ВІСНИК

КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ **ВИПУСК 28, № 3 (2023)**

Головний редактор:

Єдинак Г. А., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Відповідальний секретар:

Чистякова М. О., канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Редакційна колегія:

Бахмат Н. В., д-р педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Блавт О. З., д-р педагогічних наук, професор, Національний університет «Львівська політехніка», Україна

Босенко А. І., д-р педагогічних наук, професор, Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського, Україна

Василенко М. М., д-р педагогічних наук, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна

Галаманжук Л. Л., д-р педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Украна

Kovacova B., Associate professor after habilitation in special education, docent, Catholic University in Ružomberok, Slovakia

Marzec A., Full professor PhD, Jan Dlugosz Uniwersity in Częstochowa, Poland

Попович А. С., д-р педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Пронтенко К. В., д-р педагогічних наук, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова, Україна

Путров С. Ю., д-р філософських наук, професор, Національний університет імені М. П. Драгоманова, Україна

Pszybysz-Zaremba M., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, State Higher Vocational School in Skierniewice, Poland

Сущенко Л. П., д-р педагогічних наук, професор, Національний університет імені М. П. Драгоманова, Україна

Fasnerova M., Associate professor after habilitation in pedagogy, docent, Palacky University Olomouc, Czech Republic

Алєксєєв О. О., д-р педагогічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Боднар А. О., канд. педагогічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Зданюк В. В., канд. педагогічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Дутчак М. В., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України

Григус І. М., д-р медичних наук, професор, Національний університет водного господарства та природокористування, навчально-науковий інститут охорони здоров'я, Україна

Корягін В. М., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет «Львівська політехніка», Україна

Нестерчук Н. Є., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет водного транспорту та природокористування, Україна

Неханевич О. Б., д-р медичних наук, професор, Державний заклад «Дніпропетровська медична академія Міністерства охорони здоров'я України», Україна

Ольховий О. М., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Україна

Романчук С. В., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Україна

Фурман Ю. М., д-р біологічних наук, професор, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Україна

Ostrowski A., Habilitated doctor of Physical Culture Sciences, Didactic professor, Academy of Phisical Education in Krakow, University of Ecomomy in Bydgoszcz, Poland

Poderys J., Habilitated doctor of Physical Culture Sciences, Professor, Institute of Science & Innovations, Lithuanian Sports University, Lithuania

Skaliy A., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Institute of Sport and Physical Culture at the University of Economy in Bydgoszcz, Poland

Клюс О. А., канд. наук з фізичного виховання і спорту, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Одеров А. М., канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Україна

Прозар М. В., канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Стасюк І. І., канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Юрчишин Ю. В., канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

В 53 Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2023. Випуск 28(3). 50 с.

ISSN 2309-8082
ISSN 2786-4790 (Online)

У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем, що пов'язані з педагогічними аспектами фізичного виховання різних груп населення, валеології, ерготерапії, підготовки спортсменів та менеджменту у фізичній культурі.

Матеріали друкуються в авторській редакції. Рекомендовано науковим, науково-педагогічним працівникам, вчителям фізичної культури, основ здоров'я, тренерам з видів спорту, фахівцям з фізичної терапії, докторантам та аспірантам.

УДК 796:613

Адреса редакції:
вул. Огієнка, 61
м. Кам'янець-Подільський,
Україна

http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/
E-mail: 1876543@i.ua
DOI:10.32626/2309-8082.2023-28(3)

Збірник включено до Переліку наукових фахових видань України категорії Б; галузь «Педагогічні науки» (спеціальності 011 і 014 (середня освіта (фізична культура))) та галузь «Фізичне культура і спорт» (спеціальність 017). – Наказ Міністерства освіти і науки України № 1643 від 28.12.2019 р.

Вісник включено до науково-метричних баз:
НБУ ім. В. І. Вернадського, CrossRef, Google Scholar, Index Copernicus, CEJSH, OAJI

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації: **КВ № 20175-9975 ПР від 05.07.2013 р.**

Друкується за ухвалою Вченої ради Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 11 від 28.09.2023)

Виходить 4 рази на рік.
Заснований у 2013 році.
Видається за сприяння Богуцького В. І.

© К-ПНУ імені Івана Огієнка

ЗМІСТ

Андрєєва О.
Дудко М.
Захаріна Є.
Хрипко І.
Максименко А.
Пасічняк Л.
Коваленко О.
Ковтун О.
Трансформація цінностей дівчаток-підлітків під впливом комплексної оздоровчої програми 145

Мицкан Т.
Мицкан Б.
Маланюк Т.
Луцький В.
Олійник Ю.
Лежньова О.
Качан В.
Активне дозвілля і його організація: історичний контекст 155

Первачук О.
Романчук С.
Івакін Т.
Гоманюк С.
Іщенко Є.
Золочевський В.
Степанков С.
Потапчук С.
Андреєв С.
Цимбалістий В.
Хомовський О.
Вплив чинників стресу на психологічну готовність військовослужбовців виконувати завдання професійної діяльності 171

Первачук О.
Роль та вплив психологічної підготовленості військовослужбовців на виконання завдань військово-професійної діяльності 178

BULLETIN

OF KAMIANETS-PODILSKYI IVAN OHIIENKO NATIONAL UNIVERSITY

PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND HUMAN HEALTH

COLLECTION OF SCIENTIFIC WORKS **ISSUE 28, No. 3 (2023)**

Editor-in-Chief:

Iedynak G. , Full professor PhD of Physical Education and Sports Sciences, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University, Ukraine

Assistant Editor:

Chistyakova M., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University, Ukraine

Editorial Board:

Bahmat N., Full professor PhD of Pedagogical Sciences, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Ukraine

Blavt O., Full professor PhD of Pedagogical Sciences, Lviv Polytechnic National University, Ukraine

Bosenko A., Full professor PhD of Pedagogical Sciences, South Ukrainian National K.D. Ushynsky Pedagogical University, Ukraine

Vasylenko M., Full professor PhD of Pedagogical Sciences, National University of Physical Education and Sports of Ukraine

Galamanzhuk L., Full professor PhD of Pedagogical Sciences, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University, Ukraine

Kovacova B., Associate professor after habilitation in special education, docent, Catholic University in Ružomberok, Slovakia

Marzec A., Full professor PhD, Jan Dlugosz Uniwersity in Częstochowa, Poland

Popovich A., Full professor PhD of Pedagogical Sciences, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University, Ukraine

Prontenko K., Full professor PhD of Pedagogical Sciences Zhytomyr Military S.P. Korolev Institute, Ukraine

Putrov S., Full professor PhD of Philosophy Sciences, National M.P. Dragomanov University, Ukraine

Pszybysz-Zaremba M., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, State Higher Vocational School in Skierniewice, Poland

Sushchenko L., Full professor PhD of Pedagogical Sciences, National M.P. Dragomanov University, Ukraine

Fasnerova M., Associate professor after habilitation in pedagogy, docent, Palacky University Olomouc, Czech Republic

Alieksieiev O., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University, Ukraine

Bodnar A., PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University, Ukraine

Zdanyuk V., PhD of Pedagogic Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University, Ukraine

Dutchak M., Full professor PhD of Physical Education and Sports Sciences, National University of Physical Education and Sports of Ukraine

Grygus I., Full professor PhD of Medical Sciences, National University of Water and Environmental Engineering, Institute of Health Care, Ukraine

Koryahin V., Full professor PhD of Physical Education and Sports Sciences, Lviv Polytechnic National University, Ukraine

Nesterchuk N., Full professor PhD of Physical Education and Sports Sciences, National University Of Water And Environmental Engineering, Ukraine

Nekhanevych O., Full professor PhD of Medical Sciences, State Insitution "Dnipropetrovsk Medical Academy of the Ministry of Health of Ukraine", Ukraine

Olkhovyi O., Full professor PhD of Physical Education and Sports Sciences, Petro Mohyla Black Sea National University, Ukraine

Romanchuk S., Full professor PhD of Physical Education and Sports Sciences, National Army Academy Hetman Petro Sahaidachny, Ukraine

Furman Yu., Full professor PhD of Biological Sciences, Vinnytsia State Pedagogical University named alter Mykhailo Kotsyubynsky, Ukraine

Ostrowski A., Habilitated doctor of Physical Culture Sciences, Didactic professor, Academy of Phisical Education in Krakow, University of Ecomomy in Bydgoszcz, Poland

Poderys J., Habilitated doctor of Physical Culture Sciences, Professor, Institute of Science & Innovations, Lithuanian Sports University, Lithuania

Skaliy A., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Institute of Sport and Physical Culture at the University of Economy in Bydgoszcz, Poland

Klyus O., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University, Ukraine

Oderov A., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, National Army Academy Hetman Petro Sahaidachny, Ukraine, Ukraine

Prozar M., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University, Ukraine

Stasiuk I., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Dean of Faculty of Physical Education, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University, Ukraine

Yurchyshyn Yu., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University, Ukraine

B 53 Bulletin of the Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University. Physical education, Sport and Human Health / [ed.: G. Iedynak (Editor-in-Chief) and others]. Kamianets-Podilskyi: Publisher Alla Pankova. 2023. Issue 28(3). 50 p.

ISSN 2309-8082
ISSN 2786-4790 (Online)

The bulletin covers the results of the scientific investigations of the current problems connected with educational aspects of the physical training of different social classes, valeology, ergotherapy, preparing sportsmen and management in physical education.

The material is published in author's edition. This material is recommended to scientific, scientific-educational assistants, teachers of PE, health basics, sports coaches, physical theraphy specialists, doctoral candidates and Ph.D. students.

UDC 796:613

Editorial Address:
Ivan Ohiienko, 61 st.
Kamianets-Podilskyi,
Ukraine

http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/
E-mail: 1876543@i.ua
DOI:10.32626/2309-8082.2023-28(3)

Indexing:
Vernadsky National Library of Ukraine
CrossRef
Google Scholar
Index Copernicus
CEJSH
OAJI

Certificate to registration: **KB N 20175-9975 PR of 05.07.2013.**

The publication is approved by the decision of the Scientific Board of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University (protocol № 11 of 28.09.2023)

Four issues per year.

Established in 2013.

Published with the assistance of Bogutsky V.

© Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University

CONTENTS

Andrieieva O.
Dudko M.
Zakharina Ie.
Khrypko I.
Maksymenko A.
Pasichniak L.
Kovalenko O.
Kovtun O.
Transformation of adolescent girls' values under the influence of a comprehensive health program 145

Mytskan T.
Mytskan B.
Malaniuk T.
Lutskyi V.
Oliynyk Yu.
Lezhnova O.
Kachan V.
Active leisure and its organization: historical context 155

Pervachuk O.
Romanchuk S.
Ivakin T.
Homaniuk S.
Ishchenko Ye.
Zolochevskyi V.
Stepankov S.
Potapchuk S.
Andreev S.
Tsymbalistyi V.
Khomovskyi O.
Influence of hand-to-hand combat means on the dynamics of indicators development of general physical qualities of military servicemen 171

Pervachuk O.
The role and influence of psychological training of military officers on the performance of the tasks of military-professional activities 178

ТРАНСФОРМАЦІЯ ЦІННОСТЕЙ ДІВЧАТОК-ПІДЛІТКІВ ПІД ВПЛИВОМ КОМПЛЕКСНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ ПРОГРАМИ

Олена Андрєєва[1]
https://orcid.org/0000-0002-2893-1224
Михайло Дудко[2]
https://orcid.org/0000-0002-3955-4743
Євгенія Захаріна[3]
https://orcid.org/0000-0002-0222-3385
Інна Хрипко[4]
https://orcid.org/0000-0001-9969-5954
Аліна Максименко[5]
https://orcid.org/0009-0008-5460-4172
Любомир Пасічняк[6]
https://orcid.org/0000-0001-7296-8510
Олена Коваленко[7]
https://orcid.org/0009-0002-4139-0271
Ольга Ковтун[8]
https://orcid.org/0009-0009-0940-1576

[1,4,5,6] **Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна**
[3] **Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна**
[2,7,8] **Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана, м. Київ, Україна**

кореспондент-автор – О. Андрєєва: olena.andreeva@gmail.com
doi: 10.32626/2309-8082.2023-28(3).145-154

Дослідження впливу оздоровчої програми на основі використання засобів оздоровчого фітнесу, мотиваційного навчання та психокорекційних занять на трансформацію ціннісних орієнтацій школярок підліткового віку з недостатньою масою тіла є актуальними. *Мета дослідження* – дослідити вплив комплексної оздоровчої програми на трансформацію ціннісних орієнтацій та шкільну тривожність дівчаток-підлітків з недостатньою масою тіла. У педагогічному дослідженні взяли участь 69 дівчаток підліткового віку з дефіцитом маси тіла (серед них 54 – дівчинки дванадцятирічного та 15 – тринадцятирічного віку). *Методи дослідження*. Для оцінки ціннісних орієнтацій у нашій роботі використано методику М. Рокича. Для оцінки рівня і характеру шкільної тривожності у дівчаток-підлітків використано тест Філіпса. За допомогою факторного аналізу вивчено факторну структуру ціннісних орієнтацій та шкільної тривожності дівчаток 12–13 років з дефіцитом маси тіла. *Результати дослідження*. На основі результатів факторного аналізу за критерії ефективності оздоровчої програми було прийнято трансформацію інструментальних цінностей дівчаток, а також позитивну динаміку зменшення значення показників їх шкільної тривожності. Програма була розрахована на 9 місяців занять та включала психокорекційні заняття, мотиваційне навчання та заняття з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Після дослідження цінність здоров'я підвищилась на 2 пункти і опинилась у трійці найбільш важливих цінностей, а також у рейтингу цінностей на 6 одиниць піднялась цінність пізнання. Серед позитивних змін слід вказати переміщення у рейтингу такої цінності як «Чуйність» на 7 позицій нагору та «Непримиренність до недоліків у собі та інших» на 9 позицій вниз. Після участі у програмі відмічалося зниження показників шкільної тривожності (фрустрація потреби у досягненні успіху, що виражається у несприятливому психічному фоні, який не дозволяє дитині досягати високого результату та страх самовираження, який проявляється у негативних емоційних переживаннях ситуацій, пов'язаних із необхідністю пред'явлення себе іншим). *Висновки*. Запропонована програма позитивно вплинула на трансформацію ціннісних орієнтацій, зниження показників шкільної тривожності дівчаток 12–13 років із дефіцитом маси тіла.

Ключові слова: рухова активність, підлітковий вік, інструментальні, термінальні цінності, шкільна мотивація, тривожність, здоров'я.

Olena Andrieieva, Mikhaylo Dudko, Ievgeniia Zakharina, Inna Khrypko, Alina Maksymenko, Liubomyr Pasichniak, Olena Kovalenko, Olha Kovtun. Transformation of adolescent girls' values under the influence of a comprehensive health program

Abstract. The study on the impact of a health program using the means of health fitness, motivational training, and psychocorrective activities on the transformation of value orientations of underweight teenage schoolgirls is relevant. *The aim* of the study is to investigate the impact of a comprehensive health program on the transformation of value orientations and school anxiety of underweight adolescent girls. The study involved 69 underweight adolescent girls (among them 54 12-year-old girls and 15 13-year-old girls). *Methods*. To assess value orientations, the M. Rokych's methodology was used. The Phillips test was used to assess the level and nature of school anxiety in teenage girls. The factor structure of value orientations and school anxiety of 12-13-year-old girls with body weight deficiency was studied using factor analysis. *Results*. Based on the factor analysis, the transformation of the girls' instrumental values, as well as the positive dynamics of the decrease in their school anxiety indicators, were accepted as criteria for the effectiveness of the health program. The program was designed for 9 months of duration and included psychocorrective activities, motivational training, and health-enhancing recreational physical activity. After the study, the value of health increased by 2 points and was in the top three most important values, and the value of knowledge rose by 6 units in the ranking of values. Among the positive changes, it should be noted that the rating of such a value as "Sensitivity" increased by 7 points and "Intolerance to shortcomings in oneself and others" decreased by 9 points. After participation in the program, there was a decrease in school anxiety indicators (frustration of the need to achieve success, which is expressed in an unfavorable mental background that does not allow the child to achieve a high result and fear of self-expression, which is manifested in negative emotional experiences of situations related to the need to present myself to others). *Conclusions*. The proposed program had a positive effect on the transformation of value orientations, the reduction of school anxiety indicators of 12–13-year-old girls with a body weight deficit.

Key words: physical activity, adolescence, instrumental, terminal values, school motivation, anxiety, health.

Вступ

Підлітковий вік – це період, коли молоді люди стикаються з складним завданням розвитку своєї особистості та ідентичності, а також встановленням мережі стосунків [21]. Це стадія розвитку, що міститься між дитинством і дорослістю, на якій відбуваються важливі зміни, за допомогою яких індивід стає біологічно, психологічно та соціально зрілим [9]. Це період, коли підлітки повинні мати інструменти, які дозволять їм прийняти правильне рішення щодо здоров'я та харчових звичок [6; 16]. До цього додається важливість регулярних оздоровчих занять, яка пов'язана з покращенням результатів здоров'я та зменшенням когнітивних порушень; багато з цих переваг спостерігаються лише за 60 хвилин регулярної рухової активності помірної та високої інтенсивності на день [2; 4; 7; 9]. На етапі підліткового віку, який є дуже неоднорідним періодом великої фізичної та психологічної трансформації, слід брати до уваги вплив різних зовнішніх агентів, які є ключовими елементами мотиваційної орієнтації молодих людей [5; 9]. Питанням формування ціннісних орієнтацій дітей шкільного віку присвячені роботи авторів [8; 18; 19; 21], в той же час особливості формування ціннісного ставлення до власного здоров'я дівчаток з дефіцитом маси тіла не були предметом широких наукових дискусій. На жаль, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 1 з 4 дорослих і 3 з 4 підлітків (віком від 11 до 17 років) у всьому світі мають порушення маси тіла [20]. Тому дослідження впливу оздоровчої програми на основі використання засобів оздоровчого фітнесу, мотиваційного навчання та психокорекційних занять на трансформацію ціннісних орієнтацій школярок підліткового віку з недостатньою масою тіла є актуальними.

Матеріали і методи дослідження

Мета дослідження – дослідити вплив комплексної оздоровчої програми на трансформацію ціннісних орієнтацій та шкільну тривожність дівчаток-підлітків з недостатньою масою тіла.

Учасники дослідження. Дизайн проведеного дослідження передбачав дотримання принципів конфіденційності та поваги до дитини як особи, не здатної до самозахисту, концепцію інформованої згоди (усі батьки дівчаток-підлітків підписали проінформовану згоду про участь у дослідженні) та інших етичних принципів Гельсінської декларації стосовно людей, які виступали суб'єктами досліджень. У педагогічному дослідженні взяли участь 69 дівчаток підліткового віку з дефіцитом маси тіла (серед них 54 – дівчинки дванадцятирічного та 15 – тринадцятирічного віку).

Критеріями включення до педагогічного дослідження були: приналежність дівчаток до вікового періоду 12–13 років, знижена маса тіла (індекс маси тіла знаходився у межах 16.5–18.5 кг/м^2), спроможність розуміти зміст запитань опитувальників та адекватно відповідати на них, бажання взяти участь у дослідженні, згода на обробку отриманих результатів дослідження та їх оприлюднення у наукових фахових виданнях. Критеріями виключення виступали: наявність соматичної патології та психічні відхилення.

Організація дослідження. Дослідження виконані згідно Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою 3.1. «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Для оцінки ціннісних орієнтацій у нашій роботі використано методику М. Рокича. Відповідно до методики визначалися термінальні та інструментальні цінності. Нами було враховано вікові особливості психічного розвитку дівчаток середнього шкільного віку, які зумовлювали, з одного боку, функціонування механізму диференціації цінностей, з іншого – характер вибору тих чи інших цінностей як актуальних. Зазначена методика включала два бланки, на яких подано списки 16 термінальних та 16 інструментальних цінностей (бланк I і бланк II), кожну з яких випробуваний міг оцінити по 5-бальній системі. Оцінювалася кожна цінність окремо (термінальна чи інструментальна), відповідно до її значимістю для кожної досліджуваної.

Для оцінки рівня і характеру шкільної тривожності у дівчаток-підлітків середнього шкільного віку використано тест Філіпса. Даний тест включав 58 питань та пропонувався до заповнення дівчаткам-підліткам 12–13 років у письмовому вигляді. Варіанти відповідей на кожне питання тесту були закритими та містили лише два варіанти: «Так» або «Ні».

Досліджувалася динаміка даних показників після впровадження комплексної оздоровчої програми. Програма була розрахована на 9 місяців занять та включала мотиваційне навчання, психокорекційні заняття та заняття з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Розроблена програма гнучко враховувала особливості поточної ситуації, пов'язаної з карантинними обмеженнями і правовим режимом воєнного стану, передбачала залучення дівчаток до занять як у офлайн, так і онлайн форматах. Параметри занять з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності подано у таблиці 1.

Таблиця 1 – Параметри спеціально-організованої рухової активності для дівчаток-підлітків 12–13 років

Параметри	Кондиційне тренування	Рекреаційні заняття
Кратність	три рази на тиждень	щоденно (окрім днів, коли відбувалося тренування)
Тривалість	45–60 хв.	20 хв. у будні дні, до 120 хв. у вихідні дні
Засоби	танцювальна аеробіка, функціональний тренінг, силовий фітнес, стретчінг, Пілатес	прогулянки, ближній туризм, паркове орієнтування, рекреаційні ігри
Інтенсивність	середня	низька
Режими ЧСС для навантажень аеробної спрямованості	140–160 уд·хв$^{-1}$	до 120 уд·хв$^{-1}$
Інтенсивність роботи для навантажень силової спрямованості (за шкалою Борга)	12–14 балів	8–10 балів

Статистичний аналіз. Для обґрунтування результатів дослідження, використовували такі методи статистичного аналізу, які дозволяють працювати з малими за обсягом вибірками і дозволяють забезпечити адекватність та надійність екстраполяції задекларованих результатів на генеральну сукупність.

За допомогою факторного аналізу нами вивчено факторну структуру ціннісних орієнтацій та шкільної тривожності дівчаток 12–13 років з дефіцитом маси тіла. Для реалізації факторного аналізу використовувався метод головних компонентів з обертанням варімакс нормалізований. Рішення про кількість виділених факторів приймалось на основі метода критеріїв, згідно з яким до факторної структури обираються ті з них, чиє власне значення перевищує одиницю. Обробка отриманих в ході дослідження результатів здійснювалась за допомогою статистичної програми STATISTICA 10.0 (StatSoft, USA).

Результати дослідження

Для того, щоб визначити, яким чином відбувалась трансформація ціннісних орієнтацій та шкільної мотивації дівчаток 12–13 років із дефіцитом маси тіла під дією авторської програми, у ході дослідження встановлено систему критеріїв, які відповідають факторам, що виділилися в результаті факторного аналізу. Як видно з таблиці, факторна структура ціннісних орієнтацій дівчаток у рівних мірах включає термінальні, інструментальні цінності й показники шкільної тривожності, що пояснюють 67.24 % загальної дисперсії (табл. 2).

Таблиця 2 – Факторний аналіз ціннісних орієнтацій та шкільної тривожності дівчаток 12–13 років із дефіцитом маси тіла (n = 69)

		Розрахункові дані		
		Фактори		
		I	II	III
термінальні	Самостійність	0.396	0.148	0.623
	Впевненість у собі	0.559	-0.274	0.537
	Матеріальна забезпеченість	0.534	0.048	0.349
	Здоров'я	0.481	-0.104	0.384
	Задоволення	0.558	0.232	0.127
	Цікава робота	0.625	0.062	0.264
	Любов	0.591	-0.163	0.248
	Свобода як незалежність у вчинках і діях	0.516	-0.156	0.134
	Краса	0.465	0.128	-0.212
	Хороші і вірні друзі	0.585	-0.057	0.020
	Пізнання	0.543	-0.350	0.457
	Щасливе сімейне життя	0.314	-0.188	-0.204
	Творчість	0.605	-0.196	0.315
	Суспільне визнання	0.640	-0.141	0.190
	Активне, діяльне життя	0.404	0.043	-0.215
	Рівність	0.575	0.250	-0.069

інструментальні	Високі запити	**0.720**	-0.201	0.218
	Чуйність	0.621	0.012	0.207
	Вихованість	0.567	-0.331	0.083
	Життєрадісність	**0.701**	-0.100	0.055
	Ефективність у справах	0.657	-0.236	0.053
	Сміливість у відстоюванні своєї думки	0.647	-0.084	0.063
	Старанність	0.648	-0.189	0.272
	Непримиренність до недоліків у собі та в інших	0.565	-0.242	0.132
	Широта поглядів	-0.002	**0.876**	0.145
	Чесність	-0.186	0.555	0.313
	Освіченість	-0.200	0.665	0.180
	Самоконтроль	-0.100	**0.784**	-0.092
	Терпимість	-0.191	0.644	0.200
	Тверда воля	0.045	**0.816**	0.003
	Раціоналізм	0.139	**0.731**	-0.035
	Відповідальність	-0.129	0.425	-0.021
шкільна тривожність	Загальна шкільна тривожність	0.052	-0.149	0.597
	Переживання соціального стресу	0.330	0.135	0.538
	Фрустрація потреби в досягненні успіху	0.012	0.124	**0.722**
	Страх самовираження	-0.073	0.158	**0.812**
	Страх ситуації перевірки знань	0.351	0.297	0.656
	Страх невідповідності очікуванням оточуючих	0.567	0.186	0.354
	Низька фізіологічна опірність стресу	0.613	-0.097	0.529
	Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	0.219	0.223	0.487
	Самостійність	0.396	0.148	0.623
	Впевненість у собі	0.559	-0.274	0.537
	Матеріальна забезпеченість	0.534	0.048	0.349
	Здоров'я	0.481	-0.104	0.384
	Задоволення	0.558	0.232	0.127
	Цікава робота	0.625	0.062	0.264
	Любов	0.591	-0.163	0.248
	Свобода як незалежність у вчинках і діях	0.516	-0.156	0.134

Примітки: метод виділення – головні компоненти; метод обертання факторів – варімакс нормалізованих даних

Систематизуючи отримані результати, ми побудували факторну структуру їх цінностей. У таблиці представлено, які показники вміщує кожен із факторів, та яку частку в загальній дисперсії він пояснює (табл. 3).

Таблиця 3 – Факторна структура ціннісних орієнтацій та шкільної тривожності дівчат 12-13 років із дефіцитом маси тіла

Показник Фактор	Результат факторного аналізу		
	Умовна назва	Складові	Навантаження, %
I	Прагнення кращого майбутнього	Високі запити (r = 0.720); життєрадісність (r = 0.701)	27.36
II	Надмірний контроль і самоконтроль	Широта поглядів (r = 0.876); тверда воля (r = 0.816); самоконтроль (r = 0.784); раціоналізм (r = 0.731)	23.33
III	Невпевненість у собі	Страх самовираження (r = 0.812); фрустрація потреби в досягненні успіху (r = 0.722)	16.55
Всього	X	X	67.24

Примітка. Позначено «r» – статистично значуща кореляція з фактором на p-рівні < 0.05

Таким чином, критеріями ефективності програми було прийнято трансформацію інструментальних цінностей дівчаток, а також позитивну динаміку зменшення значення показників їх шкільної тривожності. З іншого боку, для визначення головних ціннісних орієнтацій дівчаток, ми звернули увагу на ті цінності, що максимально відрізнялися в них залежно від маси тіла (табл. 4) згідно результатів попередніх досліджень [5].

