвалідністю та осіб «третього віку». У науковій літературі проблематику організації туризму для осіб з інвалідністю висвітлено у працях як О. Бейдик, О. Топалова [1], О. Волошинський [2], С. Дарси (S. Darcy) [3] та ін.

Хоча Львівщина є серед лідерів інклюзивного туризму в Україні, однак туристичний ринок ще не повністю готовий до надання туристських послуг, а рекреаційні зони не завжди є доступними для таких осіб. Недостатня вивченість окреслених проблем і їх практичне значення для туристичної сфери зумовили актуальність обраної теми дослідження.

До основних проблем, які перешкоджають розвитку туризму, належать такі: недостатнє інформаційне забезпечення вебсайтів; необлаштованість транспортних засобів для інвалідних візків; відсутність пристосованих готельних номерів для осіб з інвалідністю; відсутність кваліфікованого персоналу, який володіє знаннями й навичками роботи з людьми з інвалідністю; не облаштованість закладів харчування для осіб з інвалідністю (ресторанів, барів тощо); відсутність достовірної інформації про рівень доступності конкретної пам'ятки.

Висновок. Львівська область має усі передумови для соціалізації і реабілітації таких осіб. Інклюзивний туризм має стати інструментом відновлення Львівської області, щоб повернути осіб з інвалідністю до нормального життя. Держава зобов'язана створювати можливості й умови для розвитку доступного туризму, зокрема розбудовувати спеціальну інфраструктуру, готувати професійний кваліфікований персонал та дбати про інформаційне забезпечення туристичних послуг.

Ключові слова: туризм, доступність, інклюзивність.

Список використаних джерел

1. Бейдик О. О., Топалова О. І. Адаптивний туризм: передумови та перспективи розвитку, лідери Духу і Волі : навч. посіб. — Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. — 402 с.
2. Волошинський О., Горбацьо І., Мацелюх А., Сварник М. Теорія і практика організації активного відпочинку та туризму для неповносправних осіб : навч. посіб. — Львів : Ліга-Прес, 2009. — 128 с.
3. Darcy, Simon, Bob McKercher, and Stephen Schweinsberg. From tourism and disability to accessible tourism: A perspective article. *Tourism Review*, 2020. P. 140–144. (In English).
4. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/home> (дата звернення: 28.03.2024).

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ
ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСНОГО МАРКЕТИНГОВОГО
ПІДХОДУ В ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КЛУБІВ

Наталія СЕРЕДА

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Вступ. На сьогодні на ринку фітнес-послуг спостерігається дисбаланс споживачів, що спричинений повномасштабним вторгненням. Прифронтові території функціонують в умовах кризи й дефіциту споживачів фітнес-послуг. Тоді як відносно безпечні регіони працюють в умовах перенасиченого ринку фітнес-послуг і конкуренції. Упровадження й реалізації комплексного маркетингового підходу до діяльності фітнес-клубів надасть більше актуальної інформації стосовно зміни тенденцій ринку фітнес-послуг з урахуванням особливостей регіону [4].

Мета — визначити організаційно-управлінські аспекти використання комплексного маркетингового підходу в діяльності фітнес-клубів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел і документів, системний аналіз, організаційний аналіз, опитування, SWOT-аналіз, методи математичної статистики.

Результати. За результатами проведеного аналізу літературних джерел науковці виокремимо такі елементи комплекс маркетингу «4Р» базова модель. Вона має такі складники: товар, ціна, розподіл і просування. Також вирізняють більш розширену маркетингову модель «7Р», яка передбачає такі компоненти: послуга, ціна, розподіл, просування, персонал, процеси, обслуговування споживачів [1, 2].

За даними опитування споживачів фітнес-клубу найважливішою є вартість послуг, а також їх доступність. Менш вагомим, як порівняти з попереднім роком, споживачі вважають асортимент послуг. Аналізуючи ефективність маркетингової діяльності фітнес-клубу та його місце на ринку, вважаємо за доцільне навести результати SWOT-аналізу у табл. 1.

Таблиця 1

Матриця SWOT-аналізу маркетингової діяльності фітнес-клубів

Сильні сторони 1. Кваліфікований персонал. 2. Програми тренувань. 3. Позитивний імідж фітнес-клубу. 4. Висока якість обладнання. 5. Дружні відносини зі споживачами.	Слабкі сторони 1. Відсутність чіткої маркетингової стратегії. 2. Нестабільна база постійних споживачів. 3. Консерватизм щодо впровадження «новинок» ринку. 4. Нестабільність електропостачання. 5. Залежність від дій конкурентів.
Можливості 1. Послаблення позицій конкурентів. 2. Підвищення рівня зацікавленості в населення, популяризація активного способу життя. 3. Розроблення ефективної програми просування.	Загрози 1. Посилення конкуренції на ринку фітнес-послуг. 2. Низький рівень споживчої зацікавленості. 3. Збільшення вартості на нерухомість та енергоносії. 4. Ракетна небезпека. 5. Зміна пріоритетів споживачів.

Обговорення й висновки. Результати проведених досліджень визначили основні сучасні тенденції розвитку фітнесу-індустрії в Україні, що містять: орієнтацію на середній клас, перевагу локальних фітнес-клубів, що спеціалізуються на проведенні різноманітних тренувань, зростання ролі інтернет-маркетингу в наданні послуг. Проведений аналіз і результати SWOT-дослідження виявили, що організаційно-управлінські аспекти використання комплексного маркетингового підходу в діяльності фітнес-клубів є актуальними.

сного маркетингового підходу в діяльності фітнес-клубів полягають в удосконаленні системи просування, оновлення послуг й орієнтації на потреби споживача.

Ключові слова: маркетинг, комплекс, фітнес-клуби.

Список використаних джерел

1. Бондар А. С., Середа Н. В., Стадник С. О. Особливості використання засобів маркетингової комунікації в діяльності фітнес-клубу. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2020 року, м. Львів). Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. С. 24–28.
2. Костюченко Л. В., Мазур М. М. Застосування маркетингового аналізу при прийнятті управлінських рішень. Збірник наукових праць Державного економіко-технологічного університету транспорту. Серія: Економіка і управління. 2013. Вип. 25. С. 237–244.
3. Середа Н. В., Троценко А. А. Теоретичні основи формування комплексу маркетингу в сфері фітнес-індустрії. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2018. С. 131–135.
4. Середа Н. В., Саніна Д. В. Особливості застосування digital-маркетингового інструментарію в діяльності фітнес-клубів у сучасних кризових умовах. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 5 (164) 23. С. 124–128.

РЕГІОНАЛЬНА ДИВЕРСИФІКАЦІЯ РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Євген СКВОРЦОВ

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

Вступ. Україна надзвичайно різноманітна в регіональному відношенні за рівнем туристичної привабливості серед внутрішніх туристів, і тих, які приїжджають з-за кордону. Обмеження на подорожі й перебування в окремих регіонах, що наявне останніми роками, зокрема прикордонних і тих, які безпосередньо близько до зони ведення бойових дій, суттєво впливають на розвиток рекреаційно-туристичної галузі в Україні. Зважаючи на значні регіональні відмінності й тимчасові обмеження, потрібно додатково аналізувати та досліджувати регіональний розвиток туризму на сучасному етапі для підвищення напрямів його ефективності.

Мета — проаналізувати регіональні особливості розвитку туризму в Україні з урахуванням викликів сьогодення й визначити його сильні та слабкі сторони.

Методи. Використано методи аналізу й синтезу для оцінювання сучасного туристичного потенціалу в різних регіонах України; метод прогнозування для визначення напрямів подальшого розвитку туризму з урахуванням регіональних сильних і слабких сторін.

Результати дослідження. Регіональна диверсифікація за природно-кліматичними, економічними й соціально-культурними показниками має суттєвий вплив на розвиток туризму та індустрії гостинності в Україні. Окрім того, у більшості регіонів вона визначається чітко вираженою сезонністю, що суттєво впливає на соціально-економічні показники регіону, зокрема кількість туристів й осіб, залучених в обслуговування туристичної сфери, надходження до місцевого бюджету, рекреаційне навантаження на навколишнє середовище. Якщо влітку туристи, які віддавали перевагу відпочинку в Україні, переважно відвідували узбережжя Чорного й Азовського морів чи Шацькі озера, то взимку найбільш пріоритетною дестинацією були та залишаються Українські Карпати, які окрім гірськолижного туризму, користуються популярністю в любителів гастрономічного відпочинку, а також туристів, яких цікавлять духовні й культурні цінності, що особливо проявляються в західному регіоні в часи зимових релігійних святкувань.

Кожен регіон України має свої унікальні ресурси й особливості, які приваблюють туристів. Їх популяризація та відповідальне використання є умовою ефективного розвитку туризму в цьому регіоні. Зважаючи на наявні туристично-рекреаційні ресурси можна стверджувати, що Україна загалом володіє значним потенціалом для розвитку екологічного, гастрономічного, релігійного й деяких інших видів туризму. Російська агресія України суттєво вплинула на регіональний розподіл туризму в Україні: з одного боку, суттєво обмеживши можливість функціонування туристичної сфери й значно скоротивши кількість туристів на чорноморському узбережжі та деяких інших регіонах країни, а з другого — забезпечивши активний розвиток туристичної галузі і в раніше популярних серед туристів Українських Карпатах і західних областях України загалом. Такий розподіл суттєво впливає на стратегічні пріоритети туристичної галузі в Україні й залучення певних регіонів у його розвитку. Зокрема, з урахуванням регіональної специфіки під час формування стратегії розвитку туризму в Україні С. О. Біла пропонує створення туристично-рекреаційних кластерів, що допоможе розвивати сильні сторони туристичної привабливості різних регіонів України [1].

Обговорення і висновки. Регіональні особливості України дають змогу правильно обрати стратегію розвитку туристичної галузі з максимально ефективним залученням наявних туристичних ресурсів. Для детального дослідження можливості поліпшення регіонального роз-

витку туризму й впливу на нього зовнішніх чинників треба провести SWOT- та PEST-аналізи, які допоможуть виявити наявні сильні й слабкі сторони та чутливість і залежність туризму в кожному регіоні від впливу зовнішніх чинників. На можливості подальшого регіонального розвитку туризму також впливають наявні ресурсні обмеження й спроможність об'єктів розміщення й харчування туристів. Науковець В. Р. Ковалишин також наголошує на потребі врахування екологічних обстежень під час планування регіонального розвитку туризму, які повинні мати пріоритетне значення [2]. Очікують, що правильне планування регіонального розвитку туризму дасть змогу значно підвищити ефективність використання туристичних ресурсів і прибутковість туристичної галузі України, яка демонструє позитивні тенденції для відновлення.

