

4. Gerasimchuk, A., Iedynak, G., Galamandjuk, L. (2016), "The effectiveness of the experimental program for improving the mental working capacity of 6-year-old children during physical education in elementary school", *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi : zb. nauk. pr. VDPU imeni Mykhayla Kotsyubyns'koho, ZHDU imeni Ivana Franka*, vol. 1, pp. 449–454.
5. Gumenna, O. A. (2006), "Physiological characteristics of the organism of children of junior school age in different learning conditions", Thesis abstract for Cand. Sc. (Biology), 03.00.13, Taras Shevchenko National university, Kyiv, Ukraine.
6. Dzyubko, L. V. (2000), "Psychological features of early maladaptation and ways to overcome it", Thesis abstract for Cand. Sc. (Psychology), 19.00.07, Taras Shevchenko National university, Kyiv, Ukraine.
7. Dubogay, O. D. (2007), "Complex method of studying and assessing the motor development of the organism of junior schoolchildren", *Fundamentals of health and physical culture*, no. 6, pp. 10–13.
8. Iedynak, G. A., Mysiv, V. M., Yurchyshyn, Y. V. (2014), *Fizychna kul'tura u zahal'noosvitn'omu navchal'nomu zakladi* [Physical Culture in a General Educational Institution], Ruta, Kamyanets-Podilsky, Ukraine.
9. Iedynak, G. A. (2015), "Status of the solution of the problem of improving the psychophysical state of elementary school students at the present stage", *Visnyk of Chernihiv National University. Pedagogical Sciences. Physical education and sports*, vol. 3, issue 139, pp. 122–128.
10. Kovaleva, L. M. (1996), "Questionnaire for a teacher to determine the level of maladaptation of first-graders to study activities", *Primary school*, no. 7, pp. 17.
11. Lijasota, T. I. (2012), "Improvement of adaptive possibilities of children 6–7 years old to the conditions of studying in elementary school by means of physical education", Thesis abstract for Cand. Sc. (Phys. Education and sports), 24.00.02, National university of Phys. Education and sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine.
12. Krusevich, T. Y., Ermolova, V. M., Ivanova, L. I. Krivchikova, O. D. (2012), *Navchal'ni prohramy dlya zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladiv iz navchannyam ukrayins'koyu movoyu. Fizychna kul'tura. 1–4 klasy* [Educational programs for general educational institutions with Ukrainian language education. Phys. Culture. Grades 1–4].
13. Sapuga, I. E. (2007), "Health status of children of Ukraine. Factors "risk" of the school environment", *Fundamentals of health and phys. culture*, no. 9, pp. 12–14.
14. Shiyany, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Y. V. (2013), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports], 2-d ed., Oiyum, Kamyanets-Podilsky, Ukraine.
15. Kyiv (2011), *Shchorichna dopovid' pro stan zdorov'ya naseleennyi Ukrainy ta sanitarno-epidemichnu sytuatsiyu: 2010 rik* [Annual report on the state of health of the population of Ukraine and the sanitary and epidemiological situation: 2010], Kyiv, Ukraine.

УДК 796.06

Валерій Єднак

## ІННОВАЦІЙНІ ПРОЕКТИ МІЖНАРОДНИХ СПОРТИВНИХ ФЕДЕРАЦІЙ З РОЗВИТКУ МАСОВОГО СПОРТУ

*Стаття присвячена дослідженню світового досвіду впровадження інноваційних проектів міжнародних спортивних федерацій з розвитку масового спорту. Мета дослідження полягала у вивченні передового досвіду міжнародних спортивних федерацій щодо масового залучення дітей до занять спортом.*

*Шляхом вивчення і теоретичного аналізу доступних наукових джерел було з'ясовано, що розроблено і активно впроваджуються на міжнародному рівні такі проекти: Міжнародна Асоціація Легкоатлетичних Федерацій (IAAF) – програма "Дитяча легка атлетика IAAF" та Всесвітня федерація бадмінтону (BWF) – проект "Shuttle Time".*

