

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

В РІДНІЙ ШКОЛІ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

№ 2 (131), 2021

квітень – травень – червень

Виходить чотири рази на рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНЕ ІНФОРМАЦІЙНО-ВИРОБНИЧЕ ПІДПРИЄМСТВО
ВИДАВНИЦТВО «ПЕДАГОГІЧНА ПРЕСА»

Заснований у 1995 р., видається з 1996 р.

До 2012 р. журнал виходив у світ
під назвою «Фізичне виховання в школі», до 2014 р. –
під назвою «Фізичне виховання в сучасній школі»

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу
масової інформації серія КВ № 20003-9803 від 25.06.2013 р.

Передплатний індекс 68840

ГОЛОВА РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ

Олексій ТИМОШЕНКО – декан факультету фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР

Костянтин ДМИТРЕНКО

ЗАСТУПНИК ГОЛОВНОГО РЕДАКТОРА

Анатолій ІЛЬЧЕНКО – начальник Київського обласного управління з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Валерій АРЕФ'ЄВ – доктор педагогічних наук, професор

Олександр АРХІПОВ – доктор педагогічних наук, професор

Іван БЕХ – доктор психологічних наук, дійсний член НАПН України, професор

Костянтин ВІХРОВ – доктор філософії, кандидат педагогічних наук, професор

Володимир ВОЛКОВ – доктор педагогічних наук, професор

Леонід ВОЛКОВ – доктор педагогічних наук, професор

Олександра ДУБОГАЙ – доктор педагогічних наук, професор

Мирослав ДУТЧАК – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Валентина ЄРМОЛОВА – кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Микола ЗУБАЛІЙ – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник

Любов ІВАНОВА – доктор педагогічних наук, професор

Галина КОЛОМОЄЦЬ – науковий співробітник Інституту модернізації змісту освіти

Тетяна КРУЦЕВИЧ – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Ірина МЕДВЕДЕВА – доктор педагогічних наук, професор

Микола НОСКО – доктор педагогічних наук, професор

Станіслав ПРИСЯЖНЮК – доктор педагогічних наук, професор

Володимир СТОЛІТЕНКО – кандидат педагогічних наук

Людмила СУЩЕНКО – доктор педагогічних наук, професор

Володимир ТКАЧУК – доктор біологічних наук, професор

Станіслав ТРИЛІС – заслужений учитель України

Михайло ХОРОШУХА – доктор педагогічних наук, професор

Олександр ШАМИЧ – доктор психологічних наук, доцент

ЧЛЕНИ РЕДКОЛЕГІЇ, ЩО ВИКЛАДАЮТЬ АБО ПРАЦЮЮТЬ У ЗАКОРДОННИХ ВНЗ

Едуард ВІЛЬЧКОВСЬКИЙ – доктор педагогічних наук, член-кореспондент НАПН України, професор

Олександр ПРИМАКОВ – доктор педагогічних наук, професор

ЗМІСТ

ОФІЦІЙНІ ДОКУМЕНТИ

Постанова Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 року № 898 «Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти».
Державний стандарт базової середньої освіти 2

МЕТОДИКА, ПРАКТИКА, РЕКОМЕНДАЦІЇ

Коростишівському педагогічному коледжу імені І. Я. Франка – 150 років

Жигadlo Олег. Нестандартне обладнання для оцінювання технічної підготовленості на заняттях із волейболу 11

ЗНАЙОМТЕСЯ З КОЛЕГОЮ

Лучанінова Наталя. Творчий учитель фізичної культури 13
Захарова Юлія. Використання оздоровлювальних сил природи у фізичному вихованні молоді 14

НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОЦІ ФІЗКУЛЬТУРИ

Качан Олексій, Князь Леся. Сучасний, модифікований і нестандартний інвентар та обладнання як важливі компоненти сучасного уроку фізичної культури 19

ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

Діхтяренко Зоя, Остапенко Олександр, Зубалій Микола, Шевчук Володимир. Формування в учнівської та студентської молоді здорового способу життя в процесі військово-патріотичного виховання засобами бойового хортингу 29

НАУКА – ВЧИТЕЛІВІ ФІЗКУЛЬТУРИ

Коломоєць Галина. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі військово-спортивних ігор 33

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ У ЗАХОДАХ

Коломоєць Галина, Ребриня Анатолій, Барановська Леся. 28-й чемпіонат Європи з бадмінтону в Україні 41

ПАМ'ЯТАЄМО

Коростишівському педагогічному коледжу імені І. Я. Франка – 150 років

Тунік Наталія. Учитель від Бога. До 81-ї річниці від дня народження А. О. Ярмоліцького 44

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В ШКОЛІ

Єрмолова Валентина. Онлайн-семінар «Олімпійський рух в Україні: історія і сучасність» 47

На першій сторінці обкладинки: українські бадмінтоністки Поліна Бугрова і Марія Столяренко у перший день чемпіонату Європи обіграли ірландську пару Кейт Фрост / Моя Раян.

