



**Волинський національний університет
імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна)**



**Природничо-гуманітарний університет
імені Яна Длугоша в Ченстохові (Польща)**



**Університет імені Павла Йозефа Шафарика
в Кошицях (Словаччина)**



**Університет Яна Евангеліста Пуркіне
в Усті-над-Лабем (Чехія)**

ЗА ПІДТРИМКИ

**Міністерства освіти і науки України;
секції з фізичної культури і спорту Відділення вищої освіти
Національної академії педагогічних наук України**

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
VII Міжнародної науково-практичної конференції
(8 червня 2023 р.)*

Луцьк
2023

Редакційна колегія

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, головний редактор).

Фізичне виховання і спорт

- Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
- Альошина А. І.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Балько С.** – доктор філософії (університет імені Яна Евангеліста Пуркіне в Усті-над-Лабем, Чехія);
- Вонцік Я.** – доктор габілітований, професор (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);
- Єдинак Г. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Кутек Т. Б.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка, Житомир, Україна);
- Ніколаєва А.** – доктор філософії (Університет Фракії, медичний факультет, Фракія, Болгарія);
- Павлова Ю. О.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Перрі Д.** – доктор філософії, професор (Університет Лідса, Велика Британія);
- Рассел П.** – доктор філософії, професор (Університет Південної Кароліни, США);
- Ровний А. С.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна);
- Томенко О. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Суми, Україна);
- Фернандес-Труан Я. К.** – доктор філософії (Університет Пабло де Олавіде, Севілья, Іспанія);
- Індика С. Я.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна).

Педагогічні науки

- Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
- Блекінг Д.** – доктор історичних наук, професор (Університет Фрайбурга, Фрайбург, Німеччина);
- Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Галаманжук Л. Л.** – доктор педагогічних наук, професор (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна);
- Джеральд Д.** – доктор філософії, професор (Мерілендський університет, Коледж-Парк, США);
- Завидівська Н. Н.** – доктор педагогічних наук, доцент (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Зускова К.** – доктор педагогіки, доцент (Університет Павла Йозефа Шафарика, Кошице, Словаччина);
- Малліару М.** – доктор філософії (Грецький відкритий університет, Патри, Греція);
- Малолєпши Е.** – доктор габілітований, професор (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);
- Мулик К.** – доктор педагогічних наук, професор (Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна);
- Пріма Р. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Смолюк І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Фіріка Ж.** – доктор філософії (Університет Тімішоара, Румунія);
- Фратріц Ф.** – доктор філософії, професор (Об'єднаний університет Ніколи Тесла, факультет спорту, Белград, Сербія);
- Юнгер Я.** – доктор педагогіки, професор (Університет Павла Йозефа Шафарика, Кошице, Словаччина).

Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-практ. конф.
Ф 50 (8 черв. 2023 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки,
2023. – 92 с.

Збірник містить наукові роботи учасників VII Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Фізична активність і якість життя людини». Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів обґрунтування місця і значення фізичної активності в поліпшенні якості життя людини.

Матеріали подаються мовою оригіналу.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

УДК 796.011.1(063)

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2023
© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2023

Компоненти якості життя людини

ІНСТРУМЕНТАРІЙ ОЦІНКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ, ЯКЕ ПОСТРАЖДАЛО ВНАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

Наталія Белікова¹, Світлана Індика², Анатолій Цьось³

¹доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, belikova.natalia@vnu.edu.ua

²кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, indyka.svitlana@vnu.edu.ua

³доктор наук з фізичного виховання та спорту, ректор, професор кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, tsos.anatoliy@vnu.edu.ua

Вступ. Якість життя як одна з фундаментальних категорій людського буття є найважливішим пріоритетом усіх розвинених країн світу. Тим більше в умовах війни постає завдання краще зрозуміти людські наслідки збройного конфлікту. Загроза подальшого зниження соціально-економічного розвитку держави через істотне погіршення якості життя населення обумовлює необхідність реалізації системи цільових заходів для забезпечення планування і контролю його індикаторів. Вплив травмуючих подій війни може призвести до зниження якості життя на багато років навіть після закінчення реальних бойових подій, адже війни та збройні конфлікти викликають стійкі зміни в соціальних умовах через збільшення бідності, відсутність роботи, насильство у суспільстві, неадекватні життєві умови та зміни соціальних контактів [4].

Якість життя знижується у різних категорій населення, яке постраждало від військових дій. Разом з тим, внутрішньо переміщені особи, військовослужбовці та їх оточення характеризуються як «люди, що живуть у вкрай стресовій ситуації» та залишаються особливо вразливими внаслідок травм, пережитих під час активних військових дій та після міграції. Розуміння того, як важка травма, психічний дистрес впливають на якість життя таких категорій населення може сприяти розробці більш ефективних стратегій втручання у післявоєнних умовах.

Мета роботи – здійснити огляд методологічного інструментарію для оцінки категорії «якість життя» у контексті військових подій в Україні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження. Концепцію якості життя уведено в дослідження здоров'я для урахування впливу різних факторів (фізичних, соціальних, психологічних) на більш широкий контекст життя людини. Це пов'язано з визначенням ВООЗ здоров'я в цілому як стану повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутності хвороб та фізичних травм. Якість життя (ЯЖ) – багатовимірне поняття, що включає п'ять категорій: фізичне благополуччя, матеріальне благополуччя, соціальне благополуччя, емоційне благополуччя, а також розвиток та активність. Це суб'єктивне сприйняття загального задоволення, яке пов'язане з фізичними, психічними та соціальними факторами, що дозволяє реалізувати потенційні можливості людини у її повсякденному житті [2].

Оцінку якості життя можна охарактеризувати як процедуру виявлення ступеня відповідності основних параметрів і умов життєдіяльності людини її життєвим потребам, а також особистим уявленням про гідне життя. Вона здійснюється на основі порівняння характеристик життєдіяльності індивіда або суспільства з відповідними параметрами і характеристиками життя (прийнятими за базу порівняння). Процедура оцінки якості життя складається з низки етапів і операцій: вибір показників якості життя та її значень, обґрунтування критеріїв оцінки і, нарешті, оцінювання показників якості життя.

Важливим є вибір критеріїв, за якими індивід повинен оцінювати якість свого життя, методологічний інструментарій узагальнення отриманих висловлювань і оцінок, визначення факторів, здатних впливати на усвідомлення відповідних станів індивіда тощо.

Концептуальна основа стосовно побудови системи індикаторів для оцінки якості життя ґрунтується на низці факторів, серед яких:

– *національна адекватність* має пріоритет над міжнародною порівняльністю; система моніторингу і пропонувані індикатори повинні відповідати потребам України; міжнародна порівняльність індикаторів бажана;

– *максимально широке охоплення* всіх аспектів людського життя для оцінки якості життя;

– *структуризація системи показників* у вигляді певних блоків, які об'єднують низку показників, що оцінюють одну із сфер людського життя;

– *динамічний характер* системи, що забезпечує можливість відстежувати зміни якості життя;

– *перспективна спрямованість* системи, яка повинна залишатися адекватною для оцінки якості життя у середньостроковій перспективі (тому система показників повинна включати не лише існуючі розрахункові показники, але і цільові орієнтири);

– *наявність інтегрального підходу* відповідно до структури системи показників – зважаючи на комплексність поняття якості життя та структуризацію системи показників [1].

Кількісне вимірювання поняття «якість життя» стає можливим за умов використання компонентного (багатовимірного) підходу у визначенні якості життя, який передбачає комплекс різноманітних засобів. Отже, для кількісної оцінки якості життя необхідними є методики й вимірювальний інструментарій, які б дозволили оцінювати як рівень суб'єктивного задоволення, так і об'єктивну реальність за низкою показників [3].

Саме тому при розробці інструментарію (системи показників) оцінки якості життя населення, яке постраждало внаслідок бойових дій, ми виокремлюємо чотири блоки показників.

Вступна (соціально-демографічна) частина містить питання щодо віку, статі, професії, освіти, соціального походження, сімейного стану, місця проживання тощо.

Показники *першого блоку* забезпечують характеристику поточного стану якості життя (міжнародний опитувальник MOS SF-36).

Другий блок показників відбиває суб'єктивну оцінку стану якості життя у контексті рухової активності людини (міжнародний опитувальник IPAQ).

Третій блок (опитувальник Рона Кесслера) обраний для вимірювання психологічного дистресу, що виникає у людей, які тривалий час відчувають недостатнє задоволення своїх потреб.

Високого рівня якості життя у досліджуваному контексті можна досягти лише при оптимальному балансі компонентів усіх трьох вказаних блоків (стан, поточна ситуація і самооцінка).

Висновки. Війна впливає на самооцінку здоров'я, фізичні здібності, емоційне та психічне здоров'я всього населення, втягнутого у військовий конфлікт. Особливо вразливими верствами населення є внутрішньо переміщені особи, військовослужбовці та їх оточення. Це зумовлює необхідність виявлення взаємозв'язків складових якості життя, нових підходів до створення та використання методів оцінки якості життя людини.

Джерела та література

1. Вимірювання якості життя в Україні. Аналітична доповідь / Лібанова Е. М., Гладун О. М., Лісогор Л. С. та ін. Київ, 2013.
2. Индика С., Белікова Н. Сутнісна характеристика та взаємозв'язок понять «рухова активність» і «фізична активність». *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2021. № 4(56). С. 3–9.
3. Якість життя та фізична активність різних груп населення: кол. моногр. / А. Цьось, Н. Белікова, Ю. Павлова та ін.; наук. ред. й упоряд. проф. А. В. Цьось. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 192 с.
4. Bielikova, N., Indyka, S., Tsos, A., & Vashchuk, L. (2022). Quality of Life in War-Affected Population. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. № 1(57). P. 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>

ФУТБОЛ І МЕТОДИКА ЙОГО ЗАНЯТЬ ЯК МОТИВАТОР ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Петро Герасимюк¹

¹Асистент кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, herasimuk.petro@vnu.edu.ua

Вступ. Кожна молода людина хоче бути здоровою, успішною та досягти певних вершин у своєму житті. Однак на шляху до цього сьогодні в Україні спостерігається низка перешкод, що зумовлюють зниження рухової активності студентської молоді та погіршення її фізичної підготовленості [1]. Для поліпшення фізичного стану учасників освітнього процесу великі перспективи має фізична культура і спорт. Ігрові види спорту для молодого організму містять цілий комплекс підвищення рухової активності і, як наслідок, зміцнення здоров'я та формування основ здорового способу життя. Однією з популярних спортивних ігор серед студентської молоді є футбол. В Україні серед багаточисленних видів спорту, які розвиваються у системі фізичної підготовки, футбол посідає одне з провідних місць. Важко назвати іншу гру, яка могла б змагатися з ним у популярності. Цей вид спорту, як засіб розвитку фізичних якостей та здібностей, широко застосовується у закладах вищої освіти. Він є невід'ємною частиною навчальних програм із фізичного виховання в освітніх закладах. Секційні заняття з футболу – найпридатніша форма залучення здобувачів освіти до рухової активності. За умови правильної організації занять футболом його оздоровчий і виховний впливи здатні зіграти велику роль у становленні особистості.

Мета дослідження – обґрунтувати позитивний вплив занять футболом на фізичну підготовленість учасників освітнього процесу та висвітлити основні методи тренувального процесу футболістів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури, Інтернет-ресурсів, спостереження, узагальнення.

Результати дослідження. Аналіз наукових джерел [2; 3] засвідчує, що сучасний футбол висуває високі вимоги до особистості та її підготовленості. Тому необхідно шукати досконалі, прогресивні організаційні форми, методи та засоби підготовки спортсменів. Це, водночас, вимагає високого рівня знань, умінь тренера, наукового підходу до спортивного тренування, оскільки від цього залежить кінцевий результат.

Готовність футболістів до досягнення певних результатів характеризується відповідним рівнем розвитку фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, володіння технікою і тактикою, необхідним рівнем розвитку психічних якостей. Комплекс засобів спортивного тренування складають: фізичні та ідеомоторні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори. Проте основним засобом тренування футболістів є фізичні вправи. Їх поділяють на дві групи: а) специфічні, застосування яких дає змогу одночасно впливати на всі сторони підготовленості; б) неспецифічні, за допомогою яких можна розвивати та вдосконалювати фізичні якості. Специфічні вправи своєю чергою поділяються на ситуаційні та стандартні. До перших належать ігри, що проводяться на тренувальних заняттях відповідно до правил футболу, та ігрові вправи. Структура цих вправ найбільш відповідає структурі гри, а ситуаційними вони названі тому, що під час їхнього виконання постійно змінюється ситуація і гравцям необхідно приймати різні тактичні рішення. Специфічні вправи виконують, зазвичай, з допомогою безперервного методу. Розділяти таку вправу на частини доцільно лише в тому випадку, якщо величина навантаження дуже значна. Безперервний метод використовують і під час виконання деяких неспецифічних вправ (крос), спрямованих на розвиток витривалості. В інших випадках застосовують різні варіанти повторного методу.

Додатковими тренувальними засобами є технічні засоби та тренажери, необхідні для загальної і спеціальної підготовки спортсмена. Застосування технічних засобів і тренажерів сприяє швидкому формуванню рухових навичок, розвитку необхідних фізичних якостей та урізноманітнює навчально-тренувальний процес.

Методи спортивного тренування необхідно обирати й визначати відповідно до завдань та умов занять: часу, місця, складу групи, етапу спортивного тренування, стану здоров'я студентів тощо. У спортивному тренуванні також застосовуються методи контролю різних сторін підготовленості спортсмена, методи прогнозування спортивних результатів, методи відбору тощо.

Практичне використання методів значною мірою залежить від закономірностей природного розвитку організму, спеціалізації та підготовленості студента. Під час підготовки футболістів слід виділити кілька методів.

Повторний метод характеризується багаторазовим виконанням вправи із певними інтервалами відпочинку, протягом яких досить повно відновлюється працездатність.

Інтервальний метод зовні схожий на повторний. Обидва вони характеризуються багаторазовим повторенням вправ через певні інтервали відпочинку. Але якщо при повторному методі характер впливу навантаження на організм визначається самою вправою (тривалістю та інтенсивністю), то при інтервальному – тренуючий вплив мають також інтервали відпочинку.

Основа *ігрового* методу становить ігрова рухова діяльність, певним чином упорядкована відповідно до плану тренувань. Він є одним із важливих методів у процесі підготовки футболістів. Це метод комплексного вдосконалення як фізичних якостей, так і тактичного мислення, закріплення та вдосконалення рухових умінь і навичок.

Змагальний метод характеризується виконанням вправ із найбільшою інтенсивністю за дотримання правил змагань. Це один із способів стимулювання інтересу та активізації діяльності студентів з установкою на перемогу або досягнення високого результату в будь-якій фізичній вправі. Змагальний метод застосовується для розвитку фізичних, вольових і моральних якостей, вдосконалення рухових умінь і навичок і, навіть, теоретичних здібностей. Цінність цього методу полягає в тому, що футболісти, прагнучи показати свої найкращі результати, вчаться мобілізувати свої сили та можливості для боротьби за перемогу, набувають тактичних навичок.