Ключові слова: регіональні особливості, диверсифікація, туристичні кластери, SWOT-аналіз, обмеження розвитку туризму.

Список використаних джерел

1. Біла С. О. Стратегічні пріоритети розвитку туристичних послуг в Україні та перспективи підвищення їх конкурентоспроможності на світовому ринку / С. О. Біла // Стратегія розвитку України. — 2016. — № 1. — С. 17–23. — Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sru_2016_1_5.
2. Ковалишин В. Р. Екологічні обмеження регіонального розвитку туризму / Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф. — Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. — с. 275–277.

ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ГІС У ДІЯЛЬНОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ПРИРОДНИХ ПАРКІВ

Зоряна СТЕФАНІШИН

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

Вступ. Для ефективного функціонування національних природних парків (НПП) як поліфункціональних природоохоронних територій треба впроваджувати різноманітні інноваційні підходи в їхній діяльності, зокрема використання провідних геоінформаційних технологій. Керування природоохоронними територіями потребує зберігання й аналізу значних обсягів різноаспектної інформації, що без застосування геоінформаційних систем (ГІС) досить складно зробити.

Мета — вивчити досвід використання ГІС у діяльності НПП України.

Методи дослідження: аналітичний, систематизації, узагальнення.

Результати. У результаті аналізу літературних й інтернет-джерел з'ясовано, що станом на сьогодні багато НПП повністю або частково продовжують використовувати ручні методи обробки інформації, а це теж призводить до несвоєчасної її подачі й неефективного управління природоохоронними територіями. Однак використання сучасних ГІС у діяльності національних природних парків усе ж набуває популярності.

Вагомий досвід застосування ГІС мають НПП «Слобожанський», НПП «Гомільшанські ліси», НПП «Дворічанський», НПП «Пирятинський», НПП «Карпатський», НПП «Сколівські Бескиди», НПП «Шацький».

Саме НПП «Слобожанський» використовує ГІС для наукової діяльності, зокрема виявлення рідкісних рослинних і тваринних видів. Наприклад уведено інформацію про розміщення вікових дерев вздовж екостежки «Мурафська дача» на території парку [2]. Також є створена мультимасштабна карта, яку постійно доповнюють.

За допомогою ГІС-технологій у НПП «Пирятинський» створено екологічний маршрут «Природними стежками Пирятинщини». Для цього прикріпили карту, на якій позначили основні природні й туристичні об'єкти парку, що містяться на маршруті. Відповідно до цього дані ГІС можна використовувати для наукової, еколого-освітньої та туристично-рекреаційної діяльності.

Останніми роками в діяльність НПП «Гуцульщина» активно впроваджували ГІС на базі програм ArcGIS, QGIS, SMART, за допомогою яких збирають, зберігають, опрацьовують, відображають дані моніторингу природних екосистем НПП.

Результативний ГІС-проект розроблено також для НПП «Дворічанський». Спільними зусиллями картографів, ГІС-спеціалістів, науковців Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна й працівників парку створено геоінформаційний проект атлас НПП «Дворічанський», який містить основну інформацію про діяльність природоохоронної території, її природні комплекси й туристично-рекреаційні об'єкти.

На прикладі НПП «Нижньосузьський» створено концептуальну модель бази тематичних геопросторових даних для первинного обліку кадастрових відомостей території та об'єктів парку. До набору базових просторових даних такої системи було введено відомості про системи координат і висот, адміністративно-територіальні одиниці, територіальні громади, об'єкти гідрографії та гідротехнічні споруди, населені пункти, будівлі й споруди, автомобільні дороги, залізниці, інженерні комунікації, ґрунти, земельні ділянки, географічні назви, рельєф, ортофотоплани. Також увійшли відомості про природні й туристичні об'єкти НПП, їх функціональне

зонування, земельні ділянки та угіддя, власників і користувачів земельних ділянок, проведені господарські заходи, ландшафти, рідкісні типи середовищ, об'єкти збереження, рекреаційну цінність, а також рідкісні види рослин і тварин. Системи, створені на основі запропонованої моделі, можуть використовувати адміністрації територій об'єктів ПЗФ для підвищення рівня автоматизації управління, інвентаризації ресурсів, організації наукових досліджень тощо [1].

Висновок. У результаті аналізу, досвіду впровадження ГІС у діяльність національних природних парків встановлено, що використання ГІС дає змогу на якісно новому рівні забезпечувати інформаційною основою завдання й функції природоохоронної території, відповідно до цього вирішувати й ухвалювати потрібні аргументовані управлінські рішення. Тож упровадження ГІС технологій у діяльність національних природних парків — це актуальне й своєчасне завдання.

Ключові слова: Національний природний парк (НПП), геоінформаційна система (ГІС), геоінформаційні технології, база даних, інформація, діяльність.

Список використаних джерел

1. Гальченко Н. П., Козарь В. І., Міхно П. Б., Клюка О. М. Концептуальне моделювання ГІС первинного обліку кадастру природно-заповідного фонду (на прикладі національного природного парку «Нижньосульський»). Збірник наукових праць Українського державного університету залізничного транспорту. Геодезія та землеустрій. Харків, 2021. № 198. С. 120–130.
2. Глухонець, А. О., Морозова, Т. В., Морозов, А. В., Кобзиста, О. П., Самойленко, І. В., Стецюк, Л. М. (2022) Використання ГІС технологій для модернізації систем моніторингу об'єктів природно-заповідного фонду України. Вісник Національного університету водного господарства та природокористування (2(98)). pp. 40–54.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ ГАЛИЦЬКОЇ КУХНІ У ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Богдан ФИК, Марія ПАСКА

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

Вступ. Основним напрямом розвитку ресторанного господарства є розроблення й освоєння серійного виробництва нових видів обладнання, втілення сучасних технологічних процесів приготування їжі, які базуються на запровадженні інноваційних досягнень української та зарубіжної науки й практики [1]. Заклади ресторанного господарства впроваджують новаторські ідеї, щоб задовільняти дедалі більше особливих гостей. Попри те, що Львів — старовинне місто із неймовірно насиченою історією, заклади тут дивують своєю сучасністю і нестандартністю рішень у пошуку способів задоволення своїх гостей.

Основним критерієм вибору закладу споживачами щораз частіше стає якість кухні та асортимент страв. Тож популярними стають страви, які мають традиційний смак. Упроваджуючи нові страви в закладах ресторанного господарства, розширюємо асортимент і відновлюємо історію, зокрема Галицької кухні [2], яка за даними аналітичних досліджень є затребуваною в середньому ціновому сегменті, де пропонують страви української кухні.

Мета — визначити особливості технології приготування страв галицької кухні в закладах ресторанного господарства.

Методи. Аналіз, технічні та технологічні.

Результати. У роботі досліджували параметри технології приготування шарлотки яблучної у одному із закладів ресторанного господарства. Технологія приготування шарлотки: підготовлені, без шкірочки й насіннєвого гнізда яблука нарізають дрібними кубиками, пересипають цукром (крім вікової категорії від 1–3 років). Із хліба пшеничного зрізають скоринку, а м'якушку нарізають скибками завтовшки 0,5 см. Обрізки, що залишилися від хліба пшеничного, нарізають дрібними кубиками й підсушують у духовій шафі. Скибки хліба пшеничного змочують з одного боку в суміші з яєць, молока й цукру та викладають змоченим боком униз на змащений олією лист. Підсушені шматочки хліба пшеничного перемішують з подрібненими яблуками й заповнюють цією сумішшю (шар 2,5–3 см). Викладений скибочками хліб. Заливають залишками молочно-яєчної суміші й запікають у духовій шафі за температури 230–240 °C до готовності (10–15 хв). Готову шарлотку витримують на листі 10 хв, потім нарізають на порції. Відповідно до рецептурного складу виготовлено 5 варіантів шарлотки із варіативними даними компонентного складу. Також передбачено особливості подачі цієї страви. Пропонуємо подавати на мілкій закусочній тарілці за температури 60–65 °C (разом зі сметаною або соусом). Для утримання постійних відвідувачів і залучення нових в умовах жорсткої конкуренції використовують інноваційні підходи як в організації обслуговування клієнтів, приготуванні їжі.

Висновок. Визначено особливості технології приготування страв галицької кухні в закладах ресторанного господарства на прикладі шарлотки яблучної.

Ключові слова: Галицька кухня, індустрія гостинності, технологія, популяризація.

Список використаних джерел

1. Черевко О.І. Інноваційні технології харчової продукції функціонального призначення / О.І. Черевко, М.І. Пересічний, І.С. Тюрікова. — Харків : ХДУХТ, 2017. — 312 с.
2. Паска М. Регіональні страви Львівщини — основа Галицької кухні / Паска Марія, Свищ Лілія, Фик Богдан // Економіка та суспільство. — 2023. — Вип. 58. — С. 1–5. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-58-16>

СОЦІАЛЬНО-ЕКОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ НА ГІРСЬКИХ ТЕРИТОРІЯХ

Оксана ХУДОБА

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

Вступ. Туристична діяльність відіграє важливу роль у розвитку гірських територій, оскільки сприяє розбудові інфраструктури, збільшенню зайнятості й підвищенню рівня життя місцевого населення. Це особливо актуально саме для гірських районів, для яких характерне нерівномірне освоєння та які вважають досить депресивними, а також потребують пошуку джерел стабільного доходу й залучення нових інвестицій.

Мета — обґрунтувати й виокремити соціально-екологічні чинники розвитку туризму на гірських територіях.

Методи: узагальнення, аналізу та синтезу.

Результати. Розвиток туризму в регіоні супроводжується позитивними й негативними наслідками. З одного боку, туризм є каталізатором регіонального розвитку, а з другого, — руйнівником середовища, у якому він розвивається.

Українським важливим для гірських територій є розвиток туризму на засадах сталого розвитку, що передбачає збереження балансу між екологічним, економічним і соціальним складниками.

Однак, як показує проведений аналіз літературних джерел, більше уваги приділяють економічному аспекту розвитку туризму, ніж соціальному й екологічному. Хоча одними з вирішальних критеріїв, які враховують туристи, вибираючи місця відпочинку, є соціальна доступність і сприятлива екологічна ситуація в регіоні.

Під соціально-екологічними чинниками розуміємо сукупність соціальних та екологічних умов і причин, які прямим чи непрямым способом сприяють розвитку туризму на гірських територіях або обмежують його.