Таблиця 4 – Ціннісні орієнтації дівчаток 12-13 років, що мають максимальні відмінності в рейтингу залежно від маси тіла

Цінності	Вік	Зміст цінностей	Δ
термінальні	12	Самостійність	11
		Цікава робота	10
		Суспільне визнання	-6
		Матеріальна забезпеченість	5
		Пізнання	5
		Здоров'я	4
	13	Матеріальна забезпеченість	-14
		Здоров'я	-10.5
		Краса	-10
		Задоволення	9
		Суспільне визнання	7
		Творчість	6.5
інструментальні	12	Старанність	10
		Непримиренність до недоліків у собі та в інших	10
		Раціоналізм	-12
		Тверда воля	-9
		Відповідальність	-7
		Самоконтроль	-6.5
	13	Високі запити	11
		Сміливість у відстоюванні своєї думки	10
		Творчість	-5

Примітка. Позначено «Δ» – відмінності в рейтингу, пунктів, де за базу порівняння прийнято результати дівчат із нормальною масою тіла

Отримані результати попередніх досліджень [5] показали, що в 12 років серед інструментальних цінностей – це старанність, непримиренність до недоліків у собі та в інших, раціоналізм та тверда воля. Причому, дві останні цінності посідають у рейтингу ціннісних орієнтацій дівчаток із нормальною масою тіла провідні позиції, а в дівчаток із дефіцитом, навпаки, останні шаблі в ієрархії. Крім того, ми звертали увагу на цінності, що зосереджені в трійці провідних, коли вони мали значні відхилення в той чи інший бік порівняно з дівчатками з нормальною масою тіла. Подальше дослідження ми спрямували на встановлення відповіді на питання, яким чином змінилися ціннісні орієнтації дівчаток із дефіцитом маси тіла після впровадження запропонованої програми. З'ясувалося, що після дослідження у них відбулись помітні зміни у ціннісних орієнтаціях. Зокрема, така цінність як самостійність у них знизилась на 5.5 пунктів і відмінності між її місцем у рейтингу дівчат залежно від маси тіла скоротилися на 5.5 позицій (табл. 5).

Таблиця 5 – Порівняльний аналіз рейтингу термінальних цінностей дівчаток 12 років залежно від етапу дослідження (n = 54)

Термінальні цінності	Розрахункові дані				Δ_1	Δ_2
	до		після			
	$\overline{R}$	№	$\overline{R}$	№		
Самостійність	8.94	4	8.24	9.5	-5.5	5.5
Впевненість у собі	8.28	10	8.35	8	2	-1
Матеріальна забезпеченість	8.98	3	8.24	9.5	-6.5	-1.5
Здоров'я	8.82	5	9.18	3	2	-2
Задоволення	8.51	7	9.15	4	3	5
Цікава робота	9.15	2	8.58	6	-4	6
Любов	7.98	13	8.07	12	1	4
Свобода як незалежність у вчинках і діях	7.94	14	7.97	13	1	1
Краса	8.80	6	8.55	7	-1	-2
Хороші і вірні друзі	8.41	9	8.62	5	4	-1
Пізнання	8.47	8	9.44	2	6	1
Щасливе сімейне життя	10.26	1	10.44	1	0	1
Творчість	8.20	11	8.14	11	0	-1
Суспільне визнання	8.15	12	7.93	14	-2	-8
Активне, діяльне життя	7.69	15	7.65	15	0	-2
Рівність	7.43	16	7.45	16	0	-5

Примітки: $\overline{R}$ – середній ранг; № – місце в ієрархії цінностей; Δ_1 – порівняння цінностей за місцем у рейтингу дівчат із дефіцитом маси тіла залежно від етапу дослідження; Δ_2 – порівняння цінностей за місцем у рейтингу дівчат із нормальною масою тіла та дефіцитом маси тіла після дослідження

Так само, для дівчаток із дефіцитом маси тіла значущість матеріальної забезпеченості знизилась на 6.5 пунктів та на 4 пункти послабилися позиції цікавої роботи. Разом з тим, після дослідження цінність здоров'я підвищилась на 2 пункти і опинилась у трійці найбільш важливих цінностей, а також у рейтингу цінностей на 6 одиниць піднялась цінність пізнання. І хоча за Т-критерієм Вілкоксона довести статистичну значущість між оцінками цінностей дівчаток 12 років із дефіцитом маси тіла до і після дослідження не вдалося (наприклад, при порівнянні оцінок значущості матеріальної забезпеченості встановлено T=2; z=0.535; p=0.5930, а при порівнянні оцінок здоров'я – T=0; z=1.604; p=0.1088), отримані результати свідчать про позитивну тенденцію до трансформації ціннісних орієнтацій дівчаток 12 років із дефіцитом маси тіла під дією запропонованої програми у бік визнання таких цінностей, як здоров'я і пізнання. Відсутність статистично значущих відмінностей (p > 0.05) пояснюється обмеженими термінами дослідження й певною сталістю ціннісних орієнтацій, які зазвичай взагалі не змінюються у стислий термін. Стосовно системи інструментальних цінностей дівчаток із дефіцитом маси тіла, то після дослідження вона також зазнала позитивних змін і їхні цінності наблизилися до цінностей дівчат із нормальною масою тіла (табл. 6).

Таблиця 6 – Порівняльний аналіз рейтингу інструментальних цінностей дівчаток 12 років залежно від етапу дослідження (n = 54)

Інструментальні цінності	Розрахункові дані				Δ_1	Δ_2
	до		після			
	$\overline{R}$	№	$\overline{R}$	№		
Високі запити	6.15	16	5.91	16	0	0
Чуйність	9.86	**2**	10.07	**1**	1	2
Вихованість	10.34	**1**	9.15	**3**	-2	5.5
Життєрадісність	8.81	6	8.48	11	-5	4
Ефективність у справах	8.12	11	8.17	13	-2	-3
Сміливість у відстоюванні своєї думки	8.44	9	8.68	9	0	-5
Старанність	9.82	**3**	9.11	4	-1	9
Непримиренність до недоліків у собі та в інших	8.96	4	8.47	12	-8	2
Широта поглядів	7.95	12	7.87	14	-2	-3
Чесність	8.83	5	9.02	5	0	7
Освіченість	8.69	7	8.71	7.5	-0.5	-2.5
Самоконтроль	7.73	15	6.81	15	0	-6.5
Терпимість	8.45	8	8.96	6	2	1
Тверда воля	8.22	10	8.71	7.5	2.5	-6.5
Раціоналізм	7.79	14	9.26	**2**	12	0
Відповідальність	7.81	13	8.62	10	3	-4

Примітки: $\overline{R}$ – середній ранг; № – місце в ієрархії цінностей; Δ_1 – порівняння цінностей за місцем у рейтингу дівчат із дефіцитом маси тіла залежно від етапу дослідження; Δ_2 – порівняння цінностей за місцем у рейтингу дівчат із нормальною масою тіла та дефіцитом маси тіла після дослідження

Аналогічну ситуацію ми спостерігали, порівнюючи ціннісні орієнтації дівчаток 13 років із дефіцитом маси тіла до і після дослідження. Щодо термінальних цінностей, то під дією запропонованої програми у системі їхніх цінностей значно зміцнилась позиція здоров'я та краси. Звертаємо увагу, що на відміну від оцінок цінності «Краса» (T=0; z=1.826; p=0.0679), вдалося довести статистично значуще зростання оцінок такої цінності як «Здоров'я» (T=0; z=2.201; p=0.0277) (табл. 7). Щодо інших цінностей, які були нами визнаними як критерії ефективності, то їхні оцінки змінилися так, що відстань між їхніми місцями у рейтингу дівчаток із нормальною масою тіла і дефіцитом маси тіла після дослідження помітно скоротилась.

Таблиця 7 – Порівняльний аналіз рейтингу термінальних цінностей дівчаток 13 років залежно від етапу дослідження (n = 15)

Термінальні цінності	Розрахункові дані				Δ_1	Δ_2
	до		після			
	$\overline{R}$	№	$\overline{R}$	№		
Самостійність	7.93	11	7.40	15	-4	-2.5
Впевненість у собі	8.70	5.5	8.43	9.5	-4	-4.5
Матеріальна забезпеченість	7.43	15	8.70	6	9	-5
Здоров'я	7.57	13	10.47	1	12	1.5
Задоволення	8.70	5.5	8.60	8	-2.5	6.5
Цікава робота	9.67	4	8.17	12	-8	4
Любов	8.27	9	8.43	9.5	-0.5	0.5
Свобода як незалежність у вчинках і діях	6.97	16	7.00	16	0	-5
Краса	7.53	14	9.23	**2**	12	2
Хороші і вірні друзі	7.97	10	8.20	11	-1	-2
Пізнання	7.63	12	7.83	14	-2	-1.5
Щасливе сімейне життя	9.87	**2**	8.97	4	-2	2
Творчість	8.37	8	8.00	13	-5	1.5
Суспільне визнання	11.03	**1**	8.63	7	-6	1
Активне. діяльне життя	8.63	7	8.77	5	2	2
Рівність	9.73	**3**	9.17	**3**	0	-0.5

Примітки: $\overline{R}$ – середній ранг; № – місце в ієрархії цінностей; Δ_1 – порівняння цінностей за місцем у рейтингу дівчат із дефіцитом маси тіла залежно від етапу дослідження; Δ_2 – порівняння цінностей за місцем у рейтингу дівчат із нормальною масою тіла та дефіцитом маси тіла після дослідження.

Заходи, використані в рамках авторської програми, також мали вплив на систему інструментальних цінностей дівчаток 13 років із дефіцитом маси тіла. Серед позитивних змін слід вказати переміщення у рейтингу такої цінності як «Чуйність» на 7 позицій нагору та «Непримиренність до недоліків у собі та інших» на 9 позицій вниз (табл. 8).

Таблиця 8 – Порівняльний аналіз рейтингу інструментальних цінностей дівчаток 13 років залежно від етапу дослідження (n = 15)

Інструментальні цінності	Розрахункові дані				Δ_1	Δ_2
	до		після			
	$\overline{R}$	№	$\overline{R}$	№		
Високі запити	7.37	13	6.63	16	-3	-1
Чуйність	8.77	8	10.27	**1**	7	0
Вихованість	9.40	4	10.10	**2**	2	0
Життєрадісність	9.63	**2**	8.43	8	-6	0.5
Ефективність у справах	7.07	15	7.27	14	1	-4
Сміливість у відстоюванні своєї думки	9.23	5	9.57	4	1	1
Старанність	9.43	**3**	9.77	**3**	0	0
Непримиренність до недоліків у собі та в інших	10.20	**1**	8.33	10	-9	4
Широта поглядів	8.80	7	8.30	11	-4	5
Чесність	8.37	10	8.63	6	4	-2
Освіченість	8.83	6	9.27	5	1	2
Самоконтроль	8.03	12	8.07	12	0	1
Терпимість	8.67	9	8.60	7	2	-1
Тверда воля	8.17	11	8.37	9	2	3
Раціоналізм	7.23	14	7.37	13	1	-4.5
Відповідальність	6.80	16	7.03	15	1	-4

Примітки: $\overline{R}$ – середній ранг; № – місце в ієрархії цінностей; Δ_1 – порівняння цінностей за місцем у рейтингу дівчат із дефіцитом маси тіла залежно від етапу дослідження; Δ_2 – порівняння цінностей за місцем у рейтингу дівчат із нормальною масою тіла та дефіцитом маси тіла після дослідження

Причому, на відміну від чуйності, оцінки значимості якої статистично значуще не змінилися (T = 0; z = 1.604; p = 0.1088), оцінки значимості в системі цінностей дівчаток непримиренності до недоліків у собі та інших знизились статистично значуще (T = 0; z = 2.023; p = 0.0431).

Крім ціннісних орієнтацій, ми перевірили, як вплинули застосовувані педагогічні заходи на такі показники шкільної тривожності як: фрустрація потреби у досягненні успіху, що виражається у несприятливому психічному фоні, який не дозволяє дитині досягати високого результату та страх самовираження, який проявляється у негативних емоційних переживаннях ситуацій, пов'язаних із необхідністю пред'явлення себе іншим. Зокрема, оцінка фрустрації потреби у досягненні успіху включає 13 питань, отже 13 – максимальне число не співпадаючих із ключем відповідей. Щодо страху самовираження, то максимальне число не співпадаючих із ключем відповідей складає 6. Як показали розрахунки, медіанна оцінка фрустрації потреби у досягненні успіху не залежно від етапів дослідження складала 7 балів або 53.8 % від загальної кількості питань. Такий результат вказує на середній рівень фрустрації у дівчаток 12 років із дефіцитом маси тіла. Так само й у випадку зі страхом самовираження, медіанна оцінка 3 бали (усього 50 %) свідчить про середній рівень у них страху самовираження як до, так і після дослідження. Слід вказати, що у дівчаток із дефіцитом маси тіла 13 років досліджувані показники шкільної тривожності виявилися кращими порівняно з дівчатками 12 років із дефіцитом маси тіла: 46.2 та 33.3 % відповідно.

Дискусія

Серед завдань, що стоять перед закладами середньої освіти, актуальною постає проблема формування ціннісного ставлення підлітків до власного здоров'я, до регулярних занять оздоровчо-рекреаційної спрямованості [13; 14; 15]. Актуальність оцінки ціннісних орієнтацій дівчаток-підлітків є незаперечною. Значна кількість досліджень присвячена вивченню мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом, в той же час виразно бракує досліджень з питань вивчення ціннісних орієнтацій школярів підліткового віку, особливо дівчаток, що свідчить про актуальність проведеного дослідження [22]. Варто відзначити, що проблема цінностей підлітків викликає значний інтерес серед вітчизняних та зарубіжних науковців. Вивчення динаміки становлення термінальних та інструментальних цінностей показує, що у дітей і підлітків структура ціннісних орієнтацій через кожні 1,5–3 роки підлягає якісним змінам. Науковці звертають увагу на доцільності та важливості урахування ціннісних орієнтацій при формуванні мотивації до занять руховою активністю. Так, у роботі О. С. Іщенко [3] відмічається відсутність у «ядрі» цінностей термінальної цінності «здоров'я». Зазначене підтверджено також у наших дослідженнях із контингентом дівчаток із дефіцитом маси тіла. Автори наголошують на необхідності врахування ціннісних орієнтацій при формуванні оздоровчих програм [19]. Підтвердження цьому також знаходимо у роботі С. Е. Сох [10], в якій зазначено про те, що люди з нормальною масою тіла частіше залучалися до програм рухової активності, приділяли більше часу помірній або інтенсивній руховій активності. В той же час, дівчатка підліткового віку мають низький рівень залученості до програм рухової активності [1]. Подібні результати подано у дослідженнях G. Fuentes, R. Lagos [12], в яких основними мотивами до занять фізичними вправами є особиста здатність до спорту, спосіб згаяти час, самовдосконалення та здоров'я; вони підкреслюють низькі оцінки щодо відсутності мотивації у своїх підлітків. Позитивна поведінка щодо занять руховою активністю має тенденцію до зменшення з віком.

Нашими дослідженнями підтверджено позитивний вплив регулярних занять на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на зниження шкільної тривожності.

У дослідженнях, представлених у фаховій літературі [3; 8; 19] встановлена залежність між пріоритетними цінностями підлітків і їх соціальним статусом. Так, підлітки з низьким соціальним статусом головними цінностями вважають веселе життя, можливість безтурботно проводити час та сміливість. Підлітки із середнім соціальним статусом до пріоритетних цінностей відносять хороших друзів та щасливе сімейне життя. Підлітки, які мають високий соціальний статус, до домінуючих цінностей віднесли здоров'я та цікаву роботу. Тож, за аналогією можна сказати, що дівчатка-підлітки з дефіцитом маси тіла після участі у програмі підвищили також і свій соціальний статус.

Висновки

Отримані результати дозволяють стверджувати, що запропонована програма позитивно вплинула на ціннісні орієнтації, зниження показників шкільної тривожності дівчаток 12–13 років із дефіцитом маси тіла. Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у вивченні впливу комплексної оздоровчої програми на показники фізичного стану та харчової поведінки дівчаток-підлітків з недостатньою масою тіла.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Джерела та література

1. Андрєєва, О. В., Максименко, А. О. (2020). Сучасні підходи до корекції дефіциту маси тіла дівчат-підлітків засобами оздоровчого фітнесу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія.* № 2. С. 38-42.
2. Благій, О. Л., & Андрєєва, О. В. (2011). Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання. реабілітації. спорту та туризму*: матеріали ІІІ-ї міжнар. наук. практ. конф. КПУ, Запоріжжя. С. 27-28.
3. Іщенко, О. С. (2015). Педагогічні умови формування мотивації підлітків до фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я.* № 2. С. 64-68.
4. Максименко, А., Андрєєва, О., Хрипко, І. (2023). Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та рухової активності у дівчаток 12–13 років з різною масою тіла. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. спорт і здоров'я людини.* Вип. 28(1). С. 10-16. doi: https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(1).10-16
5. Максименко, А., Андрєєва, О., & Благій, В. (2023). Особливості ціннісних орієнтацій дівчат 12–13 років з різною масою тіла. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.* Вип. 15 (34). С. 37-46. doi: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-37-46.
6. Andrieieva, O., & Hakman, A. (2018). Health status and morbidity of children 11-14 years of age during school. *Journal of Physical Education and Sport*, 2, 1231–1236. doi: https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2183
7. Andrieieva, O., Yarmak, O., Palchuk, M., Hauriak, O., Dotsyuk, L., Gorashchenco, A., & Galan, Y. (2020). Monitoring the morphological and functional state of students during the transition from middle to high school during the physical education process. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 2110–2117. doi: https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s3284
8. Bakiko, I., Krutsevich, T., & Trachuk, S. (2022). Effect of Physical Development Self-Assessment Indicators on Value Orientation Structure Formation in Senior School Age Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(2), 151–157. doi: https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.01
9. Cachón-Zagalaz, J., Carrasco-Venturelli, H., Sánchez-Zafra, M., & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2023). Motivation toward Physical Activity and Healthy Habits of Adolescents: A Systematic Review. *Children*, 10(4), 659. doi: http://dx.doi.org/10.3390/children10040659
10. Cox, C. E. (2017). Role of Physical Activity for Weight Loss and Weight maintenance. *Diabetes spectrum*, 30 (3), 157–160. doi: https://doi.org/10.2337/ds17-0013
11. Fiori, F., Bravo, G., Parpinel, M., Messina, G., Malavolta, R., & Lazzer, S. (2020). Relationship between body mass index and physical fitness in Italian prepubertal schoolchildren. *PLoS ONE*, 15(5), e0233362. doi: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233
12. Fuentes, G., & Lagos, R. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Rev. Int. Med. Cienc. Ac*., 20, 1–13.
13. Galan, Y., Andrieieva, O., Yarmak, O., & Shestobuz, O. (2019). Programming of physical education and health-improving classes for the girls aged 12-13 years. *Journal of Human Sport*, 15(3), 525-534. doi: https://doi.org/10.14198/jhse.2020.153.05
14. Galan, Y., Andrieieva, O., & Yarmak, O. (2019). The relationship between the indicators of morpho-functional state. physical development. physical fitness and health level of girls aged 12-13 years. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 1158–1163. doi: https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02168

References

1. Andrieieva, O. V., & Maksymenko, A. O. (2020), "Suchasni pidkhody do korektsiyi defitsytu masy tila divchat-pidlitkiv zasobamy ozdorovchoho fitnesu" [Modern approaches to the correction of body weight deficit of adolescent girls by means of health-improving fitness]. *Sports medicine, physical therapy and occupational therapy*, 2, pp. 38–42 [in Ukraine].
2. Blahii, O. L., & Andrieieva, O. V. (2011), "Rukhova aktyvnist' yak faktor formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya uchnivs'koyi molodi" [Physical activity as a factor in the formation of a healthy lifestyle of student youth]. *Actual problems of physical education. rehabilitation of sports and tourism: materials of the 3rd international of science practice conf. Zaporizhzhia,* pp. 27–28 [in Ukraine].
3. Ishchenko, O. S. (2015), "Pedahohichni umovy formuvannya motyvatsiyi pidlitkiv do fizychnoho vykhovannya" [Pedagogical conditions for the formation of teenagers' motivation for physical education]. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 2, pp. 64–68. [in Ukraine].
4. Maksymenko, A., Andrieieva, O., & Khrypko, I. (2023), "Porivnyal'nyy analiz pokaznykiv fizychnoyi pidhotovlenosti ta rukhovoyi aktyvnosti u divchatok 12–13 rokiv z riznoyu masoyu tila" [Comparative analysis of indicators of physical fitness and motor activity in girls aged 12–13 years with different body weights]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical education, sports and human health,* Vol. 28(1), pp. 10-16. doi: https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(1).10-16 [in Ukraine].
5. Maksymenko, A., Andrieieva, O., & Blahii, V. (2023), "Osoblyvosti tsinnisnykh oriyentatsiy divchat 12–13 rokiv z riznoyu masoyu tila" [Peculiarities of value orientations of girls aged 12–13 years with different body weights]. *Physical culture, sport and health of the nation: collection of scientific works,* 15(34), pp. 37–46. doi: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-37-46 [in Ukraine].
6. Andrieieva, O., & Hakman, A. (2018). Health status and morbidity of children 11-14 years of age during school. *Journal of Physical Education and Sport*, 2, 1231–1236. doi: https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2183
7. Andrieieva, O., Yarmak, O., Palchuk, M., Hauriak, O., Dotsyuk, L., Gorashchenco, A., & Galan, Y. (2020). Monitoring the morphological and functional state of students during the transition from middle to high school during the physical education process. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 2110–2117. doi: https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s3284
8. Bakiko, I., Krutsevich, T., & Trachuk, S. (2022). Effect of Physical Development Self-Assessment Indicators on Value Orientation Structure Formation in Senior School Age Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(2), 151–157. doi: https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.01
9. Cachón-Zagalaz, J., Carrasco-Venturelli, H., Sánchez-Zafra, M., & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2023). Motivation toward Physical Activity and Healthy Habits of Adolescents: A Systematic Review. *Children*, 10(4), 659. doi: http://dx.doi.org/10.3390/children10040659
10. Cox, C. E. (2017). Role of Physical Activity for Weight Loss and Weight maintenance. *Diabetes spectrum*, 30 (3), 157–160. doi: https://doi.org/10.2337/ds17-0013
11. Fiori, F., Bravo, G., Parpinel, M., Messina, G., Malavolta, R., & Lazzer, S. (2020). Relationship between body mass index and physical fitness in Italian prepubertal schoolchildren. *PLoS ONE*, 15(5), e0233362. doi: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233
12. Fuentes, G., & Lagos, R. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Rev. Int. Med. Cienc. Ac*., 20, 1–13.
13. Galan, Y., Andrieieva, O., Yarmak, O., & Shestobuz, O. (2019). Programming of physical education and health-improving classes for the girls aged 12-13 years. *Journal of Human Sport*, 15(3), 525-534. doi: https://doi.org/10.14198/jhse.2020.153.05

15. Hakman, A., Andrieieva, O., Bezverkhnia, H., Moskalenko, N., Tsybulska, V., Osadchenko, T., Savchuk, S., Kovalchuk, V., & Filak, Y. (2020). Dynamics of the Physical Fitness and Circumference Sizes of Body Parts as a Motivation for Self-Improvement and Self-Control in Students. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 116–122. doi: https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01015
16. El-Qudah, J. M. (2014). Food habits and physical activity patterns among Jordanian adolescents aged 11–18 years. *World Appl. Sci. J.*, 29, 1213–1219.
17. Karchynskaya, V., Kopcakova, J., Madarasova, Geckova, A., Klein, D., de Winter, A. F., & Reijneveld, S. A. (2022). Body image, body composition and environment: do they affect adolescents' physical activity? *Eur J Public Health*, 1; 32(3), 341-346. doi: https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac022.
18. Kavakli, M., Yassawi, A., & Dauletbekova, Z. (2020). The formation of value orientations in teenagers under the language teaching process. *Opción. Año,* 36(91), 442-459.
19. Krutsevych, T., & Marchenko, O. (2017). Age Differences of Self-esteem of Physical Self at School. Gender Aspects. *Physical education. sport and health culture in modern society*, 2(38), 112-116. doi: https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-112-116
20. OMS. *Directrices Sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios* (2020). – https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf
21. Rebollo-Catalán, A., Ruiz-Pinto, E., & García-Pérez, R. (2017). Preferencias relacionales en la adolescencia según el género. *Rev. Investig. Educ*., 19, 58–72.
22. Singh, J. K., Acharya, D., Rani, D., Gautam, S., Thapa Bajgain, K., Bajgain, B. B., Park, J. H, Yoo, S. J., Poder, T. G., Lewin, A., & Lee, K. (2021). Underweight and Associated Factors Among Teenage Adolescent Girls in Resource-poor Settings: A Cross-sectional Study. *Risk Manag Health Policy,* 14, 9-19. doi: https://doi.org/10.2147/RMHP.S280499

Надійшла до друку 26.08.2023

14. Galan, Y., Andrieieva, O., & Yarmak, O. (2019). The relationship between the indicators of morpho-functional state. physical development. physical fitness and health level of girls aged 12-13 years. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 1158–1163. doi: https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02168
15. Hakman, A., Andrieieva, O., Bezverkhnia, H., Moskalenko, N., Tsybulska, V., Osadchenko, T., Savchuk, S., Kovalchuk, V., & Filak, Y. (2020). Dynamics of the Physical Fitness and Circumference Sizes of Body Parts as a Motivation for Self-Improvement and Self-Control in Students. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 116–122. doi: https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01015
16. El-Qudah, J. M. (2014). Food habits and physical activity patterns among Jordanian adolescents aged 11–18 years. *World Appl. Sci. J.*, 29, 1213–1219.
17. Karchynskaya, V., Kopcakova, J., Madarasova, Geckova, A., Klein, D., de Winter, A. F., & Reijneveld, S. A. (2022). Body image, body composition and environment: do they affect adolescents' physical activity? *Eur J Public Health*, 1; 32(3), 341-346. doi: https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac022.
18. Kavakli, M., Yassawi, A., & Dauletbekova, Z. (2020). The formation of value orientations in teenagers under the language teaching process. *Opción. Año,* 36(91), 442-459.
19. Krutsevych, T., & Marchenko, O. (2017). Age Differences of Self-esteem of Physical Self at School. Gender Aspects. *Physical education. sport and health culture in modern society*, 2(38), 112-116. doi: https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-112-116
20. OMS. *Directrices Sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios* (2020). – https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf
21. Rebollo-Catalán, A., Ruiz-Pinto, E., & García-Pérez, R. (2017). Preferencias relacionales en la adolescencia según el género. *Rev. Investig. Educ*., 19, 58–72.
22. Singh, J. K., Acharya, D., Rani, D., Gautam, S., Thapa Bajgain, K., Bajgain, B. B., Park, J. H, Yoo, S. J., Poder, T. G., Lewin, A., & Lee, K. (2021). Underweight and Associated Factors Among Teenage Adolescent Girls in Resource-poor Settings: A Cross-sectional Study. *Risk Manag Health Policy,* 14, 9-19. doi: https://doi.org/10.2147/RMHP.S280499

АКТИВНЕ ДОЗВІЛЛЯ І ЙОГО ОРГАНІЗАЦІЯ: ІСТОРИЧНИЙ КОНТЕКСТ

Тетяна Мицкан[1]
https://orcid.org/0000-0002-4164-2961
Богдан Мицкан[2]
http://orcid.org/0000-0002-5853-713X
Тарас Маланюк[3]
https://orcid.org/0000-0003-3007-3617
Василь Луцький[4]
https://orcid.org/0000-0003-3940-1349
Юрій Олійник[5]
https://orcid.org/ 0000-0002-4384-7805
Олена Лежньова[6]
https://orcid.org/ 0000-0002-1393-3163
Василь Качан[7]
https://orcid.org/0000-0002-4930-5222

[1–5] Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, Україна
[6–7] Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, м. Вінниця, Україна

кореспондент-автор – Т. Мицкан: tetiana.mytskan@pnu.edu.ua
doi: 10.32626/2309-8082.2023-28(3).155-170

Із розвитком технологій з'явилося явище, пов'язане з наявністю часу на проведення дозвілля у великих масштабах. Це створило нову соціальну проблему, яка змусила багато країн звернути увагу на цю категорію життя. Водночас, виявилося, що характер будь-якої виконаної роботи має негативний вплив на людину, який необхідно компенсувати під час активного дозвілля. *Мета* – розкрити генезис сфери дозвілля у суспільній діяльності різних категорій людей. *Методи.* Ми застосували аналіз наукової літератури за напрямами: педагогіка, філософія культури, фізична культура, педагогічна герменевтика, методологія науки, інноватика, системний аналіз, педагогічна синергетика, та відповідно, шляхи реалізації комплексного підходу в організації активного дозвілля. Відповідно до ідей трансферу знань та їх педагогічної інтеграції, застосовувалися підходи, візії і стратегії, характерні для психології, педагогічної і філософської антропології. В опитуванні щодо форм проведення сімейного дозвілля взяли участь шістсот сімей з різних соціальних груп (по 200 з кожної області Галичини – Івано-Франківської, Тернопільської, Львівської). *Результати.* Проведене дослідження дозволило встановити як хвилеподібний (період старожитної Грецької культури, Середньовіччя, епохи відродження, переходу до індустріального і постіндустріального суспільства), так ідеологічно спостворений (часи комунобільшовизму) періоди організації і проведення активного дозвілля серед дітей, молоді і дорослих. *Висновок.* Раціональну організацію «вільного часу» та його використання були вже актуальними за часів старожитної Греції. Після деякого упадку в період Середньовіччя, настала пора відродження культури проведенння дозвілля, актуалізувалися його активні форми (ігри, спорт, активний туризм). У кінці XIX на початку XX століть західноєвропейські традиції організації активного дозвілля поширилися на терени Галичини. В добу комунобільшовизму активне дозвілля було ідеологізоване людиноненависницькою імперською системою. На даний час, не дивлячись, на привабливість телекомунікацій і соціальних мереж, поступово активне дозвілля набираю популярності і нового змісту як серед дітей, молоді, так і дорослих.