Висновки. Оскільки майбутня професійна діяльність студентів вимагає не лише відмінних знань в обраній галузі, а й відмінної фізичної форми, то домогтися всього цього можна, регулярно займаючись фізичною культурою і спортом, зокрема футболем. Ця гра дає молодій людині не лише відчуття фізичної досконалості, а й формує дух, піднімає рівень моральних якостей особистості, що так необхідно на етапі сьогодення.

Специфіка гри накладає відбиток на характер та ступінь розвитку окремих психічних якостей у спортсменів, зокрема спортивної працелюбності, звички до систематичних зусиль та наполегливості у подоланні труднощів. Чітке і правильне планування навчально-тренувального процесу студентів у групі спортивної майстерності дасть змогу не лише покращити їхню фізичну підготовленість, а й сприятиме психологічному стану в умовах війни та формуванню здорового способу життя.

Джерела та література

1. Городинський С. І. Роль рухової активності серед студентської молоді у процесі формування фахівців. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». Секція XXVII. Фізична культура, спорт та фізична терапія.* № 1. 2021. С. 470–473.
2. Кравченко І. М., Гончаренко О. М., Гладов В. В. Застосування засобів футболу у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів гуманітарного профілю. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Вип. 6(100). 2018. С. 42–45.
3. Щекотиліна Н., Павлюк А., Щекотилін Г. Розвиток фізичних якостей студентів засобом гри у футбол. *Інноваційна педагогіка.* Вип. 4. Т. 1. 2018. С. 88–92.

ПРЕДИКТОРИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ УКРАЇНСЬКОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Юлія Павлова¹, Іванна Боднар², Петро Петрица³, Тетяна Синиця⁴, Ганна Жара⁵

¹доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна, pavlova.j.o@gmail.com

²доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна, ivannabodnar@ukr.net

³кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та реабілітації Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, Тернопіль, Україна, petrytsa@tnpu.edu.ua

⁴кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри хореографії і танцювальних видів спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Полтава, Україна, sinicata@ukr.net

⁵доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Чернігів, Україна, zhannafarm@gmail.com

Вступ. Російське вторгнення в Україну супроводжується жахливими втратами серед цивільного населення – на березень 2023 року загинуло 8 173 цивільних осіб, ще понад 13 тис. поранено. Понад 14,5 млн українців виїхали з країни після 24 лютого, і 7,7 млн зареєстровано в країнах Європи як одержувачів тимчасового захисту. За попередніми оцінками Міністерства здоров'я України через війну понад 15 млн українців будуть мати проблеми з здоров'ям та наступне десятиліття потребуватимуть допомоги [3] як результат ментального виснаження, травм та жорстокості російських військовослужбовців.

Війни становлять суттєву загрозу здоров'ю цивільного населення, вони підсилюють уже наявні у популяції ознаки нездоров'я. У групі ризику перебувають особи, які зазнали воєнних дій на першій лінії фронту, показники здоров'я відрізняються залежно від близькості до зони війни чи безпосередньої участі у ній. Суттєвий вплив можуть мати також деякі демографічні чинники, такі як стать, проживання в міській місцевості, наявність дітей або людей похилого віку в сім'ї та проживання на території, окупованій російськими військами [4]. З одного боку вплив кумулятивних травматичних подій і втрат призводить до надзвичайно високого ризику дистресу. Серед довгострокових наслідків війни – знецінення, погіршення професійного та соціального функціонування, проблеми зі здоров'ям, зниження якості життя та психічні розлади. З іншого боку незважаючи на травматичні події ми отримуємо новий досвід та навчаємося новому, а відповідно повертаємося до життя з новими перспективами та цінністю, вмінням долати труднощі [2]. Відповідно, і резилієнтність, і посттравматичний ріст пов'язані з благополуччям людини.

У нашому дослідженні ми зосереджуємося на пошуку предикторів суб'єктивного благополуччя молодих людей у час війни. Ми акцентуємо увагу на задоволеності власним життям, що є когнітивною частиною суб'єктивного благополуччя та є оцінкою індивідом якості свого життя на основі особистого унікального набору критеріїв [1]. Ми припускаємо, що молоді люди з різних регіонів України мають різний досвід війни, і, відповідно, задоволеність життям визнають не лише індивідуальні, але й контекстуальні параметри.

Дослідження виконане в рамках наукового проекту «Young Ukrainians' Experiences and Perspectives of the Russia-Ukraine War. A Mixed-Methods Investigation on How to Promote Resilience and Sustainable Peacebuilding», що отримав Small Grant Award від Дивізіону 48 «The Society for the Study of Peace, Conflict & Violence» Американської психологічної асоціації [5].

Методи дослідження. Проведено соціологічне опитування (грудень 2022 – лютий 2023), у анкетуванні взяли участь 593 студенти віком $18,90 \pm 2,35$ років. Серед респондентів 10,3 % відзначили, що мають досвід життя в умовах окупації, 13,6 % перебували на території України де проходили контактні військові бої, 31,5 % змінили місце проживання або навчання через війну. Для дослідження проведено переклад і адаптацію стандартизованих методик для визначення рівня задоволеності життям («Satisfaction with life scale»), надії (Herth Hope Index), оптимізму («Life

orientation test»), посттравматичного росту («Post traumatic growth inventory»), резилієнтності («Brief Resilient Coping Scale») та копінг-стратегій («Brief COPE»). Дані аналізували з використанням описової статистики та регресійного аналізу.

Результати дослідження. Серед опитаних 56,3 % мали високий рівень задоволеності життям, 60,8 % мали середній або високий рівень оптимізму, 58,7 % мали середній або високий рівень посттравматичного зростання, для 60,5 % характерний середній або високий рівень резилієнтності. Незначна частина респондентів (11,3 %) мали вищі шанси на помірну або важку безнадійність. Життя в окупації було суттєво пов'язане із задоволеністю життям ($\chi^2(1) = 9,42, p < 0,01, \phi = 0,125$), тоді як активні бойові дії в місці проживання не були значущими для задоволеності життям.

Жінки мали достовірно вищі рівні задоволеності життям та посттравматичного зростання, порівняно з чоловіками. Водночас стосовно рівня надії, оптимізму, стійкості та поширеності копінг-стратегій відмінностей у осіб різної статі не виявлено.

За результатами регресійного аналізу серед достовірних предикторів задоволеності життям були стать, життя в окупації, рівні надії, оптимізму та особистого посттравматичного росту, резилієнтність та окремі копінг-стратегії (самовідволікання і пошук емоційної підтримки). Отримана модель пояснювала 42,8% від загальної дисперсії ($R = 0,654, R^2 = 0,428, F(13, 579) = 33,4, p < 0,001$).

Висновки. Наше дослідження є одним з перших, яке зосереджено не лише на негативних аспектах травми, а дозволяє глибше зрозуміти вплив війни на благополуччя населення України, зокрема молоді. Незважаючи на зниження суб'єктивного благополуччя, більшість респондентів мали високий або помірний рівень посттравматичного росту або стійкості. Можна виокремити два типи предикторів благополуччя студентської молоді у час війни – індивідуальні (наприклад, оптимізм, надія, резилієнтність, посттравматичне зростання) і контекстуальні (життя в окупації). Виявлені відмінності у рівнях посттравматичного зростання чоловіків і жінок можуть бути наслідком ряду соціальних змін, що відбулися в країні внаслідок війни. Це також сприяє зміні поглядів на роль і можливості жінки в українському суспільстві, а також на її місце в майбутній відбудові країни.

Джерела та література

1. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. Vol. 125. № 2. P. 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
2. Fino, E., Mema, D., & Russo, P. M. (2020). War trauma exposed refugees and posttraumatic stress disorder: The moderating role of trait resilience. *Journal of Psychosomatic Research*. 2020, Vol. 129, 109905. <https://doi.org/10.1016/J.JPSYCHORES.2019.109905>
3. The Ministry of Economy of Ukraine. (2022, December 9). Ukraine Will Build an Effective System of Providing Psychological Assistance to Preserve the Mental Health of the Nation. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/v-ukraini-pobuduiut-efektyvnu-systemu-nadannia-psykholohichnoi-dopomohy-zarady-zberezhennia-mentalnoho-zdorovia-natsii>
4. Xu, W., Pavlova, I., Chen, X., Petrytsa, P., Graf-Vlachy, L., & Zhang, S. X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*. 2023. <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>
5. Young Ukrainians' Experiences and Perspectives of the Russia-Ukraine War a Mixed-Methods Investigation on How to Promote Resilience and Sustainable Peacebuilding. *Int. Psychol. Bull.* 2022. Vol. 27, № 1. URL: <https://div52.net/ipb-2023-27-1/>

СТРУКТУРА БАЗОВОГО БЛОКУ У СИСТЕМІ ВІДНОВЛЕННЯ ЯК ФАКТОР ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Ірина Соверда¹, Віра Юхимук², Юрій Іванишин³, Христина Паньків⁴

¹кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України», Івано-Франківськ, Україна, iysoverda@ukr.net2

²кандидат педагогічних наук, голова циклової комісії теорії і методики фізичного виховання, викладач Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України», Івано-Франківськ, Україна, jukhutyk@ukr.net

³кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України», Івано-Франківськ, Україна, urcha10810@gmail.com

⁴викладач Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України», Івано-Франківськ, Україна, kvp2017@ukr.net

Вступ. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що разом із розвитком людства і всіх благ, яке воно створює, паралельно зростає значущість факторів покращення якості життя людини. Якби парадоксально не було, але доволі часто всі інноваційні технології призначені для підвищення нашої комфортності, згубно впливають на стан здоров'я і, відповідно, на якість життя. Саме тому, вивченням його якості, й зокрема – понятійного апарату, структурних елементів, її об'єктивних й суб'єктивних індикаторів, сучасних обчислювальних систем для її аналізу – науковці різних сфер ґрунтовно досліджують достатньо давно [1].

На нашу думку, кожна середньо статистична людина прогресивного світу свідомо намагається підтримувати і контролювати якість свого життя на належному рівні. Проте, на фоні стрімких ритмів і темпів життя, елементи відновлення не використовуються нею в повній мірі. Хоча широкий спектр заходів і послуг системи відновлення може підвищити й, часто попередити виникнення негативних змін у стані здоров'я людини.

Методи дослідження: теоретичний аналіз передової вітчизняної і закордонної науково-методичної літератури, ресурсів інтернет-мережі.

Результати дослідження. Просторова структура якості життя (благополуччя) складається із п'яти складових: фізичного (стану здоров'я, самопочуття, особистої безпеки), емоційного (психічного здоров'я, оптимізм, вірування), матеріального (доходу, житлових умов, транспорту), соціального (особистісних стосунків, громадської активності), професійного (продуктивності навчання, праці, компетенції). Варто вказати, що стан та наповненість фізичного й емоційного є передумовами належного рівня трьох інших [1; 3].

Організована фізична активність, як основний чинник у підтримці основних елементів благополуччя, потребує підсилення засобами і заходами процесу відновлення людини. Аналіз наукової статті YLMSPORTSCIENCE (2023) дає змогу виокремити пірамідний ряд найефективніших заходів і засобів, які є базовим блоком детермінантів в системі відновлення. За значущістю, їх можна розділити на таких три рівня: основні – сон, харчування, гідратація, відновлюючі рухи (тренінг); додаткові – гідротерапія, масаж, сауни, соляні ванни, БАДи; нетрадиційні (специфічні) – пресотерапія, електроміостимуляція, перкусійні пістолети, креотерапія, обгортання та інше [4].

Сон і харчування, як основні види відновлення потребують сталої особливості – константи. Тобто, не в залежності від обставин, важливо дотримуватись сталого режиму: лягати спати, прокидатися, здійснювати основні прийоми їжі – в одні і ті ж години.

Сьогодні психоемоційний стан сучасного українця є вкрай нестабільним, і, відповідно більшість з нас мають проблеми зі сном. Для того, щоб нормалізувати його якість можна використовувати допоміжні стимулюючі засоби (медитацію, ефірні масла, заспокійливу музику, тактильні рухи/поглажування, призначені лікарем заспокійливі і снодійні засоби – мелатонін і т.п.) [2].

На фоні із мінімальними порушеннями системи травлення (захворювання жовчного, печінки, підшлункової залози), недотриманням режиму прийому їжі й її якістю, зазвичай провокується більшість проблем зі здоров'ям. Тому, харчування – це дуже важливо, і воно повинне бути максимально просте й неферментоване.

Процес гідратації – це не стільки кількісне споживання води, скільки наповненість її потрібними мікроелементами, рівень її жорсткості, кислотності. Цей процес, на нашу думку, потребує окремої й пильної уваги, тому що основний критерій – стан здоров'я. Тільки медичне обстеження допоможе визначити індивідуальні норми щодо наповненості води для споживання. Також питання гідратації тісно пов'язане із харчуванням, тому повинно розглядатись комплексно.

Відновлюючи рухи (тренінг) – знову ж таки, індивідуальне питання і, відповідно підбір вправ повинен відбуватися з опорою на рівень фізичного розвитку й підготовленості, набутих видових змін (порушення постави, функціональності різних систем організму тощо).

Із розвитком wellness та SPA для відновлення почали активно використовуватись додаткові і нетрадиційні (специфічні) засоби. Проте, хочемо підкреслити, що такі послуги і заходи повинні призначатись строго за призначенням лікаря. До прикладу, якщо у людини наявна асиметрія м'язового тонуусу в тілі, то масаж, електроміостимуляція повинна проводитись локально на певних її ділянках. Сауна, в такому випадку, в ділянці, яка в гіпотонусі спровокує ще більше розслаблення і, відповідно, прогресивніше вираження загального дисбалансу [3].

Висновки. Ретроспективний аналіз елементів базового блоку процесу відновлення людини, надав нам можливість визначити, що першочерговим у процесі відновлення є дотримання вимог і особливостей основного блоку. Контроль якості сну, прийомів їжі та води, виконання індивідуально підібраних спеціальних фізичних вправ – домінуючі і високо значущі фактори під час процесу покращення якості життя людини.

Джерела та література

1. Лібанова Е. М., Гладун О. М., Лісогор Л. С. Вимірювання якості життя в Україні: Аналітична доповідь / Інститут демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухи НАН України, Програма Розвитку ООН, Міністерство економічного розвитку і торгівлі України. Київ, 2013. С. 4.
2. Наскільки важливий сон для здоров'я людини? URL: <https://atocentr.sumy.ua/?p=6533>
3. Чеховська Л. Я. Фітнес-індустрія України: стан і перспективи розвитку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. № 5К (86). С. 358–363.
4. What are the best recovery strategies for athletes? *The recovery pyramid*. URL: <https://ylmsportscience.com/2023/04/03/what-are-the-best-recovery-strategies-for-athletes-the-recovery-pyramid/>

ЛІКУВАННЯ СИНДРОМУ ПОРОЖНЬОГО НОСА

Наталія Шушляпіна¹, Євгенія Старікова²

¹кандидат медичних наук, доцент кафедри оториноларингології, Харківського національного медичного університету, Харків, Україна, po.shushliarina@knmu.edu.ua

²студентка Харківського національного медичного університету, Харків, Україна, yastarikova.1m19@knmu.edu.ua

Вступ. В даній роботі розглянута значимість лікування синдрому порожнього носа, що характеризується змінами у ламінарному фізіологічному потоці повітря, порушенням функцій слизової оболонки носа і дефіцитом нервової чутливості, та виникає внаслідок втрати тканини нижньої носової раковини, задля покращення дихання під час занять фізичною активністю, аби поліпшити якість життя.