Соціальні чинники розвитку туризму пов'язані з рівнем, якістю й традиціями життя, потребами, культурною свідомістю населення, екологічні — визначають умови, можливості й стан туристичних ресурсних комплексів та окремих туристичних об'єктів [1].

До соціальних чинників відносимо етнічну ідентичність, рівень доходів, зайнятість населення, освіченість населення; соціальний капітал, рівень життя й здоров'я, екологічну свідомість і культуру.

До екологічних чинників належать природні умови й кліматичні ресурси, ландшафтне та біотичне різноманіття, структура земельних угідь, лісистість і заповідність території, екологічна безпека й стан довкілля, промисловий розвиток регіону, запровадження зелених технологій.

Обговорення і висновок. Дослідження соціально-екологічних чинників розвитку туризму на гірських територіях має важливе значення для популяризації екологічно орієнтованих видів туризму, що сприятимуть збереженню природної та історико-культурної спадщини, водночас забезпечуючи економічне зростання й соціальну стабільність у досліджуваному регіоні. Визначення набору таких чинників дасть змогу розробити рекомендації до стратегії сталого розвитку туризму на гірських територіях.

Ключові слова: туризм, гірські території, соціально-екологічні чинники.

Список використаних джерел

1. Матвійчук Л. Ю. Аналіз факторів впливу на стан та розвиток туристичних ресурсів в умовах стійкого розвитку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер.: Економіка. — 2012. — Вип. 19. — С. 172–175.

**ПРОБЛЕМИ Й ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СІЛЬСЬКОГО
ТУРИЗМУ У ВОЛИНСЬКІЙ ОБЛАСТІ****Тарас ХУДОБА, Павло КУЧЕР***Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. У час у воєнного стану в Україні внутрішній туризм відіграє важливу роль на туристичному ринку, і провідне місце в ньому займає сільський туризм. З огляду на це місцеві господарі сільських садиб можуть стати двигуном зростання місцевої економіки. Завдяки потужному туристично-рекреаційному потенціалу територія Волинської області має усі передумови для розвитку сільського туризму. Проте лише наявність туристично-рекреаційних ресурсів не достатня для розвитку туризму, оскільки наявні проблеми з організації сільського туризму, які залишаються відкритими, особливо що стосується дослідження інноваційних підходів розвитку сільського туризму. Недостатня розробленість окреслених питань зумовила актуальність обраної теми дослідження.

Мета — пошук проблем розвитку сільського туризму у Волинській області.

Методи дослідження: аналіз, синтез й узагальнення.

Результати. Сільський туризм належить до екологічних видів туризму, що не мають значного антропогенного впливу на довкілля. Важливий внесок у дослідження сільського туризму здійснили такі українські і іноземні вчені, як О. Бейдик [1], М. Мальська [3], Л. Ільїн [2] та ін.

Важливий його соціальний складник, який полягає в розширенні сфери зайнятості місцевого населення не лише у виробничій, але й у сфері обслуговування та туризму. Важливу роль для розвитку сільського туризму відіграє наявність територій та об'єктів природно-заповідного фонду (ПЗФ), які дають можливість поєднувати здійснення рекреаційної діяльності з ознайомленням із природними особливостями території.

У 2024 році на території Волинської області виявлено 375 території та об'єктів ПЗФ України місцевого й державного значення загальною площею понад 159 тис. га [2]. Найбільша площа об'єктів ПЗФ зосереджена в північній (поліській) частині області, де функціонують екологічні, водні, велосипедні й піші туристичні маршрути, які дають змогу ознайомитися з видовим багатством флори й фауни. Великою популярністю серед мандрівників користується риболовля й збирання грибів. В області дозрівають малина, чорниця, лохина, журавлина, ожина й інші ягоди [3].

Висновок. Сільський туризм у Волинській області перебуває на етапі становлення й належить до пріоритетних напрямів інноваційного розвитку туристичної галузі регіону та має усі передумови, щоб відігравати важливу роль у повоєнній відбудові України.

Ключові слова: розвиток, сільський туризм, Україна.

Список використаних джерел

1. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України: Методологія та методика аналізу, термінологія, районування: монографія. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2001. 395 с.
2. Кучер П.В., Ільїн Л.В. Штойко П.І. Рекреаційно-туристичні ресурси Волинської області: Монографія. Луцьк: ПП «Волинська друкарня», 2023. 180 с.
3. Мальська М.П., Зінько Ю.В., Горішевський П.А. Сільський туризм Карпатського регіону у пандемічно-воєнний період // Професор Ольга Заставецька — вчена, педагог, організатор географічної науки (до 70-ої річниці від дня народження вченої): збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 квітня 2023 року, м. Тернопіль). Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 257–261.

СУЧАСНИЙ СТАН І ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТУРИСТИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ ПРИКОРДОННОЇ ЗОНИ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Ольга ЧЕТИРБУК

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

Вступ. Туризм у Львівській області має великий потенціал розвитку, особливо в прикордонних зонах, які мають багату культурну й історичну спадщину. Відвідувачі можуть насолоджуватися живописними пейзажами, унікальною архітектурою та багатою культурою цього регіону. Проте розвиток туристичної інфраструктури в прикордонній зоні Львівської області має численні виклики й можливості.

Мета — проаналізувати сучасний стан туристичної інфраструктури прикордонної зони Львівської області й виявити ключові чинники, що впливають на її розвиток.

Завдання. Треба провести детальний аналіз інфраструктури й ідентифікувати чинники, які можуть сприяти або гальмувати розвиток туризму в прикордонній зоні Львівської області. Такий аналіз допоможе висвітлити перспективи подальшого розвитку туристичної галузі в цьому регіоні й розробити ефективні стратегії для досягнення цілей розвитку.

Методи: аналіз, синтез, узагальнення

Результати. На сьогодні туристична індустрія становить собою складну мережу, що взаємодіє з різними секторами економіки й послуг. Вона є невід'ємною частиною функціонально-структурної системи господарства, яка об'єднує різноманітні сфери виробництва й діяльності для задоволення потреб споживачів. Туристична інфраструктура формується на основі взаємодії різних компонентів, які містять системні функціональні зв'язки, синергетичні взаємодії, еволюційні процеси й ефективне управління [1].

Стан туристичної інфраструктури в прикордонній зоні Львівської області може бути оцінений як досить різноманітний і рівномірно розвинений у деяких місцях, а в інших менш задовільний. Нижче наведено деякі характеристики стану інфраструктури:

Заклади розміщення. У більших містах і туристичних центрах, таких як Львів, Трускавець, існують різні типи готелів і гостьових будинків, які пропонують різні рівні комфорту й послуг. Однак у менших селищах і селах інфраструктура є менш розвиненою, а кількість готелів обмеженою.

Туристичні атракції та музеї. У прикордонній зоні Львівської області розташовано значну кількість культурно-історичних пам'яток, таких як замки, церкви, музеї та інші архітектурні й культурні об'єкти. Деякі з них добре підтримують й обслуговують, а інші можуть потребувати реставрації та удосконалення.

Транспортна доступність. До багатьох туристичних об'єктів у прикордонній зоні Львівської області можна дістатися автомобілем, але наявні також залізничні й автобусні маршрути. Зв'язок зі сусідніми країнами, зокрема з Польщею та Словаччиною, може бути забезпечений через пункти пропуску. Проте тут існують проблеми з якістю самих доріг, що і створює негативний імідж регіону зокрема й країни загалом.

Розваги та ресторани. У багатьох місцях прикордонної зони Львівської області розташовані різні типи закладів харчування: ресторани, кафе й інші місця для відпочинку та розваг. Однак їхній рівень обслуговування і якість послуг може варіюватися [3].

Екологічний стан. Важливий аспект туристичної інфраструктури - дотримання екологічних стандартів і збереження природних ресурсів. У деяких місцях може бути проблема з утилізацією відходів і забрудненням довкілля [1].

Туризм слід вважати одним із найважливіших чинників Львівщини, а розвиток туристичної інфраструктури може зробити вагомий внесок у поліпшення загальної соціально-економічної ситуації, особливо в прикордонній зоні області [2].

Туристична інфраструктура в прикордонній зоні Львівської області недостатньо розвинена для привертання значного потоку відвідувачів.

Незважаючи на наявний потенціал регіону у сферах культурної спадщини, природних ресурсів та історичних пам'яток, інфраструктура часто не відповідає потребам туристів у зручностях [4].

Висновок. Інновації в туризмі можуть виявлятися у вигляді нових технологій, сервісів, продуктів, маркетингу та інших напрямів. Упровадження нових технологій може зробити туризм більш доступним і зручним для відвідувачів, а також забезпечити ефективне управління територіальними туристичними системами.

Ключові слова: інновації, розвиток, туристична система.

Список використаних джерел

1. Брунець Б. Р. Туристична інфраструктура Львівської області: стан та перспективи розвитку Географія та туризм. — 2011. — Вип. 15. — С. 157–164. — Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gt_2011_15_26
2. Корнева Д. А. Проблеми розвитку інфраструктури туризму. URL: <http://nbuv.gov.ua/>.
3. Музиченко-Козловська О. В. Розвиток туристичної інфраструктури — визначальний чинник туристичної привабливості території. Вісник НУ «Львівська політехніка». Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку. 2011. №714. С.229-237.
4. Рекреаційний потенціал Львівщини / Статистичний збірник — Львів: Головне управління статистики у Львівській обл., 2012. — 96 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ М'ЯСНИХ НАПІВФАБРИКАТІВ ПІД ЧАС СТВОРЕННЯ КУЛІНАРНОЇ ПРОДУКЦІЇ У ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

В'ячеслав ЧИРКА, Марія ПАСКА, Ольга ТЕСЛЯ

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

Вступ. Заклади ресторанного господарства пропонують споживачам широкий асортимент страв на основі м'яса, більшість закладів виготовляє м'ясні напівфабрикати для власного виробництва й для реалізації споживачам. Виробництво м'ясних напівфабрикатів в Україні має особливо великі перспективи, тому їх обсяги збільшуються рік у рік на 10–15 %, їх асортимент постійно оновлюють й доповнюють.

Для виробництва м'ясних напівфабрикатів у закладах ресторанного господарства застосування спектра технологічних добавок не обґрунтовано, не визначено доцільність й ефективність їх використання. Тож актуально дослідити можливості заміни технологічних синтетичних добавок рослинними інгредієнтами для розширення асортименту продукції; пошуку альтернативних сировинних ресурсів тваринних і рослинних; підвищення харчової та біологічної цінності готових виробів [1, 2].

Мета — науково-практичне обґрунтування перспективних напрямів використання в ресторанному господарстві нових м'ясних напівфабрикатів під час створення кулінарної продукції.