Ключові слова: активне дозвілля, «вільний час», функції дозвілля.

Tetiana Mytskan, Bogdan Mytskan, Taras Malaniuk, Vasyl Lutskyi, Yuri Oliynyk, Olena Lezhnova, Vasil Kachan. Active leisure and its organization: historical context

Abstract. With the development of technology, a phenomenon related to the availability of time for spending leisure time on a large scale appeared. This created a new social problem that forced many countries to pay attention to this category of life. At the same time, it turned out that the nature of any performed work has a negative effect on a person, which must be compensated during active leisure time. *The goal* is to reveal the genesis of the leisure sphere in the social activities of various categories of people. *Methods.* We applied the analysis of scientific literature in the areas of: pedagogy, philosophy of culture, physical culture, pedagogical hermeneutics, science methodology, innovation, system analysis, pedagogical synergy, and, accordingly, ways of implementing a comprehensive approach in the organization of active leisure. In accordance with the ideas of knowledge transfer and their pedagogical integration, approaches, visions and strategies characteristic of psychology, pedagogical and philosophical anthropology were used. Six hundred families from different social groups (200 from each oblast of Halychyna – Ifano-Frankivsk, Ternopil, Lviv) took part in the survey on forms of family leisure. *Results.* The conducted research made it possible to establish both wave-like (the period of ancient Greek culture, the Middle Ages, the renaissance era, the transition to industrial and post-industrial society), and ideologically distorted (the times of Communo-Bolshevism) periods of organizing and conducting active leisure among children, youth and adults. *Conclusion.* The rational organization of «free time» and its use were already relevant in the times of ancient Greece. After some decline in the Middle Ages, it was time to revive the culture of leisure, its active forms (games, sports, active tourism) were updated. At the end of the 19th and the beginning of the 20th centuries, Western European traditions of active leisure activities spread to the territory of Galicia. In the days of Communist Bolshevism, active leisure time was ideologized by the misanthropic imperial system. Currently, despite the attractiveness of telecommunications and social networks, active leisure time is gradually gaining popularity and new content among children, young people, and adults.

Keywords: active leisure, «free time», leisure functions.

Вступ

З розвитком технологій з'явилося явище, пов'язане з наявністю часу на проведення дозвілля у великих масштабах [1; 3; 4]. Досі соціокультурні норми в Україні не містили занадто багато пропозицій щодо використання часу, «звільненого» від роботи. Це створило нову соціальну проблему. Більш важливим є те, що в багатьох країнах ця категорія життя сучасної людини є цікавим ринком праці, наприклад, у Франції, Іспанії, Італії і навіть у Німеччині – де вже у 1990 році було 4 мільйони робочих місць пов'язаних з організацією дозвілля [14]. Крім того, виникаюча проблема самореалізації людини змусила багато країн звернути увагу на цю категорію життя [2]. Також виявилося, що характер будь-якої виконаної роботи має негативний вплив на людину, який необхідно компенсувати під час дозвілля (все це узгоджується з універсальним законом природи і суспільства: «виграєш в одному, але програєш в іншому». Але ще важливішою проблемою є організація дозвілля дітей і молоді. Важливо, щоб за участю сім'ї і неформальних об'єднань були сформовані раціональні моделі поведінки молоді під час дозвілля [16].

Однак результати досліджень свідчать про те, що батьківська взаємодія з дітьми в цьому контексті є безсистемною. Майже половина (44 %) батьків учнів початкових класів не допомагають дітям організовувати своє дозвілля. Інші (56 %) радять або контролюють, як проводити дозвілля [6; 8].

Діти, як відомо, мають більше часу для дозвілля, ніж підлітки та дорослі. Однаково не добре, якщо кількість часу, що припадає на дозвілля занадто мала (надмірне навантаження та обов'язки) або занадто велика (зазвичай супроводжується нудьгою).

Багатогодинне перебування школярів, студентів під час навчання у статичних позах, закритих, часто переповнених приміщеннях, вимагає активної форми проведення дозвілля на відкритому повітрі з виконанням фізичних навантажень. На жаль, все відбувається навпаки. Проведення дозвілля все частіше є пасивним (перед екраном телевізора, за комп'ютером, телефоном, планшетами та іншими гаджетами) [5]. Проте треба визнати, що цифрові технології, втому числі штучний інтелект, сьогодні відіграють важливу навчальну та комунікаційну функції у всьому світі. При цьому у багатьох країнах все частіше відзначається негативний вплив цих засобів масової комунікації на здоров'я та розвиток дітей (нещодавно в Англії спілкування людини з Chat GPT призвело до самогубства).

Організатори дозвілля повинні пам'ятати, що сьогодні в різних соціальних групах є запит на високоякісне (!) активне дозвілля, яке допомагає уникнути негативного впливу гіпокінезії, значних психоемоційних навантажень як під час навчання, так і в умовах професійної діяльності [10; 34].

Матеріали та методи дослідження

Мета – розкрити генезис сфери дозвілля у суспільній діяльності різних категорій людей. Застосували методи аналізу та систематизації матеріалів джерел інформації за такими напрямами: педагогіка, філософія культури, фізична культура, педагогічна герменевтика, методологія науки, інноватика, системний аналіз, педагогічна синергетика, та, відповідно, шляхи реалізації комплексного підходу в організації активного дозвілля, сутністю якого є актуалізація особистісно-психологічного та ціннісно-змістового чинників культури дозвілля. Методологічно значущою для дослідження була концепція фундаменталізації знань, що включає ідею формування «культури дозвілля» та рефлексивне управління поведінкою людей протягом часу, що був вільним від професійно-побутової діяльності. Відповідно до ідей трансферу знань та їх педагогічної інтеграції, застосовувалися підходи, візії і стратегії, характерні для психології, педагогічної і філософської антропології.

Відзначаємо також, що було мінімізовано суб'єктивні погляди і судження, а досягали цього використанням різних джерел інформації. Проте, перевагу надавали літературним і документальним джерелам, застосовуючи критичний підхід до їхнього вибору. Так, коло таких джерел формували після їхнього пошуку у базі даних Scopus, SPORT Discus, Web of Science. Використовували для цього наступні ключові слова: акмеологія, компетентність, мотивація, професійна самореалізація, фізична культура; крім цього використовували відповідні цим словам комбінації й абревіатури. Ураховували, крім зазначеного, часовий аспект появи інформації, що розгляладась. Так само вивчали виокремлені джерела інформації та списки таких джерел, подані у наукових статтях, посібниках, документальних джерелах. Загалом спочатку було виокремлено понад 120 джерел інформації, після остаточного огляду виокремили 79.

Інша група використаних методів – соціологічні, а саме письмове опитування. Воно стосувалося форм проведення сімейного дозвілля, у ньому взяли участь шістсот сімей, тобто малих соціальних груп, які мешкають у селі та місті (по 200 з кожної області Галичини – Івано-Франківської, Тернопільської, Львівської). Питання, що становили зміст розробленої нами анкети стосувалися форм проведення дозвілля та наведені нижче у таблиці 1.

Результати

Механізми, що лежать в основі зростання часу на проведення дозвілля. У світовому масштабі відбувається неухильне скорочення робочого часу з

початку XX століття. Це, звичайно, привело до зростання часу на дозвілля для більшості членів суспільства, що перестало бути привілеєм вищих класів. Так, у 1919 році у Вашингтоні на установчій сесії Міжнародної організації праці була прийнята резолюція, що обмежує робочий день у промисловості до 48 годин на тиждень (8-ми годинний робочий день). По мірі розвитку автоматизації, а сьогодні й роботизації виробництва та запровадження штучного інтелекту в багатьох сферах суспільного виробництва, робочий день все більше скорочувався. Наприклад, у скандинавських країнах вже переходять на 4-6-ти годинний робочий день. Майже у всіх країнах, і в Україні зокрема, існує п'ятиденний робочий тиждень. Правда, Верховна Рада України намагається запровадити зміни до Трудового Кодексу і таким чином встановити 6-ти денний робочий тиждень. На нашу думку це помилковий крок, який призведе до збільшення кількості безробітних і, як результат, до соціальної напруги.

Зауважимо, що скорочення робочого дня, а тим самим збільшення часу на дозвілля, вимагає розвитку інфраструктури з точки зору потреб, пов'язаних з активними формами відпочинку, ефективнішою роботою рекреаційно-туристичних закладів та підвищенням культури проведення дозвілля всіма членами суспільства.

Поняття, так званого, «вільного часу». Для початку зазначимо, що проблема дозвілля викликає багато дискусій. Зарубіжними вченими вважається, що дозвілля як науковий термін походить від латинського слова «licere», що у перекладі означає «бути дозволеним», французького слова «loisir» («вільний час») та англійського слова «leisure» («свобода вибору дій») [74; 79].

Погляди різних авторів на цю тему часто принципово розходяться. Деякі з них вважають, що «вільний час» – це весь час, який людина не присвячує роботі, інші, як правило, розуміють «вільний час» як час, витрачений на відпочинок, розвиток особистості тощо.

Припускається [12], що суб'єкт не може мати вільного часу у своєму розпорядженні, тому що час не стосується його. Не має «вільного часу» у його розпорядженні в минулому, суб'єкт не може формувати його ні в сьогоденні, ні в майбутньому. «Вільний час» не стосується його взагалі, оскільки вільний час, як таке, не існує взагалі. Ми тільки повинні говорити про використаний час. Тобто, це те, що стосується минулого і сьогодення. У майбутньому час ще не існує і в цьому сенсі його використання є неможливим. З огляду на це, при використані цього поняття його необхідно брати в лапки.

У сучасній науковій літературі також можна побачити тлумачення поняття «вільний час», як важливий компонент у формуванні особистості людини і самовизначення соціальних груп, але з іншого боку це часто трактується як повністю приватна сфера. Відтак всі види діяльності, пов'язані з ним, вважаються спробою обмеження свободи особистості та суспільства [2].

Американський економіст T. Veblen, який вперше спробував визначити термін «вільний час», характеризував його в контексті життя людини поза роботою. Він вважав, що кількість часу на дозвілля, доступного людині, визначає його соціальне становище та належність до певного соціального класу [79]. Інші американські соціологи трактують «вільний час» як час, доступний людині поза робочим місцем і після виконання повсякденних сімейних та домашніх обов'язків [62].

Поняття «вільного часу» в західноєвропейській соціології не визначено однозначно. Одні автори вважають, що «вільний час» це той, що не пов'язаний з професійною діяльністю, інші ж ділять «вільний час» на «бездіяльний» і власне «вільний час». У цьому сенсі людина, вільна від роботи, повинна виконувати певні сімейні та громадянські функції, зобов'язання, використовуючи для цього вільний від роботи час [70; 72; 78].

Найповніше серед західних визначень (використовується експертами ЮНЕСКО у міжнародних дослідженнях «вільного часу») є визначення «вільного часу», яке дано J. Dumazediera, яке вказує, що «вільний час» включає всі види діяльності, яким людина може присвятити себе для відпочинку, розваг, самоосвіти, її добровільна участь у суспільному житті після звільнення від професійних, сімейних та соціальних обов'язків [33; 35; 36]. Фрідман Т. прирівнює «вільний час» до активного дозвілля зі свободою, що дає задоволення, а іноді навіть можливість самовираження [23].

Проведення дозвілля може бути активним, а відтак служить для підтримки гомеостазу організму людини, або пасивним («час вбивства»), що є продуктом психічного виснаження і може свідчити про незадоволення роботою.

H. P. Fairchild [38] вважає, що «вільний час» – це час, що виникає після задоволення практичних життєвих потреб, а M. Pohorille [70] визначає це як елемент споживання: При широкій інтерпретації споживання слід також включати до поняття «вільний час». Дозвілля задовольняє конкретну потребу людини, яка, як і всі інші потреби, є продуктом історичного розвитку суспільства. Таким чином, ставитися до «вільного часу» як до конкретного блага, цінність якого полягає у здатності задовольнити цю потребу. Нехтуючи проблемою взаємозв'язку між дозвіллям і структурою

споживання може викликати соціальні негаразди в різних формах (наприклад, зловживання алкоголем) [18].

Нам видається, що найбільш влучним є таке визначення поняття «вільного часу»: «вільний час» – це години, що залишаються після виконання професійних та сімейних обов'язків, після прийому їжі та сну, які можна повністю та добровільно використовувати для дозвілля, розваг та самоосвіти [64].

Цікаві уявлення про розподіл акцентів при формулюванні сучасних концепцій «вільного часу» демонструє J. Dumazedier [35]. Він зазначає, що поняття «вільний час» за своєю суттю містить елемент, вільний від тиску необхідності економічного вибору людської діяльності. Цей автор робить висновок, що реальна можливість такого вибору отримується людиною після задоволення матеріальних потреб на рівні гідного життя.

Таким чином, J. Dumazedier використовує поняття «вільний час», щоб позначити надлишок часу, що залишився після завершення всіх господарських робіт (як професійних, так і домашніх). J. Dumazedier [35] також вказує, що крім економічних факторів для створення, моделі «вільного часу» суттєво впливає система цінностей, соціальний клімат, що домінує в суспільстві, і ступінь залучення до професійної діяльності.

H. Otto [64] запропонував такий підхід щодо диференціації добового бюджету часу людини: 1) час, який витрачає людина на професійну діяльність (час на дорогу до роботи і назад до дому, власне робочий час, час для задоволення фізіологічних потреб); 2) час вільний від професійної діяльності.

Зважаючи на вище викладене, диференціацію добового бюджету часу людини можна представити в такому вигляді:

- час, пов'язаний з професійною роботою (професійна робота і час на поїздку до робочого місця і назад);
- час для виконання домашніх завдань (побутова діяльність, покупки, суспільно-громадська і політична діяльність тощо);
- час, витрачений на вирішення фізіологічних потреб (сон, харчування, особиста гігієна);
- і власне «вільний час» (для культурних і рекреаційно-спортивних заходів), пасивного відпочинку, релігійних звичаїв тощо).

На думку О. Коляструк [11] дозвілля є невід'ємною складовою повсякденного життя, яке вона умовно називає «аксіологією життя» або стилем життя (смислове наповнення, система життєвих складових – як і заради чого жити: пріоритети, цінності, звички, мораль, традиції). Дозвілля людини має різноплановий арсенал видів занять.

Підсумовуючи аналіз різних визначень поняття дозвілля можна констатувати, що під дозвіллям необхідно розуміти сукупність занять, за допомогою яких здійснюється відновлення фізичних, інтелектуальних і психщемоційних ресурсів людини. Дозвілля має таку структуру: індивідуальне споживання культури (читання книг, журналів, газет, прослуховування радіо, перегляд телепередач, взаємодія з інтернет-ресурсом, штучним інтелектом тощо); публічно-видовищного споживання культури (відвідування театру, кіно, концертів, музеїв, спортивних видовищ); спілкування (з сім'єю, родичами, друзями тощо); фізичних занять (ранкової та вечірньої гімнастики), спорту, туризму; розваг; пасивного відпочинку; творчої діяльності і любительських занять (різноманітних гуртків, студентських наукових товариств).

Поняття «вільного часу» з позиції історії. Турбота про раціональну організацію «вільного часу» та його використання можна побачити вже в давнину. Платон і Арістотель розглядали гімнастику як основу загальної освітньої системи. За їх словами, гімнастика повинна бути засобом загальної освіти, а не лише фізичного розвитку молоді. У всіх містах Стародавньої Греції були майданчики для фізичних вправ. Ці вправи служили не тільки гармонійному розвитку фізичної та духовної сили, але також формували культуру проведення дозвілля серед молоді [19].

Середньовіччя заперечувало тілесні потреби. Духовенство, яке висловило цю думку, не дбало про здоров'я та фізичну форму. Відрадно, що сьогодні церква і її служителі є активними учасниками спорту для всіх [17].

Заслугою Ренесансу було повернення до ідеалу давньогрецької культури. Вважалося, що лише гармонійний розвиток духу і тіла є метою загальної освіти. Розпочатий в епоху Відродження рух розвивався в наступні століття. Лікарі та педагоги зацікавились розвитком молоді. Об'єктом їх опіки стали не тільки лікування та профілактика захворювань, а й догляд за тілом та фізична підготовка. Фізична культура вважалася рушієм у суспільному житті людини.

Д. Локк розглядав фізичний та психічний розвиток особистості як єдине ціле. Однак освітня практика була ще на рівні середньовіччя і мала однобічний характер [32]. Лише чотирнадцяте та п'ятнадцяте століття принесли корінні зміни. Реформа організації шкільної освіти дозволила запровадити нові програми фізичної культури, які включали форми проведення дозвілля шкільною молоддю. Однією з перших таких шкіл була «школа радості» в Мантіні. Вітторіно де Фельтре пропагував активне дозвілля. Він організував рекреаційні бази для задоволення потреб молоді у фізичних навантаженнях.

Відповідно до поглядів Я. А. Коменського, початкова школа – це школа з садом та дитячим ігровим майданчиком, як місце активного відпочинку молоді після їх інтелектуальної праці. Він вимагав обладнання для занять фізичними вправами та пропагував активний туризм [28].

XIX століття остаточно інкорпорувало фізичну культуру в шкільну освіту, вона стала окремим предметом викладання (сьогодні, коли відбувається інтеграція навчальних предметів необхідно об'єднати фізичну культуру і основи здоров'я). Питання навчання, праці та дозвілля опинилися в центрі уваги громадськості. Особливо це проявилося в Німеччині, де сформувався «Центральний комітет народної забави». Він сприяв популяризації фізичних вправ та ігор серед молоді. Були також створені умови для організації шкільного туризму [22]. Фрідерик Людвік Ян ініціював тренерський рух. Він першим організував громадський ігровий майданчик та гімнастичне товариство, популяризував фізичні вправи та ігри для молоді в Німеччині.

Популярність фізичної культури швидко поширювалася. Окрім спортивних майданчиків та тренажерних залів, були створені читальні, клубні кімнати та молодіжні клуби. Це був характер руху Християнської асоціації юних чоловіків (YMCA), організованого в Лондоні в 1844 році Єжи Вільямсом [30].

Одним із реформаторів XIX століття був Герберт Спенсер, який вимагав свободи щодо проведення дозвілля студентами, участі їх в іграх та активному туризмі. Він переконував, що ігри та заняття спортом позитивно впливають на здоров'я студентів.

У XX столітті наголошувалося на важливості сімейного будинку для організації дозвілля дітей. Еллен Клю [33] зробила батьківський будинок головним місцем організації дозвілля. Вона, на жаль, помилково критикувала гімнастичний рух, стверджуючи, що ці вправи не є противагою психічному перевантаженню, а новим зусиллям для мозку. На думку Еллен Кі [цит. за 33], дозвілля має бути просто дозвіллям, тобто свободою робити те, що тобі подобається, або не робити нічого.

На початку XX століття в США була утворена «Американська футбольна асоціація». Соціальні інститути проявили тут велику винахідливість. Вони вилучили старі ігри, які на їх погляд не вирішували належним чином забезпечення дозвілля молоді. Натомість були запроваджені волейбол, баскетбол, американський футбол. Християнський молодіжний союз (YMCA) продемонстрував тут величезну винахідливість, створивши спеціально обладнані громадські центри, пристосовані для позашкільної діяльності, а також організував привабливі літні табори відпочинку.

У Європі, наприклад у Польщі, також були зацікавлені в організації дозвілля для людей. Перші кроки було зроблено Національною комісією з питань освіти. У бюджеті добового часу шкільної молоді передбачався час для загартування природними факторами. Особливу увагу приділяли популяризації активного відпочинку серед молоді, тобто занять танцями, фізичними вправами та іграми. Piotr Dupont писав «... що найважливіше в освіті – це час, призначений для дозвілля». У Польщі в другій половині XIX століття почали поширювати активне дозвілля серед молоді як у містах, так і в селах. Станіслав Маркевич був першим організатором літніх таборів для школярів [37; 38; 52].

Дуже важливу роль в організації дозвілля молоді відіграв д-р Генрік Джордан [48]. Він звернув увагу на активне дозвілля як ефективну противагу перевантаженню молоді наукою, першим організував парк дозвілля для дітей і молоді. Це був перший парк дозвілля та розваг. Серед зелені були побудовані ігрові майданчики, гірки, альтанки. Були також бюсти відомих поляків, наприклад, Петра Скарги, Адама Міцкевича – завдяки їм молодь дізналася про культуру та рідну історію, пов'язану з цими особами.

Розвиток промислового виробництва в XIX–XX століттях призвів до посилення урбанізації. З огляду на це був зроблений акцент щодо створення зон для відпочинку та розваг дітей і молоді у школах [50].

Покликання було дуже важливим і значущим кроком для розвитку позакласного життя дітей. У травні 1899 р. Комітет ігор для дітей при Гігієнічному товаристві у Варшаві ініціював створення парків розваг і відпочинку. Перший заклад такого типу був облаштований в місті Agrykoli, другий – Ogrodzie Saskim. У 1904 р. у Варшаві вже було 14 таких об'єктів.

Іншими товариствами, які заслуговують на увагу, були: Асоціації робітників торгівлі та Асоціація польських робітників і робітників «Сила» у Щецині, які організовували рекреаційні заходи [81].

Вагомий внесок у організацію дозвілля молоді внесли також робітничі оздоровчі та спортивні організації. Вони подбали про забезпечення найкращих умов для розвитку молоді. Це, серед іншого, Спортивний клуб на металургійному заводі «Kara» w Piotrkowie Trybunalskim чи теж робітниче спортивне товариство «Widzew». Не лише ці організації були зацікавлені проблемою активного дозвілля для молоді. Про це подбали освітянські та культурні асоціації. Одним із таких об'єднань був Народний університет імені Адама Міцкевича в Познані. Він розвивав туристичний рух та екскурсії серед дітей та молоді [80].

Роль позашкільної освіти постійно зростала. Як наслідок, 15 липня 1961 року Сейм Польської Народної

Республіки прийняв закон про розвиток системи навчання, який визнав позашкільну освіту органічною частиною системи освіти в цілому [63].

Дозвілля у Галичині. Одним із домінуючих способів проведення дозвілля для інтелігенції Галичини в кінці XIX – початку XX століття було відвідування театру. Кіно, порівняно із театром, вважалося формою нижчої культури [7].

Водночас, широко практикувалася участь інтелігенції в балах, на яких дотримувалися дрес-кодів XIX ст. (елегантний одяг, фрак чи смокінг; карнети для панн; — аранжувальники – керівники танців, які оголошував послідовність фігур (поклонів, поворотів тощо) для пар. Як правило, такі бали розпочиналися полонезом і закінчувалися мазуркою. Танцювали вальс з котильйоном («котильйоном» у Галичині називали маленькі бутоньєрки зі стрічок і квітів, які дівчата прикріплювали хлопцям на лацкан; ці дії означали запрошення до танцю), кадриль, лан сієр [20]. Молодь охоче виконувала танці з національним колоритом, зокрема відбивану коломийку. Дівчата та юнаки ставали у два ряди один навпроти одного, сам же танець відбувався посередині, між рядами. Запрошену до коломийки дівчину, двічі плеснувши в долоні, міг у її партнера – «відбити» інший парубок.

Особливо поширеними на початку XX ст. були бали у Львові, які під час карнавалу (тривав у період від Йордану до початку Великого посту) проходили тричі на тиждень (вівторок, четвер, субботу). Свої бали організовували лікарі, адвокати, інженери, журналісти і урядовці. За прикладом міських балів сільська інтелігенція організовувала подібні заходи в хатах читальнях, клубах й у скверах. Професійні товариства також провадили для своїх членів різні забави, найпопулярнішими серед яких вважалися чайні вечори [14].

Для жителів міст популярними осередками дозвілля були кав'ярні та казино. Кав'ярні Львова чи Станіславова відігравали роль громадських осередків, де гуртувалися однодумці [25].

Серед різних способів проведення дозвілля інтелігенцією кінця XIX ст. – 30-х рр. XX ст. набула популярності гра у шахи. Активісти пропагували цю гру і серед селян. Шахи вважались культурною розвагою, натомість панувало негативне ставлення до гри в карти [25].

У міжвоєнний період молодь надавала перевагу таким видам спорту як волейбол, лещетарство (лижі), футбол, теніс. Серед розваг сільської інтелігенції популярністю користувалися рибальство і полювання. Як відомо, любителем рибалки був Іван.Франко [13].

Деякі інтелігенти сповідували такий спосіб дозвілля як їзда верхи на конях. Зокрема, для священиків гірських парафій, це був єдиний можливий спосіб пересування на великі відстані (до присілків) [49].

Попри виконання щоденних професійних обов'язків, значну увагу представники інтелегенції приділяли читанню книг і періодичних видань, прогулянкам на лоні природи, в тому числі на лижах взимку [7].

За часів окупації Галичини різними державами (Польща, Австро-Угорщина, московія) проведення дозвілля сільськими жителями здебільшого було пов'язане з обрядовістю (Святкування Різдва, Великодня, Івана Купала тощо) [9].

За часів комунобільшовизму на Великій Україні зміна традиційних та впровадження нових форм дозвілля було одним з головних напрямків гуманітарної політики влади. Дії більшовиків у цій сфері суспільного життя можна розцінювати як спробу непрямого нормування повсякденного життя громадян. Проєкт з «комунізації» робітничого дозвілля був елементом впровадження нових традицій у життя мешканців промислових міст в 1920-1930-ті рр. в контексті конструювання нової радянської особистості.

Як уже було зазначено вище, структура дозвілля складається з декількох рівнів, що відрізняються один від одного своєю психологічною значимістю, емоційною вагомістю та ступенем і характером суспільної активності. Розглянемо дозвілля робітничої молоді в цьому контексті. Якщо говорити про творчу діяльність то це аматорські заняття у гуртках самодіяльності, а якщо розглядати його з точки зору публічно-видовищної культури, то це відвідування святкових заходів та урочистостей.

Модель дозвілля, яку радянська влада намагалася утвердити населенню, можна простежити на прикладі діяльності клубів для робітників великих міст (Харкова, Києва, Одеси, Донецька тощо).

На думку комунобільшовицьких керманичів радянської держави, клуби відігравали особливу роль у процесі конструювання «нової соціальної дійсності». Завдання, які більшовики ставили перед ними, на початку 1920-х рр. сформулював. Політик-дущегуб писав: «клуби повинні стати інструментом перевиховання працівників, свого роду містком між гаслами й директивами партії та життєвим світом робітника». Як відомо у робітничих клубах проводили ідеологічні кампанії з соціальної мобілізації суспільства (боротьба з хуліганством, старими, в тому чслі релігійними, традиціями тощо.

Під кінець 20-х – на початку 30-х рр. XX ст., услід за політичними та соціально-економічними змінами в державі, до ідеологічних завдань діяльності клубів, як центрів перевиховання робітників додалися нові. Клуби зобов'язали брати учать у партійних чистках, освоєння працівниками технічних знань, виконання

плану тощо. Водночас у соціалістичному дискурсі робочі клуби розглядалися як інституції, що мали стати єдиним місцем відпочинку для трудящого люду. На початку 1920-х років більшовики взяли курс на витіснення з повсякденного життя соціуму релігійних свят і популяризацію нових святкових дат. Як відзначав Р. Любавський [15], більшовики використовували дозвілля для того, щоб реалізувати проєкт становлення радянського «культурного життя». Саме тому в клубах організовували різноманітні гуртки та секції (драматичні, музично-струнні, музично-духові, художні студії, літературні, спортивні).