Методи дослідження: огляд літератури.

Результати дослідження. Синдром порожнього носа (СПН) – захворювання верхніх дихальних шляхів, патогенез якого пов'язаний зі зміною архітекtonіки носових ходів, рецепторного статусу слизової оболонки носа та порушенням сприйняття зовнішніх подразників на системному рівні, та характеризується появою виснажливої закладеності носа, печіння, сухості, задухи та утворення кірочок [1].

Незважаючи на об'єктивно широкі носові дихальні шляхи, СПН характеризується парадоксальним відчуттям обструкції. Розглянувши дослідження Jennifer Malik та ін., яке вказує на покращення самопочуття пацієнтів після встановлення імплантату реберного хряща натомість відсутнього нижнього носового ходу, розуміємо що змінені напрямки повітряного потоку свідчать про те, що розширення нижнього проходу не є перешкодою, а навпаки розсіює та посилює повітряний потік. Натомість, після проведеної операції, повітря слідує за вигнутою поверхнею імпланту. Можна припустити, що виникнення симптомів пов'язане з невпорядкованими векторами носового повітряного потоку, скупченими в середньому носовому ході [2].

На даний момент досліджують ефективність лікування від застосування мезенхімальних стовбурових клітин (МСК). Згідно з дослідженням Spees JL та ін., відомо, що МСК, шляхом власного диференціювання, поповнюють клітини, мають паракринний ефект до факторів росту, впливають на секрецію цитокінів, гормонів та перенесення білка та мікро РНК через отримані з МСК позаклітинні везикули [3]. Часткове покращення симптомів має введення ін'єкції аутолітичної стромальної васкулярної фракції з жирової тканини [4]. Дослідження Fгії МТ підтвердили значний позитивний вплив лікування СПН при поєднанні частинок жиру з МСК, що були отримані з жирової тканини. Таким чином, можна сказати, що використання більш однорідної та збагаченої популяції МСК, які виделені з жирової тканини або пуповини, матиме більш результативний регенеративний ефект [5].

Описаний Charles-Henri Hassan та ін. перший випадок вестибулярної підслизово-надкостникової біокерамічної імплантації GlassBONE за допомогою сублабіального доступу має переваги через уникнення розрізу слизової оболонки носа, що зменшує ризики через нову травму. Біоактивна кераміка складається з природних елементів, подібних до складу кісткової тканини, і стимулює остеогенез і регенерацію кісток без встановлених побічних реакцій [6].

Розібравши аналіз Ma ZX та ін., вказано, що імплантат ауто- або алотрансплантата є більш ефективною, ніж чужорідні трансплантаційні матеріали [7]. Тому, пошук оптимальних біоматеріалів імплантату з потрібною біосумісністю, стабільністю та інтеграцією в тканини порожнини носа все ще актуальне питання в рамках лікування СПН. Увагу потрібно приділяти відновленню аеродинаміки носа та отриманню первинних діагностичних даних щодо архітекtonіки [8, 9] та функціональних характеристик верхніх дихальних шляхів методами комп'ютерної томографії [10; 11] та риноманометрії [11; 12]. Лише після цього можливо сформулювати методи та підходи до лікування цього патологічного стану.

Висновки. Отже, після розгляду літератури, робимо висновок, що, на жаль, жоден із представлених хірургічних чи звичайних методів лікування не вирішує всіх ключових проблем, які лежать в основі патогенезу СПН, що призводить до їх низької ефективності або нестійкого ефекту, недостатнього для значного покращення симптомів пацієнта, в першу чергу – легкого дихання. Так як порушення носового дихання може зменшити глибину дихальних рухів, а отже й знизити легеневу вентиляцію, призвести до збільшення вуглекислого газу та відповідно зниження вмісту кисню в

альвеолярному просторі, виникне тканинна гіпоксія, а також коливання артеріального тиску при фізичних навантаженнях, що погіршить якість життя. Таким чином, ще існує багато питань з приводу лікування синдрому порожнього носа для майбутніх досліджень.

Джерела та література

1. Gill A. S., Said M., Tollefson T. T., Steele T. O. Update on empty nose syndrome: disease mechanisms, diagnostic tools, and treatment strategies. *Curr Opin Otolaryngol Head Neck Surg.* 2019. № 27. P. 237–242.
2. Jennifer Malik, Sachi Dholakia, Barak M. Spector, Angela Yang, Dayoung Kim, Nicole A. Borchard, Andrew Thamboo, Kai Zhao, and Jayakar V. Nayak. Inferior meatus augmentation procedure (IMAP) normalizes nasal airflow patterns in empty nose syndrome patients via computational fluid dynamics (CFD) modeling. 2021, May. № 11(5). P. 902–909.
3. Spees J. L., Lee R. H., Gregory C. A. Mechanisms of mesenchymal stem/stromal cell function. *Stem Cell Res Ther.* 2016. № 7. P. 125.
4. Kim D. Y., Hong H. R., Choi E. W., Yoon S. W., Jang Y. J. Efficacy and Safety of Autologous Stromal Vascular Fraction in the Treatment of Empty Nose Syndrome. *Clin Exp Otorhinolaryngol.* 2018. № 11. P. 281–287.
5. Friji M. T., Gopalakrishnan S., Verma S. K., Parida P. K., Mohapatra D. P. New regenerative approach to atrophic rhinitis using autologous lipoaspirate transfer and platelet-rich plasma in five patients: *Our Experience.* *Clin Otolaryngol.* 2014. № 39. P. 289–292.
6. Charles-Henri Hassan, Emeline Malheiro, Emilie Béquignon, André Coste, and Sophie Bartier. Sublabial bioactive glass implantation for the management of primary atrophic rhinitis and empty nose syndrome: Operative technique. 2022, Feb. № 7(1). P. 6–11.
7. Ma Z. X., Quan-Zeng Jie-Liu, Hu G. H. Assessment of postsurgical outcomes between different implants in patients with empty nose syndrome: A meta-analysis. *J Int Med Res.* 2017. № 45. P. 1939–1948.
8. Avrunin, O. G., Nosova, Y. V., Paliy, V. G., Shushlyapina, N. O., Kalimoldayev, M., Komada, P., & Sagymbekova, A. Study of the air flow mode in the nasal cavity during a forced breath. In *Photonics Applications in Astronomy, Communications, Industry, and High Energy Physics Experiments.* 2017 (Vol. 10445, p. 104453H). International Society for Optics and Photonics. (2017)
9. Avrunin, O. G., Tymkovych, M. Y., Abdelhamid, I. Y., Shushliapina, N. O., Nosova, Y. V., & Semenets, V. V., Features of image segmentation of the upper respiratory tract for planning of rhinosurgical surgery. 2019 IEEE 39th International Conference on Electronics and Nanotechnology ELNANO. P. 485–488 (2019). doi:10.1109/ELNANO.2019.8783739
10. Tymkovych M., Gryshkov O., Avrunin O., Selivanova K., Nosova Y., Mutsenko V., et al. Application of SOFA Framework for Physics-Based Simulation of Deformable Human Anatomy of Nasal Cavity. In: Jarm T., Cvetkoska A., MahnicKalamiza S., Miklavcic D. (eds) 8th European Medical and Biological Engineering Conference. EMBEC 2020. IFMBE Proceedings. Vol. 80. Springer, Cham.
11. Avrunin, O. G., Nosova, Y. V., Abdelhamid, I. Y., Pavlov, S. V., Shushliapina, N. O., Bouhlal, N. A., Ormanbekova, A., Iskakova, A., Harasim, D. Research Active Posterior Rhinomanometry Tomography Method for Nasal Breathing Determining Violations. *Sensors* 2021, 21, 8508. <https://doi.org/10.3390/s21248508>.
12. Avrunin, O. G., Nosova, Y. V., Abdelhamid, I. Y., Pavlov, S. V., Shushliapina, N. O., Wójcik, W., Kalizhanova, A. (2021). Possibilities of automated diagnostics of odontogenic sinusitis according to the computer tomography data. *Sensors (Switzerland)*, 21(4), 1–22. doi:10.3390/s21041198.

SUBJECTIVE WELL-BEING AND HEALTHY LIFE STYLE

Klaudia Zusková¹

¹*Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Institute of Physical Education and Sport, Slovakia, klaudia.zuskova@upjs.sk*

Goal. The main goal of this theoretical contribution is to interpret the subjective well-being (SWB) concept of E. Diener and his coauthors with application to the environment of sports performance. At the same time, a further purpose is to point out SWB's connection with a healthy lifestyle in general, which goes beyond active behavior in the field of physical activity and healthy dietary habits.

Content. SWB is a phenomenon of positive psychology and one of the main indicators of subjective quality of life. SWB emphasizes the subjective nature of happiness and considers people to be the best judges of their own happiness. This can be viewed from the point of view of immediate experience, i.e. pleasant or even pleasurable states of shorter duration (hedonism - ancient philosophical direction, the motive of behavior is pleasure). The second view is derived from eudaimonia (a philosophical-ethical concept that proclaims that happiness is the highest value and purpose of humanity) describes happiness as a way to achieve inner well-being, balance (Kesebir, 2011).

The first approach emphasizes that a person evaluates his own life emotionally and cognitively. Edward Diener's concept of SWB consists of (i) frequent pleasant feelings, (ii) infrequent unpleasant feelings, and (iii) an overall judgment that life is satisfactory (Diener, 1984). Emotional assessment is diagnosed by the SPANE Scale of Positive and Negative Experiences. Cognitive assessment of SWB satisfaction with life is generally diagnosed by the SWLS Life Satisfaction Scale. This cognitive side of SWB is related to the domains of a person's life (e.g., work, relationships, leisure activities) that are important to him. They form a stable representation in the overall evaluation. The eudaimonic side of SWB is shown through flourishing (Diener et al., 2010). The Flourishing Scale was designed to measure socio-psychological well-being and also to supplement existing concepts measuring subjective well-being.

SWB is related to: health, longevity, better work performance, social relations, altruistic behavior (selflessly helping others) according to Diener & Chan (2011). Therefore, it is necessary for scholars of applied science to devote space to this aspect of the good functioning of a person.

Based on the works of Edward Diener and colleagues, the eudaimonic and hedonic aspects of subjective well-being are demonstrated in the example of research interpreting these categories among athletes ("Validation of scales of subjective well-being for the needs of Slovak sports practice: SWLS, SPANE and FS" No. vvg-2021-1857). In this presentation, we present an example of how this issue is reflected in the interpretation of competitive and top athletes. These are the results of focus groups within the pilot study by Zusková et al. (2022).

Creating a positive attitude towards a healthy lifestyle, including bio-psycho-social and spiritual aspects, leads to inspiring people with good examples from practice, as well. According to the author of this presentation, healthy lifestyle should include in the balanced approach not only nutrition, physical activity and avoidance of risky behavior, but also the following: development of emotional intelligence, including emotional regulation and self-motivation, development of quality relationships, good sleep, meaningful work, leisure time activities – "time for myself", connection with nature, hardening (cold/temperature exposure), spirituality and development of self-knowledge. The cognitive aspect represents knowledge and opinions about the given topic, the emotional aspect includes positive emotional relationships and experiences, and the acting part (doing). Creating a positive attitude towards a healthy lifestyle from the health point of view means fulfilling its three main congruent aspects.

References

1. Kesebir, P. (2018). Scientific answers to the timeless philosophical question of happiness. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com
2. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. № 95(3). P. 542–575. doi:https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542
3. Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*. № 97. P. 143–156.
4. Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. № 3(1). P. 1–43. doi:https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x
5. Zusková, K., Kalina, O., Konrádyová, N., Kručanica, L., Küchelová, Z., Melichar, R. & Pavlova, I. (2022). Subjektívna pohoda športujúcich osob. Košice: Šafárik Press UPJŠ. ISBN 978-80-574-0108-7

Фізична активність і здоров'я

ВПЛИВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНИХ НАВИЧОК КУРСАНТА АРТИЛЕРИСТА

Максим Бабич¹

¹Аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна, babych.maks71@gmail.com

Вступ. Сучасні умови вимагають від молодих військових професіоналізму, ефективності та високої реакції прийняття рішення.[6; 7] З метою підготовки курсантів артилеристів до виконання складних завдань, зокрема в умовах незнайомого місцевості та швидкого прийняття рішень, спортивне орієнтування може виявитись важливим інструментом формування та розвитку професійних навичок [2; 5]. В умовах сьогодення найбільш ефективним засобом формування військово-прикладних рухових навичок у військовослужбовців, у поєднанні з фізичними, розумовими та психологічними якостями, які сприяють формуванню психофізичної готовності курсанта артилериста до виконання завдань за призначенням, є спортивне орієнтування [1; 3]. Тут не встановлюються рекорди, та бути кращим можна лише тут і зараз, спортивне орієнтування – це завжди щось нове, цікаве та захоплююче. Це вид спорту, у якому гармонійно поєднуються фізичні, розумові та психологічні якості [2; 4]. Дане дослідження має на меті вивчення впливу спортивного орієнтування на розвиток професійних навичок курсанта артилериста.

Методи дослідження. Вивчення наукових джерел, що стосуються спортивного орієнтування та його впливу на розвиток професійних навичок; проведення анкетування серед курсантів артилеристів з метою оцінки їхнього досвіду у спортивному орієнтуванні та визначення рівня їхніх професійних навичок; організація спеціальних тренувань з спортивного орієнтування для курсантів артилеристів; порівняння результатів після проведення тренувань зі стартовими показниками та результатами контрольної групи; аналіз отриманих даних та формулювання висновків.

Результати дослідження. Спортивне орієнтування у фаховій підготовці курсантів артилеристів сприяє розвитку їхніх професійних навичок. Зокрема, вони показують покращену здатність до швидкого аналізу ситуації, прийняття рішень та ефективного використання отриманої інформації. Спостереження за курсантами, які займаються у секції зі спортивного орієнтування, свідчать, що у процесі занять у них покращилися обсяг та переключення уваги, уміння управляти власними емоціями та настроєм, значно покращилися показники витривалості. Основне що від рівня розвитку зазначених показників залежить ефективність виконання завдань за призначенням у процесі професійно-бойової діяльності. Враховуючи особливості та характер ведення теперішньої війни на території України, можна стверджувати, що уміння орієнтуватися на місцевості є важливим та необхідним умінням для військовослужбовців Збройних Сил, оскільки це суттєво підвищує боєздатність війська в цілому.

Крім того спортивне орієнтування сприяє формуванню таких навичок, як самодисципліна, стресостійкість та здатність до співпраці в команді.

Висновки. На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що спортивне орієнтування має значний вплив на розвиток професійних навичок курсантів артилеристів. Його використання в навчальному процесі сприятиме покращенню підготовки молодих військових до ефективного виконання своїх обов'язків. Враховуючи вплив спортивного орієнтування на психофізичний стан військовослужбовців варто конкретизувати та узагальнити теоретичні засади та методичні особливості застосування засобів спортивного орієнтування в освітньому процесі з фізичної підготовки майбутніх офіцерів артилеристів Збройних Сил України.