Методи. Аналіз, ДСТУ 4497:2005, технологічні, технічні.

Результати. Сьогодні використовують різні способи розм'якшення м'ясної тканини під час приготування м'ясних ресторанних страв виробів. Для досліджень було обрано тазостегнову частину яловичини й маринад. За схемою експерименту виконано таку технологію: м'ясний напівфабрикат попередньо витримували в маринаді з олії, меду, солі, перцю й суміші пряно-ароматичних трав впродовж 2 та 24-х годин із подальшим запіканням за температури 180 °С. Досліджено 5 дослідних зразків і 1 контрольний. Маринад складався з таких компонентів: суміші трав (цибуля ріпчаста подрібнена, часник мелений, базилік, коріандр подрібнений, паприка мелена, томати мелені, перець чорний подрібнений, імбир мелений, перець червоний мелений, паприка подрібнена, розмарин, зелень петрушки, майоран, мускатний горіх мелений, перець духмянний мелений); олії рафінованої; мед. Сіль входила до рецептури маринаду в розрахунку 2 % до маси сировини.

Способи маринування містили такі основні технологічні операції: нарізання м'яса яловичини, приготування маринаду, зокрема змішували олію, спеції та мед у запропонованій кількості. Заливали маринад до сировини й ретельно перемішували. Надалі була витримка за температури 2–4 °С в холодильнику 2 години та впродовж доби. Також був замаринований контрольний зразок яловичини без додавання меду (контроль). Експериментально встановлено, що страви з використанням маринаду із функціональними інгредієнтами, як порівняти з контрольними зразками «класичних» страв, більш збалансовані. Середньоквадратичні відхилення від показників формули збалансованого харчування в дослідних стравах у 3,27...5,24 рази нижче, ніж у страв, зроблених за традиційною технологією.

Висновок. Отже, визначено основні напрями використання маринадів для виробництва м'ясних страв у закладах ресторанного господарства й розроблено окремі технології страв з їх використанням.

Ключові слова: технологія м'ясних страв, маринади, ресторани

Список використаних джерел

1. Технологія харчових продуктів функціонального призначення: монографія/за ред. М. І. Пересічного. Київ: Нац. торг.-екон. Ун-т, 2012. 1116 с
2. Паска М. З., Маслійчук О. Б. Розробка рецептур та удосконалення технології функціональних м'ясних посічених напівфабрикатів та котлет з використанням білкового збагачувача. Науково-виробничий збірник «Продовольчі ресурси». 2018. 11. С. 132–138.

**ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТАРІЮ МАРКЕТИНГОВОГО
МЕНЕДЖМЕНТУ В ТУРИСТИЧНОМУ БІЗНЕСІ М. ЛЬВОВА****Антон ШАМОВ***Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Розвиток світової туристичної індустрії характеризується певними сучасними тенденціями. Відбулися серйозні еволюційні зміни не тільки в самому туристичному продукті й методах його промоції через новітні засоби комунікації, але і в принципах, і способах маркетингового менеджменту в туризмі. Маркетингу в туристичній індустрії вважають своєрідною системою інструментів і заходів, пов'язаних із розробленням, удосконаленням і просуванням туристичного продукту для задоволення потреб цільових споживачів. Особливість туристичного маркетингу м. Львова полягає в специфіці туристичної послуги, її пропозиції в часі й просторі.

Мета — проаналізувати й визначити можливості маркетингового менеджменту у сфері туристичних послуг міста Львова.

Методи дослідження: аналіз вторинних джерел інформації, спостереження, наукового синтезу й узагальнення.

Результати. Туристичну галузь прийнято називати «куркою, що несе золоті яйця», галуззю, яка відіграє важливу роль у розв'язанні соціальних й економічних завдань держави. Маркетинг є невід'ємним складником будь-якої економічної діяльності, у якій передбачений розвиток, зокрема це стосується сфери туризму. Тож найважливішим завданням для реалізації розвитку туристичної індустрії в нашій країні в післявоєнний час і забезпечення підвищення її еквіваленту є формування маркетингової ідеології у сфері туризму [2].

Обрали для дослідження ринку туристичних послуг місто Львів — культурну столицю України, місто творчості, колыску мануфактури й ремісництва. Тривалий час туристичний потенціал м. Львова зростає, зокрема у 2019 р. місто відвідало майже 2,7 млн., туристів. Львів зайняв 80 місце в списку 100 міст Європи, став одним із найбільш відвідуваних міст Європи [1]. Та від 2020 р. життя змінилося і не в кращий бік. Спочатку пандемія COVID-19, яка виявила, наскільки важливим є використання інструментарію маркетингового менеджменту для утримання наявних і залучення нових споживачів туристичних послуг. А 24 лютого 2022 р. — повномасштабна збройна агресія росії, яка завдала нищівного удару по туристичній галузі України. Різкий спад показників у туристичній сфері України, спричинений пандемією COVID-19 і російсько-українською війною, спонукає керівників туристичних підприємств активніше переходити на інноваційні, нестандартні рішення задля розв'язання головних стратегічних завдань туристичного бізнесу. [3]. Ефективним інструментом для повоєнного відновлення й нового розвитку туристичного бізнесу в країні і у м. Львові зокрема слугуватимуть сучасні концепції маркетингового менеджменту.

Комплекс складників туристичної послуги охоплює засоби розміщення й харчування туристів, засоби їх транспортування, програмно-екскурсійного забезпечення, інформаційного й фінансового обслуговування тощо. Туризм не тільки економічне, й одночасно і соціальне, культурне, екологічне, політичне явище, тому маркетинг у туризмі передбачає максимальне врахування всіх цих чинників. Тоді маркетинг повною мірою відображатиме інтереси туристичних фірм і споживачів туристичних послуг.

Висновок. Концепція маркетингового менеджменту в туризмі має цілісний і загальноохоплюючий характер. Зважаючи на особливості туристичної галузі, треба ширше впроваджувати

новітні маркетингові підходи до пропозиції туристичних продуктів. Реагування на динамічні й імпульсивні зміни потреб потенційних туристів, пришвидшення реалізації туристичних продуктів можливе лише за умови ефективного використання маркетингового менеджменту. Маркетингова діяльність туристичних підприємств України повинна адаптувати й корегувати свій інструментарій під сучасний воєнний і економічний стан. Менталітет воєнного часу дасть змогу протистояти викликам, які слід подолати. А теперішнім пріоритетом є безпека — вагомий маркетинговий чинник, який реалізують туристичні підприємства м. Львова й України.

Ключові слова: маркетинг, маркетинговий менеджмент, туристична індустрія, туристична послуга, цільові споживачі.

Список використаних джерел

1. Гузар І. Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. «Проблеми і тенденції розвитку сучасної економіки в умовах інтеграційних процесів: теоретичні та практичні аспекти» (м. Херсон, 17–18 жовтня 2019 р.). Херсон: Видавництво ФОП Вишемирський В. С., 2019. 458 с. С.426–427.
2. Дверій Х. І. Організація маркетингового забезпечення діяльності підприємств туристичної індустрії в Україні: маг. Дубляни, 2022. 113С.
3. Коростова, І. (2022) «СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ МАРКЕТИНГУ ПІД ЧАС ВІЙНИ», Цифрова економіка та економічна безпека, 2(02), с. 52–55.

STRUKTURA ORGANIZACYJNA POLSKIEGO TOWARZYSTWA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ” W ŁAŃCUCIE W LATACH 1917–1939

Małgorzata Urszula Kaszowska

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

Podstawową jednostką organizacyjną Związku Polskich Gimnastycznych Towarzystw Sokolich było gniazdo w danej miejscowości, które zawiązywało się na podstawie austriackiej ustawy o stowarzyszeniach z 15 listopada 1867 roku. Wszystkie towarzystwa sokole posiadały osobowość prawną i posługiwały się statutami zatwierdzonymi przez Namiestnictwo. Pierwszy łańcucki statut zatwierdzony został reskryptem Wysokiego c.k. Namiestnictwa we Lwowie z dnia 23 stycznia 1891 roku. Jesienią 1909 roku Zarząd w osobach prezesa Gabryela Orzakiewicza, dyrektora Stanisława Kęskiewicza i sekretarza Czesława Meduskiego, wystosował pismo do Wysokiego Namiestnictwa o zatwierdzenie nowego statutu samoistnego Polskiego Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Łańcucie. Drugi statut został zatwierdzony reskryptem Wysokiego c.k. Namiestnictwa we Lwowie z dnia 3 grudnia 1909 roku i jasno określał strukturę organizacyjną i sposób działania towarzystwa.

Celem niniejszej publikacji jest uzupełnienie oraz rzetelne przedstawienie władz i naczelników łańcuckiego gniazda w latach 1917–1939 w porządku chronologicznym.

Metody: Przeprowadzono studium miesięczników Przewodnik Gimnastyczny „Sokół” z lat 1918–1939 oraz 322 rękopisów sprawozdań z posiedzeń i walnych zgromadzeń Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Łańcucie z lat 1917–1939. **Wyniki:** Zajmując się historią gniazda łańcuckiego, nie można pominąć okresu I wojny światowej. Warto nadmienić, iż wszelkie działania organizacyjne w łańcuckim gnieździe zostały wstrzymane wraz z jej wybuchem. Budynek sokoli został zaanektowany na koszty wojskowe. Dopiero po opuszczeniu miasta przez Rosjan w październiku 1917 roku odbyło się pierwsze zebranie pod przewodnictwem Konstantego Danielewicz, gdyż ostatni prezes dr Józef Borowiec nie powrócił jeszcze z wojny [1]. Dokładna analiza sprawozdań pozwoliła ustalić nazwiska osób piastujących funkcję prezesa, wiceprezesa oraz naczelnika w łańcuckim gnieździe w latach 1917–1939.