Отже, у 20-ті – 30 рр. було розроблено чимало проєктів комуністичного «дозвілля». Масштабним задумом влади було перетворення робочих клубів на місця відпочинку робітників. Аналіз діяльності цих клубів засвідчує, що вони виконували ідеологічну функцію політизації дозвілля.

У післявоєнний періодв комунобільшовицька влада використовувала дозвілля для спрямування молоді у русло ідеології комунізму. У вільний від навчання час молодих людей масово залучали до колективних форм відпочинку і в такий спосібі впливали на формування їх комуністичного, а по суті, людиноненависницького світогляду (сьогодні як ніколи він проявився серед московитів, які ведуть війну проти України).

Педагогіка «вільного часу». Педагогіка дозвілля все ще є недооціненою і фактично маловідомою сферою в нашій країні. Вона складається з, серед іншого, мистецьких та творчих розваг, спорту для всіх і туризму, національних традицій розваг, їх психологічних та естетичних основ, навчання активного відпочинку в школі та в сімейному колі, формування особистості шляхом інноваційного використання старих способів (ігри, заходи на свіжому повітрі) та нових методик (дистанційної та онлайн освіти), нарешті, це методика проведення активного дозвілля.

У міру розвитку цивілізації бюджет «вільного часу» людини включає все більше і більше видів діяльності, а система соціальних відносин постійно змінюється. Відтак, дозвілля виступає як соціальна категорія і тому робляться спроби нав'язати певні моделі поведінки людини у вільний від професійної діяльності час. У 50-х роках ХХ ст. відпустка працівників з'явилися як неодмінний елемент вищої якості життя, який досить швидко був не лише прийнятий, але і закріплений у звичках. Сімдесяті роки сприяли дозвіллю у формі вихідних поїздок за місто. Це були спроби змінити модель відпочинку з урахуванням нових, індивідуальних потреб. В даний час наш спосіб проведення дозвілля, способу життя формують засоби масової інформації, соціальні мережі, спеціальні часописи тощо.

Свято, як спосіб проведення дозвілля, відзначається певною структурою, а саме має 3 складові: відпочинок, щоб дати перепочинок, радість і відновлення фізичних і психічних сил; розваги, які приносить задоволення з дотримання певних правил, традицій; самовдосконалення.

У педагогіці дозвілля святкова освіта є ключовим поняттям. Іноді також обговорюється освіта для відпочинку та туризму [78]. Йдеться про свідомий і навмисний вплив на людину (як правило, молоду людину), щоб збудити цікавість до активного дозвілля. Іноді цю дію слід спрямовувати і на дорослих, яким загрожує синдром трудоголізму.

Проведене дослідження [61] показує, що відсоток учасників у фізичній культурі значно менша серед студентів, ніж серед учнів, і цей відсоток зменшується з кожним роком навчання. Здавалося б, на нього впливає велика кількість занять, спроба заробити трохи додаткових грошей тощо. Однак виявляється, що молоді люди, які навчаються на двох факультетах, незважаючи на збільшені обов'язки, знаходять час для себе і віддають перевагу спорту та туризму [55; 56]. Існує думка, що молодь може бути вихована (це хибна думка). Виховання, тобто формування психологічного ядра особистості, завершується, як правило, в 3-5 років, а надалі необхідно використовувати різні методи, наприклад, моделювання, на основі завдань, щоб маніпулювати суспільно цінними зразками поведінки [67]. На підтвердження цього наведемо українські прислів'я, які, на жаль, мало хто згадує, особливо педагоги: «Не виховали дитини в пеленках, то не виховаєте її в подушках», «Виховуйте дитину тоді коли вона лежить поперек ліжка, а не поздовж». Зважаючи на цей багатовіковий досвід, МОН України, заклади освіти (школи, ліцеї, коледжі, академії, університети тощо) повинні нарешті усвідомити, що психологічне ядро особистості формується до 3-х, максимум до 5-ти років і змінити його не є можливим. Важливим завданням для них є не виховання, а управління поведінкою, її моделювання.

Метод моделювання найчастіше використовується досвідченими педагогами і передбачає особистий вплив на молодь. Варто зазначити, що під час спільних поїздок стосунки між педагогом та учнями/студентами змінюються. Воно стає більш відкритим, тоді важко зберегти відстань, характерну для стін школи чи університету [55].

Метод соціального впливу полягає у спонтанному прийнятті моделей проведення дозвілля в групі, в якій перебуває людина. Наприклад, новий учасник туристичного кола неодмінно почне подорожувати разом з іншими, або через деякий час залишить цю групу.

Метод маніпулювання суспільно цінними зразками поведінки заснований на свідомому і навмисному перетворенні існуючих конструкцій на більш цінні. Це дуже складне завдання, але в той же час найбільш бажане.

Фізичний відпочинок, тобто всі види діяльності, а не лише фізична (рухова) активність. Термін «відпочинок» походить від латинського «recreo», що означає оновити, відроджувати, зміцнювати. Його необхідно сприймати як термін, що визначає участь у різних формах добровільної діяльності, що є результатом інтересів людини та здійснюється у «вільний час», спрямований на відпочинок, розваги та самовдосконалення [73].

Фізичні навантаження реалізуються, насамперед, через активний туризм та спорт. Туризм – це, мабуть, найпопулярніша форма активного дозвілля в світі. Існують різні способи класифікації туризму. Не всі потребують міцного здоров'я та підготовленості учасників. Наприклад, у класифікації за J. Pięta [66] виділено такі різновиди туризму:

- пізнавальний (ознайомлення з природою, культурою та історією окремих країн та регіонів; відвідування пам'яток архітектури, археологічних розкопок, музеїв під відкритим небом, музеїв, національних та оглядових парків, пам'яток природи);

- кваліфікований (задоволення потреб у русі та фізичних зусиллях, контакти з іншими природними, соціальними та культурними середовищами, часто поєднуються з надзвичайними переживаннями і сильними відчуттями);

- альтернативний (подорожі у тісному контакті та гармонії з природою, глибоке розуміння культури відвідуваних регіонів);

- екологічний (ґрунтовне пізнання природи з максимальним зменшенням втручання у природне середовище).

Однак, як нам видається, фізичні навантаження є особливо необхідними і тому популярності набирає активний туризм. Наприклад, в рамках туристичного дозвілля можна активно займатися багатьма видами спорту (волейболом, плаванням, тенісом, їздою на велосипеді, верховою їздою, прогулянками) тощо. У рамках оздоровчого туризму, наприклад, під час перебування в санаторії, можна використовувати плавання в басейні, катання на лижах (взимку) або на велосипеді (влітку). Так само в рамках паломницького туризму ви можете домовитись прогулятися до пляжу чи короткої поїздки в гори. Активний туризм є важливим в молодіжному середовищі. Як правило, він є відносно дешевий, часто здійснюється в неформальних групах. Молодь має різні мотиви долучення до активного туризму, але найчастіше це пов'язано з потребою задоволення власних фізичних і духовних потреб [41].

Культура дозвілля. Термін «культура дозвілля» безпосередньо відповідає визначенню «вільного часу» [16]. Цим терміном визначають спосіб планування, організації, проведення та участі під час дозвілля у різних заходах, що відповідають бажанням, пристрастям та інтересам людини. Так особа знаходить рефлексію в способі буття, поведінки, реагування на фактори довкілля, взаємодії та стосунків з іншими під час виконання різних видів діяльності за конкретних умов. На жаль, культура дозвілля в Україні все ще є низькою. А в сучасних умовах війни подекуди взагалі відсутня. Тому прямо зараз, в епоху трансформації суспільних відносин – це прекрасна можливість відійти від схематично розроблених до цього часу інституціональних конструкцій, перетворити навколишнє середовище та адаптувати його до потреб активного дозвілля. Знову ж таки, слід повернутися до педагогіки «вільного часу», яка включає: пропозиції, консультування, підтримку, стимулюючи громадян формувати самостійно свою поведінку у «вільний час».

Так, у Німеччині та Швейцарії в школах з'явилися спеціальні предмети на цю тему. Соціальний та професійний персонал навчається технології розвитку бізнесу у сфері дозвілля – консультування, анімація тощо. За ради справедливості слід сказати, що також в Україні деякі університети (наприклад, Прикарпатський національний університет, кафедра теорії та методики фізичної культури, в рамках освітньої програми 014 – Середня освіта. Фізична культура) формує у майбутніх вчителів фізичної культури компетентності необхідні для здійснення анімаційної діяльності в туризмі, яка є важливою складовою активного дозвілля.

У педагогіці дозвілля анімація є особливо важливою, так як спонукає до специфічної поведінки, яка є носієм спеціальних цінностей для особистості та всього суспільства – вона виконує функції навчання протягом усього життя та соціального удосконалення [16].

Австрія – приклад країни, в якій підтримується ініціатива для молоді щодо діяльності в рамках асоціації незалежних культурних аніматорів (Arbeitgemeinshaft für Gruppen-Beratung). Предметом діяльності асоціації є розробка та постійна організація подорожуючої молодіжної інформаційної програми за замовленням профспілки, міністерства молоді, сім'ї та захисту довкілля [42]. Професійно займаючись ігровою педагогікою, оживляючи більші групи та навчаючись за допомогою гри та творчої роботи, аніматор працює таким чином, що адаптується до конкретних смаків та вимог молоді. Аналогічні асоціації створюються й в інших країнах (Франція, Німеччина, Чехія).

З точки зору сьогодення дозвілля має три виміри:

- короткий, тобто щоденний вільний час (відпочинок, кожен день);
- середній, тобто суботній та недільний відпочинки;
- тривалі перерви (відпустка).

Розмірковуючи про організацію дозвілля для суспільства, необхідно враховувати дві основні групи показників:

1) Ті, від яких залежить рівень життя, серед інших:
- умови довкілля;
- умови праці: тривалість робочого дня, ступінь механізації роботи, інтенсивність роботи, тривалість відпусток тощо;
- реальний дохід;
- житлові умови та ступінь розвитку сфери соціальних та культурних послуг.

2) Ті, що характеризують даний життєвий рівень, а саме:
- рівень життя;
- тривалість реального «вільного часу»;
- фізичний та психічний розвиток людини (стан здоров'я, загальний рівень культури населення).

Зважаючи на це важливо забезпечити інфраструктуру для проведення дозвілля, тобто відповідну кількість та якість культурних, спортивних та рекреаційних об'єктів та обладнання, рекреаційні зони для реалізації рекреаційних функцій.

Є приклади багатьох найкращих практик у цій галузі, наприклад, розвиток такої інфраструктури у Швеції.

Функції дозвілля. Виокремлюють наступні функції дозвілля:

1) Економічна та виробнича функція (вільний час як стимулятор діяльності різних галузей промисловості, розвитку послуг та просторової інфраструктури);

2) Як ринок праці – роль навчання працівників, персоналу для організації дозвілля (аніматор дозвілля, соціальний працівник);

3) Соціально-поведінкова функція;

4) Культурна функція;

5) Розважальна функція;

6) Функція само удосконалення.

Під час дозвілля є велика можливість для розвитку сучасної людської особистості. «Вільний час» дозволяє розвивати власні інтереси, виховувати пристрасть, колекціонувати, безпосередньо брати участь у різних формах діяльності [57; 58; 59]. Створюється можливість неформальних, безкоштовних контактів, не обмежуючись професійними та сімейними колами. Це унікальна можливість перетнути межі власного соціального та пізнавального досвіду і, таким чином, розширити масштаб впливу на суспільство, культуру та природу [71; 76; 77]. Це можливість поглибити сімейні зв'язки, розвинути більшу турботу про дітей.

Функції відпочинку та оздоровлення, які часто прирівнюються до гігієни, а отже, відновлення фізичних і психічних сил: використання різних форм від пасивного відпочинку до активної діяльності.

Ранг і місце дозвілля в моделі споживання збільшуватимуться зі збільшенням добробуту суспільств, роботизацією виробництва, використання штучного інтелекту. Очікується, що дозвілля буде одним з найважливіших елементів майбутнього способу життя суспільства, а сфера, пов'язана з його обслуговуванням, буде найбільшою галуззю у світі [42].

У науковій літературі з цього приводу можна знайти різні погляди на функції «вільного часу». Деякі з них варто навести. Kamiński A. [50] виділяє три функції «вільного часу»: регенерація фізичної та психічної сили людини; розваги (компенсація монотонності дня, сімейних та шкільних обов'язків, нудьги, повторюваної щоденної діяльності); розвиток інтересів.

Z. Dąbrowski [33] вказує на чотири функції «вільного часу»: дозвілля, розвиток інтересів та талантів, пошук свого місця в суспільстві. Ця четверта функція покликана ввести індивіда в соціальне життя.

І. В. Петрова [19] виділяє інші функції вільного часу. За його словами, це: поліпшення здоров'я, продовження життя, адаптація до нових умов, покращення професійної підготовки, поліпшення міжособистісних відносин, самовизначення особистості, пізнавальні функції.

На думку О. В. Паскаль [18], функціями «вільного часу» є: регенеративна, розважальна, розвитку, творча, арт-катартична (очищаюча функція, втеча від повсякденних неприємностей), інтеграційна (можливість познайомитися з новими людьми поза межами домашнього кола), адаптивна, стимулююча (підтримка та стимулювання психічного розвитку), коригуюча (протидія ряду потенційних відхилень – фізичний розвиток людини), емансипаторська (звільнення від низки неписаних соціальних норм, накладених на людей, наказів і заборон), економічна (турбота про психофізичний стан, зменшує витрати на можливе лікування – профілактику), ідеологічна та соціальна (створення відповідних зразків рекреаційної поведінки, використання відповідних видів діяльності та інструментів), функція локалізації (здатність та спосіб проведення дозвілля, види рекреаційних заходів розміщують індивіда в соціальному просторі).

Можна подивитися на дозвілля у різних аспектах: соціологічних, психологічних та педагогічних. На думку K. Czajkowski [30], у дозвіллі, особливо дітей, можна виділити чотири аспекти, роблячи його соціальним явищем, надаючи йому характеристик моделювання поведінки (авторська заміна терміну виховання, яке, як відомо, має метою формування психологічного ядра особистості і є ефективним в ранньому дитинстві).

Соціологічний аспект. Дозвілля полегшує соціальні контакти та формує досвід. Дитині потрібно співпрацювати з іншими та організовувати розваги та відпочинок. Ви повинні відмовитися від само центричного ставлення на користь спільних дій, відданості, радості та спільних інтересів. Діти не повинні проводити дозвілля наодинці, що перешкоджає соціалізації; це унеможливить порівняння власної поведінки, власних дій з діяльністю інших. Індивід відчуває особисту радість, щастя та зміст під час взаємодії з іншими. Роль, яку дитина відіграє в колективі, є причиною додаткового задоволення та задоволення потреби взаємодіяти з колективом.

Під час дозвілля соціальний інтерес домінує над особистим, інтегрує індивіда в колектив. Соціальне щастя переважає над індивідом; спільний відпочинок, весела співпраця в групах за інтересами, поїздки, скаутські зустрічі – це основні форми проведення дозвілля дітьми та молоддю – це чудова школа спілкування та соціальної співпраці [39].

Економічний аспект дозвілля в житті наймолодшої соціальної групи є дуже важливим. Для дітей та молоді навчання та дозвілля – це своєрідна економічна єдність. Психофізичні потреби дитячого організму вимагають відповідної дози інтелектуальних та фізичних зусиль, накладених школою. Молодий організм, що розвивається, повинен отримувати адекватні дози спокою, релаксації. Зневага до цього може бути причиною фатальних наслідків (погіршення фізичного і психічного здоров'я).

Чим ефективніше школа організовує навчальний процес – тим краще вона використовує години відведені для навчання, стимулюючи розумову діяльність дитини, а дитина отримує більше «вільного часу» поза школою.

Теоретики, які займаються цим аспектом дозвілля, вважають, що в майбутньому в школі повинен бути предмет, який би навчив планувати і використовувати свій «вільний час».

Психологічний аспект. Психічне життя дітей насичене і дуже жваве. Вони постійно шукають нових вражень. Діти розвивають свої інтереси та таланти; поглинають і чутливі до всього нового. Довкілля повинно забезпечити дітям адекватні умови для розвитку. Дітям замало навчання в школі, їм потрібно самостійно шукати цікаві явища та речі в групі однолітків. Дозвілля для дітей – це джерело нових вражень, що викликають яскраві реакції (почуття задоволення, щастя, радість).

Шкільна освіта не завжди забезпечує дитину достатньою релаксацією та звільненням від психічного напруження, викликаного великими інтелектуальними зусиллями. Наука – важке завдання. Особистість дітей трансформується і збагачується під час позакласних занять; дитина розкриває свої погляди, які вони реалізують у грі. Учень часто не виявляє яскравих інтересів до школи, він охоче розкриває їх під час позакласних занять, захоплюється багатьма питаннями, які не помічаються в школі [54].

Дозвілля та спосіб його проведення чітко впливають на природу дітей та молоді. Діти позбавляються від негативних рис характеру (боязкість, лінь, безпорадність) або явно послаблюють їх, беручи участь у спільній грі.

Різні форми дозвілля сприяють розвитку позитивних рис характеру (дружелюбність, ввічливість, сердечне ставлення до оточуючих). У грі чітко виявляється характер дитини – у вільній, безперешкодній атмосфері дозвілля.

Гігієнічний аспект. Дозвілля необхідне як захист молодого організму від надмірного навантаження шкільних обов'язків та завдань, він відіграє профілактичну роль у захисті здоров'я дітей та молоді. Під час розумової роботи в організмі відбуваються складні біологічні процеси, внаслідок чого стається інтенсивне споживання поживних речовин, необхідних для продукування енергії в організмі, що призводить до втоми.

Обговорюючи цей аспект «вільного часу», необхідно звернути увагу на психоемоційний стрес, який є наслідком інтенсивної навчальної діяльності, а на даний час ще й результатом тривожності, пов'язаної з війною.

Школа і війна – це джерело стресових подразників і тому дозвілля повинно компенсувати їх негативний вплив на організм дітей. Найважливіші позитивні впливи дозвілля на дітей:

- перебування на свіжому повітрі;
- фізичний рух, розвиток опорно-рухового апарату, фізичної підготовленості, покращення обміну речовин, позитивний вплив на психоемоційний стан дитини;
- сприятливий вплив на фізичне самопочуття.

Розмірковуючи про гігієнічні та оздоровчі цінності «вільного часу», необхідно акцентувати увагу на його повноцінному використанні. Він повинен відповідати стандартам якості та кількості та відповідати організаційним і гігієнічним вимогам. Діти та підлітки повинні регулярно їсти якісну їжу – відхилення стануть джерелом втоми та психофізичного виснаження.

Педагогічна цінність дозвілля полягає в тому, що є ситуації, коли діти беруть на себе ініціативу і самі здійснюють організацію заходів поза школою [27; 59]. Дозвілля – це можливість проявити власну ініціативу та незалежність, бути дизайнерами «вільного часу». Позитивним елементом дозвілля є самоосвіта.

Самостійне використання «вільного часу» дає відчуття свободи, власну ініціативу. Завдяки педагогічним якостям «вільний час» стає полем веселощів та радості життя, в якому молодь та діти шукають нові та кращі методи та способи їх проведення [69].

Дозвілля в Україні. «Вільний час» в Україні використовується на такі цілі: необхідність постійного навчання та вдосконалення; перевантаження роботою та домашніми обов'язками; здійснення додаткової роботи за рахунок «вільного часу»; покращення матеріальних потреб, які часто випереджають підвищення заробітної плати; компенсацію недоліків в організації та функціонуванні громадського життя, особливо в прифронтовій зоні.

Така ситуація означає, що «вільний час» використовується вкрай ірраціонально. Так званий телевізійно-інтернетний соціальний орієнтир релаксації, постійні повітряні тривоги успішно витісняють інші його більш раціональні форми (наприклад, екскурсії та активний туризм, спорт тощо займають досить мало місця в бюджеті часу, відведеного на дозвілля).

Дослідження організації «вільного часу» дозволяють визначити роль і можливості різних середовищ, установ, закладів опіки, асоціацій, шкіл у цьому процесі. Отримані результати свідчать про те, що участь шкіл в організації дозвілля, особливо в умовах війни, невелика, але і сім'я не до кінця розуміє проблеми дозвілля.

Отже, на даний час типовими рисами дозвілля української родини є: пасивний відпочинок за переглядом телебачення, соціальних мереж; фамілі-оцентризм – дозвілля проводиться у родинному колі за участю 2-3-го покоління; домінування двох моделей використання «вільного часу»: участь у масовій культурі народного та соціального характеру; перегляд кіно, відвідування театру, концертів, читання книг; низька соціальна, спортивна та туристична активність під час дозвілля; мінімізація творчої діяльності – орієнтація на споживання; зникнення традиційних сімейних форм використання дозвілля; зникаючі бар'єри між поколіннями у використанні «вільного часу» – одні й такі самі фільми переглядають три покоління.

У таблиці 1 наведені результати дослідження щодо структури проведення дозвілля в сім'ї.

Таблиця 1 – Участь у розважальних та оздоровчих формах проведення дозвілля, %

Форми дозвілля	З дітьми	Самостійно або з дорослими	Загалом
Цирк	12	6	18
Ігрова кімната	20	-	20
Театр ляльок	16	-	16
Події для дітей	4	-	4
Прогулянки та спортивно-оздоровчі заходи	16	2	18
Фестивалі, спортивні змагання	29	29	58
Дискотеки, ігри	17	12	29
Кафе, ресторани та паби	3	25	28
Перегляд спортивних змагань по телебаченню та на ютуб-каналах	34	3	37
Заняття спортом	12	3	15
Відпочинок у природньому середовищі	25	14	40
Екскурсійні тури	18	12	30

Отже, на даний час типовими рисами дозвілля української родини є: пасивний відпочинок за переглядом телебачення, соціальних мереж; фаміліоцентризм – дозвілля проводиться у родинному колі за участю 2-3-го покоління; домінування двох моделей використання «вільного часу»: участь у масовій культурі народного та соціального характеру; перегляд кіно, відвідування театру, концертів, читання книг; низька соціальна, спортивна та туристична активність під час дозвілля; мінімізація творчої діяльності – орієнтація на споживання; зникнення традиційних сімейних форм використання дозвілля; зникаючі бар'єри між поколіннями у використанні «вільного часу» – одні і ті ж фільми переглядають три покоління.

Як видно з таблиці, найбільше часу під час дозвілля дорослі проводять з дітьми в ігрових кімнатах, театрі ляльок, здійснюють прогулянки, відвідують фестивалі і змагання, здійснюють відпочинок на дачах, беруть участь у перегляді змагань по телебаченню, екскурсійних турах. Заняття спортом на жаль не є пріоритетним.

Відпочинок на одинці, або з дорослими зводиться в основному до відвідування кафе, ресторанів та пабів.

Дискусія

Активне дозвілля надає чудові переваги нашому фізичному, психічному та емоційному здоров'ю і робить нас менш вразливими до стресу. Тому кожна людина, яка хоче бути здоровою має бути зацікавлена в пошуку балансу між дозвіллям і роботою або навчанням [16; 44; 45; 47].

Постіндустріальний (або інформаційний) етап соціокультурного життя характеризується значними трансформаціями більшості компонентів буття культури, суспільства, людини. Дозвілля та праця традиційно вважаються чи не найважливішими серед сфер людської діяльності, тому саме вони займають все більший обсяг у дослідженнях як зарубіжних [40; 43; 75], так і вітчизняних науковців [2; 4; 18;19].

Одним з аспектів проблемного поля філософських зацікавлень, на наш погляд, є дослідження сутнісних і ціннісних характеристик праці та дозвілля. Аналогічно тому, як свого часу технізація праці сприяла зміні просторових і часових характеристик дозвілля, так і сьогочасна «індустрія» дозвілля, зміна його смислового поля впливає на характер праці [3]. До того ж сучасна картина взаємин цих культурних складових частин істотно змінилась у порівнянні з їхніми історичними аналогами: праця втрачає ряд функцій, визначальних для людини й культури в минулому (наприклад, успішність, кар'єрне зростання, визнання), а дозвілля, навпаки, – отримує ті, що були пов'язані з процесом праці (наприклад, самореалізація фізичної й духовної сфери особистості) [3; 22].

Дозвілля в постіндустріальному суспільстві, так само як і праця в індустріальному, капіталізується, тобто розглядається як перспективна сфера розвитку людського капіталу. Формується «цивілізація дозвілля» [24; 26].

Сучасна цивілізація – це стрімкий розвиток інформаційних технологій, телекомунікаційних систем та штучного інтелекту. Інтернет-простір стає ядром цього розвитку, тепер він є не лише вмістилищем інформації, але й життєвою реальністю для людства. Реальністю, яка допомагає не лише в робочих питаннях, але й в час відпочинку, поняття якого з кожним роком розширюється [21].

Новітнє уявлення про дозвілля пов'язане з економічними, культурними і технологічними змінами за останні сто років, з приходом індустріальної епохи. Не малу роль у становленні культури дозвілля зіграла переоцінка самої суті особистості, її свободи у волевиявленні, самовираженні, самостійній, незалежній від держави діяльності [24].

Соціальна, політична та економічна свобода також стала причиною появи індустрії дозвілля (кіно, театр, естрада, спорт). Зрештою, оновився сам формат дозвілля, який тепер почав протікати у трьох площинах: реальній, віртуальній та ідеальній. Збільшення «вільного часу» повело за собою більшу залученість у сферу розваг, яка щораз набуває значних модифікацій (наприклад, віртуальний мережевий простір інтернету – це безліч можливостей для найрізноманітніших творчих проявів і діяльності людей [5; 21]. Завдяки інтернету люди здобувають освіту, сплачують податки, купують речі, грають в ігри, знаходять простір для реалізації талантів тощо). Актуальність віртуального дозвілля визначається переломним моментом в історії людства, що виражається у процесах зміни способу існування людини і суспільства. Але при цьому людство зменшує свої можливості щодо взаємодії з природнім середовищем, реальністю буття [4; 16].

Розвиток технологій комп'ютерної віртуальної реальності призводить до радикальної зміни стійкого поля індивідуальної й соціальної культури, що традиційно склалося та виражається через такі ефекти: трансформації соціальної структури сучасного суспільства; традиційних типів ідентифікації, культурного простору/часу, типів комунікації, мислення і свідомості; традиційного поля соціальної стратифікації; способів і видів соціалізації та інкультурації індивіда; стійких мовних практик; соціокультурних переваг і дозвіллєвих орієнтацій населення [2].

Відносини людини зі світом під впливом віртуалізації культури, з одного боку, сприяють когнітивному розвиткові особи, розширюють культурне поле її життя; з іншого – чинять деформуючу дію , змінюючи образ мислення і менталітет, культурні норми і цінності, зокрема щодо тілесної культури [1].

Водночас, спостерігається тенденція до індивідуалізації, що полягає в розширенні діапазону сценаріїв стилю життя, форм інкорпорації в соціум за допомогою входження до найрізноманітніших віртуальних співтовариств (наприклад, «фізична культура в освіті і науці», «новини вищої освіти» тощо.

Проблема сучасної культури й суспільства в тому, щоб зв'язати роботу й дозвілля з поняттям духовності. Людина може мати «вільний час», але він часто не стає простором для самореалізації [22]. Варто зазначити, що особлива роль у культурі активного дозвілля належить освіті, оскільки вона може обслуговувати не тільки професійні види діяльності, але й активне дозвілля. Окремі галузі й види освіти, з одного боку, готують людей до творчих видів діяльності, з іншого, – їх можна розглядати як конструктивний зміст активного дозвілля (наприклад освіта з фізичної культури), який міститься в особливостях занять фізичними і спортивними вправами. Якщо така діяльність здійснюються під

час дозвілля, то вона набуває характеру дозвіллєвої діяльності, яка нікому не підпорядковується і тому відповідає соціальним та індивідуальним цілям [53].

Крім того, освіта дає можливість людям зрозуміти зумовленість ідеологій роботи й дозвілля соціальними обставинами, що сприяє формуванню історичного погляду на факти й події. Отже, релевантний кожній культурі тип відносин між працею/навчанням та дозвіллям як найважливішими типами людської діяльності свідчить не тільки про економічні фактори змін, а й про наповнення життя людини культурою та фізичним і духовним смислом, коли дозвілля стає часом для творчості, для відновлення функціональних ресурсів організму, пошуку духовних основ буття, а не простого накопичення знань заради знань [22; 46].