Рекомендується включення елементів спортивного орієнтування до програми підготовки курсантів артилеристів з метою їхнього всебічного розвитку та підвищення професійної компетентності.

Джерела та література

1. Сільчук І. Вплив спортивного орієнтування на формування професійних навичок в майбутніх офіцерів артилерії. *Військова наука та техніка*. 2017. № 2(45). С. 78–85.
2. Петренко О. Роль спортивного орієнтування в розвитку тактичних навичок курсантів артилерійського навчального закладу. *Науковий вісник Мілітарного інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2018. № 3(54). С. 112–120.
3. Гладун І. Використання спортивного орієнтування у підготовці молодших спеціалістів артилерії. *Військовий журнал*. 2019. № 1(68). С. 45–52.
4. Кравчук В. Особливості впливу спортивного орієнтування на розвиток навичок орієнтування у курсантів артилерійського навчального закладу. *Наукові записки Національного університету оборони України*. 2020. № 2(27). С. 78–86.
5. Шевчук М. Розвиток професійних навичок курсантів артилерійського навчального закладу за допомогою спортивного орієнтування. *Військова освіта*. 2021. № 4(75). С. 112–120.
6. Петерсон Е., Вільямс К. Ефективність спортивного орієнтування у розвитку самодисципліни та стійкості курсантів-артилеристів. *Journal of Military Training and Development*. 2022. № 39(2). С. 24–38.
7. Рамірез М., Беннет П. Роль спортивного орієнтування у розвитку ситуаційної обізнаності та адаптивності курсантів-артилеристів. *Military Science Quarterly*. 2023. № 47(4). С. 112–128.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Анатолій Вольчинський¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, volchinskiy.anatoliy@vnu.edu.ua

Вступ. Оздоровча фізична культура і спорт є невід'ємною частиною національної історії й культури народу, сприяють гармонійному розвитку особистості, досягненню довголіття, формуванню здорового способу життя. Саме на цю галузь держава має покладати вирішення проблем соціального комплексу, нерозривно пов'язаного зі станом і зміцненням здоров'я населення, зокрема студентської молоді.

У сучасних умовах всезростаючого значення набуває фізкультурно-оздоровча діяльність. Більше того, є всі підстави стверджувати, що соціально обумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалювання здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну потребу, у прагнення до фізичного вдосконалення. Тому проблема формування, а надалі підтримки рівня фізичної активності, ведення здорового способу життя, пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності є досить актуальною, адже здоров'я – це сукупність фізичних і духовних якостей людини, які є необхідною передумовою успішної трудової діяльності, здійснення творчих планів, створення міцної дружної родини, народження й виховання дітей, оволодіння досягненнями культури [1].

Методи дослідження – аналіз і синтез наукових літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Аналіз сучасних наукових досліджень [2; 3; 4] доводить, що рухова активність є невід'ємною частиною поведінки людини, яка забезпечує нормальне функціонування систем організму та збереження здоров'я, а її недостача призводить до виникнення гіпокінезії та гіподинамії, зменшення життєвої ємності легенів, глибини дихання, хвилинного об'єму дихання й максимальної легеневої вентиляції. Регулярна фізична активність є тим лікарем, який допомагає захистити організм від розвитку хвороб серця та судин, високого кров'яного тиску і високого рівня холестерину, поліпшує координацію рухів, полегшує симптоми депресії і тривоги тощо.

Незважаючи на всі ті переваги і для здоров'я, і для хорошого самопочуття, і для гарного зовнішнього вигляду, незначний відсоток студентської молоді в Україні отримує достатні фізичні навантаження або використовує свій вільний час для фізичної активності. Спостереження за здоров'ям учасників освітнього процесу протягом кількох останніх років, а також дослідження фізіологічних впливів фізичної активності на здоров'я доводять, що сидячий спосіб життя збільшує ймовірність виникнення надмірної маси тіла і розвитку низки хронічних захворювань. Вправи та регулярна фізична активність допомагає багатьом системам і органам людського тіла працювати краще і значно зменшує ризик виникнення багатьох порушень у здоров'ї.

Інтенсифікація навчального процесу у вищих закладах освіти, збільшення обсягу інформації для самостійної творчої роботи, зростання психічних навантажень гостро ставлять питання про впровадження у повсякденне життя учасників освітнього процесу оздоровчої фізичної культури. Більшість студентської молоді не піклується певною мірою про своє здоров'я, і бачить його кризь призму діяльності лікувальних установ та не звертається до ефективних засобів оздоровлення, якими є фізичні вправи.

Щоб зміцнити імунітет та уникнути хронічної втоми студентам необхідно регулярно виконувати елементарні фізичні навантаження, зокрема не користуватися ліфтом і транспортом, де це можливо. Привчати себе з юних років до ходьби і ходити не просто багато, а ритмічно, наприклад: починати рух повільно, приблизно з 60 кроків за хвилину, поступово пришвидшуючи хід. Поєднувати ходьбу з дихальною гімнастикою. Наприклад, вдих на 4 кроки, затримка дихання на 4 кроки, видих на 4 кроки, знову затримка на 4 кроки і т. д. Під час ходьби слід поступово нарощувати навантаження, тобто воно має складатися з кількох етапів. Перший етап – йти спокійно (10 хвилин), потім швидше (5–15 хвилин залежно від самопочуття), потім знову спокійна ходьба протягом 10 хвилин і заспокійливі вправи. Повторювати ходьбу слід щодня протягом 1–2 тижнів. На другому етапі – швидка ходьба протягом 15–20 хвилин, а на початку і наприкінці стільки ж часу повільна ходьба. Третій, четвертий, п'ятий етапи – швидка ходьба стає усе тривалішою, на п'ятому етапі досягаючи 1 години. Тривалість кожного етапу – 1–2 тижні. Після 2–3 місяців таких тренувань можна буде без проблем долати 8–10 км.

Для фізичного вдосконалення організму можна пропонувати студентам займатися оздоровчим бігом. Проте найдоцільнішим буде це заняття там, де немає транспорту і мало людей. До того ж, не рекомендується бігати на носках, як під час спортивного бігу. Слід намагатися розслабити шию, плечі, руки, пальці. Взуття також відіграє важливу роль. Для бігу потрібні кросівки чи кеди, тобто зручне спортивне взуття [5].

Загалом фізкультурно-оздоровча діяльність забезпечує цілеспрямовану дію на всі системи організму. Здорові, загартовані, добре фізично розвинені студенти у процесі занять фізичною культурою та спортом, як правило, успішно сприймають навчальний матеріал, менше втомлюються на заняттях із різних освітніх компонентів. Заняття фізичними вправами дають змогу багатогранно впливати на свідомість, волю студентів. Вони викликають не лише суттєві біологічні зміни в організмі, а й значною мірою визначають вироблення моральних переконань, звичок, смаків та інших сторін особистості, що характеризують її духовний світ. Фізичне загартування значною мірою визначає подальшу життєву діяльність студента. Усвідомлення здоров'я та повноцінності дає впевненість у своїх силах, наповнює бадьорістю, оптимізмом і життєрадісністю.

Висновки. Тенденція до зниження рівня рухової активності дітей і молоді викликає занепокоєння сучасних науковців та стимулює до постійного пошуку найрізноманітніших шляхів його підвищення. Саме використання засобів оздоровчої фізичної культури здатне активно впливати не лише на удосконалення окремих функцій організму, а й сприяти розвитку інтелектуальних процесів – уваги, запам'ятовування, мислення тощо. В поєднанні з іншими засобами будь-яка фізична активність сприяє всебічному розвитку особистості. Тому пріоритетним напрямом роботи фахівців фізичного виховання має бути робота над формуванням у здобувачів освіти переконання в необхідності регулярних занять оздоровчою фізичною культурою, що в подальшому впливатиме на цілеспрямовану діяльність особистості у вихованні здорового способу життя. Більша частина студентів має недостатній рівень знань із методики виконання самостійних занять, рухового режиму, основних прийомів самоконтролю, гігієнічних вимог до занять фізичними вправами. Тому досить важливо звертати їхню увагу на поповнення цих знань у процесі навчальних занять із фізичного виховання.

Джерела та література

1. Бойко Г., Козлова Т., Шарафутдінова С. Оптимізація навчального процесу з фізичного виховання шляхом створення умов, спрямованих на забезпечення гармонійного розвитку особистості здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини : досвід, проблеми, перспективи* (у циклі анохінських читань): матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. онлайн-конференції. Київ, 2021. С. 20–25.
2. Браславська Н. В. Роль фізичної культури в житті студентської молоді. URL: <http://dspace.oneu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/12866/1/.pdf>
3. Городинський С. І. Роль рухової активності серед студентської молоді у процесі формування фахівців. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». Секція XXVII. Фізична культура, спорт та фізична терапія.* № 1. 2021. С. 470–473.
4. Грибан Г. П., Романчук В. М., Романчук С. В. Роль рухової активності в житті студентів. *Спортивна наука України.* Львів: ЛДДФК, 2014. № 4. С. 57–62.
5. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. / під ред. І. Б. Карпова, В. Л. Корчинського, А. В. Зотова. Київ: КНЕУ, 2005. 104 с.

ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Олена Дем'янчук¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, demianchuk.olena@vnu.edu.ua

Вступ. Незважаючи на події, які відбуваються у нашій країні сьогодні, спортивне життя українських атлетів триває. Після 22-го року, який пройшов у відносному затишші по стартах з багатьох видів спорту, 23-й рік радує спортивними подіями, у яких беруть участь наші спортсмени на різних рівнях всеукраїнських змагань, так і міжнародних аренах.

Як відомо, спортивне орієнтування – це вид спорту, де учасники долають дистанцію за допомогою карти та компасу, роблячи відмітку на контрольних пунктах (КП), які нанесені на карту і розміщені відповідно на місцевості.

Спортивне орієнтування – це такий вид діяльності, який дозволяє поєднувати потреби людини не тільки в фізичній, а й в розумовій активності. Це один з небагатьох видів спорту, в якому учасники змагань діють суто індивідуально, поза увагою тренерів, суддів, глядачів, навіть суперників. Тому цей вид спорту, який сприяє найкращому поєднанню розумових та фізичних навантажень, розвиває творчі здібності, життєво необхідні навички, виховує такі риси характеру як цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, витривалість, наполегливість, уміння орієнтуватися за будь-яких обставин, зміцнює здоров'я, а також потребує високої психологічної підготовки. Сприяє розвитку інтелектуальних здібностей, а також розвитку інтелектуальних та морально вольових якостей. Важко знайти інший вид спорту, який би більше відповідав вимогам гармонійного розвитку особистості.

Завдання, які дистанція ставить перед спортсменами, вимагають від них, не тільки високої фізичної підготовки, здатності переборювати природні перешкоди й непохитно переносити будь-які погодні умови, але й точного й швидкого мислення. Тісний контакт з навколишнім середовищем є елементом екологічного виховання. Все це дозволяє називати спортивне орієнтування інтелектуальним видом спорту [5].

Аналіз наукової літератури свідчить, що заняття спортивним орієнтуванням мають значний оздоровлюючий ефект. Саме процес поєднання фізичної активності та інтелектуальної діяльності на свіжому повітрі здійснює позитивний вплив на формування інтелектуальних та особистісних рис учасників.

Методи дослідження: аналіз й узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних джерел мережі Інтернет.

Результати дослідження: слід зазначити, що 22-й рік зупинив змагання зі спортивного орієнтування, як і з багатьох видів спорту. Український спорт зупинився, або змушений був зробити крок назад, із зрозумілих причин.

У зв'язку з введенням воєнного стану було перенесено (читати – відмінено) всі спортивні заходи на території України, не залежно від регіону, типу та рангу масових заходів. Щонайменше поки оголошено про 30-денний строк, але по факту до скасування воєнного стану. У зв'язку з цим в березні 2022 року переносяться (скасовуються) всі заплановані Федерацією спортивного орієнтування України (далі ФСОУ) змагання та НТЗ. Питання міжнародних заходів лишається відкритим. Далі будемо корегувати свої дії та календарні плани виходячи з умов та оголошеного стану в Україні [1].

Уже з травня 2022, на деяких українських територіях, безпечних для учасників, почали проводитися змагання з орієнтування. Так наказом Міністерства молоді та спорту України № 1587 від 28 травня 2022 року [4], дозволено організацію проведення в окремих місцевостях України з дотриманням умов безпеки, передбачених законодавством про воєнний стан всеукраїнських спортивних змагань, передбачених Єдиним календарним планом фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів на 2022 рік, серед дорослих спортсменів та спортсменів найближчої до дорослих вікової групи, у тому числі спортсменів з видів спорту осіб з інвалідністю, без присутності глядачів, з метою створення на території України оптимальних умов для якісної підготовки спортсменів національних збірних команд України з видів спорту для участі у головних міжнародних спортивних змаганнях. Також дозволено проведення навчально-тренувальних зборів національних збірних команд України серед спортсменів різних вікових груп, у тому числі спортсменів з видів спорту осіб з інвалідністю ФСОУ [2].

У цьому році, дякуючи ЗСУ, успішно розпочато сезон. Змагання зі спортивного орієнтування проходять на безпечних територіях, і радують великою кількістю спортсменів.

Даний вид спорту має важливе прикладне значення, набуваючи якостей, які важко виховати на звичайних практичних заняттях з топографії. Військово-прикладне значення важко переоцінити, адже, з картою мають справу представники будь-якого роду військ. Особливо важливо вміти читати карту в обстановці воєнних дій на будь-якій території, коли неможливо скористатися іншою інформацією. У цих умовах самостійність прийняття рішень відіграє першорядну роль. І, звичайно, великого значення набуває швидкість, з якої ці рішення приймаються [5].

Зустрічається термін «військово-спортивне орієнтування» – військово-прикладний вид спорту, що містить елементи рейдових та розвідувально-пошукових дій у тилу умовного противника. Вивчення даної теми передбачає формування навички використання засобів фізичної підготовки для підтримання належного рівня фізичного стану, уміння за допомогою спортивної карти і компаса пройти контрольні пункти, розташовані на місцевості. Результат визначається за часом проходження дистанції. Відмінністю від спортивного орієнтування є те, що пересування на місцевості вимірюється досягненням намічених пунктів. Швидкість і відстань мають другорядне значення [3].

Слід зазначити, що військово-прикладна значущість спортивного орієнтування беззаперечна. Багато спортсменів служать у лавах ЗСУ, також є інструкторами і залучені до навчання наших Героїв до основ орієнтування та топографії, які є необхідними у веденні боротьби за нашу Незалежність. Нажаль, 250 спортсменів уже є Ангелами спорту і назавжди залишаться у наших серцях! Серед таких – 10 Героїв-орієнтувальників, які віддали життя за нашу свободу...

Висновки. Спортивне орієнтування – особливий вид спорту, де найбільше органічно поєдналися в ньому фізичний і розумовий початок; виняткова ефективність його, як спосіб зняття нервових навантажень з організму людини, а також фізкультурно-оздоровчий засіб для людей різного віку.