Prezesi, wiceprezesi oraz naczelnicy Polskiego Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Łańcucie w latach 1917–1939

Data Walnego Zgromadzenia	Imię i nazwisko prezesa TG Sokół w Łańcucie	Imię i nazwisko wiceprezesa TG Sokół w Łańcucie	Imię i nazwisko naczelnika
1915–1916	TG Sokół nie funkcjonowało podczas wojny	-	-
do 17 październik 1917 [2]	dr Józef Marian Marcin Borowiec	Konstanty Danielewicz	Czesław Krassowski
18 październik 1917 [2]	Gabriel Orzakiewicz	Stanisław Koprowicz	Czesław Krassowski
17 marzec 1919 [3]	Franciszek Południowski	Jan Kastner	Czesław Krassowski
25 marca 1920 [4]	Jan Kastner	Władysław Chrzanowski	Czesław Krassowski
15 kwiecień 1921 [5]	Jan Kastner	Władysław Chrzanowski	Czesław Krassowski

Data Walnego Zgromadzenia	Imię i nazwisko prezesa TG Sokół w Łańcucie	Imię i nazwisko wiceprezesa TG Sokół w Łańcucie	Imię i nazwisko naczelnika
23 marzec 1922 [6]	Jan Kastner (rezygnacja 11 lipca 1922), od 6 września 1922 roku Józef Poręba	Władysław Chrzanowski	Czesław Krassowski
7 maj 1923 [7]	Józef Poręba		Stanisław Nawrocki
4 czerwiec 1924 [8]	Józef Poręba	Jan Steuden	Władysław Gliński
5 luty 1925 [9]	Józef Poręba	Jan Steuden	Władysław Gliński
20 luty 1926 [10]	Józef Poręba (rezygnacja 6 grudnia 1926 roku)	Jan Steuden	Stefan Kawalec
10 marzec 1927 [11]	Władysław Gliński	Jan Steuden	Stefan Kawalec, od września Leopold Lasota
23 marzec 1928 [12]	Władysław Gliński	Franciszek Persowski (rezygnacja 11 września 1928 roku)	Leopold Lasota
6 marzec 1929 [13]	Władysław Gliński	Michał Pelc	Leopold Lasota
27 luty 1930 [14]	Władysław Gliński	Michał Pelc	Leopold Lasota
8 październik 1931 [15]	Władysław Gliński		Leopold Lasota
28 wrzesień 1932 [16]	Władysław Gliński	Roman Zieliński	Leopold Lasota
22 czerwiec 1933 [17]	Szczęśny Dwernicki	Józef Rzucidło	Leopold Lasota
5 kwiecień 1934 [18]	Szczęśny Dwernicki (rezygnacja w sierpniu 1934)	Józef Rzucidło	Leopold Lasota
22 wrzesień 1934 [19]	Władysław Gliński	Michał Wysocki	Leopold Lasota
22 luty 1935 [20]	Władysław Gliński	Michał Wysocki	Leopold Lasota
2 czerwiec 1936, kontynuacja 10 czerwiec 1936 [21]	Józef Rzucidło	Józef Czechowicz	Leopold Lasota
26 luty 1937 [22]	Józef Rzucidło	Józef Czechowicz (rezygnacja 25 lutego 1938)	Leopold Lasota
30 marzec 1938 [23]	Józef Rzucidło	Leopold Siwiec	Leopold Lasota
24 luty 1939 [24]	Józef Rzucidło	Stanisław Bigajski	Leopold Lasota

Wnioski: Dzięki doskonale zachowanym księgom sprawozdań z posiedzeń łańcuckiego „Sokoła” można stwierdzić intensywny rozwój oraz duży wzrost liczebności gniazda, szczególnie młodzieży ćwiczącej. Dalsze badania naukowe wiążą się z analizą biografii wybranych osób, ich rolą oraz znaczeniem dla rozwoju nie tylko sokolstwa, ale także kultury fizycznej na ziemiach łańcuckich.

Słowa kluczowe: PTG Sokół, Łańcut, zarząd, naczelnik gniazda, statut.

Wykaz piśmiennictwa:

1. Szul T.J. (2000), Zarys dziejów „Gniazda Sokolego” w Łańcucie, Łańcut, s. 24
2. Protokół z Walnego Zgromadzenia Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Łańcucie, 14.10.1917, s. 1–2

3. Protokół z Walnego Zgromadzenia Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Łąncucie, 17.03.1919, s. 2
4. Protokół z Walnego Zgromadzenia Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Łąncucie, 25.03.1920, s. 2
5. Protokół z Walnego Zgromadzenia Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Łąncucie, 15.04.1921, s. 4
6. Protokół z Walnego Zgromadzenia Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Łąncucie, 23.03.1922, s. 9
7. Protokół ze Zwyczajnego Walnego Zgromadzenia Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Łąncucie, 7.05.1923, s. 5
8. Protokół ze Zwyczajnego Walnego Zgromadzenia Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Łąncucie, 4.06.1924, s. 6
9. Protokół ze Zwyczajnego Walnego Zgromadzenia Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Łąncucie, 5.02.1925, s. 5
10. Protokół z Walnego Zgromadzenia Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Łąncucie, 20.02.1926, s. 4–5
11. Protokół z Walnego Zgromadzenia Członków Polskiego Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Łąncucie, 10.03.1927, s. 3–4
12. Protokół z Walnego Zgromadzenia, 23.03.1928, s. 3–4
13. Protokół z Walnego Zgromadzenia, 6.03.1929, s. 3–4
14. Protokół z Walnego Zgromadzenia, 27.02.1930, s. 5–6
15. Protokół z Walnego Zgromadzenia, 8.10.1931, s. 8
16. Protokół z Walnego Zgromadzenia, 28.09.1932, s. 3–4
17. Protokół z Walnego Zgromadzenia, 30.06.1933, s. 2
18. Protokół ze Zwyczajnego Walnego Zgromadzenia, 5.04.1934, s. 2
19. Protokół z Nadzwyczajnego Walnego Zgromadzenia, 22.09.1934, s. 2
20. Protokół ze Zwyczajnego Walnego Zgromadzenia, 22.02.1935, s. 11–13
21. Protokół obrad Walnego Zgromadzenia Członków Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Łąncucie, 2 i 10.06.1936, s. 6–14
22. Protokół z posiedzenia Zarządu, 12.02.1937, s. 2–3
23. Protokół z Nadzwyczajnego Walnego Zgromadzenia Członków Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Łąncucie, 30.03.1938, s. 1–2
24. Protokół z Walnego Zgromadzenia Członków Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Łąncucie, 24.02.1939, s. 1–2

HOW TO ATTRACT SPONSORS FOR SUPPORTING LESS POPULAR SPORTS: FACTORS INFLUENCING DECISION MAKING

Giedrė Leskauskienė, Assoc. Prof. Dr. Inga Staškevičiūtė-Butienė

Lithuanian Sports University, Kaunas, Lithuania

Introduction: Sports sponsorship stands as one of the elements of sports economic activity and a method of self-promotion for companies, thus becoming a significant marketing tool (Boming Zong, 2023). Sports sponsorship serves as a crucial tool in the strategies of companies and sports organizations aiming to achieve various goals, from increasing brand awareness to fostering consumer loyalty. This article examines the significance of sports sponsorship, its benefits for companies and organizations, and the key factors influencing sponsorship decisions. It delves into the integration of sports sponsorship into marketing strategies, its benefits for companies, the decision-making process for sponsorship, and the ecosystem of sports sponsorship services. Understanding these aspects allows for the assessment of the importance of sports sponsorship and the selection of appropriate actions for companies or organizations to engage in sponsorship activities.

Goal: To identify the main motivations that encourage potential sponsors to make a decision to sponsor less popular sports.

Tasks:

- To identify the main motives that encourage potential sponsors to make a decision on sponsoring less popular sports.
- To determine the level of importance of motives that encourage potential sponsors to make a decision on sponsoring less popular sports.

Research Methods and Organization: Qualitative research is conducted utilizing semi-structured interviews as the aim of the study is to gain a deeper understanding of two essential factors — «what» respondents think and feel about a certain topic and «why» they think and feel that way. Five active supporters of the Lithuanian Motorcycle Sports Federation were interviewed. The primary criteria for their selection was sponsorship for a minimum of six months, aiming to evaluate the criteria based on which sponsors made the decision to support LMSF and which of these criteria were decisive.

Results and Discussion: Sports sponsorship serves as a crucial tool utilized by businesses and sports organizations aiming to achieve various objectives, from brand promotion to consumer loyalty building. Sports sponsorship can be an effective marketing strategy aiding in the attainment of various business goals. Understanding the benefits of sports sponsorship for companies, including strengthening the brand, enhancing consumer loyalty, and the opportunity to reach new audiences, is important. The decision to sponsor a sport is influenced by various factors, including company goals, budget, target audience, and the nature of the sporting event. By comprehending the significance and potential benefits of sports sponsorship, companies can effectively implement this strategy into their marketing plans and achieve desired results.

Conclusions: The final results of the study will be summarized, and conclusions will be presented by April 20.

Keywords: sponsorship, sponsor experience management, communication, decision-making.

**FACTORS INFLUENCING THE ALIGNMENT OF COMPETITION
AND COLLABORATION AMONG SPORTS FEDERATIONS****Donatas Macianskas, Prof. dr. Edmundas Jasinskas***Lithuanian Sport University*

Sports organizations accumulate information and experience, improve and expand through co-operation and competition (Lu, 2022). Kuwelker, Diaconu and Kuhn (2022) note that competition investigations must be carried out continuously due to the continuous prevention of violations of fair competition and possible determination of limits of competition. Lopez, Djaballah and Charrier (2022) suggest focusing on collaborative research that would allow sports organizations to share best practices and grow together through the implementation of complex projects. The question of how to balance collaboration with competition is a challenge encountered by nearly every sports organization.

Goal: To identify the factors influencing the alignment of competition and collaboration among Lithuanian sports federations.

Tasks:

1. Outline the concepts of competition and collaboration from a theoretical perspective.
2. Identify the factors influencing competition and collaboration among organizations from a theoretical standpoint.
3. Reveal the level of competition and collaboration among sports federations.
4. Identify the factors that have influenced the alignment of competition and collaboration among Lithuanian sports federations, evaluating the current relationship between competition and collaboration.

Research Methods: Analysis and synthesis of scientific literature, semi-structured interviews.

Results. The interviewees define the concepts of cooperation and competition in a similar way, distinguishing similar positive and negative aspects of competition. The analysis revealed that interview participants have a negative response to the current state policy on competition and co-operation issues. Human resources, infrastructure, money and young athletes were identified as the main aspects affecting cooperation and competition.

Discussion and conclusions. The results of the study showed that representatives of sports federations have an ambiguous attitude towards the alignment of collaboration and competition and its influencing factors. Key factors identified include the choice of young athletes and their sports disciplines, as well as available material and non-material resources. Collaboration mostly occurs through joint training sessions and the exchange of methodological and other information. The main challenges in balancing collaboration and competition were identified as inappropriate behavior among colleagues, inadequate internal communication, and lack of competencies. Most participants viewed the current alignment of competition and collaboration positively, although all complained about the attitude of politicians towards sports.