Очевидно, в епоху таких змін важливо звертатися до історії: творча політика й державні програми повинні спиратися на історично усвідомлене буття та чітке уявлення про те, який зміст слід вкладати в поняття «робота» й «дозвілля». У такому сенсі певну користь може принести знання того, як минулі ідеології все далі й далі просували людство шляхом конструювання певних способів і стилів життя. Проте це вимагає окремого дослідження.

Висновки

1. Найповнішим серед визначень «вільного часу», яке використовується експертами ЮНЕСКО у міжнародних дослідженнях, є таке: передбачає всі види діяльності, якими людина може присвятити себе для відпочинку, розваг, самоосвіти, її добровільна участь у суспільному житті після звільнення від професійних, сімейних, соціальних обов'язків і які прирівнюються до активного дозвілля зі свободою, що дає задоволення, а іноді навіть можливість самовираження.

2. Раціональні організація і використання «вільного часу» має давні традиції, адже ще Платон і Арістотель розглядали гімнастику як основу загальної освітньої системи, а не лише фізичного розвитку молоді; в усіх містах Стародавньої Греції були майданчики для фізичних вправ, їх використовували не тільки для гармонійного розвитку особистості, але також для формування культури проведення дозвілля серед молоді. За часів Середньовіччя відбувся відкат назад – чинна ідеологія заперечувала тілесні потреби, духовенство, яке висловлювало цю думку не дбало про здоров'я, фізичну досконалість. За часів Ренесансу ідеали давньогрецької тілесної культури повертаються: домінувала думка, що тільки гармонійний розвиток духовного і тілесного – мета загальної освіти. Започаткований в епоху Відродження рух активного дозвілля у наступні століття розвивається: лікарі та педагоги цікавляться розвитком молоді, причому не тільки для лікування, але і профілактики захворювань, догляду за тілом. Один із реформаторів XIX століття Герберт Спенсер вимагав свободи у проведенні студентами дозвілля, участі їх в іграх та активному туризмі, адже заняття спортом позитивно впливають на здоров'я.

3. У Європі на початку XX століття створюються сімейні будинки для організації дозвілля дітей, у США – створена «Американська футбольна асоціація», що запровадила в систему дозвілля новітні спортивні ігри (волейбол, баскетбол, американський футбол), Християнський молодіжний союз (YMCA) створює громадські центри,

теж продемонстрував певну інновацію, створивши громадські центри, пристосовані для позашкільної діяльності, а також організував привабливі літні табори для активного відпочинку. Протягом доби в дітей і молоді передбачався час для загартування природними факторами, популяризувався активний відпочинок, що передбачав заняття танцями, фізичними вправами, іграми.

7. Одним із домінуючих способів активного дозвілля для інтелігенції Галичини в кінці XIX – початку XX століття була участь у танцювальних балах, гра в шахи. Серед розваг сільської інтелігенції популярністю користувалися рибальство і полювання, їзда на конях. Молодь надавала перевагу заняттям спортом (волейболом, лещетарством (лижами), футболом, тенісом, плаванням).

8. У післявоєнний періодв комунобільшовицька влада використовувала дозвілля для спрямування молоді у русло ідеології комунізму. У вільний від навчання час молодих людей масово залучали до колективних форм відпочинку і в такий спосібі впливали на формування їх комуністичного, а по суті, людиноненависницького світогляду (сьогодні як ніколи він проявився серед московитів і українських русофілів, які ведуть війну проти України).

9. На даний час типовими рисами дозвілля української родини є: пасивний відпочинок (перегляд телевізійних програм, соціальних мереж). На жаль, відносно низька спортивна та туристична активність під час дозвілля. Водночас, поступово, особливо серед дітей і молоді, набирає популярності, так звана «вулична» фізична культура (наприклад, паркур), відроджуються традиційні етнокультурні форми проведення активного дозвілля.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Джерела та література

1. Бабенко Н. Б. Дозвілля сім'ї. Теоретичні та емпіричні аспекти : монографія. Київ : ДАКККіМ, 2001. 157 с.
2. Бойко О. П. Культура дозвілля у суспільстві ризику : монографія. Суми : УАБС НБУ, 2011. 285 с.
3. Белл Д. Прихід постіндустріального суспільства. Сучасна зарубіжна соціальна філософія. Київ : Либідь, 1996. 251 с.
4. Брик В., Чоп Т. Філософія дозвілля в нову епоху. *Збірник тез II Міжнародної наукової конференції молодих учених та студентів «Філософські виміри техніки»*. 2019. С. 34-35.
5. Віртуалізація культури в добу інтернет-технологій. – URL: http://knukim.edu.ua/wp-content/uploads/2019/03/volunets.pdf
6. Шелестова Л., Чиренко Н., Чернякова Н. Дозвілля школярів: ігри, конкурси, розваги. Київ : Шкільний світ, 2012. 126 с.
7. Дрогобицька О. Традиція і модерн: Побут української сільської інтелігенції Галичини (кінець XIX – 30-ті рр. XX ст.). Івано-Франківськ : Симфонія форте, 2014. 540 с.
8. Заборняк С., Круль П., Мицкан Б., Мицкан Т. Formy wykorystania czasu wolnego przez dziecko wiejskie w Polsce. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2017. Вип. 25-26. С. 116-131.
9. Заник В., Кіндрат, Т. Народилася за бабці австрії, жила при мамці Польщі, татові Лєніні, дочекалася неньки України. *Західний кур'єр*. 2004. С. 22.
10. Ковальчук Т. І., Мельничук Т. Ф. Організація роботи у сфері дозвілля: інформаційна складова : монографія. Київ, 2013. 535 с.
11. Коляструк О. Соціальна історія крізь призму повсякденності. Повоєнна Україна: нариси соціальної історії (друга половина 1940-х – середина 1950-х рр.) : колективна монографія. Київ : Інститут історії України НАН України, 2010. С. 39-46.
12. Косєвич Є., Мицкан Б. Філософські аспекти, так званого «вільного часу». *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2016. Вип. 24. С. 33-49.
13. Лицур М. З., Лицур Н. М. Рибальство як форма організації дозвілля української міської інтелігенції Галичини на рубежі XIX-XX століття (на прикладі І. Франка). *Вісник Прикарпатського університету.* 2009. Вип. 15. С. 116-117
14. Лепкий Б. Казка мойого життя. 2-ге вид., випр. і доп. Івано-Франківськ : Нова Зоря, 1999. 299 с.
15. Любавський Р. Агітувати чи розважати? «Радянізація» дозвілля робітників Харкова у 1920-1930-ті рр. *Актуальні проблеми вітчизняної та всесвітньої історії.* 2013. № 1 (16). С. 188-194.
16. Мицкан Т., Мицкан Б. Маланюк Т., Єрмаков С., Єрмакова Т., Потапчук С. Зубаль М., Кужель М. Анімація в системі активного дозвілля. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2023. Вип. 28 (1). С. 24-37.
17. Пангелов С. Характерні риси і передумови розвитку форми активного дозвілля людини у період середніх віків (V–VII ст.). *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2009. № 2-3. С. 89-93.
18. Паскаль О. В. Соціальна робота у сфері дозвілля : навч. посібник. Одеса : Поліграф, 2007. 120 с.
19. Петрова І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах : підручник. Київ : Кондор, 2005. 408 с.
20. Середа О. RUŚ BĘDZIE TAŃCYĆ! «Руські бали» у Львові як фактор українсько-польських взаємин у Галичині кінця 40-х – 60-х років XIX ст. *Вісник Львівського університету. Серія історична.* 2007. Т. 6. С. 310-332.
21. Трач Ю. Особливості віртуальної реальності в сучасній культурі. *Питання культурології: зб. наук. праць. Київ. нац. ун-т культури і мистецтв*. 2014. Вип. 30. С. 127-134.
22. Федотова О. В., Жукова А. І. Праця та дозвілля в історіософській перспективі: проблема співвідношення. *Актуальні проблеми філософії та соціології.* 2021. № 29. С. 40-47. DOI https://doi.org/10.32837/apfs.v0i29.958
23. Фрідман Т. Л. Дякую за запізнення: керівництво для оптимістів сучасності. Київ : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 560 с.

References

1. Babenko, N. B. (2001), *Dozvillia sim'i. Teoretychni ta empirychni aspekty* [Leisure family Teoretychni ta empirychni aspekty]. DAKKKiM, Kyiv. 157 p. [in Ukraine].
2. Boiko, O. P. (2011), *Kultura dozvillia u suspilstvi ryzyku* [Leisure culture in a risk society]. UABS NBU, Sumy. 285 p. [in Ukraine].
3. Bell, D. (1996), *Prykhid postindustrialnoho suspilstva. Suchasna zarubizhna sotsialna filosofiia* [The advent of post-industrial society. Modern foreign social philosophy]. Lybid, Kyiv. 251p. [in Ukraine].
4. Bryk, V., Chop, T. (2019), "Filosofiia dozvillia v novu epokhu" [Leisure philosophy in the new era]. *Collection of theses of the II International Scientific Conference of Young Scientists and Students «Philosophical Dimensions of Technology*, pp. 34-35. [in Ukraine].
5. *Virtualizatsiia kultury v dobu internet-tekhnolohii* [Virtualization of culture in the age of Internet technologies]. – URL : http://knukim.edu.ua/wp-content/uploads/2019/03/volunets.pdf [in Ukraine].
6. Shelestova, L., Chyrenko, N., Cherniakova, N. (2014), *Dozvillia shkoliariv: ihry, konkursy, rozvahy* [Schoolchildren's leisure time: games, contests, entertainment]. Shkilnyi svit, Kyiv. 126 p. [in Ukraine].
7. Drohobytska, O. (2014), *Tradytsiia i modern: Pobut ukrainskoi silskoi intelihentsii Halychyny (kinets 19 – 30-ti rr. 20 st.)* [Tradition and modernity: The life of the Ukrainian rural intelligentsia of Halychyna (end of the 19th – 30s of the 20th century).]. Symfoniia forte, Ivano-Frankivsk. 540 p. [in Ukraine].
8. Zaborniak, S., Krul, P., Mytskan, B., Mytskan, T. (2017), "Formy wykorystania czasu wolnego przez dziecko wiejskie w Polsce" [Forms of using free time by a rural child in Poland]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriia: Fizychna kultura*, Isuue 25-26, pp. 116-131. [in Polish].
9. Zanyk, V., Kindrat, T. (2004), "Narodylasia za babtsi avstrii, zhyla pry mamtsi Polshchi, tatovi Lienini, dochekalasia nenky Ukrainy [She was born to an Austrian grandmother, lived with her mother in Poland, father Lenina, waited for her grandmother in Ukraine]. *Zakhidnyi kurier*, pp. 22. [in Ukraine].
10. Kovalchuk T. I., Melnychuk T. F. (2013), *Orhanizatsiia roboty u sferi dozvillia: informatsiina skladova* [Organization of work in the field of leisure: informational component] Kyiv, 535p. [in Ukraine].
11. Koliastruk, O. (2010), *Sotsialna istoriia kriz pryzmu povsiakdennosti. Povoienna Ukraina: narysy sotsialnoi istorii (druha polovyna 1940-kh – seredyna 1950-kh rr.)* [Social history of crises through the prism of everyday life. Postwar Ukraine: essays on social history (second half of the 1940s – mid-1950s)]. Instytut istorii Ukrainy NAN Ukrainy, Kyiv. pp. 39-46. [in Ukraine].
12. Kosievych, Ye., Mytskan, B. (2016), "Filosofski aspekty, tak zvanoho «vilnoho chasu»" [Philosophical aspects of the so-called «free time»]. *Bulletin of the Prykarpatskoho University. Series: Physical culture,* isuue 24, pp. 33-49. [in Ukraine].
13. Lytsur, M. Z., Lytsur, N. M. (2009), "Rybalstvo yak forma orhanizatsii dozvillia ukrainskoi miskoi intelihentsii Halychyny na rubezhi 19-20 stolittia (na prykladi I. Franka)" [Fishing as a form of leisure organization of the Ukrainian urban intelligentsia of Halychyna at the turn of the 19th-20th centuries (on the example of I. Franko)]. *Bulletin of the Prykarpatskoho University,* isuue 15, pp.116-117. [in Ukraine].
14. Lepkyi, B. (1999), *Kazka moioho zhyttia* [The tale of my life]. Nova Zoria, Ivano-Frankivsk. 299 p. [in Ukraine].
15. Liubavskyi, R. (2013), "Ahituvaty chy rozvazhaty? «Radianizatsiia» dozvillia robitnykiv Kharkova u 1920-1930-ti rr." [Agitate or entertain? «Sovietization» of the leisure time of Kharkiv workers in the 1920 s and 1930s.]. *Aktualni problemy vitchyznianoi ta vsesvitnoi istorii,* №1 (16), pp. 188-194. [in Ukraine].
16. Mytskan, T., Mytskan, B., Malaniuk, T., Yermakov, S., Yermakova, T., Potapchuk, S., Zubal, M., Kuzhel, M. (2023), "Animatsiia v systemi aktyvnoho dozvillia" [Animation in the system of active leisure]. Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*,* isuue 28, № 1, pp. 24-37. [in Ukraine].
17. Panhelov, S. (2009), Kharakterni rysy i peredumovy rozvytku formy aktyvnoho dozvillia liudyny u period serednikh vikiv (V–VII st.)». [Characteristic features and prerequisites for the development of a form of active leisure for a person during the Middle Ages (V–VI centuries*)]. Sports Bulletin of the Dnieper Region,* № 2-3, pp. 89-93. [in Ukraine].

24. Цимбалюк Н. М. Інституційна модернізація культурно-дозвіллєвої сфери в Україні : автореф. дис… д-ра соціол. наук : 22.00.04 НУ імені Т. Г. Шевченка. Київ, 2005. 44 с.
25. Шлемкевич М. Галичанство. Львів: За вільну Україну, 1997. 104 с.
26. Яцула Т. Деякі аспекти аналізу категорії «дозвілля» у системі філософських, соціологічних та культорологічних наук. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. Студії.* 2021. Вип. 36. С. 164-172. https://doi.org/10.30970/PPS.2021.36.20
27. Bielski, J. (2010). Aktywność fizyczna ucznia w czasie wolnym. *Lider*, № 1, 7-10.
28. Blackshaw, T. (2010). *Leisure*. Abingdon: Routledge.
29. Chojecka A. (2003). Podwórkowe zabawy. *Edukacja i Dialog*, № 7, 58 – 60.
30. Czajkowski K. (1979). *Wychowanie do rekreacji, WSiP*, Warszawa.
31. Dąbrowska E. (1986). Analiza sytuacji animacyjnych. *Pedagogika Pracy Kulturalno-Oświatowej*, 52-60.
32. Dąbrowski, Z. (1978). *Czas wolny dzieci i młodzieży*. Warszawa: PZWS.
33. Dumazedier, J. (1974). *Sociologie empirique du loisir: Critique et contre-critique de la civilisation du loisir*. Paris: Éditions du Seuil.
34. Dumazedier, J. (1962). *Versune civilisation du loisir*. Paris: Éditions du Seuil.
35. Ďuriček, M. (2000). *Teoria z metodyką rekreacji*. Presov: Universum.
36. Dyczewski, L. (1993). *Kultura polska w procesie przemian*. Lublin.
37. Fairchild, H. P. (1934). *General sociology*. New York: J. Wiley & Sons. London: Chapman & Hall, Ltd.
38. Falkowska, M. (1992). *Uczestnictwo w wybranych formach kultury. Barometr kultury*/ pod red. Grabowskiej M. Warszawa: IK.
39. Giereluk-Lubowicz, Z. (1999). *Turystyka młodzieży szkół ponadpodstawowych w 1999 r.i w okresie zimowej przerwy semestralnej 1999 r*. Warszawa: Instytut Turystyki.
40. Grad, J., Kaczmarek, U. (2005). *Organizacja i upowszechnianie kultury w Polsce. Zmiany modelu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UAM.
41. Gresle, F., Dumazedier, J. (1974). Sociologie empirique du loisir. Critique et contre-critique de la civilisation du loisir. *Revue française de sociologie*, No 15 (4), 611– 615.
42. Gromek, M., Wyszyńska, M. (2010). Zawody sportowe w świetlicy szkolnej: jako forma rekreacji ruchowej. *Nowa Szkoła*, № 5, 37- 41.
43. Inerowicz, P. (2000). Rola pozalekcyjnych zajęć sportowo – rekreacyjno –turystycznych w zagospodarowaniu czasu wolnego. *Lider*, № 9, 23 –25.
44. Jaczynowicz, L. (2012). Cele rekreacji. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, № 4, 29-34.
45. Jedlewska, B. (2001). *Animatorzy kultury wobec wyzwań edukacyjnych*. Lublin.
46. Jordan, H. (1891). O zabawach młodzieży. *Przewodnik Higieniczny*, № 2, 15-20.
47. Kamińska-Kwak, J. (2005). *Inteligencya wojewodstwa lwowskiego w okresie międzywoyennym*. Rzeszów: Wydawnictwo uniwersytetu Rzeszowskiego.
48. Kamiński, A. (1982). *Funkcje pedagogiki społecznej*.Warszawa : PWN.
49. Kargul, J. (1993). Animacja społeczno-kulturalna. *Pedagogika społeczna*, 25-32.
50. Kargul, J. (2001). O czasie wolnym młodzieży. *Problemy OpiekuńczoWychowawcze*, № 6, 3-8.
51. Kargul, J. (1995). *Od upowszechniania kultury do animacji kulturalnej*. Toruń.
52. Kargul, J. (2001). Problematyka czasu wolnego młodzieży: wątek godny przypomnienia. *Pedagogika u progu trzeciego tysiąclecia* / pod red. A. Nalaskowskiego i K. Rubachy. Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
53. Kiedrowicz, G. (2004). Nauczyciel: przewodnik rzeczywisty i wirtualny – aspekty wychowawcze turystyki. *Informatyczne przygotowanie nauczycieli*, pod red. Migdałka J. i Kędzierskiej B. Kraków.
54. Kiedrowicz, G. (2004). Rola nauczyciela akademickiego w kształtowaniu systemu wartości studentów. *Pedagogika Szkoły Wyższej*, № 23, 32-38.
18. Paskal, O. V., (2007), *Sotsialna robota u sferi dozvillia* [Social work in the field of leisure]. Polihraf, Odesa. 120 p. [in Ukraine].
19. Petrova, I., V. (2005), *Dozvillia v zarubizhnykh krainakh* [Leisure in foreign countries]. Kondor, Kyiv. 408 p. [in Ukraine].
20. Sereda, O. (2007), "RUŚ BĘDZIE TAŃCYĆ! «Ruski baly» u Lvovi yak faktor ukrainsko-polskykh vzaiemyn u Halychyni kintsia 40-kh – 60-kh rokiv XX st." [RUŚ WILL DANCE! «Russian balls» in Lviv as a factor of Ukrainian-Polish relations in Galicia in the late 40s – 60s of the 19th century.]. *Bulletin of Lviv University. The series is historical,* pp. 335. [in Ukraine].
21. Trach, Yu. (2014), "Osoblyvosti virtualnoi realnosti v suchasnii kulturi. Pytannia kulturolohii" [Features of virtual reality in modern culture. Issues of cultural studies] *Kyiv. nats. un-t kultury i mystetstv*, isuue 30, pp. 127-134. [in Ukraine].
22. Fedotova, O. V., Zhukova, A. I., (2021), "Pratsia ta dozvillia v istoriosofskii perspektyvi: problema spivvidnoshennia" [Work and leisure in a historiosophical perspective: the problem of relationships]. *Actual problems of philosophy and sociology,* № 29. pp. 40-47. Retrieved. from: https://doi.org/10.32837/apfs.v0i29.958. [in Ukraine].
23. Fridman, T., L. (2018), *Diakuiu za zapiznennia: kerivnytstvo dlia optymistiv suchasnosti* [Thank You for Being Late: A Guide for Modern Optimists]. Klub simeinoho dozvillia, 560 p. [in Ukraine].
24. Tsymbaliuk, N., M. (2005), *"Instytutsiina modernizatsiia kulturno-dozvillievoi sfery v Ukraini"* [Institutional modernization of the cultural and leisure sphere in Ukraine]: abstract of the dissertation for the sciences degree of Doctor of Socology : 22.00.04. Kyiv. 44 p. [in Ukraine].
25. Shlemkevych, M. (1997), *Halychanstvo* [Galicianness]. Za vilnu Ukrainu, Lviv. 104 p. [in Ukraine].
26. Iatsula, T. (2021), "Deiaki aspekty analizu katehorii «dozvillia» u systemi filosofskykh, sotsiolohichnykh ta kultorolohichnykh nauk" [Some aspects of the analysis of the «leisure» category in the system of philosophical, sociological and cultural sciences]. *Bulletin of Lviv University. Philosopher-political scientist series. Studios,* isuue 36, pp.164-172. – URL: https://doi.org/10.30970/PPS.2021.36.20 [in Ukraine].
27. Bielski, J. (2010). Aktywność fizyczna ucznia w czasie wolnym. *Lider*, № 1, 7-10.
28. Blackshaw, T. (2010). *Leisure*. Abingdon: Routledge.
29. Chojecka A. (2003). Podwórkowe zabawy. *Edukacja i Dialog*, № 7, 58 – 60.
30. Czajkowski K. (1979). *Wychowanie do rekreacji, WSiP*, Warszawa.
31. Dąbrowska E. (1986). Analiza sytuacji animacyjnych. *Pedagogika Pracy Kulturalno-Oświatowej*, 52-60.
32. Dąbrowski, Z. (1978). *Czas wolny dzieci i młodzieży*. Warszawa: PZWS.
33. Dumazedier, J. (1974). *Sociologie empirique du loisir: Critique et contre-critique de la civilisation du loisir*. Paris: Éditions du Seuil.
34. Dumazedier, J. (1962). *Versune civilisation du loisir*. Paris: Éditions du Seuil.
35. Ďuriček, M. (2000). *Teoria z metodyką rekreacji*. Presov: Universum.
36. Dyczewski, L. (1993). *Kultura polska w procesie przemian*. Lublin.
37. Fairchild, H. P. (1934). *General sociology*. New York: J. Wiley & Sons. London: Chapman & Hall, Ltd.
38. Falkowska, M. (1992). *Uczestnictwo w wybranych formach kultury. Barometr kultury*/ pod red. Grabowskiej M. Warszawa: IK.
39. Giereluk-Lubowicz, Z. (1999). *Turystyka młodzieży szkół ponadpodstawowych w 1999 r.i w okresie zimowej przerwy semestralnej 1999 r*. Warszawa: Instytut Turystyki.
40. Grad, J., Kaczmarek, U. (2005). *Organizacja i upowszechnianie kultury w Polsce. Zmiany modelu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UAM.
41. Gresle, F., Dumazedier, J. (1974). Sociologie empirique du loisir. Critique et contre-critique de la civilisation du loisir. *Revue française de sociologie*, No 15 (4), 611– 615.
42. Gromek, M., Wyszyńska, M. (2010). Zawody sportowe w świetlicy szkolnej: jako forma rekreacji ruchowej. *Nowa Szkoła*, № 5, 37-41.
43. Inerowicz, P. (2000). Rola pozalekcyjnych zajęć sportowo – rekreacyjno – turystycznych w zagospodarowaniu czasu wolnego. *Lider*, № 9, 23-25.
44. Jaczynowicz, L. (2012). Cele rekreacji. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, № 4, 29-34.

55. Kopczyńska, M. (1993). *Animacja społeczno-kulturalna*. Warszawa.
56. Kopczyńska, M. (1996). Normalizacja: między biernym przystosowaniem i zależnością a aktywnym uczestnictwem i autonomią – o jednym z dylematów pedagoga – animatora. *Pedagogika społeczna*, 25-33.
57. Kubinowski, D. (2016). Kultura animacji jako humanistyczna pedagogia. Nauki o wychowaniu. *Studia in interdyscyplinarne*, 2(3), 97-108.
58. Kułaga, M. (2005). *Społeczne uwarunkowania turystyczne na przykładzie uczniów I Liceum Ogólnokształcącego im. Mikołaja Kopernika w Radomiu*. Praca licencjacka pod kierunkiem G. Kiedrowicza. Radomiu: PWSOŚ.
59. Lisiecki, T. (2004). *Aktywność ruchowa studentów. Potrzeby społeczne – stan – warunki realizacji*. Gdańsk: AWF.
60. Luchetty, M. (1987). Leisure in Life. *American Studies,* Vol. 27(11), 21-29.
61. Mitkiewicz, K. (1960). *Higiena szkolna*. Warszawa: ZWS.
62. Otto, H. (1979). *Czas wolny w rozwoju społeczno-gospodarczym*. Radom:WSI.
63. Passini, B., Pilch, T. (1978). *Wychowanie i środowisko*. Warszawa: WSiP.
64. Pięta, J. (2004). *Pedagogika czasu wolnego*. Warszawa: Wyższa Szkoła Ekonomiczna.
65. Pięta, J. (2004). *Pedagogika czasu wolnego*. Warszawa: WSE.
66. Pilch, T. (1995). Środowisko lokalne – struktura, funkcje, przemiany. *Pedagogika społeczna*, 2-80.
67. Ploch, L. (1992). *Jak organizować czas wolny dzieci i młodzieży upośledzonych umysłowo*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
68. Pohorille, M. (1975). *Spożycie zbiorowe i świadczenia społeczne*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne.
69. Przecławski, K. (1978). *Czas wolny dzieci i młodzieży*. Warszawa: PZWS.
70. Rojek, C. (2010). *Labour of Leisure: the Culture of Free Time*. London: Sage Publications, Thousand Oaks, CA, New Delhi and Singapore.
71. Rut, J. (1998). *Turystyka i rekreacja. Dla pracy i wypoczynkuюю*. Koraw, Rzeszów.
72. *Słownik języka polskiego*/red. Doroszewski W. Warszawa, 1969.
73. Stebbins, R. A. (2017). *Leisure Activities in Context: A Micro-Macro/ Agency-Structure Interpretation of Leisure*. New York: Routledge.
74. Szczegodzińska, L. (1968). Gry i zabawy towarzyskie. Warszawa: Wyd. Związkowe CRZZ.
75. Tarkowska, E. (1992). *Czas w życiu Polaków. Wyniki badań, hipotezy, impresje.* Warszawa: Instytut Filozofii i Socjologii PAN.
76. Tauber, R. D. (2002). *Pedagogika czasu wolnego*. Poznań: WSHiG.
77. Veblen, T. (1899). *Leisure class theory; economic study of the evolution of institutions*. New York: The Macmillan Company; London: Macmillan & Co., Ltd.
78. Winiarski, M. (1979). *Organizacja czasu wolnego dzieci i młodzieży w rejonie zamieszkania*. Warszawa: WSiP.
79. Wroczyński, R. (1968). *Wychowanie poza szkołą*. Warszawa: PZWS.