(Фото Федерації бадмінтону України)

УДК 796.012.3:796.012.6-057.8

ФОРМУВАННЯ В УЧНІВСЬКІЙ ТА СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПРОЦЕСІ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Діхтяренко Зоя Михайлівна, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Навчально-наукового інституту (ННІ) спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук, доцент;

Остапенко Олександр Іванович, завідувач лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук;

Зубалій Микола Дмитрович, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук;

Шевчук Володимир Степанович, президент Федерації козацького хортингу України

Авторами наукової публікації висвітлюється методика формування в учнівської та студентської молоді навичок здорового способу життя (зокрема, дотримання тверезого способу життя) в процесі військово-патріотичного виховання засобами бойового хортингу, а саме: формування в учнів та студентів власних переконань щодо здорового способу життя; пропаганда серед учнівської та студентської молоді бойового хортингу як засобу, що забезпечує ведення здорового способу життя, підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Ключові слова: основні фізичні якості, бойовий хортинг, учні, студенти, тренування, фізичні вправи, тверезий спосіб життя, фізичні здібності, витривалість, гнучкість, швидкість, спритність, сила.

Актуальність. Завдання виховання громадянина-патріота, який веде здоровий спосіб життя і систематично займається фізичною культурою та спортом, за необхідності готового зі зброєю в руках боронити країну від агресора – фактори, що зумовлюють дослідження проблеми формування в учнівської та студентської молоді ведення здорового способу і стилю життя в процесі

військово-патріотичного виховання засобами бойового хортингу. Заняття бойовим хортингом є ефективною складовою військово-патріотичного і фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Вони сприяють формуванню у зростаючій особистості звички вести здоровий спосіб життя (дотримуватися тверезого способу життя), потребу до фізичного вдосконалення й готовності (фізичної, психологічної, освітньої, морально-духовної) до військової служби та захисту України зі зброєю в руках.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психолого-педагогічні аспекти військово-патріотичного та фізичного виховання учнівської та студентської молоді досліджували науковці: А. Афанасьєв, І. Бех, Е. Єрьоменко, М. Зубалій, В. Івашковський, В. Кириченко, О. Остапенко, Ж. Петрович, К. Чорна, Б. Шаповалов та інші.

Наслідки вживання алкоголю на здоров'я, психофізичний розвиток, репродуктивну систему організму людини, а також цінність ведення здорового способу і стилю життя досліджували науковці О. Андрухів, Н. Божко, А. Вальчук, Ю. Вінтюк, Р. Галицький, В. Зьолка, І. Коцан, С. Петrenchенко, І. Робак, Т. Сидор, Л. Цубов та інші.

© Діхтяренко З. М., Остапенко О. І., Зубалій М. Д., Шевчук В. С., 2021

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, Україна посідає 5-те місце у світі за кількістю спожитого алкоголю на душу населення (у середньому українець випиває 15,6 л на рік). Згідно із загальноприйнятими міжнародними нормами, вимираючою вважається нація, яка вживає понад 8 л чистого спирту на душу населення на рік [2, с. 6–7; 11].

Загальновідомо, що систематичні заняття фізичною культурою і спортом є важливою складовою здорового способу життя (дотримання тверезого способу життя). Адже якщо людина займається фізичною культурою і спортом (зокрема, бойовим хортингом), улюбленою діяльністю, їй не до вживання алкоголю. Заняття бойовим хортингом мають на меті охоплення оздоровлювальним рухом усіх вікових категорій населення України (від дітей до людей похилого віку), популяризацію та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання молоді, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, сприяють профілактиці алкоголізму, запобігають розвиткові інших шкідливих звичок, допомагають у вихованні особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до Батьківщини [2–4; 12].

Вивчення та аналіз літературних джерел (В. Бойко, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, М. Зубалій, В. Нечерда, О. Остапенко, С. Присяжнюк, С. Сичов, М. Тимчик, Т. Федорченко, Б. Шаповалов та інші) засвідчують, що не менш важливим компонентом тренувань школярів і студентів є відпочинок між регулярним виконанням фізичних вправ у процесі занять хортингом.

Важливо зазначити, що чергування тренувального навантаження і відпочинку – одна з головних умов проведення занять із бойового хортингу, а саме: при вибіркового формуванні в хортингістів фізичних здібностей необхідно знати, які фізичні вправи потребують часу для відпочинку і контролюються за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС).