Key words: Competition, collaboration, sports federations

RECREATIONAL ACTIVITY AS A MEANS OF HUMAN HEALTH PROMOTION DURING MARTIAL LAW IN UKRAINE

Taras MUSIKEVYCH, Myroslava DANYLEVYCH

Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture

Introduction. According to the WHO, in 2019, Ukrainians ranked 93rd out of 169 countries in terms of health. Today, the situation has become much more complicated due to numerous challenges: quarantine restrictions during the COVID-19 epidemic, armed aggression of the Russian Federation, the need to live and work under martial law, mass forced migration, destroyed houses, institutions, enterprises, and, as a result, constant stress. These processes led to a reduction in life expectancy, a decrease in motor activity, a decrease in financial security, a loss of guidelines for a healthy lifestyle, and the depopularization of physical culture among children, youth and adults (I Pavlova, 2023; N. Moskalenko, 2019; E. Libanova, 2023; O. Tomenko, 2020). As a result, the outlined challenges have a negative impact on the physical and mental health of the population of Ukraine. So, an effective way to solve this problem is health and recreational activities (O. Andreeva, A. Hakman, 2021–2023; M. Dutchak, 2020–2022; A. Alyoshyna, 2020 etc.).

The research **purpose** is to justify the role of recreational activities as a means of health promotion during a martial law in Ukraine. Analysis and generalization of scientific, methodical and electronic resources are the main methods to be used.

Research results. The full-scale invasion of Russia into Ukraine fundamentally changed the usual pattern of peaceful life, causing stress and anxiety for the future.

An online sociological survey of people aged 18–60, conducted in Ukrainian cities at the end of 2022, showed that 41 % of respondents rated their state of mental health as satisfactory, while half (51 %) defined it as average; more than a third of respondents declare that they have recently felt tense (42 %) and exhausted (41 %); 71 % of respondents have recently felt stressed or very nervous; the most common reasons for stress are the war (72 %) and financial difficulties (44 %). The stress is more often manifested by women and people aged 25–34, the largest part of those interviewed recently felt such negative conditions as anxiety, tension (50 %), bad mood (45 %), poor sleep (41 %), irritation and anger (38 %). Among the ways to overcome stress, respondents most often mention surfing the Internet (39 %), communicating (31 %), watching TV, movies or serials (29 %) [1].

A nationwide survey conducted by the “Democratic Initiatives” foundation together with the sociological service of the Razumkov Center in December 2023 showed that the war affects the everyday life of the absolute majority (95 %) of the population, 61 % of which consider this impact decisive.

During war, it is impossible to eliminate the source of stress, but you can try to manage it. An online survey by the Anxiety and Depression Association of America found that about 14 % of people in the United States use regular exercise to manage stress. Scientists have proven that regular aerobic exercise reduces overall stress levels, improves and stabilizes mood and increases self-esteem. Regular physical activity helps to increase alertness, concentration and cognitive function.

Regular recreational activities such as yoga, jogging, running, Nordic walking, cycling, playing ball games reduce stress, relieve tension and improve general well-being [2, 3].

Conclusions. Therefore, systematic recreational activities help to overcome successfully the chronic stress caused by war, which exhausts the human body and reduces the ability to concentrate. Outdoor aerobic exercises are effective means of recreation. They reduce the adrenaline and cortisol level; stimulate the endorphin production; help to get rid of muscle tension; improve sleep and nutrition behavior; increase self-esteem; reduce fatigue and improve cognitive function.

Key words: recreational activities, stress, mental and physical health, martial law.

References

1. Особливості ментального здоров'я під час повномасштабної війни. Опитування Gradus research company за підтримки МОЗ України. [Інтернет]. 2023 [цитовано 2023 Вер. 10]. Доступно: https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research___Mental_Health_Report_full_version.pdf.
2. Кулікова О. В., Мокрякова М. І. Розвиток гіподинамії в умовах війни // Актуальні питання профілактичної медицини: матеріали наук.-практич. конференції, присвяченої 95-річчю із дня народження Ю. Кундієва (м. Харків, 24 жовтня 2022 р.) / ред. кол.: В. О. Коробчанський, О. І. Герасименко, Ю. О. Олійник та ін. — Харків: ХНМУ, 2022. — С. 20–22.
3. Xu W, Pavlova I, Chen X, Petrytsa P, Graf-Vlachy L, Zhang SX. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*. 2023;69(4):957–966. doi:10.1177/00207640221143919

MINDFULNESS IN PHYSICAL ACTIVITY: NEW DIRECTIONS FOR
SCIENCE AND PRACTICE TO IMPROVE BODY IMAGESimona PAJAUJENĖ¹, Migle BACEVICIENE², Rasa JANKAUSKIENE³,
Vaiva BALCIUNIENE², Renata RUTKAUSKAITE²¹Department of Coaching Science,²Department of Physical and Social Education,³Institute of Sport Science and Innovations Lithuanian Sports University

Introduction. Exercise is an important intervention used to improve body image. In modern fitness, people participate in a variety of traditional and/or mindfulness-based practices. Examining the effect of different types of exercise on the body image might have important implications for practice. Thus, the present study **aimed** to examine the effects of mindfulness-based Nirvana Fitness (NF) and modern functional training (FT) on body appreciation and additional facets of body image in young women. Directions for science and practice on mindfulness in physical activity (PA) and its benefits will be discussed in the presentation.

Methods. A sample of 206 voluntarily registered female students under intervention conditions and 97 under assessment-only conditions from various universities was recruited. 22 students participated in FT, 21 in NF, and 47 in the control (CN) group. The mean age of the study participants was 22.79 ± 6.14 years. The FT and NF groups participated in sessions 2 days per week for 8 weeks, and the CN group did not participate in any sessions. All the participants were evaluated pre- and post-intervention, assessing body appreciation, body and mind connection, body surveillance, body functionality appreciation, intrinsic exercise motivation, and perceived physical fitness (PPF) through online questionnaire.

Results. Both types of exercise are effective for increasing body appreciation in young women. Significant improvements were found in terms of all outcome measures in the FT group (Cohen's d from 0,96 to 1,21) and improvements in body and mind connection and body surveillance in the NF group (Cohen's d is 0,66 and 0,78 accordingly), while no improvements were observed in the CN group. Generally, FT had a stronger effect on positive body image and related facets compared to the effect of NF. Also, contrary to NF, FT had significant positive effects on the PPF and intrinsic exercise motivation of the young women. Note that the mind-body connection, functionality appreciation, and internal motivation scores were higher in the NF group compared to the FT group prior to the intervention. This might have impacted the results.

Conclusions: These findings suggest that FT and NF could be effective for promoting positive body image in young women, since they positively affect body appreciation through an increase in body and mind connection. Satisfaction during exercise and internal motivation are important for the prolonged participation in PA and mindfulness during PA. The present study adds important empirical knowledge, namely, that other-than-yoga types of exercise can also be effective in promoting positive body image if professionally delivered.

Funding: This study was supported by the Research Council of Lithuania (Grant. No. S-MIP-22-25).

Key words: body image, exercise, women, embodiment, mindfulness

УДК

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA W METODACH TERAPII DZIECI Z AUTYZMEM — WYBRANE ZAGADNIENIA

Tomporowska Jolanta Krystyna

Akademia Nauk Stosowanych w Grudziądzu, Polska

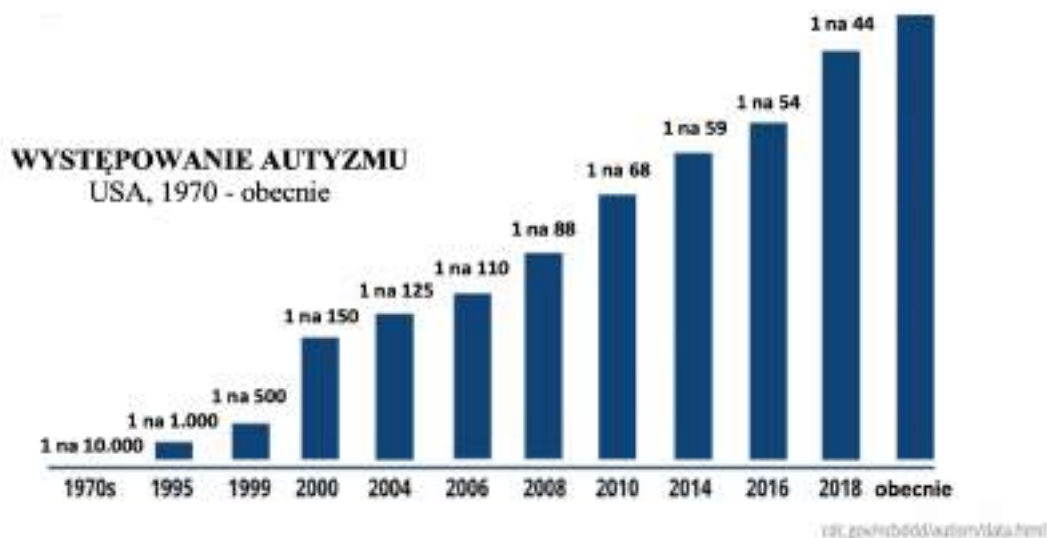
Wstęp. Autyzm to zaburzenie ze spektrum — ASD (z ang. Autism Spectrum Disorder), na które składa się szereg schorzeń, w tym trudności związane z powtarzalnymi zachowaniami, umiejętnościami społecznymi, mową i komunikacją niewerbalną, a także zachowaniami nieprzystosowanymi. Jednym z głównych problemów dotyczących osób ze spektrum autyzmu są nieprawidłowo wykształcone funkcje poznawcze. Zaburzenia w tej sferze dotyczą w szczególności spostrzegania, myślenia, a także uwagi i jej koncentracji.[1] Często występują oznaki nieprawidłowego rozwoju motorycznego, objawiające się m.in. trudnościami w koordynacji ruchowej. Obecne metody leczenia zaburzeń ze spektrum autyzmu mają na celu zmniejszenie objawów zakłócających codzienne funkcjonowanie i jakość życia. Dostępnych jest wiele rodzajów zabiegów, które można ogólnie podzielić na kategorie: behawioralne, rozwojowe, społeczno-relacyjne, farmakologiczne, psychologiczne oraz uzupełniające i alternatywne. [2]

Cel. Celem artykułu jest przedstawienie znaczenia aktywności ruchowej dla rozwoju dzieci i młodzieży z objawami autyzmu.