Однак для того щоб підтримати інтерес у тих, хто займається спортивним орієнтуванням, необхідно як можна частіше брати участь у змаганнях, досягати результатів, підвищувати свою спортивну майстерність, а для цього потрібні точні карти місцевості, цікаві дистанції та добре організовані змагання.

Джерела та література

1. Військовий стан вносить свої корективи. URL: <https://orienteering.org.ua/2022/02/voyennyj-stan-vnosyt-korektyvu/>
2. Дозволено організацію проведення всеукраїнських спортивних змагань. URL: <https://orienteering.org.ua/2022/06/dozvoleno-organizaciyu-provedennya-vseukrayinskyh-sportyvnyh-zmagan/>
3. Кирпенко В. М., Піддубний О. Г., Цимбалюк Ж. О. та ін. Військово-спортивне орієнтування: навч.-метод. посіб. Харків: ХНУПС, 2018. 84 с.
4. Наказ Міністерства молоді та спорту України № 1587 від 28 травня 2022 року. URL: <https://www.rada.gov.ua/news/razom/223381.html>
5. Усатюк Г. Ф., Войчун О. В. Спортивне орієнтування: методичні рекомендації до занять зі спортивного орієнтування. Миколаїв, 2015. 228 с. URL: <http://sport.mdu.edu.ua/fks/wp-content/uploads/2021/05/Спортивне-орієнтування.-Методичн-рекомендації-конвертирован.pdf>

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Світлана Дука¹, Микола Мушегов²

¹викладач вищої кваліфікаційної категорії Відокремленого структурного підрозділу «Аграрно-економічний фаховий коледж Полтавського державного аграрного університету», Полтава, Україна, 250877svetlana@gmail.com

²викладач вищої кваліфікаційної категорії Відокремленого структурного підрозділу «Аграрно-економічний фаховий коледж Полтавського державного аграрного університету», Полтава, Україна, 250877svetlana@gmail.com

Вступ. Майже кожна хвилина нашого життя пов'язана з фізичною активністю, яка визначає його здібність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Фізична активність є важливим чинником для формування і зміцнення здоров'я. Людина не може почувати себе повноцінно здоровою, повною сил та здатності нормально працювати, без фізичних навантажень.

Методи дослідження. Будь-яке найменше, проте регулярне заняття спортом дуже добре впливає на стан нашого здоров'я. Якщо людина мало займається спортом, веде малорухливий спосіб життя, то це погано впливає на її здоров'я. Може збільшитися рівень цукру в крові, послаблюються м'язи і кістки, також починаються проблеми з тиском, або сповільнюється обмін речовин. Було навіть проведено багато досліджень з метою встановлення дії рухової активності на організм людини здобувачів фахової передвищої освіти. Тож наприклад водій автобусу, який проводить більшу частину свого робочого часу в сидячому положенні має більші ризики серцевого нападу, ніж кондуктор, який в продовж дня постійно рухається. Або наприклад бухгалтер, який також постійно сидить, має більші проблеми зі здоров'ям. Особливо багато досліджень з'явилося в останні роки – коли надмірне сидіння стало мало не звичним способом життя для багатьох з нас. Поки ми не ведемо активний спосіб життя, мало рухаємося, сидимо тільки вдома, організм буквально «вимикається». В наш час це дуже актуально, коли кожна друга особа натомість, щоб піти погуляти з друзями, проввести активно час, обирає сидіти в телефоні не виходячи з будинку. Фізична активність впродовж тривалого часу, регулярні заняття спортом, ранкова зарядка, чи навіть активні види захоплення (туризм, плавання, катання на велосипеді та лижах)- все це допомагає знизити рівень захворюваності у подальшому житті. Якщо доросла людина виконує фізичні вправи щонайменше двічі на тиждень і харчується здоровою їжею, вона на 50 % менше ризикує захворіти на хворобу Альцгеймера в похилому віці – це доводять численні дослідження. Фізична активність і здорове харчування також допомагають на 58 % зменшити ризик розвитку цукрового діабету 2-го типу. Для цього потрібно п'ять разів на тиждень 30 хвилин ходити пішки у швидкому темпі, знизити калорійність харчового раціону і впродовж трьох років поступово зменшити вагу тіла на 7 %.

Молоді люди в хорошій фізичній формі (хлопці, здатні виконувати вправу на біговій доріжці упродовж 10–12 хвилин, та дівчата – упродовж 6–9 хвилин) мають удвічі нижчу схильність до високого артеріального тиску, що є основним фактором розвитку серцево-судинних захворювань. Крім того, спортивні молоді люди мають удвічі нижчий ризик розвитку діабету і, порівняно зі своїми не такими фізично вправними ровесниками, з віком значно менше схильні набирати зайву вагу. За даними ВООЗ, навіть помірне зменшення ваги і лише півгодинна прогулянка щодня зменшують кількість випадків діабету більш ніж удвічі.

Під дією м'язових скорочень, прискорюється циркуляція лімфи лімфатичними судинами. Організм очищується, покращується нервова-судинна і імунна системи, організм стає більш стійким до інфекційних хвороб.

Результати дослідження. Недарма людину з ранніх років привчають до активного способу життя. В навчальних закладах, два рази на тиждень проходять заняття з фізичної культури. Це допомагає здобувачам відволіктися від надмірного розумового навантаження та змінити своє сидяче положення у більш рухливе. Також після занять здобувачі фахової передвищої освіти мають змогу факультативно займатися фізичними вправами та виконувати помірні навантаження. Це зміцнює їхній імунітет і допомагає уникнути різних хвороб. Також заняття спортом позитивно впливають на емоційний стан людини. Якщо у вас стомлений вигляд, ви постійно відчуваєте брак енергії і вас хилить в сон без істотної причини, то заняття спортом – оптимальний вихід із ситуації. Навіть після невеликого фізичного навантаження відчується прилив енергії, відчуття приємної втоми і розслаблення. Покращиться і настрій, і зовнішній вигляд. Ви стаєте більш впевненими в собі і підвищите

самооцінку у власних очах і очах оточуючих. Регулярне фізичне навантаження, безсумнівно, покращить як сам процес сну, так і прискорить засинання. Щоб займатися спортом не обов'язково ходити до тренажерного залу, на спортивний майданчик, або наймати тренера витрачаючи на це багато коштів і часу. Ви можете зайнятися спортом навіть вдома. Підніматися по сходах пішки, не користуючись ліфтом, навіть якщо вам доводиться підніматися на свій поверх кілька разів на день. Прискорте домашні справи, в результаті енергії витратите трохи більше, часу піде менше, а користь безсумнівна.

Висновки. Рух – основа життя і здоров'я. Отже, фізична активність – це невід'ємна частина нашого життя, без якої ми ніяк не можемо обійтися. Адже спорт допомагає зміцненню здоров'я, поліпшенню самопочуття та настрою. Тому варто вести активний спосіб життя та покращувати своє здоров'я, бо в майбутньому його буде дуже важко відновити.

Джерела та література

1. Магльований А. В. Концептуальний підхід до визначення ролі фізичної активності в формуванні здорового способу життя. *Здоров'я і освіта*: матеріали I Всеукр. наук.- практ.конф. Львів, 1993. С. 159.
2. Завидівська Н. Н. Педагогічні засади формування здорового способу життя студентів вищих закладів освіти економічного профілю: метод. рек. Львів, 2001. 38 с.
3. Романенко В., Красновецька Т., Логачева Л. Впровадження нових видів рухової активності для покращення фізичного стану студенток ВНЗ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вінниця, 2007. Вип. 1. С. 74–77.
4. Фізична активність, раціональне харчування та складові фізичного здоров'я підлітків / О. М. Балакірева, Д. А. Дмитрук, М.В. Рябова та ін. Київ: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2002. Вип. 3. 38 с.
5. URL: <https://dou.ua/lenta/articles/how-to-be-healthy-general/>
6. URL: https://www.researchgate.net/publication/351827155_ZDOROV'A_TA_RUHOVA_AKTIVNIST_LUDINI

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ВПРАВ ЙОГИ

Олена Іщук¹

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, ischuk.olena@vni.edu.ua

Вступ. Сучасні види рухової активності розвиваються дуже стрімко та спроможні запропонувати для різних верств населення різноманітні програми, які, використовуючи фізичні вправи, дозволяють вирішувати широкий спектр завдань. Так, у своїх дослідженнях, як українські, так і зарубіжні автори, стверджують, що вправи йоги, які широко використовують сучасні технології, розглядаються як ефективний засіб оздоровлення населення шляхом раціонального використання рухової активності у поєднанні з іншими оздоровчими чинниками (Литвиненко С. Н., 2005; Булатова М. М., 2007; Howley E. T., Don Franks B., 2007; Дутчак М. В., 2008; Мякинченко Е. Д., 2009).

Серед великого різноманіття оздоровчих вправ, саме заняття йогою стали привабливими для осіб різного віку та статі (Усатова І. А., Ведмедюк А. Д., 2016). Особливого значення це набуває у молодому віці, який за класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я становить період від 25 до 44 років. П

Незалежно від напрямку та методики, часу проведення, гімнастика йогів сприяє приведенню організму в оптимальний стан, підтримці високого рівня працездатності впродовж трудового дня, вдосконаленню координації нервово-м'язового апарата, діяльності серцево-судинної системи, тощо (Риттинер Р., 2013). Гімнастика йогів визнана цілісною системою, спрямованою на вдосконалення людського тіла і функцій внутрішніх органів (Вишнудевананда С. Ю., 2010).

Наукові дослідження свідчать про те, що методики оздоровчих вправ йоги пропонують різноманітні способи подолання основних сучасних чинників, які сприяють погіршенню стану здоров'я та появі поганого самопочуття, в тому числі і розбалансуванню системи, яка призначена протистояти стресу (Вишнудевананда С., 2010).

У даний час існує достатньо літератури, присвяченої філософії йоги, техніці виконання вправ, проте недостатньо вивчені питання теоретико-методичних основ щодо застосування вправ йоги, їх вплив на показники фізичного стану тих, хто займається (Мосейчук Ю. Ю., Мороз О. О., 2017). Тому вивчення різних підходів та розробка оптимальних програм занять гімнастикою йогів для підвищення фізичної працездатності є досить актуальним.

Методи дослідження. Дослідження ґрунтується на комплексному підході до вивчення джерельної бази: архівних матеріалів, спеціалізованої літератури щодо теоретико-методичних основ застосування оздоровчих вправ йоги та їх позитивний вплив на організм людини. Детальний аналіз наукових робіт [3; 6] дозволив визначити основні напрями дослідження з питань застосування оздоровчих вправ йоги, як основного засобу підвищення рухової активності здобувачів освіти. Розгляд наявних наукових даних, накопичених у теоретико-методичній підготовці, показав що система тренувального процесу оздоровчими вправами йоги відрізняється від традиційних занять тим, що в її зміст включені такі нові компоненти, як технологія визначення індивідуального профілю фізичної підготовленості та його врахування при корекції завдань; технологія формування комплексів засобів єдиної цільової спрямованості, що включають нетрадиційні фізичні вправи; методика диференціювання навантаження засобами йоги на основі врахування індивідуального профілю рівня розвитку фізичних якостей.

Результати дослідження. Було виявлено, що теоретико-методичні основи застосування оздоровчих вправ йоги включають в себе наступні складові: систему шкал оцінки рівня розвитку фізичних якостей; технологію визначення індивідуального профілю рівня розвитку фізичних якостей і його врахування при корекції завдань фізичної підготовки; методику диференціювання навантаження засобами йоги на основі врахування індивідуального профілю рівня розвитку фізичних якостей.

Результати аналізу друкованих та електронних джерел інформації дозволяють стверджувати, що оздоровчі заняття йогою несуть в собі потужний позитивний емоційний фактор, який потребує використання нових нетрадиційних оздоровчих систем та є вирішальним фактором мотивації до занять фізичними вправами. Таким нетрадиційним підходам присвячено багато робіт [4; 5].

Висновки. Застосування нетрадиційних видів спорту дає можливість удосконалювати методи викладання, впроваджувати новітні технології у навчальний процес, використовуючи нові фізичні вправи, які викликають більшу зацікавленість, більшу привабливість у студентської молоді. Всі ці заходи спрямовуються на максимальний оздоровчий ефект, викликаючи інтерес у студентів до фізичного самовдосконалення. Регулярні заняття фізичною культурою і спорту при виконанні оптимального індивідуального комплексу вправ принесуть не тільки задоволення, а й збережуть здоров'я.

На основі аналізу літературних джерел визначено теоретико-методичні основи застосування оздоровчих вправ йоги та вплив оздоровчих занять йогою на фізичний стан людини. Визначено оздоровчу та розвивальну спрямованість елементів хатхи-йоги. Досліджено структуру занять йогою, а саме: особливості побудови занять та використання йоги як одного із засобів та методів фізичного виховання.

Методика використання оздоровчих вправ йоги дозволяє: виконувати і засвоювати на більш високому якісному рівні загальнорозвиваючі вправи; основні рухи та їх різновиди; розвивати фізичні здібності; здійснювати профілактику і корекцію порушень опорно-рухового апарату; виконувати дихальні вправи у поєднанні з елементами хатха-йоги, що сприяє функціональному вдосконаленню організму; формувати позитивне відношення до навколишнього світу; здійснювати регуляцію психоемоційного стану в процесі психофізичного тренування та релаксації.

Джерела та література

1. Васкан І. Г. Вплив занять оздоровчими видами гімнастики на організм жінок 18–20 років. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 13. С. 67–70.
2. Іщук О. А., Пантік В. В., Іванюк О. А., Вашук Л. М., Романюк В. П. Сформованість методики та навичок здоров'язбереження у студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2022. Вип. 89. С. 58–62. <https://doi.org/10.31392/NPUnc.series5.2022.89.12>
3. Іщук О. А. Підвищення рухової активності здобувачів освіти засобами оздоровчого фітнесу. *Фітнес, харчування та активне довголіття*: прогр. III Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (22 березня 2023 р.), м. Луцьк. С. 15–16.
4. Петрович В. Фітнес як засіб зниження надмірної ваги у жінок. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць СНУ імені Лесі Українки. Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2013. № 1(21). С. 212–216.
5. Цимбалюк С. М. Особливості розвитку йоги: історичні аспекти та сучасна практика. *Materialy XII Międzynarodowej naukowipraktycznej konferencji «Nauka i innowacja»* (07–15 października 2016, Przemysl). Volume 4. *Pedagogiczne nauki. Fizyczna kultura i sport*. Przemysł: Nauka i studia 92 str. С. 87–90.
6. Цимбалюк С. Характеристика та класифікація засобів йоги. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 3. С. 40–46. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_3_8

ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Ольга Касарда¹

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, kasarda.olga@vnu.edu.ua

Вступ. Стратегічним ресурсом розвитку країни, активною суспільною її силою є молодь. Мотивація студентської молоді до здорового способу життя з'являється не сама собою, а формується в результаті певного психологічного і педагогічного впливу. Тому створення здоров'язберігаючого освітнього середовища постає одним із пріоритетних напрямів державної політики в галузі освіти [2]. Сучасні освітні установи призвані виховувати фізично і психологічно здорових громадян, формувати в них потребу до фізичного вдосконалення, здорового способу життя; навчити відповідально ставитися не лише до особистого здоров'я, а й до здоров'я інших людей [1; 3].