Надійшла до друку 12.08.2023

45. Jedlewska, B. (2001). *Animatorzy kultury wobec wyzwań edukacyjnych*. Lublin.
46. Jordan, H. (1891). O zabawach młodzieży. *Przewodnik Higieniczny*, № 2, 15-20.
47. Kamińska-Kwak, J. (2005). *Inteligencya wojewodstwa lwowskiego w okresie międzywoyennym*. Rzeszów: Wydawnictwo uniwersytetu Rzeszowskiego.
48. Kamiński, A. (1982). *Funkcje pedagogiki społecznej*.Warszawa : PWN.
49. Kargul, J. (1993). Animacja społeczno-kulturalna. *Pedagogika społeczna*, 25-32.
50. Kargul, J. (2001). O czasie wolnym młodzieży. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, № 6, 3-8.
51. Kargul, J. (1995). *Od upowszechniania kultury do animacji kulturalnej*. Toruń.
52. Kargul, J. (2001). Problematyka czasu wolnego młodzieży: wątek godny przypomnienia. *Pedagogika u progu trzeciego tysiąclecia* / pod red. A. Nalaskowskiego i K. Rubachy. Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
53. Kiedrowicz, G. (2004). Nauczyciel: przewodnik rzeczywisty i wirtualny – aspekty wychowawcze turystyki. *Informatyczne przygotowanie nauczycieli*, pod red. Migdałka J. i Kędzierskiej B. Kraków.
54. Kiedrowicz, G. (2004). Rola nauczyciela akademickiego w kształtowaniu systemu wartości studentów. *Pedagogika Szkoły Wyższej*, № 23, 32-38.
55. Kopczyńska, M. (1993). *Animacja społeczno-kulturalna*. Warszawa.
56. Kopczyńska, M. (1996). Normalizacja: między biernym przystosowaniem i zależnością a aktywnym uczestnictwem i autonomią – o jednym z dylematów pedagoga – animatora. *Pedagogika społeczna*, 25-33.
57. Kubinowski, D. (2016). Kultura animacji jako humanistyczna pedagogia. Nauki o wychowaniu. *Studia in interdyscyplinarne*, 2(3), 97-108.
58. Kułaga, M. (2005). *Społeczne uwarunkowania turystyczne na przykładzie uczniów I Liceum Ogólnokształcącego im. Mikołaja Kopernika w Radomiu*. Praca licencjacka pod kierunkiem G. Kiedrowicza. Radomiu: PWSOŚ.
59. Lisiecki, T. (2004). *Aktywność ruchowa studentów. Potrzeby społeczne – stan – warunki realizacji*. Gdańsk: AWF.
60. Luchetty, M. (1987). Leisure in Life. *American Studies,* Vol. 27(11), 21-29.
61. Mitkiewicz, K. (1960). *Higiena szkolna*. Warszawa: ZWS.
62. Otto, H. (1979). *Czas wolny w rozwoju społeczno-gospodarczym*. Radom: WSI.
63. Passini, B., Pilch, T. (1978). *Wychowanie i środowisko*. Warszawa: WSiP.
64. Pięta, J. (2004). *Pedagogika czasu wolnego*. Warszawa: Wyższa Szkoła Ekonomiczna.
65. Pięta, J. (2004). *Pedagogika czasu wolnego*. Warszawa: WSE.
66. Pilch, T. (1995). Środowisko lokalne – struktura, funkcje, przemiany. *Pedagogika społeczna*, 2-80.
67. Ploch, L. (1992). *Jak organizować czas wolny dzieci i młodzieży upośledzonych umysłowo*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
68. Pohorille, M. (1975). *Spożycie zbiorowe i świadczenia społeczne*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne.
69. Przecławski, K. (1978). *Czas wolny dzieci i młodzieży*. Warszawa: PZWS.
70. Rojek, C. (2010). *Labour of Leisure: the Culture of Free Time*. London: Sage Publications, Thousand Oaks, CA, New Delhi and Singapore.
71. Rut, J. (1998). *Turystyka i rekreacja. Dla pracy i wypoczynkuюю*. Koraw, Rzeszów.
72. *Słownik języka polskiego*/red. Doroszewski W. Warszawa, 1969.
73. Stebbins, R. A. (2017). *Leisure Activities in Context: A Micro-Macro/ Agency-Structure Interpretation of Leisure*. New York: Routledge.
74. Szczegodzińska, L. (1968). Gry i zabawy towarzyskie. Warszawa: Wyd. Związkowe CRZZ.
75. Tarkowska, E. (1992). *Czas w życiu Polaków. Wyniki badań, hipotezy, impresje.* Warszawa: Instytut Filozofii i Socjologii PAN.
76. Tauber, R. D. (2002). *Pedagogika czasu wolnego*. Poznań: WSHiG.
77. Veblen, T. (1899). *Leisure class theory; economic study of the evolution of institutions*. New York: The Macmillan Company; London: Macmillan & Co., Ltd.
78. Winiarski, M. (1979). *Organizacja czasu wolnego dzieci i młodzieży w rejonie zamieszkania*. Warszawa: WSiP.
79. Wroczyński, R. (1968). *Wychowanie poza szkołą*. Warszawa: PZWS.

ВПЛИВ ЧИННИКІВ СТРЕСУ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВИКОНУВАТИ ЗАВДАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Олег Первачук[1]
https://orcid.org/0000-0003-0107-4303
Сергій Романчук[2]
https://orcid.org/0000-0002-2246-6587
Тарас Івакін[3]
https://orcid.org/0000-0002-2049-6678
Сергій Гоманюк[4]
https://orcid.org/0000-0003-4140-3415
Євген Іщенко[5]
https://orcid.org/0000-0001-9949-8598
Віталій Золочевський[6]
https://orcid.org/0000-0002-0713-7435
Сергій Степанков[7]
https://orcid.org/0000-0003-3957-7635
Сергій Потапчук[8]
https://orcid.org/0000-0002-5512-9384
Сергій Андреєв[9]
https://orcid.org/0000-0002-6346-5273
В'ячеслав Цимбалістий[10]
https://orcid.org/0000-0003-0401-0292
Олександр Хомовський[11]
https://orcid.org/0000-0002-7323-6845

[1–2] **Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна**
[3] **Військовий інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків, Україна**
[4–6] **Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків, Україна**
[7, 9–11] **Подільський державний аграрно-технічний університет, м. Кам'янець-Подільський, Україна**
[8] **Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна**

кореспондент-автор – А. Одеров: stroyova@ukr.net

doi: 10.32626/2309-8082.2023-28(3).171-177

Досвід участі Збройних Сих України у веденні бойових дій проти агресора рф показав, що результат виконання бойових завдань підрозділами залежить, насамперед, від психологічної готовності особового складу, яка забезпечується професійним відбором, професійною підготовкою фахівців до ефективної та безпечної діяльності та безпосередньою професійною діяльністю. *Мета дослідження* – дослідити вплив показників рівня розвитку якостей, які характеризують ступінь тривожності, занепокоєння, емоційного напруження внаслідок дії стресових факторів та факторів на психологічну підготовленість військовослужбовців до виконання завдань військово-професійної діяльності в різних умовах. *Матеріал і методи дослідження.* Для виявлення показників та рівня розвитку якостей, які характеризують ступінь тривожності, занепокоєння, емоційного напруження внаслідок дії стресових факторів та які впливають на психологічну підготовленість військовослужбовців до виконання завдань за призначенням нами було організовано та проведено тестування за опитувальником за Спілбергером-Ханіним відповідно до шкали оцінки особистісної тривожності з військовослужбовцями сформованих груп у пункті постійної дислокації та перед виконанням вправ. У дослідженні взяли участь 78 військовослужбовців спеціальностей «Управління діями підрозділів механізованих військ» (n=39, I-II курс навчання; n=39, III-IV курс навчання). Вік респондентів – 17-24 роки. *Результати.* Встановлено, що у більшості воїнів молодших курсів за результатами опитування у повсякденному житті високий рівень особистої тривожності (78.7 %). З числа даних військовослужбовців не має жодного, який би мав низький рівень тривожності. Середній показник особистої тривожності відповідає показнику високого рівня (48.92±1.15 у. о.). Особиста тривожність військовослужбовців старших курсів становить 42.87±1.27 у. о., що коливається в межах середнього рівня тривожності. *Висновки.* Проведений аналіз показав, що у процесі виконання бойового завдання відбувається достовірне підвищення рівня тривожності особового складу. Середній показник реактивної тривожності курсантів молодших курсів достовірно гірший, аніж

Oleg Pervachuk, Serhii Romanchuk, Taras Ivakin, Serhii Homaniuk, Yevhen Ishchenko, Vitalii Zolochevskyi, Sergey Stepankov Sergii Potapchuk. Sergey Andreev, Viacheslav Tsymbalistyi, Oleksandr Khomovskyi. The influence of indicators of the level of development of stress factors on the psychological preparation of military servants to perform the tasks of military-professional activities

Abstract. The experience of the participation of the Armed Forces of Ukraine in the conduct of hostilities against the aggressor of the Russian Federation showed that the result of the execution of combat missions by units depends, first of all, on the psychological readiness of personnel, which is ensured by professional selection, professional training of specialists for effective and safe activities, and direct professional activities. The *purpose* of the study is to investigate the influence of indicators of the level of development of qualities that characterize the degree of anxiety, worry, emotional stress due to the action of stress factors and factors on the psychological readiness of military personnel to perform the tasks of military professional activity in various conditions. *Research material and methods.* In order to identify the indicators and the level of development of qualities that characterize the degree of anxiety, worry, emotional tension due to the action of stress factors and that affect the psychological readiness of military personnel to perform assigned tasks, we organized and conducted testing based on the Spielberger-Khanin questionnaire in accordance with the personal assessment scale anxiety with the servicemen of the formed groups at the point of permanent deployment and before the exercises. 78 military personnel participated in the study (n=39, I-II course of study; n=39, III-IV course of study). The age of the respondents is 17-24 years old. *Results.* According to the results of the survey, it was established that the majority of junior soldiers have a high level of personal anxiety in their everyday life (78.7 %). Among these servicemen, there is not a single one who has a low level of anxiety. The average indicator of personal anxiety corresponds to the indicator of a high level (48.92±1.15 um. unit). The analysis of personal anxiety of senior servicemen is 42.87±1.27 um. units, which fluctuates within the average level of anxiety. *Conclusions.* The conducted analysis showed that during the execution of a combat mission, there is a significant increase in the level of anxiety of the

показник особистої тривожності (p<0.001; t=4.78). Така ж тенденція між показниками реактивної та особистісної тривожності після опитування виявлена і на старших курсах навчання. Даний факт підтверджує, що рівень психологічної готовності та підготовленості особового складу військовослужбовців піхотинців перебуває на недостатньому рівні, що у свою чергу, веде за собою зниження рівня бойової підготовленості підрозділів та свідчить про необхідність перегляду змісту, форм, методів для забезпечення готовності військовослужбовців до виконання завдань професійної діяльності.

Ключові слова: тривожність, військовослужбовці, бойове завдання, стресові фактори, показник.

personnel. The average index of reactive anxiety of junior year cadets is significantly worse than the index of personal anxiety (p<0.001; t=4.78). The same trend between reactive and personal anxiety indicators after the survey was also found in senior courses. This fact confirms that the level of psychological readiness and preparedness of personnel of infantry servicemen is at an insufficient level, which, in turn, leads to a decrease in the level of combat readiness of units and indicates the need to revise the content, forms, methods to ensure the readiness of servicemen to perform the tasks of professional activity.

Keywords: anxiety, military personnel, combat mission, stressors, indicator.

Вступ

Фізична та психологічна підготовленість певною мірою забезпечують якісне формування готовності військовослужбовців ефективно діяти в тій чи іншій екстремальній ситуації, що виникає в умовах військової служби [1; 2; 3].

Проблема формування психологічної та фізичної підготовленості воїна до виконання бойових завдань в умовах сьогодення є актуальною, а ступінь тривожності, занепокоєння, емоційного напруження внаслідок дії стресових факторів та факторів, які впливають на психологічну підготовленість військовослужбовців до виконання завдань військово-професійної діяльності в різних умовах відіграють важливу роль у досягненні успішного результату ведення бойових дій структурними підрозділами [4; 5; 6; 7]. Саме від такої готовності залежить ефективне виконання завдань військово-професійної діяльності військовослужбовцями. Її формування, розвиток та удосконалення є одним із важливих завдань впродовж професійної підготовки та подальших етапів професійного становлення фахівця [8; 9; 10]. Ураховуючи зазначене ми відзначили необхідність проведення відповідного дослідження.

Наукову роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2023 рр. Міністерства оборони України в межах теми «Удосконалення системи фізичної підготовки курсантів ВВНЗ», шифр – «Удосконалення ФП».

Матеріал та методи дослідження

Мета – дослідити вплив показників рівня розвитку якостей, що характеризують ступінь тривожності, занепокоєння, емоційного напруження внаслідок дії стресових факторів на психологічну готовність військовослужбовців виконувати завдання професійної діяльності.

Досягнення мети забезпечували використанням комплексу адекватних методів дослідження [11; 12; 13]. Зокрема, аналіз, систематизацію й узагальнення використовували при опрацюванні джерел інформації, формування кола яких здійснювали після їхнього пошуку у базі даних Scopus, SPORT Discus, Web of Science. Було проаналізовано понад 50 джерел інформації та виокремлено 24, матеріал яких опрацьовували за допомогою загальнонаукових методів, а саме аналізу, тестування, систематизації та узагальнення. Було організовано та проведено тестування за опитувальником за Спілбергером-Ханіним відповідно до шкали оцінки особистісної тривожності з військовослужбовцями сформованих груп у пункті постійної дислокації та перед виконанням вправ – з метою виявлення показників та рівня розвитку якостей, які характеризують ступінь тривожності, занепокоєння, емоційного напруження внаслідок дії стресових факторів та факторів, які впливають на психологічну підготовленість військовослужбовців до виконання завдань військово-професійної діяльності в різних умовах та опитування за методикою «Прогноз» (В. А. Бодров) – з метою доведення та підтвердження результатів дослідження показників особистісної тривожності.

Дослідження проводилось у пункті постійної дислокації Національної академії сухопутних військ (м. Львів). У дослідженні взяли участь 78 респондентів спеціальності «Управління діями підрозділів механізованих військ» 17-24 років. Усі учасники дослідження дали свою інформовану згоду на участь в експерименті. Їх проводили відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації.

Результати дослідження

Встановлено, що у більшості воїнів молодших курсів високий рівень особистої тривожності (78.7 %) та відповідає показнику високого рівня особистої тривожності 48.92±1.15 у. о. Щодо показнику особистої тривожності військовослужбовців старших курсів, то він становить 42.87±1.27 у. о., що коливається в межах середнього рівня тривожності.

Як видно на рис. 1, більшість респондентів (62.3 %) мають середній рівень тривожності та 7.3 % воїнів-піхотинців характеризуються низьким рівнем особистісної тривожності.

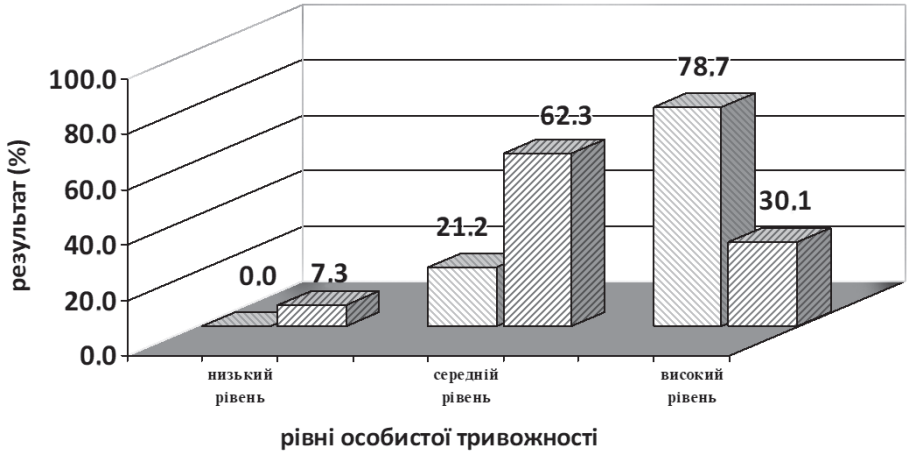

Рис. 1 Показники особистісної тривожності піхотинців з різним терміном навчання

Примітки: - показники воїнів-піхотинців молодших курсів

- показники воїнів-піхотинців старших курсів

Проведений аналіз опитування респондентів показав, що між показниками особистісної тривожності військовослужбовців з різним терміном навчання є достовірна різниця ($p<0.001$; $t=3.51$), середній показник яких коливається у межах 45.07±0.92 у. о., що відповідає середньому рівню тривожності.

Усе це пояснюється тим, що військовослужбовці старших курсів більш адаптовані до умов військової служби, до виконання завдань як в пункті постійної дислокації так і в бойових умовах на навчально-польовій базі, а також певною мірою наділені відчуттям наближення до завершення навчання на курсантських посадах.

Щодо воїнів-піхотинців молодших курсів, то вони ще не мають достатньої адаптованості до умов військової служби та відчувають незначний тиск старших командирів (начальників), а також певний страх перед виконанням бойових завдань відповідно до нормативів професійної підготовленості військовослужбовців.

Аналіз результатів дослідження з визначення реактивної тривожності, яка характеризує ступінь занепокоєння, тривоги, емоційного напруження у певній стресовій ситуації перед виконанням вправ показав, що динаміка тривожності особового складу характеризується іншими показниками (рис. 2). У процесі дослідження низького рівня реактивної тривожності не було виявлено у жодного воїна-піхотинця як на молодших, так і на старших курсах. У більшості військовослужбовців виявлено високий рівень тривожності перед виконанням нормативів з професійної (бойової) підготовки. Так, у курсантів старших курсів показник тривожності становить 62.3 % особового складу, а у військовослужбовців молодших курсів – 86.6 % особового складу.

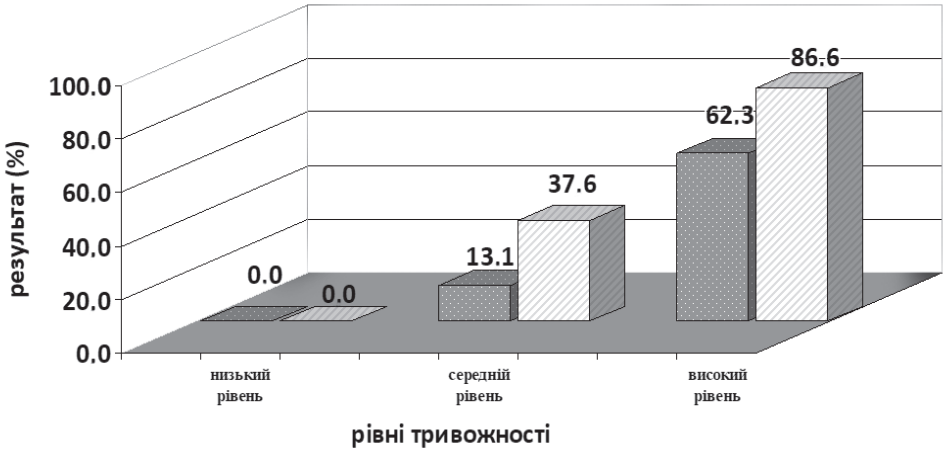

Рис. 2 Показники реактивної тривожності воїнів-піхотинців з різним терміном навчання перед виконанням нормативів з професійної (бойової) підготовки

Примітки: - показники воїнів-піхотинців молодших курсів

- показники воїнів-піхотинців старших курсів

Аналіз опитування військовослужбовців з різним терміном навчання до виконання нормативів професійної підготовленості не виявив достовірної різниці показників реактивної тривожності серед особового складу (p>0.05; t=1.48), що становить діапазон високого рівня тривожності середнього показника військових на молодших курсах (59.17±1.78 у. о.). У свою чергу, даний показник воїнів старших курсів навчання становить 54.33±2.67 у. о., що говорить про діапазон високого рівня тривожності.

У процесі опитування за методикою «Прогноз» встановлено та уточнено окремі особливості поведінки та стану психічної діяльності людини під дією різної ситуації, виявлено осіб з прикметами нервово-психічної нестійкості. Результати тестувань показали, що серед курсантів молодших курсів 64.1 % респондентів мають задовільний рівень нервово-психічної стійкості (НПС), який за методикою «Прогноз» характеризується як малосприятливий та не може забезпечити ефективне виконання бойового завдання військовослужбовцями (табл. 1).

Таблиця 1 – Результати орієнтовного виявлення осіб з прикметами нервово-психічної нестійкості

Характеристика рівня НПС групи (в/с)	Кількість респондентів, %			
	I-II курс (n=39)		III-IV (n=39)	
	n	%	n	%
Висока НПС, зриви майже неможливі	0	0	0	0
Добра НПС, зриви малоймовірні	9	23.1	19	48.7
Задовільна НПС, зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	25	64.1	16	41.0
Незадовільна НПС, висока ймовірність нервово-психічних зривів. Є потреба додаткового обстеження у психіатра, невропатолога	5	12.8	4	10.3

Дослідження показників НПС військовослужбовців-піхотинців старших курсів показав, що нервово-психічна стійкість має розбіжності щодо показників респондентів молодшого курсу навчання. Як показує дослідження, достовірно збільшилася кількість (на 25.6 %; p<0,05) військовослужбовців з добрим рівнем НПС, а також зменшилася кількість респондентів (на 23.1 %) із задовільним рівнем НПС.

У свою чергу, результати надання інформативних відповідей під час дослідження обох груп, курсантів молодших курсів (18.24±1.03 у. о.) та фахівців старшого курсів (16.91±1.03 у. о.), достовірно не відрізняються (p<0.05).

Дискусія

За результатами дослідження нами доповнено дослідження низки науковців [14; 15], у працях яких зазначається, що важливу роль у вдосконаленні бойової готовності військовослужбовців відіграє психологічна підготовка. Це складова підготовки військ до дій в умовах сучасної війни, що є досить актуальною та складною проблемою. Таким чином у мирний час необхідно завчасно готувати психіку військовослужбовців до сучасних бойових дій.

Проблема підвищення боєздатності військовослужбовців різних родів військ засобами фізичної підготовки є предметом пильної уваги багатьох дослідників. Зокрема, висвітленню питань психологічної підготовленості та психологічних станів особистості у складних ситуаціях були присвячені праці значної кількості дослідинків, зокрема: А. Одерова, І. Шлямара, Є. Сисоєва, Г. Головченка, М. Корольчука, О. Макаревича, Ю. Бородіна, Г. Ложкіна, М. Філіпова, О. Первачука, Н. Степанченко [16-19].

Проведеним дослідженням розширено знання [20] щодо організації та проведення військово-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців, впливу занять фізичними вправами на вдосконалення морально-вольової та психологічної підготовки військовослужбовців [5; 10; 21], ефективності підготовки військовослужбовців Сухопутних військ до виконання навчально-бойових завдань [22]. Крім цього, одержані дані засвідчили підтвердження таких висновків: про низький рівень фізичної підготовленості, функціонального стану і фізичного розвитку молоді, яка є військовослужбовцями [23]; про недостатню ефективність чинної системи фізичної підготовки щодо підготовки до дій у складних фізичних та психологічних умовах [6; 24]; про позитивний вплив занять фізичними вправами на ефективність формування психічних якостей та морально-вольових здібностей військовослужбовців [7; 17].

На нашу думку, одним із ефективних шляхів розв'язання проблеми підготовки військовослужбовців є застосування фізичних вправ і проведення

занять з військово-прикладних видів спорту, що дозволяє створювати максимальні фізичні і психічні навантаження.

Варто зазначити, що виконання службово-бойових завдань військовослужбовцями постійно супроводжується загрозою для життя та здоров'я; виключною динамічністю, напругою, швидкоплинністю та змінністю ситуацій; неповною, невизначеною, неправдивою чи суперечною дійсності інформацією; дефіцитом часу для прийняття рішень; неочікуваністю виникнення нової екстремальної чи погіршення наявної ситуації та, безперечно, підвищеним ризиком для здоров'я та життя. Саме ці умови виконання службово-бойових завдань обумовлюють наявність належного рівня професійних знань, вмінь й навиків діяти в умовах ризику, відповідних функціональних, операціональних і особистісних якостей, достатнього рівня готовності до дій (ризику) в екстремальних умовах, що буде характеризувати військовослужбовця як професіонала. У зв'язку із цим, зараз украй важливе значення набуває вивчення психологічної готовності до ризику в службово-бойовій діяльності військовослужбовців.

Ураховуючи збільшення в сучасній психологічній науці кількості досліджень, котрі присвячені різним особливостям та проявам ризику в життєдіяльності людей, ставлення до нього, прийняття чи уникнення, необхідно відмітити певну недостатність розроблення питання психологічної готовності до ризику в професійній діяльності фахівців екстремального профілю діяльності.

На нашу думку, для вивчення проблеми психологічної готовності до ризику військовослужбовців збройних сил важливо: по-перше, визначити місце та роль ризику в їх службово-бойовій діяльності; по-друге, провести теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічної готовності до ризику фахівців екстремального профілю діяльності, в тому числі військовослужбовців збройних сил; по-третє, визначити особливості, що впливають на стан психологічної готовності до ризику військовослужбовців; у четверте, виділити основні погляди визначення структури психологічної готовності до ризику та механізмів її формування. Це дозволить в подальшому в більш повному обсязі дослідити структуру психологічної готовності до ризику та механізми її формування у військовослужбовців.

Дослідники [2; 14] зазначають, що емоційні та фізичні навантаження, які отримують військовослужбовці, збільшуються тим, що бойові завдання виконуються не задля задоволення, а для виконання поставленого завдання, свого військового обов'язку тощо.

Підсумовуючи результати дослідження вимог бойової діяльності до професійної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів, ми можемо відмітити, що для ефективного виконання завдання система фізичної підготовки повинна бути спрямована на розвиток загальної витривалості, спритності, швидкості та вмінь діяти у складних, небезпечних та раптових ситуаціях, а психологічна підготовленість особового складу, повинна бути спрямована на покращення здатності діяти в екстремальних умовах бойової обстановки у ближньому бою та вимагати від військовослужбовців максимальної сконцентрованості уваги на певних діях та високої відповідальності.

Висновки

У процесі виконання бойового завдання (нормативів професійної підготовленості) відбувається достовірне підвищення рівня тривожності особового складу: показник реактивної тривожності курсантів молодших курсів значно гірший, аніж показник особистої тривожності ($p<0.001$; $t=4.78$); аналогічний результат виявлено у показниках реактивної й особистісної тривожності ($p<0.001$; $t=3.83$).

Нервово-психологічна стійкість відповідає задовільному рівню, що свідчить про можливість зривів, особливо в екстремальних ситуаціях, та є малоспри-ятливим для ефективного виконання поставлених завдань.

Рівень психологічної підготовленості воїнів-піхотинців є недостатнім для виконання завдань відповідно до займаної посади у мирний час, а значить ще більшою мірою – у випадку ведення бойових дій. Система фізичної та психологічної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Збройних сил на початковому етапі навчання не в повному обсязі забезпечує формування у них готовності до військово-професійної діяльності в складних екстремальних умовах.

Подальші наукові дослідження доцільно скеровувати на вивчення особливостей загальної, спеціальної і військово-прикладної фізичної підготовленості для визначення їхнього впливу на психологічну підготовленість військовослужбовців.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Oderov, A., Romanchuk, S., Kuznetsov, M., Dunets-Lesko, A., Lesko, O., Olkhovyi, O. (2017). Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *Journal of Physical Education and Sport,* 17 (1), 23-27.
2. Одеров А. М., Лещінський О.В., Первачук О. І. та ін. Якість військово-професійної підготовки курсантів - як складова успішного виконання спеціальних завдань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип. 3 (161) 23. С. 131-135. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30)
3. Одеров А. М., Одерова О. В., Гульоватий О. І. Роль фізичної стану військовослужбовців у забезпеченні їх готовності до бойової діяльності. *Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку : матеріали доп. наук.-метод. конф. НУОУ.* 2014. С. 84–91.
4. Romanchuk, S., Oderov, A., Klymovych, V., Lesko, O. Korchagin, M. (2019). Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal,* Vol. 17(3), 79-83. doi: 10.261773/smj.191017
5. Корольчук М. С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. *Вісник Київського міжнародного університету*. 2002. Вип. 1, 2. С. 146–158.
6. Варій М. Й. Морально-психологічний стан військ та його оцінка : дис. ... д-ра психол. наук : 20.02.02 Київський ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 1997. 478 с.
7. Гусак О. Д., Романчук С. В. Роль фізичної підготовки у вирішенні завдань психологічної підготовки військовослужбовців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*. 2011. № 4. С. 61–64.
8. Вісковатова Т. Фізична культура і розвиток вищих психічних функцій. *Молода спортивна наука України*. 2003. Вип. 7. Т. 1. С. 15–17.
9. Морально-психологічний стан військового підрозділу: оцінка та прогнозування / П. П. Криворучко, О. Ф. Хміляр та ін. Київ : Молода нація, 2005. 63 с.
10. Романчук С. В., Шлямар І. Л. Взаємозв'язок фізичної і професійної підготовки курсантів, які навчаються за спеціальністю «Управління діями механізованих підрозділів». *Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України : матеріали доп. наук.-метод. конф. МОУ.* 2013. С. 64–69.
11. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : «Друкарня Рута», 2012. 280 с.
12. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2019. 154 с.
13. Інструкція з фізичної підготовки в систем Міністерства оборони України. Наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 р. № 225. Київ, 2021. 234 с.
14. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В. Діагностування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 153 с.
15. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб. Київ : Інкос, 2002. 272 с.