Metody. Analiza i uogólnienie źródeł literackich, obserwacja własna

Wyniki. Nie ma leków, które leczyłyby podstawowe objawy ASD. Niektóre leki leczą współwystępujące objawy, pomagają w radzeniu sobie z wysokim poziomem energii, niemożnością skupienia się lub zachowaniami samookalającymi, takimi jak uderzanie głową lub gryzienie dłoni. Leki mogą być pomocne w leczeniu współwystępujących schorzeń psychicznych, takich jak stany lękowe lub depresja, a także schorzeń, takich jak drgawki, problemy ze snem lub żołądkowo-jelitowe. [3] Z autyzmem najczęściej współwystępują: zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi i stany lękowe. Terapie uzupełniające i alternatywne mogą obejmować specjalne diety, suplementy ziołowe, chiropraktykę, terapię zwierzętami, terapię sztuk lub terapie relaksacyjne.

Najwięcej dowodów na skuteczność leczenia objawów ASD można znaleźć w podejściu behawioralnym.[2] Metoda bazuje na zachowaniu dziecka i głównym celem jest wzmacnianie zachowań pożądanych i eliminowanie niepożądanych.



Źródło: cdc.gov/ncbddd/autism/data.html/dostęp 13.04.2024

Badanie przeprowadzone przez badaczy z Oregon State College of Health (2024 r.) u małych dzieci z autyzmem — potwierdzają, że umiejętności motoryczne i poznawcze rozwijają się w powiązaniu ze sobą.[4] Jest to okazja dla terapeutów behawioralnych i fizjoterapeutów do współpracy w celu poprawy opieki nad dziećmi z ASD.

Potwierdzają to również wyniki wcześniejszych badań neurofizjologicznych, z których wynika, że obszary mózgu uważane za zaangażowane jedynie w funkcje poznawcze lub motoryczne w rzeczywistości ulegają koaktywacji, gdy ludzie angażują się w określone zadania poznawcze i motoryczne.[4]

Rozwój motoryki małej jest sprzężony z dojrzewaniem odpowiednich struktur mózgowych. Rosnące potrzeby poznawcze dziecka wyzwala w nim naturalną aktywność, która stymuluje rozwój organizmu.[5] Dlatego tak niezbędne są wczesne doświadczenia płynące z ruchu poprzez zabawę, ćwiczenia samoobsługowe i ćwiczenia ruchowe w zakresie motoryki małej i dużej podnoszące ogólną sprawność.

Wnioski. Na ogólny rozwój psychofizyczny dziecka decydujący wpływ ma aktywność ruchowa.

Słowa kluczowe: aktywność ruchowa, autyzm, funkcje poznawcze, metody terapii

Piśmiennictwo:

1. Lelonek M. (2019). Physical activity and cognitive health of preschool children, w: Physical education in Early Childhood Education and Care: Researches — Best Practices — Situation, Slovak Scientific Society for Physical Education and Sport. 135–144.
2. <https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/treatment.html>
3. Hyman, S. L., Levy, S. E., Myers, S. M., & AAP Council on Children with Disabilities, Section on developmental and behavioral pediatrics. (2020). Identification, evaluation, and management of children with autism spectrum disorder. *Pediatrics*, 145(1), e20193447.
4. <https://synergies.oregonstate.edu/2024/study-sheds-light-on-links-between-cognitive-and-motor-skill-development-in-children-with-autism/>
5. Rymarczyk K. (2017). *Plastyczność mózgu dziecka — aktywność fizyczna szansą na zwiększenie potencjału rozwojowego dzieci i lepsze wyniki w nauce*. SWPS Warszawa.

Зміст

Том 1

Максим БАЙБІКОВ

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОМОТОРНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В ОПТИМІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	6
--	---

Олександр БУРИК

АНАЛІЗ ВПЛИВУ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМАГАЛЬНІЙ І ТРЕНУВАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ БАДМІНТОНІСТІВ	8
--	---

Микола ВОРОНЧАК, Андрій ОКОПНИЙ, Володимир РИХАЛЬ

ОСНОВНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ	9
--	---

Андрій ГАРАСИМ, Марія РОЗТОРГУЙ

ПОБУДОВА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЯК ЧИННИК РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В КЛАСИЧНОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ	11
---	----

Роман ГЛАДИШ, Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ

ПОТУЖНІСТЬ ПЕДАЛЮВАННЯ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ ПІД ЧАС ДОЛАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ГОНКИ ПЕРЕСЛІДУВАННЯ НА 4 КІЛОМЕТРИ ЗАЛЕЖНО ВІД ГЕОМЕТРІЇ ПОЛОТНА ВЕЛОТРЕКІВ	13
---	----

Валерій ГОЛОХА

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ	15
--	----

Ілля ЗАВОЙСЬКИЙ

ПРОБЛЕМНЕ ПОЛЕ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СТРИТВОРКАУТІ	17
--	----

Кирило КОЛУПАЄВ

СТРІЛЕЦЬКА ПІДГОТОВКА БІАТЛОНІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	19
---	----

*Володимир КОНЕСТЯПІН, Любомир ВОВКАНИЧ,
Катерина ЛІСКОВСЬКА, Віктор ПРОКОПЕНКО*

ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН ЧАСУ РЕАКЦІЇ НА СТАРТІ В БІГУНОК
НА 100 МЕТРІВ УПРОДОВЖ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ..... 21

Ігор ЛАПІЧАК, Тарас КУЗЬ, Ігор КАРПА

ПОКАЗНИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ВИСТУПУ НАЦІОНАЛЬНИХ
ЗБІРНИХ КОМАНД–УЧАСНИЦЬ ЧЕМПІОНАТУ СВІТУ З ФУТЗАЛУ 23

Валерій МЕЛЬНИК, Валерія ПАРАНЮК

ПОКАЗНИКИ ВИКОНАННЯ ПОДАЧ СПОРТСМЕНАМИ
ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ТЕНІСІ..... 27

Олексій МЕЛЬНИК

ВІКОВІ МЕЖІ ОЛІМПІЙСЬКИХ ДОСЯГНЕНЬ
У СУЧАСНІЙ БОРОТБІ ЖІНОЧІЙ..... 29

Максим МЕРЗЛІКІН, Тамара ЛЯХОВА

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ
ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 31

Петро МИСИШИН

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ПРОФЕСІЙНИХ БОКСЕРІВ 33

Оксана ПЕТРЕНКО

ВІКОВІ Й ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ
У ПЛЯЖНИХ ВИДАХ СПОРТУ..... 35

Софія СМІРНОВСЬКА

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ
ВАТЕРПОЛІСТІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА..... 37

Роман ХІМ'ЯК

СПОРТ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ЯК ВИД
СОЦІАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ 39

Христина ХІМЕНЕС

СИСТЕМИ ЗМАГАНЬ В ІГРОВИХ ІНДИВІДУАЛЬНО-КОМАНДНИХ ВИДАХ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ У ХХІ СТОЛІТТІ (НА ПРИКЛАДІ ТЕНІСУ І ГОЛЬФУ)	40
--	----

Олександр ЧАКАЛОВ

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЗБІЛЬШЕННЯ АКТИВНОЇ ТА І ПАСИВНОЇ АМПЛІТУДИ РУХУ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СИЛИ СМЕШУ В БАДМІНТОНІСТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	42
---	----

*Jankauskienė, R., Persson, M., Anastasiades, E., Argyrides, M.,
Baceviciene, M., Grimminger-Seidensticker, E., Jonsson, C.,
Kure Andersson, M., Terzic-Beljan, J. & Torres S.*

PROMOTING BODY IMAGE AND INCLUSIVE PHYSICAL ACTIVITY: THE DEVELOPMENT OF AN EDUCATIONAL PROGRAM FOR THE SPECIALISTS OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITY (BIIPA PROJECT).....	44
---	----

Artūras SAMUSEVAS

INCREASING THE LOYALTY OF LITHUANIAN FOOTBALL FANS THROUGH DIGITAL MEANS: THE CASE OF THE A LEAGUE.....	46
--	----

Том 2

Василь Байдала, Сергій Федак, Олена Ханікянц

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ ЧЕТВЕРТОГО КУРСУ НАВЧАННЯ	50
--	----

Олександр Большаков, Ольга Римар

ДО ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ТАНКІСТІВ.....	52
--	----

Юрій Голод

НАУКОВЕ ОБГОВОРЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР У ЗМІСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ	54
---	----

Купріян Гулей

ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ Й СВІТУ	56
--	----

Тамара ДРАЧ

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПОВІТРЯНОЇ АКРОБАТИКИ Й ПЛОННОГО СПОРТУ НА РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	58
---	----

Андрій КАЛАБСЬКИЙ

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ ВІЙСЬКОВОГО КОЛЕДЖУ СЕРЖАНСЬКОГО СКЛАДУ	60
--	----

Мар'ян КОВАЛЬЧУК, Ярослав СВИЩ, Орест ЛЕСЬКО

РІВЕНЬ ВОЛОДІННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИМИ НАВИЧКАМИ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВОГО КОЛЕДЖУ	62
---	----

Денис КУДРЯВЕЦЬ

КОМП'ЮТЕРНА ПРОГРАМА МОНИТОРИНГУ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ Й СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНЯ.....	64
---	----

Мар'яна КУХАР

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПІДГОТОВЧОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ	66
---	----

Степан ЛЕУС

СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ШКІЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ЗАХИСТ УКРАЇНИ» В ОПИТУВАННІ ВЧИТЕЛІВ СІЧНІ–ЛЮТОМУ 2024 РОКУ	68
--	----

Влад Пестерніков, Володимир Левків, Галина Бойсин

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧЕНИЦЬ У ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ.....	70
--	----

<i>Павло Поцілуйко, Сергій Федак, Андрій Андрес</i>	
ЗМІНИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ БОЙОВИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	72
<i>Ігор Улинець, Роман Петрина</i>	
ПІДХОДИ ДО ЗАДОВОЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	74
<i>Олексій ШИЛО, Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ, Сергій ЄЛІН</i>	
МІСЦЕ СТРІЛЕЦЬКОГО ХОРТИНГУ СЕРЕД ДИСЦИПЛІН СТРІЛЕЦЬКОГО СПОРТУ	76
<i>Bohdan Tychny, Maxim Babych, Serhiy Romanchuk</i>	
SPORTS ORIENTATION IN THE CONTENT OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF SCANDINAVIAN COUNTRIES.....	78