Під час навчання у вищій школі учасники освітнього процесу знаходяться під впливом цілого комплексу факторів, які негативно впливають на стан здоров'я: інформаційний стрес, порушення режиму праці, відпочинку та харчування, значна гіподинамія, а в теперішній час – ще й воєнні дії російського агресора на території нашої країни. Освіта в умовах воєнного стану потребує доступних роз'яснень, чесної і зрозумілої комунікації зі студентами, виокремлення проблем та пропонування рішень для їх розв'язання.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й Інтернет-ресурсів, спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Проведення інформаційно-просвітницької роботи з учасниками освітнього процесу потребує інформації про їхнє ставлення до здорового способу життя та рухової активності. Для її отримання нами на початку 2022/2023 навчального року проведено анкетування близько 100 студентів 1 року навчання Волинського національного університету імені Лесі Українки.

За результатами анкетування засвідчено відсутність суттєвої різниці у рівні та якості знань про основи формування здорового способу життя у юнаків та дівчат. Враховуючи вищесказане, потім інформації про особливості і якість знань ми розглядали спільно. Узагальнення отриманих даних показує, що респонденти пріоритетне місце у структурі чинників, які впливають на стан здоров'я людини, відводять умовам життя (28,3 % юнаків; 27,6 % дівчат). Наступним важливим фактором, який впливає на формування і відтворення здоров'я, на думку опитаних, є екологія, питома вага якої в структурі чинників становить 26,4 % у юнаків і 20,8 % у дівчат.

Практичним фактом можна визначити положення про те, що в структурі чинників формування та відтворення здоров'я респонденти виділяють такий важливий компонент як матеріальне забезпечення, на яке вказали 13,8 % юнаків та 20,5 % дівчат. Аналогічний відсоток відповідей засвідчено за чинником рухової активності (руховий режим), питома вага якого складає 16,1 % у відповідях хлопців і 12,2 % – у дівчат. Це свідчить про усвідомлення ними важливості адекватної рухової активності у процесі формування і відтворення здоров'я. Медичне обслуговування також посідає не останнє місце у структурі здорового способу життя. Такий факт засвідчили 12,2 % хлопців та 13,6 % дівчат. Незначну увагу приділено шкідливим звичкам. Лише 3,4 % хлопців та 5,3 % дівчат вважають, що вони не відіграють суттєвої ролі у погіршенні здоров'я.

Для росту й забезпечення нормальної життєдіяльності організму серед інших факторів неабияке значення має режим харчування. Під режимом харчування респонденти розуміють дотримання помірності, регулярності приймання їжі, її різноманітність. Опитані в переважній більшості не дотримуються режиму харчування. Так, 25 % юнаків ніколи не дотримуються режиму харчування; дуже рідко – 19,7 %; рідко – 49,3 % і лише 6,0 % – часто. Аналогічна картина спостерігається і за аналізом відповідей дівчат, 13,5 % із яких ніколи не дотримуються режиму харчування; дуже рідко – 46,1 %; рідко – 32,7 %; часто – 7,7 %. Отже, учасники освітнього процесу не приділяють належної уваги такому важливому чиннику збереження здоров'я, як режим харчування, що негативно впливає на їх фізичний та психологічний стан, а також на процес формування здорового способу життя.

Запорукою здорового способу життя та зміцнення і збереження здоров'я є оздоровча фізична культура. У Концепції фізичного виховання, цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», Законі України «Про фізичну культуру і спорт» наголошується, що фізична культура

і спорт, які є складовою загальної культури, сприяють навчанню студентів, підвищуючи їх розумову і фізичну працездатність. За умови правильного навантаження під час занять фізичними вправами виникає підвищення активності гуморальних і клітинних ланок імунної системи, водночас зростає стійкість організму до інфекцій і впливу інших несприятливих факторів зовнішнього середовища. Проте, студентство в більшості випадків нехтує засобами фізичної культури, що й призводить до низки порушень в організмі.

Варто також звернути увагу на той факт, що студенти завжди знаходяться в стресовому стані, оскільки розумова діяльність пов'язана з емоційним напруженням, особливо під час сесії. Оздоровча фізична культура і здоровий спосіб життя можуть звести до мінімуму, а іноді й до нуля ризик поганого самопочуття або стан хвороби.

Як відомо, факторами, які впливають на формування інтересу до занять фізичної культури, є спосіб життя і вміння правильно розподіляти вільний час. Очевидним є той факт, що значна частка молоді проводить вільний час зі смартфоном або ж за комп'ютером, що аж ніяк не сприяє поліпшенню фізичного та психологічного стану в цей непростий для нашої країни час. Тому в навчально-виховному процесі фізичного виховання слід доносити до студентів ту шкоду, яку завдає організму гіподинамія. Негативний її наслідок великою мірою впливає на весь організм. Єдина можливість нейтралізувати це негативне явище – організована фізична діяльність, зокрема формування у студентів умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами та організація активного відпочинку.

Висновки. У ході дослідження нами виявлено, що учасники освітнього процесу першого року навчання в переважній своїй більшості мають недостатній рівень знань з основ здоров'я та здорового способу життя і не ведуть його. Цей факт вказує на необхідність посилення інформаційно-просвітницької роботи науково-педагогічних працівників, надання реальної допомоги кожному студенту щодо важливості рухового режиму, формування фізичної культури студента як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця, формування необхідності у фізичному самовдосконаленні, а також в підтримці високого рівня здоров'я через свідоме використання всіх організаційно-методичних форм занять фізичної культури і спорту.

Джерела та література

1. Заболотна Т. М. Формування здорового способу життя студентської молоді як складова «Сімейно-побутової культури». URL: <https://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/2621/1/%2096.pdf>
2. Рибалко Л. М. Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентській молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 147. Т. II. Чернігівський нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. Чернігів: ЧНПУ, 2017. С. 118–121.
3. Щур Л., Іваночко В., Загайний В., Грибовський Р. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю*. Львів, 2012. С. 178–180.

СКРИНІНГ ПОСТАВИ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

Віталій Кашуба¹, Сергій Ватаманюк², Олександр Покропивний³

¹доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна, kashubavo@gmail.com

²аспірант кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна, biomechanics.uni.sport@gmail.com

³викладач кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна, biomechanics.uni.sport@gmail.com

Вступ. Сьогодні патологія опорно-рухового апарату (ОРА) посідає чільне місце у структурі захворюваності населення поряд із захворюваннями серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту та органів зору [1]. За даними Global Burden of Disease, приблизно 1,71 мільярда людей у всьому світі страждають на захворювання ОРА. На переконання когорти вчених [2], значення компонент просторової організації тіла людини, а саме – параметрів фізичного розвитку останньої, її здоров'я, мають біогеометричний профіль постави та стан опорно-ресорних властивостей стоп.

Методи дослідження. Аналіз, узагальнення даних наукових і методичних джерел, а також інформації у мережі Інтернет – для з'ясування обшару проблемного поля та його науково-методичного опрацювання в аспекті підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків у процесі занять оздоровчим фітнесом. Педагогічний експеримент. Візуальний скринінг стану біогеометричного профілю постави на основі карти експрес-контролю. Методи математичної статистики.

Результати дослідження. Констатувальний експеримент передбачав установа типу та визначення параметрів рівня стану біогеометричного профілю постави контингенту чоловіків 26–35 років. Серед виявлених у обстежуваних під час експерименту чоловіків функціональних порушень ОРА варто передусім назвати такі, як сколіотична постава та кругла спина: у контингенті чоловіків 26–30 років сколіотичну поставу зафіксували у 30,0 % (n = 12), а круглу спину – у 20,0 % (n = 8) осіб, тоді як у сегменті чоловіків 31–35 років сколіотичну поставу зареєстрували у 33,0 % (n = 12), а круглу спину у 25,0 % (n = 9) осіб (рис. 1).

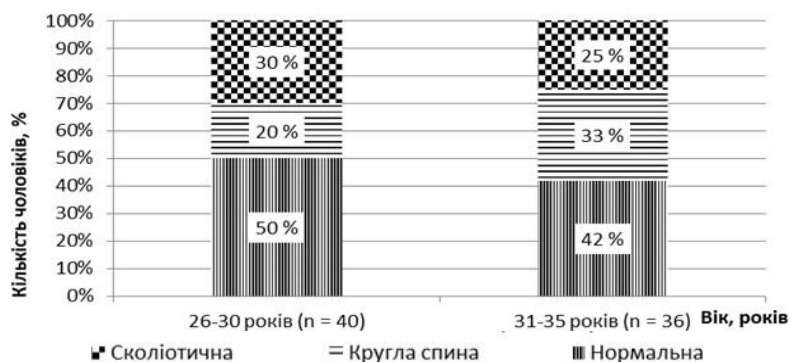


Рис. 1. Розподіл чоловіків 26–35 років за особливостями постави, (n = 76)

Встановлено розподіл обстежуваних осіб із нормальною поставою за рівнями стану постави біогеометричного профілю (рис. 2). Серед осіб 26–30 років із круглою спиною 62,0 % (n = 5) осіб із низьким рівнем стану постави, а також 38,0 % (n = 3) осіб – із середнім; серед чоловіків зі сколіотичною поставою 68,0 % (n = 7) осіб із середнім рівнем біогеометричного профілю постави, а також 32,0 % (n = 5) – із низьким. Визначено, що чоловіків 31–35 років із нормальною поставою контингент осіб із високим рівнем стану постави виявилася на 50,0 % меншою порівняно із часткою осіб із середнім рівнем.

Встановлена тенденція до зниження загального рівня стану постави чоловіків із нормальної поставою зі збільшенням віку обстежуваних (в середньому на 1,3 бали). Варто зазначити, що за сумою балів оцінки рівня стану постави чоловіки 26–30 та 31–35 років із круглою спиною посідають друге місце. Окрім вищевикладеного, у ході експерименту зосередилися на визначенні рівня стану

біогеометричного профілю постави чоловіків 26–30 та 31–35 років зі сколіотичною поставою, а відтак простеженні негативної тенденції до зниження рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків зі сколіотичною поставою в середньому на 0,7 бали. Для виділення «зон ризику» (ЗР) стану постави були побудовані графіки нормального розподілу узагальнених сумарних балів (за фронтальною, сагітальною площинами та за загальною оцінкою) у чоловіків 26–35 років (рис. 3).

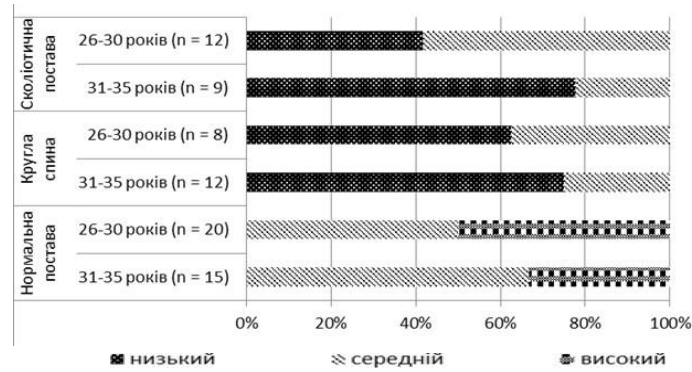


Рис. 2. Особливості постави чоловіків 26–35 років за рівнем їхнього стану

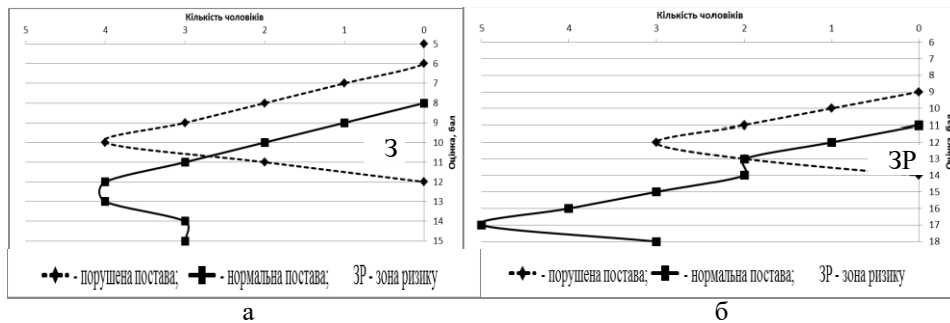


Рис. 3. Оцінка рівня стану постави чоловіків 26–35 років у фронтальній (а) та у сагітальній площині (б)

Висновки. Оцінювання рівня стану постави чоловіків 26–35 років із нормальною поставою, проте в «ЗР», увиразнює перебування їх у так званому преморбідному стані ОРА. Фахівці називають преморбідним станом (із лат. praе – перед і morbus – хвороба) – стан людини перед початком захворювання. У пропонованому дослідженні преморбідним станом вважаємо передумову функціонального порушення ОРА людини.

Джерела та література

1. Ватаманюк С. Підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу: дис ... доктора філ.: 017. Київ, 2023. 224 с.
2. Кашуба В., Ватаманюк С., Хабінець Т. Оцінка стану постави чоловіків першого періоду зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* № 38.1. 2022. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.1.59-68>.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЖІНОК-ВИКЛАДАЧІВ ВЗО ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЇХ ЗДОРОВ'Я

Анастасія Коновальчук¹

¹Викладач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету, Луцьк, Україна, Knastiam26@gmail.com

Вступ. На сьогоднішній день найбільша частка професійно зайнятих жінок перебуває у сфері освіти (82 %) та охорони здоров'я (80 %). І звичайно, якість виконання ними своїх обов'язків насамперед залежить від їхньої професійної підготовленості, психологічних та функціональних складових стану здоров'я, досвіду та бажання підвищити свою майстерність [1].

Дослідження, яке проводиться науковцями [2; 3; 4], дозволило встановити, що викладачі в середньому працюють по 16–40 год. на тиждень у вищому закладі освіти (далі – ВЗО) та до 10–12 год. вдома. При цьому їхня трудова діяльність у виші в основному пов'язана з проведенням лекційних, семінарських, лабораторних, практичних занять. Трудова діяльність вдома переважно полягає у навчально-методичній, науковій та теоретичній роботі.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-джерел.

Результати дослідження. Середній вік жінок-викладачів нашого ВЗО складає сорок три роки, що відноситься до другого періоду зрілого віку за визначенням ВООЗ. Цей період характеризується віковими інволюційними змінами в організмі жінок, що супроводжуються порушеннями в опорно-руховому апараті (далі – ОРА), серцево-судинній (ССС), дихальній, ендокринній, травній системах, а також появою надлишкової маси тіла, депресій, нервово-психічних розладів, розвитком клімактеричного синдрому, з одного боку, а також обмеженням рухової активності, нераціональним харчуванням, шкідливими звичками, стресами на роботі, з іншого боку, загалом створює значні фізичні та психоемоційні навантаження на організм та психіку жінок, що призводить до різкого погіршення їхнього здоров'я, швидкої стомлюваності та передчасному старінню [4].