References

1. Oderov, A., Romanchuk, S., Kuznetsov, M., Dunets-Lesko, A., Lesko, O., Olkhovyi, O. (2017). Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *Journal of Physical Education and Sport,* 17 (1), 23-27.
2. Oderov, A. M., Leshchins'kyy, O. V., Pervachuk, O. I. ta in. (2023), «Yakist' viys'kovo-profesiynoyi pidhotovky kursantiv - yak skladova uspishnoho vykonannya spetsial'nykh zavdan» [The quality of military-professional training of cadets - as a component of successful performance of special tasks]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport),* 3 (161) 23, pp. 131-135 Retrieved : from https: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30) [in Ukraine].
3. Oderov, A. M., Oderova, O. V., Hul'ovatyy, O. I. (2014), «Rol' fizychnoyi stanu viys'kovosluzhbovtsiv u zabezpechenni yikh hotovnosti do boyovoyi diyal'nosti» [The role of the physical condition of military personnel in ensuring their readiness for combat activity]. *Physical training of the personnel of the Armed Forces, other military formations and law enforcement agencies of Ukraine: experience, modernity, problems and prospects for development. NUOU,* pp. 84–91. [in Ukraine].
4. Romanchuk, S., Oderov, A., Klymovych, V., Lesko, O. Korchagin, M. (2019). Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal,* 17(3), 79-83. doi: 10.261773/smj.191017
5. Korol'chuk, M. S. (2002), «Adaptatsiya ta yiyi znachennya v systemi psykhofiziolohichnoho zabezpechennya diyal'nosti» [Adaptation and its importance in the system of psychophysiological support of activity]. *Bulletin: a collection of scientific articles of the Kyiv International University,* Vol. 1(2), pp.146–158. [in Ukraine].
6. Variy, M. Y. (1997), *"Moral'no-psykholohichnyy stan viys'k ta yoho otsinka"* [Moral and psychological condition of the troops and its assessment]*:* the dissertation for the science degree of doctor psychology: 20.02.02. Kyiv University named after Taras Shevchenko. Kyiv.478 p. [in Ukraine].
7. Husak, O. D., Romanchuk, S. V. (2011), «Rol' fizychnoyi pidhotovky u vyrishenni zavdan' psykholohichnoyi pidhotovky viys'kovosluzhbovtsiv» [The role of physical training in solving tasks of psychological training of military personnel]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, No 4, pp. 61–64. [in Ukraine].
8. Viskovatova, T. (2003), "Fizychna kul'tura i rozvytok vyshchykh psykhichnykh funktsiy» [Physical culture and development of higher mental functions. *Young sports science of Ukraine*, Issue 7, Vol. 1, pp. 15–17. [in Ukraine].
9. Kryvoruchko, P. P., Khmilyar, O. F., Shpak , R. A., Vasylenko, S. V. (2005), *Moral'no-psykholohichnyy stan viys'kovoho pidrozdilu : otsinka ta prohnozuvannya* [The moral and psychological state of the military unit: assessment and forecasting]. Moloda natsiya, Kyiv. 63 p. [in Ukraine].
10. Romanchuk, S. V., Shlyamar, I. L. (2013), «Vzayemozv□yazok fizychnoyi i profesiynoyi pidhotovky kursantiv, yaki navchayut'sya za spetsial'nistyu «Upravlinnya diyamy mekhanizovanykh pidrozdiliv»» [Relationship between physical and professional training of cadets studying in the specialty «Management of actions of mechanized units»]. *The current state and prospects for the development of physical training of servicemen in the system of combat training of the troops (forces) of the Armed Forces and other power structures of Ukraine. MOU*, pp. 64–69. [in Ukraine].
11. Shiyan, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2012), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]. PE Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky. 280 p. [in Ukraine].
12. Galamanzhuk, L. L., Iedynak, G. A. (2019), *Osnovy naukovykh doslidzhen* [Fundamentals of scientific research]. Printing house «Ruta» LLC, Kamyanets-Podilsky. 154 p. [in Ukraine].

16. Oderov, A., Klymovych, V., Romanchuk, S., Dunets-Lesko, A., Liudovyk, T., Lishchuk, V., Baldetskiy, A. (2021). Combat army system – as a means of increasing and improving the physical fitness of servicemen of the armed forces. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Вип. 22. С. 5-10. doi : 10.32626/2309-8082.2021-22.15-10
17. Шевченко О. О., Романчук С. В. Дослідження показників професійно важливих психологічних якостей курсантів під впливом чинників військово-професійної діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. 4. С. 11–14.
18. Одеров А. М., Первачук О. І., Лесько О. М. та ін. Аналіз показників психологічних якостей військовослужбовців під впливом чинників військово-професійної діяльності. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип. 6 (166)23. С. 113-117. doi :10.31392/NPU-nc. series15.2023.6(166).24
19. Колесніченко О. С. Психологічна готовність працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах : автореф. дис.... канд. пс. наук : 19.00.09 Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2011. 23 с.
20. Шлямар І. Динаміка фізичної підготовленості військовослужбовців військової служби за контрактом механізованих підрозділів. *Молода спортивна наука України*. 2015. Вип. 19 (2). С. 320–324.
21. Стасюк В. В. Досвід і проблеми морально-психологічного забезпечення міжнародного військового співробітництва. *Збірник наук.-практ. конф. НАОУ.* 2004. № 1. С. 15–24.
22. Кокун О. М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2010. Вип. 7. С. 182–190.
23. Стасюк В. В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування аеромобільних підрозділів в умовах збройних конфліктів : дис…д-ра пс. наук : 19.00.05 Київ, 2005. 435 с.
24. Oderov, A., Klymovych,V., Romanchuk, S., Y.Pankevich, Y. (2020). Functional State of Military Personnel Engaged in Unarmed Combat. *SportMont Journal,* Vol. 18 (1), 99-101. doi: 10.26773/smj.200218

Надійшла до друку 05.09.2023

13. *Instruktsiya z fizychnoyi pidhotovky v system Ministerstva oborony Ukrayiny* [Instruction on physical training in the systems of the Ministry of Defense of Ukraine] (2021), Order of the Minister of Defense of Ukraine dated August 05. 08. 2021. No 225. Kyiv. 234 p. [in Ukraine].
14. Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozins'ka, N. S., Kopanytsya, O. V. (2011), *Diahnostuvannya psykholohichnoyi hotovnosti viys'kovosluzhbovtsiv viys'kovoyi sluzhby za kontraktom do diyal'nosti u skladi myrotvorchykh pidrozdiliv* [Diagnosis of psychological readiness of military servicemen under contract to work as part of peacekeeping units]. National Research Center of the Armed Forces of Ukraine, Kyiv. 153 p. [in Ukraine].
15. Korol'chuk, M. S., Kraynyuk, V. M., Kosenko, A. F., Kocherhina, T. I. (2002), *Psykholohichne zabezpechennya psykhichnoho i fizychnoho zdorov□ya* [Psychological support of mental and physical health]. Inkos, Kyiv. 272 p. [in Ukraine].
16. Oderov, A., Klymovych, V., Romanchuk, S., Dunets-Lesko, A., Liudovyk, T., Lishchuk, V., Baldetskiy, A. (2021). Combat army system – as a means of increasing and improving the physical fitness of servicemen of the armed forces. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 22, pp. 5–10. doi: 10.32626/2309-8082.2021-22.15-10 [in Ukraine].
17. Shevchenko, O. O., Romanchuk, S. V. (2009), "Doslidzhennia pokaznykiv profesiino vazhlyvykh psykholohichnykh yakostei kursantiv pid vplyvom chynnykiv viiskovo-profesiinoi diialnosti" [Study of indicators of professionally important psychological qualities of cadets under the influence of factors of military-professional activity]. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*, 4, pp. 11–14. [in Ukraine].
18. Oderov, A. M., Pervachuk, O. I., Les'ko O. M. ta in. (2023), «Analiz pokaznykiv psykholohichnykh yakostey viys'kovosluzhbovtsiv pid vplyvom chynnykiv viys'kovo-profesiynoyi diyal'nosti» [Analysis of indicators of psychological qualities of servicemen under the influence of factors of military and professional activity]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport),* 6 (166) 23, pp.113-117. – URL: https: // 10.31392/ NPU-nc.series15.2023.6(166).24 [in Ukraine].
19. Kolesnichenko, O. S. (2011), *"Psykholohichna hotovnist' pratsivnykiv MNS Ukrayiny do profesiynoyi diyal'nosti v ekstremal'nykh umovakh* [Psychological preparedness of employees of the Ministry of Emergency Situations of Ukraine for professional activity in extreme conditions]: abstract of the dissertation for the sciences degree of cand. sciences in psychol: 19.09.09 Kharkiv State Academe of Physical Culture. Kharkiv. 23p. [in Ukraine].
20. Shliamar I. (2015), "Dynamika fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtsiv viiskovoi sluzhby za kontraktom mekhanizovanykh pidrozdiliv" [Dynamics of physical fitness of servicemen of military service under the contract of mechanized units]. *Young sports science of Ukraine*, 19, 2, pp. 320–324 [in Ukraine].
21. Stasiuk, V. V. (2004), "Dosvid i problemy moralno-psykholohichnoho zabezpechennia mizhnarodnoho viiskovoho spivrobitnytstva" [Experience and problems of moral and psychological support of international military cooperation]. *Collection of science and practice. conf. NAOU,* 1, pp. 15–24 [in Ukraine].
22. Kokun, O. M. (2010), «Zmist ta struktura psykholohichnoyi hotovnosti fakhivtsiv do ekstremal'nykh vydiv diyal'nosti» [Content and structure of psychological readiness of specialists for extreme types of activities]. *Problems of extreme and crisis psychology,* Vol. 7, pp. 182–190. [in Ukraine].
23. Stasiuk, V. V. (2005), *"Systema sotsialno-psykholohichnoho zabezpechennia funktsionuvannia aeromobilnykh pidrozdiliv v umovakh zbroinykh konfliktiv"* [System of socio-psychological support for the functioning of airmobile units in the conditions of armed conflicts]: dissertation for the sciences degree of doctor psychologist. sciences: 19.00.05 Kyiv. 43 p. [in Ukraine].
24. Oderov, A., Klymovych,V., Romanchuk, S., Y.Pankevich, Y. (2020). Functional State of Military Personnel Engaged in Unarmed Combat. *SportMont Journal,* Vol. 18 (1), 99-101. doi: 10.26773/smj.200218

РОЛЬ ТА ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Олег Первачук

https://orcid.org/0000-0003-0107-4303

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

кореспондент-автор – О. Первачук : wrestling.pervachuk@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2023-28(3).178-185

Постійне залучення військовослужбовців до виконання обов'язків в екстремальних умовах може сприяти дезадаптації, зниження пристосованості організму до різних умов середовища, нервово-психічної перенапруги та виникнення у них стійких негативних психічних станів. Тому проблема формування психологічної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил України до виконання завдань військово-професійної діяльності в умовах сьогодення є актуальною, адже саме від такої готовності залежить не тільки ефективність професійної діяльності військовослужбовців, але й їх особиста безпека. *Мета дослідження* – дослідити вплив виконання завдань військово-професійної діяльності на психологічну підготовленість військовослужбовців. *Методи дослідження:* аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, тестування, методи математичної статистики. Проаналізовано понад 70 джерел інформації та виокремлено 32 джерела літератури, матеріал яких було опрацьовано за допомогою загальнонаукових методів. В експерименті взяло участь 47 курсантів першого курсу та 49 курсантів третього і четвертого курсу навчання спеціальності «Управління діями підрозділів механізованих військ» – з метою визначення рівня професійної підготовленості за відповідними нормативами та тестами «Збірника нормативів бойової підготовки Сухопутних військ» та «Курсу стрільб з стрілецької зброї та бойової техніки» та 81 військовослужбовець (три групи військовослужбовців (взводи, групи) по 27 чоловік у кожній) рівень підготовленості та термін навчання яких був достовірно рівний ($p>0.05$) – з метою визначення ефективності виконання запропонованих вправ для розвитку ходу подальшого виконання бойового завдання. Вік респондентів – 17-24 роки (19.6±0.2). *Результати.* Встановлено, що більшість військовослужбовців механізованих підрозділів з побоюванням виконують деякі нормативи бойової підготовки за наявності екстремальних умов та застосування факторів бойової обстановки. Аналіз особистих карток показав, що доставку боєприпасів під вогнем противника з бойовою стрільбою та з подальшим завантаженням (посадкою) в техніку вільно, без додаткових команд виконують 13.8 % військовослужбовців, 36.7 % воїнів не здатні виконати нормативи на позитивну оцінку та 49.5 % виконують нормативи з розгубленістю та за допомогою партнерів, інструкторів. *Висновки.* Аналіз показників подальшого виконання нормативів бойової підготовки вказують на недостатню психологічну готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Кількість піхотинців, які самостійно та у повному обсязі виконують нормативи становить 46.0 % особового складу, 54.0 % воїнів не в змозі самостійно та впевнено виконати нормативи на позитивний результат. При цьому, кількість військовослужбовців, які не впевнено та самостійно не можуть виконати нормативи професійної підготовленості військовослужбовців серед курсантського складу перших курсів навчання (48.9 %) та старших курсів навчання (45.6 %) достовірно не відрізняється ($p>0.05$). Дослідження виконання бойового завдання військовослужбовцями трьох сформованих груп показало, що жодна група не змогла у повному обсязі виконати поставлене бойове завдання.

Ключові слова: військово-професійна діяльність, фізична підготовленість, бойова готовність, військовослужбовці, норматив.

Oleg Pervachuk. The role and influence of psychological training of military officers on the performance of the tasks of military-professional activities

Abstract. The constant involvement of military personnel in the performance of duties in extreme conditions can contribute to maladaptation, a decrease in the body's adaptability to various environmental conditions, neuropsychological overstrain, and the emergence of persistent negative mental states in them. Therefore, the problem of forming the psychological readiness of servicemen of the Armed Forces of Ukraine to perform the tasks of military and professional activity in today's conditions is urgent, because not only the effectiveness of the professional activity of servicemen, but also their personal safety depends on such readiness. The *purpose* of the study is to investigate the impact of performing the tasks of military professional activity on the psychological preparedness of military personnel. *Research methods:* analysis and generalization of scientific and methodical literature, testing, methods of mathematical statistics. More than 70 sources of information were analyzed and 32 sources of literature were singled out, the material of which was processed using general scientific methods. 47 cadets of the first year and 49 cadets of the third and fourth year of the specialty «Managing the actions of mechanized troops» took part in the experiment – with the aim of determining the level of professional training according to the relevant standards and tests of the «Collection of standards for combat training of the Ground Forces» and the «Rifle shooting course» of weapons and military equipment» and 81 servicemen (three groups of servicemen (platoons, groups) with 27 men each) whose level of preparation and training period was reliably equal ($p>0.05$) – in order to determine the effectiveness of the proposed exercises for gait development further performance of a combat mission aged 17-24 years (19.6±0.2 years). *Results.* It was established that the majority of servicemen of mechanized units are afraid to carry out some standards of combat training in the presence of extreme conditions and the use of factors of the combat situation. The analysis of personal cards showed that 13.8 % of servicemen, 36.7 % of soldiers are not able to fulfill the standards for a positive assessment, and 49.5 % fulfill the standards with confusion and with the help of partners, instructors. *Conclusions.* The analysis of the indicators of further implementation of combat training standards indicate insufficient psychological readiness of servicemen to perform assigned tasks. The number of infantrymen who independently and fully fulfill the standards is 46.0 % of the personnel, 54.0 % of soldiers are unable to independently and confidently fulfill the standards for a positive result. At the same time, the number of servicemen who are not confident and cannot independently fulfill the standards of professional training of servicemen among the cadets of the first courses of study (48.9 %) and senior courses of study (45.6 %) does not differ reliably ($p>0.05$). The study of the performance of the combat task by the servicemen of the three formed groups showed that not a single group was able to fully perform the assigned combat task.

Keywords: military professional activity, physical fitness, combat readiness, military personnel, standard.

Вступ

Система військово-професійної підготовки особового складу динамічна та постійно вдосконалюється. Низка науковців стверджують [1; 2; 3; 4; 5], що найважливішим напрямком розвитку та удосконалення системи військової діяльності воїнів є розробка певних методів і засобів, які відповідають вимогам сучасної концепції розвитку способів військової боротьби, в основі яких лежить формування необхідних професійних умінь та навичок для успішного несприятливих умов бойової діяльності та військової служби.

Досвід учасні Збройних Сих України у веденні бойових дій проти агресора рф показав, що результат виконання бойових завдань підрозділами ЗС України залежить, насамперед, від психологічної готовності особового складу, яка забезпечується професійним відбором, професійною підготовкою фахівців до ефективної та безпечної діяльності та безпосередньою професійною діяльністю. Її формування, розвиток та удосконалення є одним із важливих завдань впродовж професійної підготовки та подальших етапів професійного становлення фахівця [6; 7; 8; 9; 10].

Актуальним залишається питання формування психологічної підготовленості військовослужбовців до дій в екстремальних ситуаціях, якими є не тільки бойові дії, а й певні тактичні навчання, стрільба з різних видів озброєння, зміна дислокації та місця розташування підрозділів тощо.

Наукову роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2023 рр. Міністерства оборони України в межах теми «Удосконалення системи фізичної підготовки курсантів ВВНЗ», шифр – «Удосконалення ФП».

Матеріал та методи дослідження

Мета дослідження – проаналізувати та дослідити вплив виконання завдань військово-професійної діяльності на психологічну підготовленість військовослужбовців за результатами виконання нормативів бойової (професійної) підготовки.

Для досягнення мети використовували комплекс загальнонаукових методів дослідження [11; 12; 13; 14]. Насамперед, використали розповідь, оскільки вона дозволяє різнобічно охарактеризувати широке коло питань, аналіз особистих карток бойової підготовки респондентів у яких відображається рівень професійної підготовленості за відповідними нормативами та тестами «Збірника нормативів бойової підготовки Сухопутних військ» та «Курсу стрільб з стрілецької зброї та бойової техніки», саме виконання нормативів та методи математичної статистики – для обробки експериментальних даних та оцінювання достовірності. Формування кола літературних джерел здійснювали після їхнього пошуку у базі даних Scopus, SPORT Discus, Web of Science. Основна увага приділялася наступним питанням: роль та місце психологічної підготовленості в системі професійної діяльності військовослужбовців; інноваційні напрямки вдосконалення виконання завдань військово-професійної діяльності. За допомогою аналізу документальних матеріалів проаналізовано керівні документи силових структур, які регламентують організацію та проведення заходів психологічної підготовки у збройних силах. Також здійснювали безпосереднє вивчення друкованих літературних джерел, зокрема інформації статей журналів про списки використаної літератури, ураховуючи часовий аспект появи цієї інформації. Так, було обрано понад 70 джерел інформації, після цього проведено остаточний огляд і виокремлено 32, матеріал яких опрацьовували за допомогою загальнонаукових методів, зокрема аналізу, тестування, синтезу, систематизації та узагальнення.

Дослідження проводилось на базі Національної академії сухопутних військ (м. Львів). Було проаналізовано ефективність виконання нормативів бойової підготовки, а саме: стрільба з автомата; зайняття окопу, траншеї, позиції (вогневої позиції), опорного пункту, району оборони або вказаного місця; ведення рукопашної сутички у ближньому бою; атака переднього краю оборони противника під час дій у пішому порядку; доставка боєприпасів під вогнем противника; обладнання пункту спостереження. Усі нормативи виконувалися в умовах, наближених до бойових та із застосування стрільби та імітаційних засобів (димові шашки, вибухи навчальних гранат тощо). У дослідження взяло участь 47 курсантів першого курсу та 49 курсантів третього і четвертого курсу навчання спеціальності «Управління діями підрозділів механізованих військ».

З метою визначення ефективності впливу на психологічну підготовленість вправ військово-професійної підготовленості було запропоновано виконання вправ для розвитку ходу подальшого виконання бойового завдання, а саме:

1. висадка з техніки, вибуття на вихідний рубіж та зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше 50 м від техніки), марш-кидок на 3 км, виконання нормативу з вогневої підготовки (стрільба з автомата);

2. висадка з техніки, вибуття на вихідний рубіж та зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше 50 м від техніки), марш-кидок

на 3 км, виконання нормативу з тактичної підготовки (обладнання пункту спостереження);

3. висадка з техніки, вибуття на вихідний рубіж та зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше 50 м від техніки), марш-кидок на 3 км, виконання нормативу з фізичної підготовки (рукопашна сутична з противником).

Виконання запропонованих вправ здійснювалося вдень на навчально-польовій базі Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (смт. Старичі, Львівська область). Було сформовано три групи військовослужбовців (взводи, групи) по 27 чоловік у кожній (19.6±0.2 роки).

Мета нашого дослідження полягала у спостереженні за діями військовослужбовців та особливостями їхньої поведінки під час виконання зазначених вправ, а не виконання вправ на результат.

Методи математичної статистики застосовувалися з метою доведення закономірностей, виявлених у процесі дослідження. Математичні та статистичні розрахунки проведено з використанням комп'ютерних програм, зокрема "Excel", "SPSS", "STATISTICA 7" в операційній системі "Windows Vista".

Всі учасники дослідження дали свою інформовану згоду на участь в експерименті: їх проводили відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації.

Результати дослідження

Дослідження показали, що більшість військовослужбовців механізованих підрозділів деякі нормативи бойової підготовки виконують з побоюванням при наявності екстремальних умов та застосування факторів бойової обстановки. У процесі перевірки та аналізу карток бойової роботи показав, що доставку боєприпасів під вогнем противника з бойовою стрільбою та з подальшим завантаженням (посадкою) в техніку вільно виконують 13.8 % військовослужбовців, 36.7 % воїнів не здатні виконати нормативи на позитивну оцінку та 49.5 % виконують нормативи з розгубленістю та за допомогою партнерів, інструкторів. Подальше виконання нормативів бойової підготовки вказують на недостатню психологічну готовність військовослужбовців до виконання завдань відповідно до спеціальності. Лише 46.0 % воїнів самостійно та у повному обсязі виконують нормативи, 54.0 % – не в змозі впевнено виконати нормативи на позитивний результат. Разом з тим, кількість військовослужбовців, які не впевнено та самостійно не можуть виконати нормативи професійної підготовленості військовослужбовців серед курсантського складу перших курсів навчання (48.9 %) та старших курсів навчання (45.6 %) достовірно не відрізняється ($p>0.05$).

Про психологічну підготовленість та готовність до виконання бойового завдання свідчить виконання нормативів із застосування стрільби зі стрілецької зброї та імітаційних засобів (димові шашки, вибухи навчальних гранат тощо) та виконання вправ уночі. Саме виконання даних нормативів бойової підготовки військовослужбовцями механізованих військ вимагає від них значних психологічних зусиль, рішучості та сміливості. Проведений аналіз виконання нормативів в умовах недостатньої видимості та уночі показав, що 35.6 % військовослужбовців з впевненістю виконують нормативи, 8.4 % воїнів не можуть виконати нормативи на позитивний результат у темряві.

Одним з нормативів професійної готовності механізованих підрозділів є укладка бойового комплекту в БМП, БТР, БРДМ, МТ-ЛБВ та інші машини та обладнання пункту спостереження. За результатами аналізу встановлено, що 73.1 % військовослужбовців не встигають у повному обсязі виконати нормативи. Це пояснюється тим, що більшість військовослужбовців під час виконання не в змозі бути згуртованим та працювати у складі підрозділу (34.7 %), страх пересування до місця виконання нормативу в темряві в умовах бойової обстановки (22.4 %) та злагодженість підрозділу щодо виконання спільного завдання (22.3 %).

У процесі навчань нами було запропоновано виконання вправ для розвитку ходу подальшого виконання бойового завдання та сформовано три групи військовослужбовців (взводи, групи) по 27 чоловік у кожній, рівень підготовленості та термін навчання яких був достовірно рівний ($p>0.05$). Мета полягала у спостереженні за діями військовослужбовців та особливостями їхньої поведінки під час виконання зазначених вправ, а не виконання вправ на результат.

За результатами виконання військовослужбовцями запропонованих вправ встановлено, що готовність до подальших дій підрозділами виявилася на недостатньому рівні. За виконання першої вправи (висадка з техніки, вибуття на вихідний рубіж та зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше 50 м від техніки), марш-кидок на 3 км, виконання нормативу з вогневої підготовки (стрільба з автомата)) підрозділом, лише 11 військовослужбовців (40.7 %) виконали вправу у повному обсязі, 5 військовослужбовців (18.5 %) зійшли з дистанції під час марш-кидку на 3 км, не влучили жодного разу у ціль при стрільбі з автомата 7 воїнів (25.9 %) та 4 піхотинці (14.8 %) з прибуттям на рубіж відкриття вогню відмовилися здійснювати постріли через свою невпевненість, страх та низький морально-психологічний стан (рис. 1).

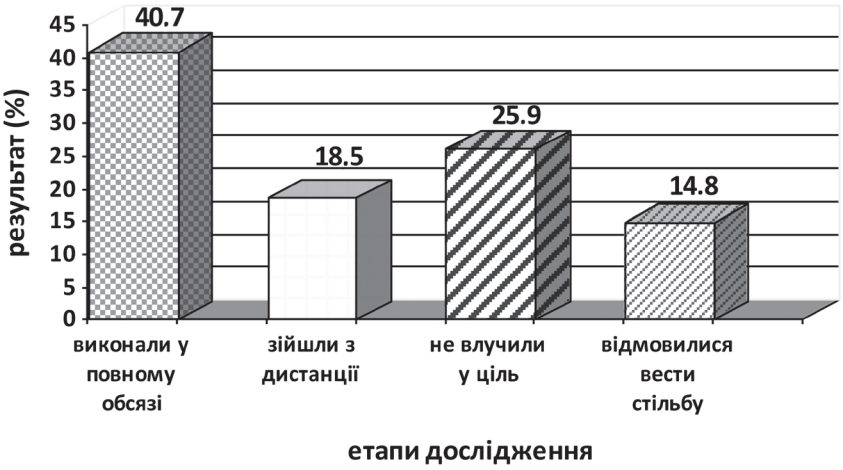

Рис. 1 Результати виконання завдань військово-професійної діяльності першої вправи військовослужбовцями

Під час перевірки виконання бойового завдання військовослужбовцями запропонованої другої вправи (висадка з техніки, вибуття на вихідний рубіж та зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше 50 м від техніки), марш-кидок на 3 км, виконання нормативу з тактичної підготовки (обладнання пункту спостереження) встановлено, що 23.2 % військовослужбовців зійшли з дистанції при виконанні марш-кидку на 3 км, 21.6 % особового складу групи не в змозі були виконати та відмовилися від тактичного нормативу через необізнаність умов виконання та слабкі знання нормативу, 39.6 % воїнів – не вклалися в часові показники виконання нормативу з обладнання пункту спостереження відповідно до умов виконання та 15.6 % виконали норматив у повному обсязі та завершили норматив на позитивний результат.

Аналіз виконання висадки з техніки, вибуття на вихідний рубіж та зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше 50 м від техніки), марш-кидка на 3 км та рукопашної сутички з противником показав, що через свої низькі морально-вольові якості та психологічну непідготовленість від участі у рукопашній сутичці з противником відмовилося 4 військовослужбовців (14.8 %), зійшли з дистанції на марш-кидку на 3 км – 5 піхотинців (18.5 %), не змогли виконати прийоми рукопашного бою відповідно до умов виконання та у бойовому темпі – 6 військовослужбовців (22.2 %) та лише 12 воїнів (44.4 %) виконали запропонований норматив у повному обсязі з позитивним результатом (рис. 2).

Рис. 2 Результати виконання завдань військово-професійної діяльності третьої вправи військовослужбовцями

Проаналізувавши результати виконання бойового завдання військовослужбовцями трьох сформованих груп ми дійшли висновку, що жодна група не змогла у повному обсязі виконати поставлене бойове завдання, адже менше 50 % особового складу респондентів дослідження справилися із завданням.

Дискусія

Підводячи підсумок зазначаємо, що стан психологічної підготовленості військовослужбовців є одним із головних критеріїв загального оцінювання ефективності діяльності органів військового управління, командирів військових частин та їх заступників [15; 16; 17; 18; 19].

Аналіз низки досліджень [20; 21; 22; 23] доповнюють результати наукових досліджень вітчизняних науковців, які стверджують про необхідність постійного удосконалення та розвитку психологічної підготовленості військовослужбовців як рівню розвитку комплексу психологічних властивостей і особливостей військовослужбовців, від яких залежить досконале і надійне виконання завдань військово-професійної діяльності в екстремальних умовах та в умовах ведення бойових дій.