Актуальними є публікації, спрямовані на формування в учнівської та студентської молоді навичок ведення здорового способу і стилю життя (дотримання тверезого способу життя) у процесі військово-патріотичного виховання засобами бойового хортингу та впровадження результатів науково-дослідних робіт у заклади середньої та вищої освіти [1–8; 10; 12–14]. До таких досліджень належать роботи ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017–2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний

реєстраційний номер 0118U001989) та Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020–2022 роки за темою «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Виклад основного матеріалу. Навчально-тренувальні заняття з бойового хортингу спрямовані на формування загальної фізичної та спеціальної підготовки хортингістів із дотриманням при цьому послідовності й систематичності у вихованні в них фізичних здібностей.

Теорія і методика бойового хортингу засвідчує, що переважна більшість фізичних здібностей формується за допомогою виконання фізичних вправ із максимальною або великою інтенсивністю. При цьому обсяг тренувального навантаження має бути невеликий і залежить від того, яка фізична здібність формується під час заняття. Так, наприклад, під час формування у хортингістів швидкості використовують фізичні вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю.

У добре підготовлених хортингістів швидкісні вправи виконуються протягом 20–22 с, а у слабо підготовлених хортингістів цей показник значно менший. Найефективніше формування швидкості відбувається за умови короткочасних навантажень протягом 5–6 с. При цьому інтервали відпочинку, як і навантаження, не мають бути постійними. Для цього їх слід варіювати, щоб уникнути стабілізації у розвитку швидкості, пов'язаної з адаптацією організму до одноманітної, часто повторюваної фізичної вправи у процесі занять бойовим хортингом.

Теорія і практика занять бойовим хортингом свідчать про те, що фізичні вправи, спрямовані на розвиток сили, можуть виконуватися у швидкому, середньому й помірному темпі, відповідно з малими і середніми навантаженнями (в межах 20–60 % прикладених максимальних зусиль). Окрім того, ці фізичні вправи мають бути різноманітними і включати до роботи різні групи м'язів. Для розвитку сили у хортингістів основним є метод повторення виконання фізичних вправ із зовнішнім опором та вправ із обтяженням.

Для розвитку витривалості використовують бігові вправи на дистанції від 200–300 м до 1000 м (із різною інтенсивністю). У процесі регулярних тренувань застосовують бігові вправи максимальної інтенсивності з короткими інтервалами відпочинку (залежно від віку та статі) хортингістів.

Розвиток в хортингістів спритності й координації рухів виконують у такій послідовності: початковий розвиток рухової функції; функція набирає силу в розвитку і підходить до максимального піку; максимальний пік, коли темп розвитку спритності дуже високий.

Тривалість виконання фізичних вправ з розвитку гнучкості залежить від того, які суглоби навантажуються. Гнучкість, за даними Б. Сермеєва, найефективніше формуються в молодшому віці за таким алгоритмом дозування в повтореннях виконання фізичних вправ: плечового суглоба – 25–30; тазостегнового – 25–35; хребетного – 30–40. Критерієм інтенсивності виконання фізичних вправ є амплітуда руху. Інтенсивність виконання фізичних вправ залежить від спрямованості тренувального навантаження з бойового хортингу й оцінюється за показниками частоти ЧСС [9, с. 42].

Тривалість інтервалів відпочинку між виконанням фізичних вправ є одним із важливих компонентів тренувальної дії в процесі занять. Від тривалості й характеру відпочинку залежить також розвиток в учнів і студентів-хортингістів запланованих фізичних здібностей. Є наукові дані, які дають змогу досить точно визначити інтервали відпочинку між виконанням фізичних вправ під час розвитку швидко-силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості й спритності. Проте більшість цих наукових даних має загальні рекомендації і не враховує віку і статі юних спортсменів.

З метою вирішення цієї проблеми було проведено низку досліджень із вивчення динаміки відновлення ЧСС у хортингістів різного віку і статі після максимально інтенсивного фізичного навантаження. Результати досліджень свідчать про те, що на першій хвилині відновлені показники ЧСС уд./хв як у дівчат, так і у хлопців (юнаків) розподіляються в зоні середньої інтенсивності в результаті фізичного навантаження, а на другій хвилині досягають зони малої інтенсивності.