*Основними особливостями цих програм є те, що:*

- розраховані на участь дітей віком від 5–6 років;
- пропонуються нові вправи та різноманітні рухові завдання;
- хлопчики і дівчатка можуть грати і конкурувати разом;
- запропоновані навантаження мають безпечний вплив на дітей шкільного віку;
- формують основні рухові вміння та навички;
- грати можна на відкритому повітрі та в приміщенні

*Висновок. Програми "Дитяча легка атлетика IAAF" і "Shuttle Time" є передовим досвідом масового залучення дітей до занять спортом.*

**Ключові слова:** спорт, масовий спорт, міжнародні спортивні федерації, легка атлетика, бадмінтон, "Дитяча легка атлетика IAAF", "Shuttle Time".

*The article is devoted to the exploring of world experience in the implementation of innovative projects of international sports federations for the development of mass sports. The purpose of the exploring was to study the best practices of international sports federations in massive engaging of children in sports.*

*During the process of study and theoretical analysis of available literary sources, it was discovered that some international projects have been developed and actively implemented: The “IAAF Kids’ Athletics” by the International Association of Athletics Federations (IAAF) and The “Shuttle Time” by the World Badminton Federation (BFW).*

*The main features of these programs are:*

- they are designed for 5–6 years old children;*
- new exercises and various motor tasks are offered;*
- boys and girls can play and compete together;*
- proposed loads have a safe impact on school-age children;*
- they form basic motor skills and skills;*
- you can play outdoors and indoors.*

*Conclusion. The “IAAF Kids’ Athletics” and “Shuttle Time” programs are an advanced experience in massive engaging of children in sports.*

**Keywords:** *sports, mass sports, international sports federations, athletics, badminton, “IAAF Kids’ Athletics”, “Shuttle Time”.*

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Світовий і вітчизняний досвід демонструє, що засоби фізичної культури і спорту мають універсальну здатність в комплексі вирішувати проблеми підвищення рівня здоров’я населення, виховання та освіти дітей, підлітків та молоді, формувати здоровий морально-психологічний клімат в суспільстві.

Регулярні заняття фізичними вправами і спортом – запорука здорового і успішного життя для кожної людини, а особливо – для молодого покоління. Мета занять різними видами масового спорту – зміцнити здоров’я, поліпшити фізичний розвиток, підготовленість та активно відпочити. До елементів масового спорту значна частина молоді долучається ще в шкільні роки, а в деяких видах спорту – у дошкільному віці.

Основним змістом масового спорту є раціональне використання людиною рухової діяльності як фактору підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного стану і розвитку.

Проблема підвищення популярності і поширеності видів спорту в ще більшій мірі актуальна для міжнародних спортивних федерацій. Вони несуть відповідальність і проводять постійний контроль за розвитком відповідних видів спорту на всіх рівнях – від дитячо-юнацького до спорту вищих досягнень. Розвиток масовості і популяризація видів спорту є однією з основних статутних цілей всіх спортивних федерацій. Цим і пояснюється їх підвищена увага до розробки масштабних проектів по залученню підростаючого покоління до занять спортом.

**Мета дослідження** – вивчити передовий досвід міжнародних спортивних федерацій масового залучення дітей до занять спортом.

**Метод дослідження.** Вивчення й аналіз доступних наукових джерел.

**Результати досліджень.** На сьогоднішній день можна виділити лише три міжнародні спортивні федерації, які розробили і активно впроваджують такі проекти на міжнародному рівні, а саме:

- Міжнародна Асоціація Легкоатлетичних Федерацій (IAAF) – програма “Дитяча легка атлетика IAAF” з 2005 року;
- Всесвітня федерація бадмінтону (BFW) – навчальний проект “Shuttle Time” з 2012 року.