Нами доповнено дослідження А. Одерова, О. Гусака, О. Колесніченка та ін. [24; 25; 26; 27], які стверджують, що психологічна непідготовленість до перебування в екстремальній ситуації може зумовити порушення у функціонуванні психіки особистості, яка виявляється у страху професійної реалізації, агресії, тривожності, невпевненості у собі, відчутті меншовартості та агресивності, депресії, суїцидальних проявах.

У дослідженнях науковців [28; 29; 30] зазначається, що проблема готовності військовослужбовців до умов військово-професійної діяльності є складною і неоднозначною. Як показує досвід участі військовослужбовців у веденні бойових дій та практичний досвід, на першому місці виступає людський чинник.

Ми вважаємо, що проблема психологічної підготовленості військовослужбовців до виконання завдань військово-професійної діяльності належить до найактуальніших у підготовці військовослужбовців, а в умовах ведення бойових дій проти агресора рф набула важливого значення. Людина може бути фізично та професійно підготовленою, але при екстремальних умовах виявляється безпорадною у зв'язку з відсутністю у неї стійкості до різноманітних стресових факторів.

Нами підтверджено дослідження І. Шлямара, О. Кокун, В. Стасюка та ін., які доводять, що діяльність військовослужбовців механізованих підрозділів пов'язана зі значними психологічними та фізичними навантаженнями під час виконання марш-кидків на великі відстані, ведення рукопашної сутички у ближньому бою, при атаці переднього краю оборони противника під час дій у пішому порядку, доставки боєприпасів під вогнем противника, обладнання пункту спостереження під час постійних обстрілів противником, знищення противника на постах чатування, затримання полонених тощо [20; 31; 32].

Проведені нами дослідження щодо впливу психологічної підготовленості військовослужбовців на виконання завдань військово-професійної діяльності дозволяють нам стверджувати про фактори, які безпосередньо впливають на хід військово-професійної діяльності військовослужбовців, а саме зовнішні, які пов'язані з безпосередньою діяльністю противника та внутрішні, які зумовлені особливостями функціонування нервової системи та психіки військовослужбовця в умовах ведення бойових дій. Разом з тим, динаміка ведення бойових дій показує, що зазначені фактори сприяють мобілізації внутрішніх резервів воїна, що у свою чергу налаштовує його на успішне та ефективне виконання завдань відповідно до займаної посади.

Причина низької психологічної підготовленості військовослужбовців до виконання завдань військово-професійної діяльності, на нашу думку, полягає у відсутності у них стійкості до різноманітних стресових факторів та розгубленість при виконанні, що повело за собою ряд негативних результатів.

Отже, слід зазначити, що фізична та психологічна підготовленість особового складу, спрямована на покращення здатності діяти в екстремальних умовах бойовоїобстановкиуближньомубою,характеризується яскраво вираженим розвитком подій, що виникають раптово, вимагає від військовослужбовців максимальної сконцентрованості уваги на певних діях та високої відповідальності. Саме у процесі виконання завдань максимально наближених до бойових можуть відпрацьовуватися усі види труднощів, які мають місце в екстремальних ситуаціях, як зовнішні, які обумовлюються змістом вправи, так і внутрішні, що характеризуть можливості стану та рівня морально-психологічної, вольової готовності.

Висновки

1. Результати свідчать про недостатню готовність піхотинців до військово-професійної діяльності та виконання бойового завдання. Аналіз особливостей професійної діяльності воїнів-піхотинців у бойових умовах показав, що укладка бойового комплекту, обладнання пункту спостереження, доставка боєприпасів, посадка в техніку – це один з початкових етапів виконання бойового завдання.

2. Військовослужбовці повинні здійснювати марш на довгу дистанцію для висунення на вогневий рубіж для заборони вклинення супротивника (відбиття атаки, контратаки) та у разі позивного результату здійснити атаку переднього краю оборони противника під час дій у пішому порядку, включаючи ближній бій із застосуванням засобів рукопашного бою.

3. Позитивний результат виконання поставленого завдання залежить не лише від рівня фізичної підготовленості кожного військовослужбовця, але і від його психологічної підготовленості до завдань військово-професійної діяльності, готовності переносити значні фізичні й психологічні навантаження.

Перспективою подальших наших наукових досліджень та з метою виявлення показників та рівня розвитку якостей, які характеризують ступінь тривожності, занепокоєння, емоційного напруження внаслідок дії стресових факторів та факторів, які впливають на психологічну підготовленість військовослужбовців до виконання завдань військово-професійної діяльності в різних умовах планується організація та проведення тестування за опитувальником за Спілбергером-Ханіним відповідно до шкали оцінки особистісної тривожності з військовослужбовцями сформованих груп у пункті постійної дислокації та перед виконанням вправ.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Романчук С. В., Шлямар І. Л. Взаємозв'язок фізичної і професійної підготовки курсантів, які навчаються за спеціальністю «Управління діями механізованих підрозділів». *Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України*: матеріали наук.-метод. конф. 28–29 листопада 2013 р. Київ: МОУ; 2013, с. 64–69.
2. Домніцак В. В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів ВНЗ України як компонента професійної готовності майбутніх офіцерів силових структур. *Право і безпека*. 2012. № 1. С. 222-225.
3. Oderov, A., Romanchuk, S., Kuznetsov, M., Dunets-Lesko, A., Lesko, O., Olkhovyi, O. (2017). Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *Journal of Physical Education and Sport*, 17 (Suppl. Issue 1), 23-27.
4. Одеров А. М., Лещінський О. В., Первачук О. І. та ін. 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).* 2023. Вип. 3 (161) 23. С. 131-135. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30
5. Romanchuk, S., Iedynak, G. et. al. (2019). Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Asian Journal of Science and Technolog. Revista dilemas contemporáneos: educación, política y valores,* Vol. 17 (72), 11-17.
6. Романчук С., Шлямар І., Климович В. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості курсантів ВНЗ Сухопутних військ різних спеціальностей. *Молода спортивна наука України:* зб. наук. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів: ЛДУФК, 2012, 16(2), с. 166–170.
7. Anokhin, E., Tychyna, I., Dobrovolskii V., et.al (2020). The impact of mass sports work in educational institution on the formation of cadets' value attitude towards the physical education. *SportMont Journal,* Vol. 18(1), 81-86. doi: 10.26773/smj.200214
8. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В. Діагностування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : метод. посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 153 с.
9. Van Eekelen, W. (1998). Military Support for Civilian Operations in the Context of Peacekeeping Missions. *Report of the Subcomm. on Civilian Security and Cooperation. Civilian Aff. Comm. NATO Parliamentary Assembly.* Brussels, Nov. 1998, Para. 15.

References

1. Romanchuk, S. V., Shliamar, I. L. (2013), "Vzaiemozviazok fizychnoi i profesiinoi pidhotovky kursantiv, yaki navchaiutsia za spetsialnistiu «Upravlinnia diiamy mekhanizovanykh pidrozdiliv»" [The relationship between physical and professional training of cadets studying in the specialty "Management of actions of mechanized units"]. *The current state and prospects for the development of physical training of servicemen in the system of combat training of the troops (forces) of the Armed Forces and other power structures of Ukraine*. Materials of science and method. conf. november 28–29, MOU, Kyiv. pp. 64–69. [in Ukraine].
2. Domnitsak, V. V. (2012), "Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv VNZ Ukrainy yak komponenta profesiinoi hotovnosti maibutnikh ofitseriv sylovykh struktur" [Improvement of special physical training of cadets of universities of Ukraine as a component of professional readiness of future officers of law enforcement agencies]. *Law and security*, No 1, pp. 222-225. [in Ukraine].
3. Oderov, A., Romanchuk, S., Kuznetsov, M., Dunets-Lesko, A., Lesko, O., Olkhovyi, O. (2017). Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *Journal of Physical Education and Sport*, 17 (Suppl. Issue 1), 23-27.
4. Oderov, A. M., Leshchinskyi, O. V., Pervachuk, O. I. et al (2023), "Yakist viiskovo-profesiinoi pidhotovky kursantiv – yak skladova uspishnoho vykonannia spetsialnykh zavdan" [The quality of military-professional training of cadets – as a component of successful performance of special tasks]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series #15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, Issue 3(161) 23, 131-135. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30 [in Ukraine].
5. Romanchuk, S., Iedynak, G. et. al. (2019). Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Asian Journal of Science and Technolog. Revista dilemas contemporáneos: educación, política y valores.* Vol. 17 (72), 11-17.
6. Romanchuk, S., Shliamar, I., Klymovych, V. (2012). "Porivnialnyi analiz fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv VNZ Sukhoputnykh viisk riznykh spetsialnostei" [Comparative analysis of the physical fitness of cadets of universities of the Ground Forces of various specialties]. *Young sports science of Ukraine,* 16(2), 166–170. [in Ukraine].
7. Anokhin, E., Tychyna, I., Dobrovolskii V., et.al (2020). The impact of mass sports work in educational institution on the formation of cadets' value attitude towards the physical education. *SportMont Journal,* Vol. 18(1), 81-86. doi: 10.26773/smj.200214
8. Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., Kopanytsia, O. V. (2011), *Diahnostuvannia psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtsiv viiskovoi sluzhby za kontraktom do diialnosti u skladi myrotvorchykh pidrozdiliv* [Diagnosis of the psychological readiness of military servicemen under contract to work as part of peacekeeping units]. National Research Center of the Armed Forces of Ukraine, Kyiv. 153 p. [in Ukraine].

10. Oderov, A., Klymovych, V., Romanchuk, S., Dunets-Lesko, A., Liudovyk, T., Lishchuk, V., Baldetskiy, A. Combat army system – as a means of increasing and improving the physical fitness of servicemen of the armed forces. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. Вип. 22 (2021). С. 5-10. doi: 10.32626/2309-8082.2021-22.15-10
11. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 р. № 225. Київ, 2021. 234 с.
12. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному виховання та спорті : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Друкарня «Рута», 2012. 280 с.
13. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Друкарня «Рута», 2019. 154 с.
14. Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України : наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 23.10.2020 р. №173. – URL: https://dovidnykmpz.info/psycho/nakaz-holovnokomanduvacha zbroynykh-syl-ukrainy-vid-23-10-2020-roku-173-pro-zat verdzhennia instruktsii-z-orhanizatsii-psykholohichnoi-pidhotovky-u-zbroynykh-127 sylakh-ukrainy/
15. Одеров А. М., Одерова О. В., Гульоватий О. І. Роль фізичної стану військовослужбовців у забезпеченні їх готовності до бойової діяльності. *Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку*: Мат. наук.-метод. конф. 26–28 листопада 2014 р. Київ : МОУ, 2014, С. 84–91.
16. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : Інкос, 2002. 272 с.
17. Дудник І. О. Формування вольових якостей у студентів у процесі занять фізичною культурою: навч.-метод. посіб. Черкаси : Черкаський нац. у-тет ім. Б. Хмельницького, 2016. 72 с.
18. Шевченко О. О., Романчук С. В. Дослідження показників професійно важливих психологічних якостей курсантів під впливом чинників військово-професійної діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2009(4), С. 11–14.
19. Одеров А. М., Первачук О. І., Лесько О. М. та ін. Аналіз показників психологічних якостей військовослужбовців під впливом чинників військово-професійної діяльності. *Наук. часопис Нац. пед. у-ту імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип. 6(166) 23. С. 113-117. doi: 10.31392/NPU-nc. series15.2023.6(166).24
20. Шлямар І. Динаміка фізичної підготовленості військово-службовців військової служби за контрактом механізованих підрозділів. *Молода спортивна наука України.* 2015. № 19(2). С. 320–324.
21. Oderov, A., Klymovych, V., Korchagin, M., Olkhovyi, O., Romanchuk, S. (2019). The influence of the system of physical education of higher educational school on the level of psychophysiological qualities of young people. *SportMont Journal,* No. 17(2), 93-97. doi: 10.26773/smj.190616
22. Мельник В. О., Данилюк М. М., Поцілуйко П. В. Визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів в польових умовах. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2017. 5К(86)17. С. 200-204.

9. Van Eekelen, W. (1998). *Military Support for Civilian Operations in the Context of Peacekeeping Missions. Report of the Subcomm. on Civilian Security and Cooperation. Civilian Aff. Comm. NATO Parliamentary Assembly.* Brussels, Nov. 1998, Para. 15.
10. Oderov, A., Klymovych, V., Romanchuk, S., Dunets-Lesko, A., Liudovyk, T., Lishchuk, V., Baldetskiy, A. (2021). Combat army system – as a means of increasing and improving the physical fitness of servicemen of the armed forces. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical education, sports and human health,* Vol. 22. pp. 5-10. doi: 10.32626/2309-8082.2021-22.15-10 [in Ukraine].
11. *Instruktsiia z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy* (2021) [Instruction on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine]. Order of the Minister of Defense of Ukraine 05.08.2021, № 225. Kyiv, 234 p. [in Ukraine].
12. Shiyan, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2012), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]. PE Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky. 280 p. [in Ukraine].
13. Galamanzhuk, L. L., Iedynak, G. A. (2019), *Osnovy naukovykh doslidzhen* [Fundamentals of scientific research]. Printing house «Ruta» LLC, Kamyanets-Podilsky. 154 p. [in Ukraine].
14. *Pro zatverdzhennia Instruktsii z orhanizatsii psykholohichnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy* (2020) [On the approval of the Instructions for the organization of psychological training in the Armed Forces of Ukraine]. nakaz Holovnokomanduvacha Zbroinykh Syl Ukrainy vid 23.10.2020. № 173. – URL: https://dovidnykmpz.info/psycho/nakaz-holovnokomanduvacha_zbroynykh-syl-ukrainy-vid-23-10-2020-roku-173-pro-zat verdzhennia instruktsii-z-orhanizatsii-psykholohichnoi-pidhotovky-u-zbroynykh-127sylakh-ukrainy/ [in Ukraine].
15. Oderov, A. M., Oderova, O. V., Hulovatyi, O. I. (2014), "Rol fizychnoi stanu viiskovosluzhbovtsiv u zabezpechenni yikh hotovnosti do boiovoi diialnosti" [The role of the physical condition of servicemen in ensuring their readiness for combat activity]. *Physical training of personnel of the Armed Forces, other military formations and law enforcement agencies of Ukraine: experience, modernity, problems and prospects for development:* Materials of science and method. conf., November 26–28. 2014. MOU, Kyiv. pp. 84–91. [in Ukraine].
16. Korolchuk, M. S., Krayniuk, V. M., Kosenko, A. F., Kochergin, T. I. (2002), "Psykholohichne zabezpechennia psykhichnoho i fizychnoho zdorovia" [Psychological support of mental and physical health]. Inkos, Kyiv. 272 p. [in Ukraine].
17. Dudnyk, Yu. (2016), "Formuvannia volovykh yakostei u studentiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu" [Formation of willpower in students in the process of physical education]. Cherkasy National University named after B. Khmelnytskyi, Cherkasy. 72 p. [in Ukraine].
18. Shevchenko, O. O., Romanchuk, S. V. (2009), "Doslidzhennia pokaznykiv profesiino vazhlyvykh psykholohichnykh yakostei kursantiv pid vplyvom chynnykiv viiskovo-profesiinoi diialnosti" [Study of indicators of professionally important psychological qualities of cadets under the influence of factors of military-professional activity]. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*, 4, pp. 11–14. [in Ukraine].
19. Oderov, A. M., Pervachuk, O. I., Lesko, O. M. et al (2023), "Analiz pokaznykiv psykholohichnykh yakostei viiskovosluzhbovtsiv pid vplyvom chynnykiv viiskovo-profesiinoi diialnosti" [Analysis of indicators of psychological qualities of servicemen under the influence of factors of military and professional activity]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova*. *Series #15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, Issue 6(166) 23, pp. 113-117. doi 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).24 [in Ukraine].

23. Фізична підготовка в польових умовах : навч. посібник / С. В. Романчук, С. В. Гоманюк, М. В. Кузнецов та ін. Львів, 2016. 166 с.
24. Шлямар І. Л. Рухова активність військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних сил України під час повсякденної діяльності. *Спортивна наука України*. 2015. №3(67). С. 15–18.
25. Базові положення та елементи основних видів підготовки за Бойовою армійською системою (БАрС) : *навч.-метод. посібник* / Ред. І. С. Овчарука. Одеса : Військова академія, 2016. Ч. 1. 114 с.
26. Romanchuk, S., Oderov, A., Klymovych, V., Lesko, O., Korchagin M. (2019). Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal,* Vol. 17 (3), 79-83. doi: 10.26773/smj.191017
27. Колесніченко О. С. Психологічна готовність працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах : автореф. дис.… канд. психол. наук : 19.00.09 ХАВС. Харків, 2011. 23 с.
28. Oderov, A., Klymovych, V., Romanchuk, S., Pankevich, Y., et. al (2020). Functional State of Military Personnel Engaged in Unarmed Combat. *SportMont,* Vol. 18 (1), 99-101. doi: 10.26773/smj.200218
29. Korchagin, M., Zolochevskyi, V., Gura, I., Nebozhuk, O., et.al (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal,* Vol. 18 (2), 79-82. doi: 10.26773/smj.200612
30. Стасюк В. В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування аеромобільних підрозділів в умовах збройних конфліктів : дис…д-ра психолог. наук : 19.00.05 НУ імені Тараса Шевченка. Київ, 2005. 435 с.
31. Стасюк В. В. Досвід і проблеми морально-психологічного забезпечення міжнародного військового співробітництва. *Зб. наук.-практ. конф. НАОУ.* 2 квітня 2004 р. Київ, 2004, 1. С. 15–24.
32. Кокун О. М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2010. Вип. 7. С. 182–190.

Надійшла до друку 22.09.2023

20. Shliamar, I. (2015), “Dynamika fizychnoi pidhotovlenosti viiskovo-sluzhbovtsiv viiskovoi sluzhby za kontraktom mekhanizovanykh pidrozdiliv“ [Dynamics of physical fitness of servicemen of military service under the contract of mechanized units]. *Young sports science of Ukraine*. 19(2), pp. 320–324. [in Ukraine].
21. Oderov, A., Klymovych, V., Korchagin, M., Olkhovyi, O., Romanchuk, S., (2019). The influence of the system of physical education of higher educational school on the level of psychophysiological qualities of young people. *SportMont Journal,* No. 17(2), 93-97. doi: 10.26773/smj.190616
22. Melnyk, V. O., Danyliuk, M. M., Potsiluiko, P. V. (2017), “Vyznachennia rivnia spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv v polovykh umovakh“ [Determining the level of special physical fitness of cadets in field conditions]. *Scientific journal of the National ped. M.P.Drahomanov University. Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports,* 5K(86)17, pp. 200-204. [in Ukraine].
23. *Fizychna pidhotovka v polovykh umovakh* (2016), [Physical training in the field: a study guide]. / S. V. Romanchuk, S. V. Homaniuk, M. V. Kuznetsov et al. Lviv, 166 p. [in Ukraine].
24. Shliamar, I. L. (2017), “Rukhova aktyvnist viiskovosluzhbovtsiv mekhanizovanykh pidrozdiliv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh syl Ukrainy pid chas povsiakdennoi diialnosti“ [Movement activity of servicemen of the mechanized units of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine during everyday activities]. *Sports Science of Ukraine,* 3(67), pp. 15–18. [in Ukraine].
25. *Bazovi polozhennia ta elementy osnovnykh vydiv pidhotovky za Boiovoiu armiiskoiu systemoiu (BArS)* (2016), [Basic provisions and elements of the main types of training according to the Combat Army System (BArS)] / According to general ed. I. S. Ovcharuk. Military Academy, Odesa. Part 1. 114 p. [in Ukraine].
26. Romanchuk, S., Oderov, A., Klymovych, V., Lesko, O., Korchagin, M. (2019). Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal,* Vol. 17 (3), 79-83. doi: 10.26773/smj.191017
27. Kolesnichenko, O. S. (2011), *“Psykholohichna hotovnist pratsivnykiv MNS Ukrainy do profesiinoi diialnosti v ekstremalnykh umovakh“* [Psychological readiness of employees of the Ministry of Emergency Situations of Ukraine for professional activity in extreme conditions]. autoref. thesis candidate psychol. sciences: 19.00.09. Kharkiv, 23 p. [in Ukraine].
28. Oderov, A., Klymovych, V., Romanchuk, S., Pankevich, Y., et.al. (2020). Functional State of Military Personnel Engaged in Unarmed Combat. *SportMont Journal,* Vol. 18 (1), 99-101. doi: 10.26773/smj.200218
29. Korchagin, M., Zolochevskyi, V., Gura, I., Nebozhuk, O., et. al (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal,* Vol. 18 (2), 79-82. doi: 10.26773/smj.200612
30. Stasiuk, V. V. (2005), *“Systema sotsialno-psykholohichnoho zabezpechennia funktsionuvannia aeromobilnykh pidrozdiliv v umovakh zbroinykh konfliktiv“* [System of socio-psychological support for the functioning of airmobile units in the conditions of armed conflicts]. *Dr. psychologist. Sciences*: 19.00.05. Kyiv. 435 p. [in Ukraine].
31. Stasiuk, V. V. (2004), “Dosvid i problemy moralno-psykholohichnoho zabezpechennia mizhnarodnoho viiskovoho spivrobitnytstva“ [Experience and problems of moral and psychological support of international military cooperation]. *Science and practice conf. NAOU.* April 2, 2004. Kyiv, Vol. 1, pp. 15–24.[in Ukraine].
32. Kokun, O. M. (2010), “Zmist ta struktura psykholohichnoi hotovnosti fakhivtsiv do ekstremalnykh vydiv diialnosti“ [Content and structure of psychological readiness of specialists for extreme types of activities]. *Problems of extreme and crisis psychology,* Vol. 7, pp. 182–190. [in Ukraine].

НАШІ АВТОРИ

Андреєв Сергій – викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Подільський державний аграрно-технічний університет, Кам'янець-Подільський (Україна).

Андрєєва Олена – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ (Україна).

Гоманюк Сергій – старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, Харків (Україна).

Дудко Михайло – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, Київ (Україна).

Захаріна Євгенія – доктор педагогічних наук, професор кафедри управління фізичною культурою і спортом, Національний університет «Запорізька політехніка», Запоріжжя (Україна).

Золочевський Віталій – кандидат педагогічних наук, доцент, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, Харків (Україна).

Івакін Тарас – викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спор-ту, Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», Харків (Україна).

Іщенко Євген – викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, Харків (Україна).

Качан Василь – кандидат медичних наук, доцент кафедри спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації, Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, Вінниця (Україна).

Коваленко Олена – старший викладач кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, Київ (Україна).

Ковтун Ольга – старший викладач кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, Київ (Україна).

Лежньова Олена – кандидат медичних наук, доцент кафедри спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації, Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, Вінниця (Україна).

Луцький Василь – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту, Прикарпатський університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ (Україна).

Максименко Аліна – аспірант кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ (Україна).

Маланюк Тарас – кандидат педагогічних наук, доцент, кафедра управління соціокультурною діяльністю, шоубізнесу та івентменеджменту, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаник, Івано-Франківськ (Україна)

Мицкан Богдан – доктор біологічних наук, професор, кафедра теорії і методики фізичної культури, ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Івано-Франківськ (Україна).

Мицкан Тетяна – кандидат психологічних наук, доцент, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ (Україна).

Олійник Юрій – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту, Прикарпатський університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ (Україна).

Пасічняк Любомир – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ (Україна).

Первачук Олег – інструктор з фізичної підготовки і спорту навчально-тренувального комплексу кафедри фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Львів (Україна).

Потапчук Сергій – викладач, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський (Україна).

Романчук Сергій – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Львів (Україна).

Степанков Сергій – викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Подільський державний аграрно-технічний університет, Кам'янець-Подільський (Україна).

Хомовський Олександр – викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Подільський державний аграрно-технічний університет, Кам'янець-Подільський (Україна).

Хрипко Інна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ (Україна).

Цимбалістий В'ячеслав – викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Подільський державний аграрно-технічний університет, Кам'янець-Подільський (Україна).

OUR AUTHORS

Andreev Sergey – lecturer at the Department of Physical Education and Sports, Podolsk State Agrarian Technical University, Kamyanets-Podilsky (Ukraine).

Andrieieva Olena – Doctor of sciences in physical education and sports, Professor, Head of the Department health, fitness and recreation, National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv (Ukraine).

Dudko Mikhaylo – PhD (Physical Education and Sport), Assistant Professor, Assistant professor of the Department Physical Education, Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman, Kyiv (Ukraine).

Homaniuk Serhii – Senior Teacher at the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports, Ivan Kozhedub Kharkiv National University of the Air Force, Kharkiv (Ukraine).

Ishchenko Yevhen – teacher at the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports, Ivan Kozhedub Kharkiv National University of the Air Force, Kharkiv (Ukraine).

Ivakin Taras – lecturer at the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports, Military Institute of Tank Troops of the National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute", Kharkiv (Ukraine).

Kachan Vasil – Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of sports medicine, physical education and rehabilitation, National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya (Ukraine).

Khomovskyi Oleksandr – lecturer at the Department of Physical Education and Sports, Podolsk State Agrarian Technical University, Kamyanets-Podilsky (Ukraine).

Khrypko Inna – PhD (Physical Education and Sport), Assistant Professor, Assistant professor of the Department health, fitness and recreation, National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv (Ukraine).

Kovalenko Olena – Senior teacher of the department of physical education, Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman, Kyiv (Ukraine).

Kovtun Olha – Senior teacher of the department of physical education, Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman, Kyiv (Ukraine).

Lezhnova Olena – Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of sports medicine, physical education and rehabilitation, National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya (Ukraine).

Lutskyi Vasyl – Candidate of Science of Physical Education and Sport, Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Culture, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Ivano-Frankivsk (Ukraine).

Maksymenko Alina – graduate student of the department of health, fitness and recreation, National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv (Ukraine).

Malaniuk Taras – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of management of socio-cultural activities, show business and event management, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Ivano-Frankivsk (Ukraine).

Mytskan Bogdan – Doctor of Biological Sciences, Professor, Department of Theory and Methods of Physical Culture, Vasyl Stefanyk Precarpathian National Universit, Ivano-Frankivsk (Ukraine).

Mytskan Tetiana – Doctor of Philosophy in Psychological, Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Culture, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Ivano-Frankivsk (Ukraine).

Oliynyk Yuri – Candidate of Science of Physical Education and Sport, Associate Professor Department of Theory and Methods of Physical Culture, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Ivano-Frankivsk (Ukraine).

Pasichniak Liubomyr – PhD (Physical Education and Sport), lecturer of the Department health, fitness and recreation, National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv (Ukraine).

Pervachuk Oleh – Instructor in physical training and sports of the educational and training complex of the department of physical training, special physical training and sports, Hetman Petro Sahaidachnyi National Army Academy, Lviv (Ukraine).

Potapchuk Sergii – Lecturer of Physical Education and Sport, Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Kamianets-Podilskyi (Ukraine).

Romanchuk Serhii – Doctor of Science Physical Culture and Sports, Professor, Head of the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports, Hetman Petro Sahaidachnyi National Army Academy, Lviv (Ukraine).

Stepankov Sergey – lecturer at the Department of Physical Education and Sports, Podolsk State Agrarian Technical University, Kamyanets-Podilsky (Ukraine).

Tsymbalistyi Viacheslav – lecturer at the Department of Physical Education and Sports, Podolsk State Agrarian Technical University, Kamyanets-Podilsky (Ukraine).

Zakharina Ievgeniia – Doctor of pedagogical sciences, Professor, Professor of the department of management of physical culture and sports, National University «Zaporizhzhia Polytechnic», Zaporizhzhia (Ukraine).

Zolochevskyi Vitalii – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, senior teacher at the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports, Ivan Kozhedub Kharkiv National University of the Air Force, Kharkiv (Ukraine).

Наукове видання

ВІСНИК

Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Збірник наукових праць
Випуск 28, № 3 (2023)

Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти матеріали,
що не відповідають вимогам до фахових видань або вносити корективи

За зміст і достовірність інформації відповідальність несуть автор та співавтори

Формат 60×84/8. Ум. друк. арк. 5,81.
Тираж 300 пр. Зам. № 180.

Підписано до друку 28.09.2023 р.

Видання та друк ФОП Панькова А. С.
вул. Симона Петлюри, 30б, м. Кам'янець-Подільський,
Хмельницька обл., 32302.
Тел.: (03849) 3 90 06, (067) 381 29 43.
E-mail: aksiomaprint@ukr.net
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6561 від 28.12.2018 р.