Дослідження фізичної активності жінок-викладачів виявило гіподинамічний характер професійної діяльності, при якому більшість жінок рухаються менше ніж одну годину на день, добираються до роботи переважно на транспорті, не займаються фізичними вправами та виконують у середньому 4,2 тис. локомоцій на добу (що втричі менше за норму). При рівному завантаженості на роботі жінки-викладача гуманітарних наук мають утричі менші показники величини рухової активності, ніж жінки цього ж вікового періоду, що викладає дисципліну «Фізична культура». Рухова активність жінок-викладачів фізичної культури становить понад дві години на день. Вони займаються фізичними вправами, переважно самостійно один-три рази на тиждень та виконують у середньому 15 тис. локомоцій на добу, що перевищує денну норму.

Більшість жінок-викладачів другого зрілого віку з гіподинамічним характером професійної діяльності (62 % опитаних) вважають свою рухову активність недостатньою і хотіли б збільшити її обсяг.

Дослідження мети та мотивів, які призводять жінок до систематичних занять фізичними вправами показало, що пріоритетною є оздоровча складова регулярної рухової діяльності. Крім того, значущими для жінок є мотиви корекції статури та зняття емоційної напруги, розслаблення, переключення на іншу діяльність. Як найбільш привабливі види рухової активності вказуються оздоровча ходьба, аеробіка, плавання, рухливі та спортивні ігри.

Анкетне опитування виявило, що жінки-викладачі, розуміючи значення регулярних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, профілактики вікових змін, вказали такі причини, які не дозволяють їм відвідувати заняття фізичними вправами: перше місце респонденти поставили – брак часу, на друге – незручно добиратися чи далеко від дому знаходження фітнес-клубу, а також – немає досвіду занять, невпевненість у своїх силах, невміння вибрати потрібну програму вправ, немає компанії тощо.

Розробка програми фізичних вправ для збільшення рухової активності, профілактики та корекції структурно-функціональних порушень хребта жінок-викладачів є актуальною через те, що професія педагога зобов'язана більшу частину робочого часу проводити на ногах, при цьому з низькою

фізичною активністю. Зменшення фізичних навантажень у разі підвищення емоційної напруженості праці створили умови поширення серцево-судинних захворювань [2].

Тому включення вправ для профілактики та корекції структурно-функціональних порушень хребта, захворювань серцево-судинної системи (далі – ССС) у жінок-викладачів вишу вимагає наукового обґрунтування їхнього впливу на збереження та відновлення окремих рухових функцій, функціональних реакцій організму.

Аналіз найбільш популярних оздоровчих програм, пропонує фітнес-клубами показав, що ефект оздоровчого тренування фахівці пов'язують із застосуванням вправ аеробної спрямованості, в результаті якої відбувається збільшення активності аеробних ферментів та новоутворення капілярів. Заняття, подібні до аеробіки та її різновидів (степ-аеробіка, класична, танцювальна аеробіка та ін.) є навантажувальними та пред'являють підвищені вимоги до фізичної підготовленості жінок і можуть викликати негативні реакції з боку ССС, особливо у перших етапах тренувального процесу. Альтернативою подібних занять можуть бути тренування у воді.

Визначено, що аква-аеробіка – найбільш універсальний засіб впливу на організм жінок для підвищення рівня їх фізичного, психоемоційного та функціонального стану, корекції фігури, так як має високий тренувальний і масажний ефект є практично «лікувальною фізкультурною» для ОРА, сприяє зниженню ваги, зміцненню ССС, не має протипоказань, пов'язаних із віковими змінами та захворюваннями жінок. Однак на показники сили та витривалості основних груп м'язів аква-аеробіка не надає значний вплив. Прекрасним доповненням до таких занять, на вибір жінок та згідно з рекомендаціями фахівців фітнес-клубів є програма пілатес [3].

Заняття пілатес спрямовані на оздоровлення всього організму. Мала амплітуда рухів, невелика кількість повторень і повільний темп дозволяють початківцям легко включитися у заняття. Статодинамічний режим вправ пілатеса призводить в результаті до фізіологічних та біохімічних процесів, характерних для традиційного силового тренування із застосуванням обтяжень, не висуваючи особливих вимог до ОРА та ССС жінок.

Висновки. Нами запропоновано тижневу програму рухової активності для жінок-викладачів ВЗО: два заняття вправами пілатесу по п'ятдесят хвилин у режимі робочого дня та самостійне заняття (прогулянка з сім'єю, відвідування басейну вишу, піші екскурсії тощо), тривалістю не менше однієї години у вихідний день.

Джерела та література

1. Бойчук Ю. Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: [кол. монографія]. Харків: Поліграфсервіс, 2017. С. 60–66.
2. Гакман А., Андреева О. Нормативно-правове регулювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей похилого віку в Україні. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф.* (2020, 23–24 квіт., Львів). Львів: ЛДУФК, 2020. С. 35–38.
3. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf?sequence=25&isAllowed=y>
4. Дугчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

Олег Мазурчук¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, mazurchuk.oleh@vnu.edu.ua

Вступ. У нинішній ситуації, в якій перебуває Україна, фізична підготовленість молоді, зокрема чоловічої статі, є однією із важливих складових навчально-виховного процесу вищих закладів освіти. Обов'язкові заняття з фізичного виховання в кількості двох годин протягом тижня не забезпечують системності й регулярності рухової активності студентів. На жаль, зазначена кількість годин навіть за максимальних навантажень не дає змоги досягати необхідного рівня фізичної підготовленості, що зумовлює потребу в додатковій руховій активності у позанавчальний час, зокрема в групах підвищення спортивної майстерності (ПСМ) [3].

Однією з популярних груп ПСМ є футбол. Він є невід'ємною частиною навчальних програм із фізичного виховання. На секційних заняттях із футболу студенти опановують складну техніку і тактику гри, розвивають фізичні якості; вчаться долати втому, біль; виробляти стійкість до несприятливих умов зовнішнього середовища. Це, своєю чергою, дає можливість для позитивного розвитку та виховання вольових рис характеру: сміливості, стійкості, рішучості, витримки, мужності тощо.

Мета дослідження – розкрити теоретичні основи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами футболу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів, педагогічні спостереження, узагальнення.

Результати дослідження. Футбол – це одне з найбільш доступних, популярних і масових засобів фізичного розвитку та зміцнення здоров'я широких верств населення. Привабливість цього виду спорту характеризується багатьма обставинами, серед яких фахівці виділяють різноманітність прикладів гри з виникненням незліченних комбінацій, широкі можливості для єдиноборств з проявом сили, спритності, витривалості. Як серйозний позитивний фактор відзначається інтенсивне виховання спортсменів, спрямоване на розвиток їх винахідливості, самостійної творчості, на реалізацію власних ідей в інтересах всієї команди [2].

А. В. Королячук [1] зауважує, що колективний характер футбольної діяльності виховує почуття дружби, товариства, взаємодопомоги, розвиває такі цінні моральні якості, як почуття відповідальності, повагу до партнерів і суперників, дисциплінованість, активність. Кожен футболіст може проявити свої особисті якості: самостійність, ініціативу, творчість. Водночас гра вимагає підпорядкування особистих прагнень інтересам колективу.

Загалом сучасний футбол висуває високі вимоги до всіх гравців незалежно від їхнього амплуа. Перемогти може лише та команда, яка збалансована у всіх лініях. Успіх команди визначається загалом трьома чинниками, зокрема: технічним оснащенням гравців, тактичним вишколом гри та фізичною підготовленістю. Всього цього можливо досягти в умовах тренувальної діяльності.

Для успішного управління тренувальним процесом підготовки команди, тренер повинен мати об'єктивну інформацію про кожного гравця, передусім знати стан здоров'я кожного спортсмена, психічний стан, вплив фізичних навантажень на функціональні системи організму, зміни, що викликані фізичними навантаженнями.

Високий рівень підготовки футболістів значною мірою залежить від використання у тренувальному процесі спеціалізованих вправ, що впливають як на фізичну підготовленість, так і на техніко-тактичну майстерність. За сучасними уявленнями, спортивне тренування є педагогічним процесом управління станом футболіста.

Цілорічне тренування футболістів ділиться на відповідні періоди, а підготовчий період на етапи. Вирішення завдань, що стоять перед тренерами в різні періоди та етапи підготовки спортсменів, немислиме без контролю тренувальною підготовленістю саме тому, що педагогічні дослідження в ході навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки ставлять за мету з'ясувати, як зростає тренуваність футболістів, а також попередити перенапругу.

Оцінка фізичної, технічної і тактичної підготовки футболістів визначається на підставі численних спостережень, порівняльних характеристик їх дій у тренуванні та грі, що дає змогу тренеру моделювати процес підготовки, програмувати засоби та методи навчально-тренувального процесу.

Одним із основних чинників успішної роботи тренера у футболі є аналіз змагальної діяльності. Завдяки даному аналізу з'являється можливість методично грамотно будувати та вносити корективи до навчально-тренувального процесу команди, виходячи з існуючих модельних характеристик техніко-тактичної діяльності, які є орієнтиром для кожного гравця у конкретній позиції на полі.

Найважливішою спрямованістю підготовки футболістів є психічна підготовленість, яка за своєю структурою неоднорідна. В ній можна виділити дві відносно самостійні та одночасно взаємопов'язані сторони: вольову і спеціальну психічну підготовленість. Вольова підготовленість пов'язана з такими якостями, як цілеспрямованість до поставленої мети, рішучість і сміливість, витримка та самовладання (здатність керувати своїми думками і діями в умовах емоційного збудження). Деякі з цих якостей можуть бути спочатку властиві тому чи іншому студенту, але більша їх частина виховується і вдосконалюється в процесі регулярної навчально-тренувальної роботи та спортивних змагань. Специфіка гри у футбол накладає відбиток на характер та ступінь розвитку окремих психічних якостей у гравців. Проте задля виховання вольової підготовленості використовують і певні методичні прийоми. Ця вимога пов'язана передусім із вихованням спортивної працелюбності, звички до систематичних зусиль та наполегливості у подоланні труднощів, з чітким розумінням неможливості досягти спортивних вершин без відповідної мобілізації духовних та фізичних сил. На цій основі реалізується виховання цілеспрямованості. Оскільки дух суперництва на змаганнях підвищує рівень психічної напруженості спортсмена, то до нього висувуються додаткові вимоги: проявити активність, ініціативність, самовладання, рішучість, стійкість і сміливість.

Висновки. Сьогодні, коли Україна переживає такі важкі часи воєнних дій на території держави, не можна недооцінювати стан здоров'я молоді, а слід шукати різні шляхи, засоби й методи для підвищення рухової активності і, як наслідок, поліпшення фізичного та психічного стану. Тому головним завданням занять із фізичного виховання в освітньому процесі є залучення студентів до груп підвищення спортивної майстерності, зокрема футболу. Заняття цим видом спорту дають студентам не лише відчуття фізичної досконалості, а й формують дух, піднімають рівень моральних якостей особистості, що так необхідно на етапі сьогодення. Для тренерів та викладачів упровадження та розвитку футболу як засобу фізичного вдосконалення студентів, залишається актуальним та потребує широкого наукового аналізу й систематичного вивчення.

Джерела та література

1. Королянчук А. В. Роль футболу у формуванні всебічно розвинутої особистості студента в процесі навчання у ЗВО. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/264>
2. Петренко І. Г., Петровський В. Р. Теоретичні основи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами футболу. *Молодий вчений. Фізичне виховання та спорт*. № 2(17). 2015. С. 501–503.
3. Селіванов Є. В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: зб. наук. праць*. Харків, 2019. С. 220–226.

ВИДИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ, ЩО ВИКЛИКАЮТЬ ІНТЕРЕС СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Інна Шнит¹

¹Асистентка кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, inna.shnyt@gmail.com

Вступ. Здоров'я – основна цінність особистості й суспільства. Аналіз статистичних даних останніх років свідчить про погіршення стану здоров'я учнів України. Як відомо, здоров'я найбільше залежить від способу життя, а важливою його складовою є рухова активність [6].

Рухова активність – це природна біологічна потреба, що визначається сукупністю рухів, які виконує людина у процесі життєдіяльності. Протягом останніх десятиліть проведено чимало досліджень, у яких обґрунтовано роль і значення рухової активності для організму людини [5].

Фізичну активність людини слід вважати одним з найважливіших природних організаторів здорового способу життя, потужним засобом виховання здорового духу. Саме фізична активність може бути універсальним важелем управління здорового способу життя людини [1].

Встановлено, що більшість сучасних учнів мають недовільну фізичну активність, крім того відстежується тенденція щодо зниження показника рухової активності учнів з віком. Відзначено, що активність дівчат, незалежно від віку, є значно нижчою ніж у хлопців [6].

Протистояти цьому негативному явищу, на думку Т. Кравчук, зможе залучення старшокласниць, до видів фізичної активності які викликають у них інтерес [2].

Зважаючи на вище вказане, виникає необхідність визначення видів фізичної активності, що викликають інтерес дівчат старшого шкільного віку.

Методи дослідження: загальнонаукові (аналіз, синтез, систематизація), анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Поняття «інтерес» (від лат. Interest – мати значення) з'явилося у філософії в XIX в. і стало одним із ключових. Загалом інтерес постає як вибіркова увага, почуття, емоція, потреба, прагнення, оцінка значення, прихильність, потяг. Майже всі автори погоджуються, що інтерес постає як стимул вибіркової активності стосовно певних областей дійсності [3].

Л. Люта зазначає, що інтерес – це спрямованість суб'єкта на важливі для нього об'єкти. На думку автора інтереси виступають найважливішою детермінантою діяльності [3].

У психологічній науці інтерес розглядається як одна із фундаментальних природних емоцій і є домінуючою серед усіх емоцій здорової людини. Головна теза всіх визначень інтересу – це форма прояву пізнавальної потреби. В основі інтересу є цікавість, тому досить часто його зводять до пізнавальної сфери. Інтерес – потужний стимул активності особистості, під його впливом усі психічні процеси відбуваються особливо інтенсивно і напружено, а діяльність стає захопливою і продуктивною [4].

Психологи стверджують, що інтерес включає в себе 3 компоненти: знання, якими володіє людина в галузі, що її цікавить; практична діяльність людини в цій галузі; емоційне задоволення від знань і діяльності в цій галузі.

З метою визначення видів фізичної активності, що викликають інтерес старшокласниць до занять фізичною культурою, нами було проведено анкетування серед дівчат 10–11 класів (120 осіб) м. Луцька Волинської області.

На запитання «Який вид фітнесу чи спорту викликає у вас інтерес?» ми отримали наступні результати: перше місце в рейтингу пріоритетів фізичної активності посіла аквааеробіка, її відмітило 27,5 % старшокласниць; друге місце – 23,3 % зайняв фітнес. Далі результати розмістилися наступним чином: 13,3 % – спортивні танці; 13,3 % – дівчата вказали свій варіант; 9,2 % – ігрові види; 6,7 % – легка атлетика; 4,2 % – чирлідінг; 2,5 % – гімнастика.

Відзначимо, що за результатами нашого дослідження, найбільшим мотивом до занять фізичною активністю у старшокласниць є бажання удосконалення форми тіла, його вказали 58,3 % дівчат; на другому місці – зміцнення та збереження здоров'я (23,3 %); покращення фізичної підготовленості займає третє місце (9,2 %); далі розміщується покращення фізичної підготовленості (9,2 %); підвищення фізичної працездатності (2,5 %); покращення настрою (5 %); спілкування з друзями (1,7 %).