Ці проекти відповідають сучасним вимогам і мають за мету популяризацію своїх видів спорту серед школярів і залучення їх до активних і регулярних занять спортом.

Програма “Дитяча легка атлетика IAAF” є однією з найбільших програм розвитку спорту у світі. Вона впроваджена в 134 національних федераціях і досягла приблизної сукупної аудиторії понад 13 мільйонів дітей.

Завдання програми – зробити легку атлетику спортивним заняттям номер один в школах, щоб залучити дітей до занять спортом взагалі та легкою атлетикою зокрема. [1]

Особливістю програми “Дитяча легка атлетикою IAAF” є те, що:

- змагаються тільки команди. Програма розрахована на три вікові групи: 7–8 років, 9–10 та 11–12 років (співвідношення хлопчиків і дівчаток приблизно однакове);
- змагання обов’язково проходять у формі багатоборства;
- використовується спеціальний інвентар (снаряди легші, безпечніші і адаптовані під дітей);
- заняття можуть відбуватись практично в будь-якому громадському місці: парку відпочинку, торговому центрі, пішохідній зоні, дитячому майданчику у дворі, тощо [3].

В рамках програми передбачено навчання вчителів (тренерів) для реалізації проекту “Дитяча легка атлетикою IAAF”. Курс складається з теоретичних, практичних занять та семінарів. Під час курсу лектори IAAF навчають вчителів сучасній вдосконаленій системі фізичного виховання дітей, новим варіаціям рухових завдань, а також надають методичні поради щодо побудови та наповнення занять фізичної культури. Різні форми занять допомагають педагогові побудувати свою роботу різноманітно та залучати до занять легкою атлетикою велику кількість учнів.

Всесвітня федерація бадмінтону (BWF) у 2012 році впровадила найбільш адаптовану для дитячого сприйняття програму популяризації бадмінтону під назвою “Shuttle Time”. Автори програми дотримувались принципу, згідно з яким діти повинні вести здоровий і активний спосіб життя, як в школі так і поза нею. [4]

Ця програма орієнтована на систематичне її використання в школі. Вона складається з інструкції для вчителів, 22 розроблених конспектів уроку та 92 відеокліпів до них. Всі конспекти поділено на 4 частини. Матеріал кожної опирається на знання і вміння отримані у попередніх частинах. Тривалість кожного заняття розрахована на 60 хвилин. Зміст заняття включає вправи на опанування технічних прийомів, розвиток фізичних якостей та містить велику кількість різноманітних ігор. Всі матеріали доступні на 17 мовах, що дозволяє вчителям (або інструкторам) з невеликим досвідом гри у бадмінтон проводити цікаві та змістовні заняття. Для того, щоб впровадження “Shuttle Time” в школах було більш ефективним, BWF розробила спеціальний практичний одностандартний курс для вчителів. Зміст курсу ознайомлює вчителя, як проводити заходи за програмою “Shuttle Time” в різних навчальних ситуаціях, в тому числі: велика кількість учнів в обмеженому просторі; обмежене обладнання; діти з різним ступенем підготовленості; учні з фізичними або розумовими вадами.

Особливостями даної програми є те, що:

- розрахована на участь дітей віком від 5 до 15 років;
- пропонуються нові вправи та різноманітні рухові завдання;
- хлопчики і дівчатка можуть грати і конкурувати разом;
- запропоновані навантаження мають безпечний вплив на дітей шкільного віку;
- формує основні рухові вміння та навички;
- відповідає основним цілям шкільної програми;
- використовується відносно недороге обладнання;
- грати можна на відкритому повітрі та в приміщенні
- розроблені комплекси вправ для людей з обмеженими можливостями (пара-бадмінтон);

- дозволяє дітям прогресувати у відповідності зі своїми віковими здібностями. [2]

### **Висновок.**

Проекти “Дитяча легка атлетика IAAF” і “Shuttle Time” є передовим досвідом масового залучення дітей до занять спортом. Учасники проектів отримують задоволення займаючись зі своїми друзями, навчаються спілкуватись у колективі, формують культуру здорового способу життя та основні рухові вміння і навички.