Виконання юними спортсменами-хортингістами фізичних вправ середньої інтенсивності вимагає малих інтервалів відпочинку, а розвиток витривалості, гнучкості й спритності – скорочених. Залежно від інтенсивності виконання спортсменами фізичних вправ В. Платонов пропонує три типи інтервалів відпочинку:

– великі, до чергового повторення виконання фізичних вправ відновити працездатність;

– скорочені, коли виконання подальших фізичних вправ проводиться на фоні, близькому до початкового рівня, але працездатність у спортсменів ще не відновилася;

– малі, коли повторення виконання фізичної вправи відбувається при значно зниженій працездатності [6, с. 60].

Критерієм оцінки інтервалу відпочинку можуть бути дані динаміки відновлення ЧСС в учнів і студентів-хортингістів, отримані в результаті досліджень. У процесі тренувальних занять застосовують також активний або пасивний відпочинок, що залежить від інтенсивності виконання хортингістами вправ та їх тривалості. Як правило, малі інтервали відпочинку чергуються з пасивними рухами, а великі – з фізичними вправами активного характеру.

Комплексне виховання у хортингістів фізичних здібностей у процесі загальної фізичної підготовки позитивно впливає на їхнє здоров'я і фізичну підготовленість. Відтак учні, у яких добре розвинені фізичні здібності, легко і швидко засвоюють техніку рухів із бойового хортингу, а також показують високі результати на змаганнях.

У процесі навчально-тренувальних занять доцільно використовувати фізичні вправи, спрямовані на комплексне формування в хортингістів швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та сили. Також важливо зазначити, що вибіркового обсягу навантаження залежить від того, які фізичні здібності ми хочемо сформувати. Тому навчально-тренувальні заняття з бойового хортингу слід будувати за загальноприйнятим алгоритмом і дотримуватися такої послідовності у вихованні в хортингістів фізичних здібностей: гнучкість і спритність (техніка рухів), швидкість, сила, витривалість.

Систематичні навчально-тренувальні заняття сприяють формуванню в хортингістів здорового способу життя (дотримання тверезого способу життя). Викладач (тренер) у ході бесід, розповідей, дискусій тощо має ставити за мету розвивати у вихованців такі навички, як креативність, логічне та критичне мислення; формувати власні життєві переконання, звертаючи увагу на переваги ведення здорового способу життя, негативні наслідки вживання алкоголю (ілюструвати висловлюваннями видатних людей); необхідність дотримання кодексу честі та етичних правил поведінки хортингіста [2, с. 7–9].

Отже, регулярні навчально-тренувальні заняття з бойового хортингу є ефективним засобом для формування в учнівської та студентської молоді здорового способу життя (дотримання тверезого способу життя), потреби до фізичного вдосконалення і готовності (фізичної, психологічної, освітньої, морально-духовної) до військової служби та захисту України зі зброєю в руках.

ДЖЕРЕЛО

1. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

2. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 268–273). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі: посіб. / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К.: Паливода А. В., 2016. – 232 с.; табл., рис.

2. Діхтяренко З. Пропаганда серед школярів готовності до захисту Вітчизни, активної життєвої позиції та тверезого способу життя в процесі занять хортингом / Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 6–13.

3. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу): метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К.: Паливода А. В., 2015. – 324 с.

4. Єрьоменко Е. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

5. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба //

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100–105.

6. Методика фізичного виховання учнів 1–11 класів: навч. посіб. / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, С. І. Жевага, В. В. Івашковський, А. І. Льченко, В. І. Мудрік, О. І. Остапенко, Є. В. Столітенко, М. В. Тимчик, А. І. Шинкарук [за ред. М. Д. Зубалія]. – К.: Педагогічна думка, 2012. – 216 с.

7. Остапенко, О. І. (ред.), Зубалій, М. Д., Тимчик, М. В. (2019). Методика формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни в різних типах закладів освіти: метод. посіб. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 168 с.

8. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця: метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2015. – 544 с.

9. Сермеев Б. В. Развитие подвижности в суставах у школьников / Б. В. Сермеев. – Горький, 1968. – 142 с.

10. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик [за ред. М. Д. Зубалія]. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. – 172 с.

11. Формування тверезого способу життя в сім'ї та суспільстві: матеріали IV наук.-практ. конф., 4–5 листопада 2017 р., Київ / Ред. І. В. Данилюк. – Київ, 2017. – 160 с.

12. Шаповалов Б. Б. (ред.), Діхтяренко З. М. (2019). Методичний інструментарій формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни: метод. посіб. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 143 с.

13. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporaneos: Educacion, Politica y Valores. Aco: VII, Numero: Ediciyn Especial, Artículo no.:113, Periodo: Diciembre, 2019 (WofS).

14. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschchynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporaneos: Educacion, Politica y Valores. Aco: VII, Numero: Ediciyn Especial, Artículo no.: 23, Periodo: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).