Том 3

<i>Оксана БАРАН, Катерина ТИМРУК-СКОРОПАД</i>	
АКТУАЛЬНІСТЬ ФОРМУВАННЯ РАМКИ КОМПЕТЕНЦІЙ І ПРОГРАМ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ДЛЯ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ У ПЕДІАТРІЇ	82
<i>Ольга БАС</i>	
ЛІМФОСТАЗ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ЗЛОЯКІСНИХ НОВОУТВОРЕНЬ — ПРИЧИНА ВТРУЧАННЯ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА	83
<i>Андрій ГРИНЬКІВ, Ольга БАС, Федір МУЗИКА</i>	
ПЕРИФЕРІЙНА НЕЙРОПАТІЯ — ПОКАЗ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В ОНКОХВОРИХ НА ЕТАПІ ХІМІОТЕРАПЕВТИЧНОГО ЛІКУВАННЯ	85
<i>Руслан КЛЬОЗ, Оксана ТИРАВСЬКА</i>	
ВИКОРИСТАННЯ VR-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ОСІБ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ КІНЦІВОК.....	87

Мирослав ПРИШЛЯК, Зоряна КОРИТКО

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ
ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ
ІЗ ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ 89

Олег ЯНЧИНСЬКИЙ

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ 91

Rafał BARAN, Karolina GOTKOWSKA, Joanna BARAN, Justyna WYSZYŃSKA

SLEEP QUALITY, LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND EATING
HABITS OF HIGH SCHOOL STUDENTS STUDYING IN SHIFTS 93

Paweł NALBORCZYK, Ewelina CZENCZEK-LEWANDOWSKA,

Justyna LESZCZAK, Joanna BARAN, Aneta WERES,

Bogumił LEWANDOWSKI, Justyna WYSZYŃSKA

PHYSICAL ACTIVITY'S IMPACT ON ALLEVIATING GENERALIZED
ANXIETY IN YOUNG ADULTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC 94

Том 4

Олег БОРАТИНСЬКИЙ, Марія ПАСКА

АВТЕНТИЧНІ СТРАВИ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ — ТРЕНД
ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ НЕМАТЕРІАЛЬНОЇ КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ 98

Ярослав ВАЦИШИЙ

НОРМАТИВНА ОСНОВА ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
В МЕЖАХ ЧОРНОБИЛЬСЬКОГО РАДІАЦІЙНО-ЕКОЛОГІЧНОГО
БІОСФЕРНОГО ЗАПОВІДНИКА 100

Іван ГІЛЕЦЬКИЙ, Марія ПАСКА

ХАРЧОВА Й БІОЛОГІЧНА ЦІННІСТЬ ХРОНУ ЗВИЧАЙНОГО
(ARMORACIA RUSTICANA) 102

Орест ГОРАК, Володимир ХОЛЯВКА

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ЦИФРОВОГО МАРКЕТИНГУ
В ПРОСУВАННІ ТУРИСТИЧНИХ НАПРЯМКІВ 103

Василь ГРИНІВ, Павло КУЧЕР, Юрій ЛЕЩУК

ВНУТРІШНІЙ ТУРИЗМ В УКРАЇНІ:
ВИКЛИКИ Й ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ 105

Василь ДАНИЛЮК

БЕЗПЕКА ПОХОДІВ ЗА УЧАСТІ ТУРИСТІВ
РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ 106

Олег КАЛНИК, Марія ПАСКА

МЕТОДОЛІЧНИЙ ПІДХІД УПРОВАЖЕННЯ
СИСТЕМИ 5S У РЕСТОРАНІ «RIBS HOUSE» 108

*Ольга КОЖАНОВА, Сергій ПІТЕНКО,
Ксенія ЛІТВІНОВА, Данило ПАСІЧНИК*

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ
ЕЛЕКТРОМ'ЯЗОВОЇ СТИМУЛЯЦІЇ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ..... 109

Віталій КОЗОВИЙ

НОСТАЛЬГІЙНИЙ ТУРИЗМ У КОНТЕКСТІ ІСТОРИЧНИХ ПОДІЙ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ РЕСПУБЛІКИ 112

Віталій КУДРИК

СКЕЛЬНІ СВЯТИЛИЩА КОСІВЩИНИ
ЯК ОБ'ЄКТИ РЕЛІГІЙНОГО ТУРИЗМУ..... 114

Валентина ЛАБАРТКАВА

ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНІ ТУРИСТИЧНІ РЕСУРСИ ВОДНОГО
МАРШРУТУ м. Великі Мости — м. Червоноград..... 115

Іван КОРКУНА, Степан МАЦЮК, Юрій МАРКЕВИЧ

ПОХІДНІ ФІНАНСОВІ ІНСТРУМЕНТИ РИНКУ ЦІННИХ ПАПЕРІВ..... 117

Максим МЕЛЬНИК

ВНУТРІШНЯ МІГРАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ
ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПРИГОДНИЦЬКОГО ТУРИЗМУ 119

Остан МЛИНКО, Марія ПАСКА

МОНІТОРИНГ ХАРЧОВОЇ ЦІННОСТІ ДІЄТ ЛІКУВАЛЬНОГО
ПРИЗНАЧЕННЯ В ЗАКЛАДАХ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я..... 120

Олександр МОНАСТИРСЬКИЙ

ФОРМУВАННЯ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ
ТУРИЗМУ Й КУРОРТІВ В УКРАЇНІ 121

Остан НАЙДА, Марія ПАСКА, Ольга ТЕСЛЯ

ОСНОВНІ НАПРЯМИ РОЗРОБЛЕННЯ НИЗЬКОКАЛОРІЙНИХ
СОУСІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ В ЗАКЛАДАХ
РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА..... 123

Андрій НІМЕЦЬ, Марія ПАСКА, Наталія ПЕТРИШИН

РОЗРОБЛЕННЯ НОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ АВТЕНТИЧНИХ СТРАВ
У ЗАКЛАДІ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА
«БОЙКІВСЬКА ГОСТИНА»..... 124

Дмитро ПЕТРИШИН

МЕТОДИ Й ІНСТРУМЕНТИ МЕНЕДЖМЕНТУ
В ДІЯЛЬНОСТІ ТУРИСТИЧНИХ ПІДПРИЄМСТВ..... 126

Марія ПАСКА, Ольга РАДЗИМОВСЬКА

ПОТЕНЦІАЛ ГАСТРОТУРУ В РОЗВИТКУ
РЕСТОРАННОГО ТУРИЗМУ ЛЬВОВА..... 128

Софія РИМАР

ВОЄННИЙ ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ
ТУРИСТИЧНОГО ІМІДЖУ УКРАЇНИ 130

Андрій САЛИГА, Павло КУЧЕР

ІНКЛЮЗИВНИЙ ТУРИЗМ У ЛЬВІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ 132

Наталія СЕРЕДА

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ
КОМПЛЕКСНОГО МАРКЕТИНГОВОГО ПІДХОДУ
В ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КЛУБІВ..... 133

Євген СКВОРЦОВ

РЕГІОНАЛЬНА ДИВЕРСИФІКАЦІЯ
РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ 135

Зоряна СТЕФАНІШИН

ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ГІС У ДІЯЛЬНОСТІ
НАЦІОНАЛЬНИХ ПРИРОДНИХ ПАРКІВ 137

Богдан ФИК, Марія ПАСКА

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ ГАЛИЦЬКОЇ
КУХНІ У ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА 139

Оксана ХУДОБА

СОЦІАЛЬНО-ЕКОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ
ТУРИЗМУ НА ГІРСЬКИХ ТЕРИТОРІЯХ 141

Тарас ХУДОБА, Павло КУЧЕР

ПРОБЛЕМИ Й ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
СІЛЬСЬКОГО ТУРИЗМУ У ВОЛИНСЬКІЙ ОБЛАСТІ..... 143

Ольга ЧЕТИРБУК

СУЧАСНИЙ СТАН І ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТУРИСТИЧНОЇ
ІНФРАСТРУКТУРИ ПРИКОРДОННОЇ ЗОНИ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ 144

В'ячеслав ЧИРКА, Марія ПАСКА, Ольга ТЕСЛЯ

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ М'ЯСНИХ НАПІВФАБРИКАТІВ
ПІД ЧАС СТВОРЕННЯ КУЛІНАРНОЇ ПРОДУКЦІЇ
У ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА 146

Антон ШАМОВ

ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТАРІЮ МАРКЕТИНГОВОГО
МЕНЕДЖМЕНТУ В ТУРИСТИЧНОМУ БІЗНЕСІ М. ЛЬВОВА..... 148

Małgorzata Urszula Kaszowska

STRUKTURA ORGANIZACYJNA POLSKIEGO
TOWARZYSTWA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ”
W ŁAŃCUCIE W LATACH 1917–1939 150

Giedrė LESKAUSKIENĖ, Inga STAŠKEVIČIŪTĖ-BUTIENĖ

HOW TO ATTRACT SPONSORS FOR SUPPORTING LESS POPULAR
SPORTS: FACTORS INFLUENCING DECISION MAKING 153

Donatas MACIANSKAS, Edmundas JASINSKAS

FACTORS INFLUENCING THE ALIGNMENT OF COMPETITION
AND COLLABORATION AMONG SPORTS FEDERATIONS..... 154

Taras MUSIKEVYCH, Myroslava DANYLEVYCH

RECREATIONAL ACTIVITY AS A MEANS OF HUMAN HEALTH
PROMOTION DURING MARTIAL LAW IN UKRAINE 155

*Simona PAJAUJIENĖ, Migle BACEVICIENE, Rasa JANKAUSKIENE,
Vaiva BALCIUNIENE, Renata RUTKAUSKAITE*

MINDFULNESS IN PHYSICAL ACTIVITY: NEW DIRECTIONS
FOR SCIENCE AND PRACTICE TO IMPROVE BODY IMAGE 157

Tomporowska Jolanta Krystyna

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA W METODACH TERAPII DZIECI
Z AUTYZMEM — WYBRANE ZAGADNIENIA 158



МОЛОДА

ОЛІМПІЙСЬКА

НАУКА

УКРАЇНИ

ЛДУФК



Наукове видання

МОЛОДА
СПОРТИВНА
НАУКА
УКРАЇНИ

YOUNG
SPORTS
SCIENCE
OF UKRAINE

Збірник тез доповідей

Collection of abstracts

За загальною редакцією
Євгена ПРИСТУПИ

Under the general editorship
of Yevgen PRYSTUPA

Заснований 1996 року

Founded in 1996

Випуск 28

Issue 28

2024

Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації
КВ 15743-4215 ПР від 24.09.2009 р.

Підписано до друку 12.11.2024.

Формат 60×84/8.

Папір офсет. Гарнітура Тип Таймс. Друк цифровий.

Ум. друк. арк. 9,77. Обл. вид. арк. 4,77.

Наклад 100 прим. Зам. № 233.



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

Редакційно-видавничий відділ
79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11
тел. +38 (032) 261-59-90
<http://www.ldufk.edu.ua/>
e-mail: redaktor@ldufk.edu.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 6963 від 5.11.2019 р.