Впровадження даних проектів робить внесок у досягнення цілей, які викладені в Олімпійській хартії, а зокрема розвиток певного виду спорту у всьому світі та поширення ідей олімпізму.

1. Бегай! Прыгай! Метаі! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.
2. Єднак В. “SHUTTLE TIME” : навчальний проект всесвітньої федерації бадмінтону [Електронний ресурс] / Єднак В. // Молодь та олімпійський рух : збірник тез доповідей X Міжнародної наукової конференції, 24–25 травня 2017 року. – К., 2017. – С. 254–255. – Режим доступу : [http://www.uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_2017\\_na\\_sayt.pdf](http://www.uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_2017_na_sayt.pdf).
3. Єднак В. “Дитяча легка атлетика” : інноваційний проект розвитку масового спорту / Єднак В. // Молода спортивна наука України // Збірник тез доповідей / за заг.ред. Є.Пристапи. Вип. 21 : у 4-х т. – Львів : ЛДУФК, 2017. – С. 13.
4. Режим доступу : <http://bwfshuttletime.com/about>.

### **References:**

1. Behai! Pryhai! Metai! Ofytsyalnoe rukovodstvo YAAF po obucheniu lehkoі atletyke / pod red. V.V. Balakhnycheva, V.B. Zelychenok. – M. : Sovetskyi sport, 2013. – 216 s.
2. Iednak V. “SHUTTLE TIME” : navchalnyi proekt vsesvitnoi federatsii badmintonu [Elektronnyi resurs] / Iednak V. // Molod ta olimpiyskyi rukh : Zbirnyk tez dopovidei X Mizhnarodnoi naukovoі konferentsii, 24–25 travnia 2017 roku. – K., 2017. – S. 254–255. – Rezhym dostupu : [http://www.uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_2017\\_na\\_sayt.pdf](http://www.uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_2017_na_sayt.pdf).
3. Iednak V. “Dytiacha lehka atletyka” : innovatsiyni proekt rozvytku masovoho sportu / Moloda sportyvna nauka Ukrainy / Iednak V. // Zbirnyk tez dopovidei. / za zah.red. Ye.Prystupy. Vyp. 21: u 4-kh t. – Lviv : LDUFK, 2017. – S. 13.
4. Rezhym dostupu : <http://bwfshuttletime.com/about>.

УДК 316.343.37-053.5:711.558 (438)

*Станіслав Заборняк, Павел Круль,  
Богдан Мицкан, Тетяна Мицкан*

## **ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ ДОЗВІЛЛЯ ДІТЕЙ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ ПОЛЬЩІ**

## **FORMY WYKORYSTANIA CZASU WOLNEGO PRZEZ DZIECKO WIEJSKIE W POLSCE**

*У цій роботі обговорюються способи проведення вільного часу школярами. Вона базується на дослідженні, проведеному в школах Польщі. Дослідження складалося з вибіркового спостереження, інтерв'ю та опитування. Опитування включало 30 питань про фінансові ситуації, інтереси, ставлення до спорту та відпочинку, що дало широке розуміння способів проведення вільного часу дітьми. Протокол і висновки з вибіркового спостереження було зафіксовано в спеціальному журналі. Інтерв'ю проводилося за анкетною, яка була підготовлена заздалегідь.*

**Ключові слова:** фізична культура, дозвілля, школярів.

*This thesis discusses ways of spending free time by country children. It is based on the research conducted in Zespół Szkół w Tryńcy. The research consisted of sample observations, an interview and a survey. The survey included 30 questions about financial situations, interests, attitudes towards sport and recreation, thus giving a broad understanding of the ways of spending free time by the subjects. The course of and*