Як бачимо з результатів опитування, старшокласниці надають більшу перевагу заняттям оздоровчої спрямованості. Варто зазначити, що заняття аквааеробікою, яке цікавить більшість старшокласниць, є унікальним та потужним засобом оздоровлення організму, корекції форми тіла, покращення фізичної підготовленості та підвищення настрою.

Висновки. Отже, за результатами нашого дослідження, пріоритетними видами фізичної активності серед дівчат старшого шкільного віку є заняття оздоровчої спрямованості, серед яких на першому місці є аквааеробіка. Зважаючи на вище зазначене, вважаємо за необхідне застосування у фізичному вихованні старшокласниць фітнес-програм з аквааеробіки, які можуть бути впроваджені в обов'язкові, факультативні та самостійні заняття.

Джерела та література

1. Бичук І., Іваніцький Р. Мотивація до фізичної активності у підлітковому віці. *Фізична активність і якість життя людини*: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернет конф. (10 черв. 2020 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 40.
2. Кравчук Т. М., Шахов В. Р., Губіна І. Ю., Гусяєва О. Ю., Рядинська І. А. Оздоровчі можливості використання аеробіки в старших класах загальноосвітньої школи. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 68–71. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-12/10ktnocs.pdf>
3. Люта Л. Інтереси як психологічний чинник соціальних змін. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*. 2019. № 1(5). С. 16–19.
4. Олександров Д. В. Поняття «інтерес» у сучасній західній соціології. *Соціологічні дослідження*. 2014. № 8. С. 57–66.
5. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності. Харків, 2014. 344 с.
6. Шнит І. С. Самооцінка стану здоров'я та рухової активності старшокласниць. *Фізична активність і якість життя людини*: зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (8–10 червня 2021 р.). Луцьк: Вежа-Друк, 2021. С. 31.

Фізична активність у способі життя людини

ОСОБЛИВОСТІ ТРАЄКТОРІЇ ПЕРЕМІЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОГО ЦЕНТРУ МАС ТІЛА ДІТЕЙ 6–10-ТИ РОКІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ

Алла Альошина¹, Олег Савлюк²

¹доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, aloshina.alla@vnu.edu.ua

²аспірант кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, oleg_savluk@ukr.net

Вступ. Сучасні наукові студії [3, 4], які займаються проблемами біомеханіки вертикальної стійкості тіла свідчать про те, що ортоградне положення тіла людини – це такий стан, при якому всі найбільші ланки його тіла розташовуються паралельно вертикальній (поздовжній) осі, перпендикулярно горизонтальній площині, а загальний центр мас (ЗЦТ) тіла піднято на максимальну висоту над опорою [2]. Як показує аналіз літературних джерел [2, 3, 4], діти із порушенням слуху по показниках стійкості (збереження статодинамічної рівноваги вертикальної пози) поступаються своїм практично здоровим одноліткам із загальноосвітніх шкіл.

Методи дослідження. Визначення характеристик статодинамічної рівноваги тіла дітей 6–10-ти років ми використовували метод стабілографії (стабілоаналізатор з біологічним зворотнім зв'язком «Стабілан – 01 – 2»). Цифровий матеріал, отриманий в результаті дослідження, оброблявся за допомогою загальноприйнятих методів статистики [1].

Результати дослідження. Показники довжини траєкторії переміщення ЗЦТ тіла дітей 6–10-ти років з вадами слуху при виконанні тесту проба Ромберга з відкритими очима представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Показники довжини траєкторії переміщення ЗЦТ тіла дітей 6–10-ти років із порушенням слуху в тесті проба Ромберга з відкритими очима, n=91

Вік, років	n	Середньостатистичні показники				Статистична значущість різниці між показниками			
		Довжина траєкторії переміщення ЗЦТ тіла у фронтальній площині, мм		Довжина траєкторії переміщення ЗЦТ тіла у сагітальній площині, мм		довжини траєкторії переміщення ЗЦТ тіла у фронтальній площині дівчат та хлопців		довжини траєкторії переміщення ЗЦТ тіла у сагітальній площині дівчат та хлопців	
		x	S	x	S	t	p	t	p
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
дівчатка (n = 47)									
6	9	407,8*	1,1	498,4*	0,9	128,96	0,001	193,05	0,001
7	9	407,1*	0,8	497,0*	0,7	208,68	0,001	198,64	0,001
8	11	383,2*	0,6	427,4*	0,7	74,45	0,001	146,22	0,001
9	9	320,7*	0,7	345,1*	1,1	105,83	0,001	58,79	0,001
10	9	290,9*	0,8	337,7*	0,7	187,23	0,001	155,35	0,001
хлопчики (n = 44)									
6	11	351,7	0,8	430,8	0,6				

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	8	341,4	0,5	428,8	0,7				
8	8	359,4	0,7	471,9	0,6				
9	9	289,6	0,5	318,8	0,8				
10	8	221,0	0,8	276,8	0,9				

Примітка. * різниця між показниками дівчат та хлопців статистично значуща на рівні $p < 0,001$.

Порівняльний аналіз за допомогою критерію Стьюдента статодинамічної рівноваги тіла дітей 6–10 років із порушенням слуху дозволив виявити наступні особливості:

✓ між довжиною траєкторії переміщення ЗЦТ тіла у фронтальній площині дітей 6 років встановлено статистично значущу різницю залежно від статі ($t=128,96 > t_{кр}=2,10$ для $n_1=9$, $n_2=11$, $p < 0,001$);

✓ довжина траєкторії переміщення ЗЦТ тіла у сагітальній площині дівчат і хлопців 7 років статистично значуще відрізняється ($t=193,05 > t_{кр}=2,10$ для $n_1=9$, $n_2=11$, $p < 0,001$);

✓ між довжиною траєкторії переміщення ЗЦТ тіла у фронтальній площині дітей 7 років встановлено статистично значущі розходження залежно від статі ($t=208,68 > t_{кр}=2,12$ для $n_1=9$, $n_2=8$, $p < 0,001$);

✓ довжина траєкторії переміщення ЗЦТ у сагітальній площині дівчат і хлопців 7 років статистично значуще відрізняється ($t=198,64 > t_{кр}=2,12$ для $n_1=9$, $n_2=8$, $p < 0,001$);

✓ у дітей 8 років залежно від статі виявлено статистично значущі відмінності довжини траєкторії переміщення ЗЦТ тіла у фронтальній площині ($t=74,45 > t_{кр}=2,11$ для $n_1=11$, $n_2=8$, $p < 0,001$);

✓ довжина траєкторії переміщення ЗЦТ тіла у сагітальній площині дівчат і хлопців 8 років статистично значуще відрізняється ($t=146,22 > t_{кр}=2,11$ для $n_1=11$, $n_2=8$, $p < 0,001$);

✓ між довжиною траєкторії переміщення ЗЦТ тіла у фронтальній площині дітей 9 років встановлено статистично значущу різницю залежно від статі ($t=105,83 > t_{кр}=2,12$ для $n_1=9$, $n_2=9$, $p < 0,001$);

✓ довжина траєкторії переміщення ЗЦТ тіла у сагітальній площині дівчат і хлопців 9 років статистично значуще відрізняється ($t=58,79 > t_{кр}=2,12$ для $n_1=9$, $n_2=9$, $p < 0,001$);

✓ діти 10 років статистично значуще відрізняються за показником довжини траєкторії переміщення ЗЦТ тіла у фронтальній площині ($t=187,23 > t_{кр}=2,13$ для $n_1=9$, $n_2=8$, $p < 0,001$);

✓ довжина траєкторії переміщення ЗЦТ тіла у сагітальній площині дівчат і хлопців 10 років статистично значуще відрізняється ($t=155,35 > t_{кр}=2,13$ для $n_1=9$, $n_2=8$, $p < 0,001$).

Висновки. Дослідженнями встановлено, що найвищі темпи зменшення довжини траєкторії переміщення ЗЦТ тіла дітей 6–10 років із порушенням слуху по осі 0X відзначено у дівчат у період 8–9 років, 19,25 % і хлопців у період 9–10 років 23,68 %, відповідно. Зміна параметрів (зменшення) довжини траєкторії переміщення ЗЦТ тіла дітей 6–10 років із порушенням слуху по осі 0Y у хлопців було зафіксовано у період 8–9 років (32,44 %), у дівчат 8–9 років (19,25 %), відповідно.

Джерела та література

1. Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В., Харковлюк-Балакіна Н. В. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навч. посіб. Київ: НУФВСУ, Олімп. література, 2021. 216 с.
2. Бурдаєв К. В. Формування статодинамічної постави дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі адаптивного фізичного виховання: [дисертація]. Дніпро, 2018. 220 с.
3. Савлюк С. П. Профілактика та корекція порушень просторової організації тіла дітей 6–10 років з депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання: [дисертація]. Київ, 2018. 460 с.
4. Kashuba V., Savlyuk S. Structure and content of the technology of prevention and correction of disturbances of spatial organization of the body of children 6–10 years old with sensory systems deprivation. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. № 7(8). P. 1387–1407.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ШКОЛЯРІВ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Ігор Бакіко¹, Сергій Ніколаєв²

¹кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Луцького національного технічного університету, Луцьк, Україна, bakiko_igor@ukr.net

²кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, nikolaiev.serhii@vnu.edu.ua

Вступ. Коли говорять про якість життя людини та її благополуччя, то часто пов'язують це з економічним добробутом і тільки потім звертають увагу на здоров'я. Здоров'я населення зараз обговорюється у всіх ЗМІ, в наслідок чого через 10 років кількість населення може скоротитися на 20 %. Тому нагальною та актуальною проблемою в даний час є поширення інформації про немеди-каментозні способи зміцнення свого здоров'я і продовження життя [1; 6].

Можливості школярів вести здоровий спосіб життя (далі – ЗСЖ) тісно пов'язані з умовами, в яких вони народжуються та ростуть. У державах, де більшість населення відчуває себе знедоленими і безправними, спостерігаються непропорційно погані підсумкові показники як в плані здоров'я, так і в плані інших соціальних детермінант. Дуже велике значення має систематична оцінка впливу на здоров'я швидко мінливих умов середовища, особливо – впливу технологій, умов праці, виробництва енергії та урбанізації, і за цією оцінкою повинні слідувати дії, спрямовані на отримання вигод для здоров'я [4].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-джерел.

Результати дослідження. Якість життя можна охарактеризувати як рівень, на якому досвідченість людини стають багатшою, різноманітнішою, міцніше пов'язані з її практичною діяльністю. На цьому рівні людина вибирає лінію поведінки з більшим ступенем свободи, що впливає на підвищення внутрішньої вмотивованості її практичної діяльності. Автори соціологічних досліджень акцентують увагу на те, що бюрократичні правила, державний апарат примусу душать соціальну ініціативу людей, вбивають бажання до діяльності і пошуку її внутрішньої мотивації, без чого немає справжньої насолоди від життя. До чинників, які обговорюють умови та спосіб життя людей, можна віднести існуючий політичний або суспільний лад, співвідношення сил на світовій арені, універсальний характер виробництва і розподіл товарів, матеріально-економічні умови родини, а також особливі відносини, загальноприйняті цінності і норми, прагнення й потреби людей і способи їх реалізації. Проблема якості життя є, з однієї сторони, проблемою забезпечення для людей безпечного існування, то є життя без воєн, гноблення, дискримінації, матеріальних поневірянь, бюрократичного маніпулювання людиною; а з іншої – проблемою організації такого життя, в якій значне місце в відносинах між людьми належить дружбі та довірі, велику роль відіграє розумне проведення дозвілля, активний відпочинок, який розуміється як діяльність, повна позитивних моментів, відчуття фізичного вдосконалення й здоров'я, тобто, все те, що приносить людям насолоду та гарний настрій (total fitness). Тому важко говорити про участь всього населення в культурному житті в умовах суспільства, де головною турботою людей є задоволення найскромніших матеріальних потреб, зростання безробіття й економічна та соціальна нерівність [2; 5].

Зараз поширеним стало поняття загальний фітнес (Total fitness, General fitness) як оптимальна якість життя, яке містить в собі соціальні, розумові, духовні і фізичні компоненти. У цьому випадку загальний фітнес має асоціації з нашими уявленнями про здоров'я та ЗСЖ. У зміст поняття фітнес входять: побудова життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовка, збалансоване харчування, попередження захворювань, статеві активність, психоемоційна регуляція, серед яких – і боротьба зі стресами та інші складові ЗСЖ.

За останні роки в літературі з'явилося нове поняття «ВЕЛНЕС», яке було засноване в 50–60 роках в Америці і є похідним від двох слів «фітнес» і «well-being», що можна перекласти як «добре самопочуття». Велнес укладає в собі розуміння і фітнесу, і життєвої енергії, і вміння радіти життю. Це своєрідна система оздоровлення, яка дозволяє досягти емоційної й фізичної рівноваги в умовах сучасного міста.

Незважаючи на загальновідому користь фізичної активності, спостерігається глобальна тенденція до зниження її повсякденних рівнів. У всьому світі рекомендованих рівнів фізичної активності не досягає одна третина дорослих. В Європейському союзі недостатньо активний спосіб життя веде більша частина всього населення. За результатами наукових досліджень, в Європейському регіоні шість з десяти чоловік у віці 15 років і старше ніколи не займаються фізкультурою або спортом, або роблять це рідко, а понад половини людей ніколи не займаються, або рідко займаються іншими видами фізичної активності, як наприклад, їздою на велосипеді, танцями, або роботою в саду. Разом з тим, слід визнати наявність проблеми достовірності та порівнянності даних про рівні фізичної активності в Європі. Водночас, чимала частина людей в Європі проводять більш як чотири години на день в сидячому положенні, що може сприяти формуванню у них малорухливого способу життя.

Результати всеукраїнського опитування доводять, що на початку XXI століття достатній рівень фізичної активності мали лише 3 % населення у віці від 16 до 74 років, середній рівень – 6 %, низький рівень – 33 % населення. Для значної частини мешканців властива гіпокінезія. Серед дітей підвищується популярність малорухомого способу проведення вільного часу. Недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як особистого збагачення, перебування переважної частини населення в умовах соціально-економічної нестабільності привели до створення небажаних умов для ведення ЗСЖ [3].

Висновки. Аналіз отриманих даних про місце рухової активності в способі життя різних вікових груп населення, починаючи з дитячого до похилого віку, свідчить: по-перше, про недостатності її обсягу та інтенсивності й невідповідності ні гігієнічним, ні фізіологічними нормами як підростаючого, так і зрілого організму. Даний фактор в сукупності з негативними звичками способу життя впливає на показники фізичного, психічного і соціального здоров'я, що призводить до скорочення тривалості життя населення України.

Джерела та література

1. Васкан І. Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності: [автореферат]. Луцьк, 2015. 20 с.
2. Захожий В., Дикий О. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості старшокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 3(35). С. 53–59.
3. Кіндзера А., Боднар І., Херберт Я. Фізична активність польських і українських школярів. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 1. Вінниця, 2016. С. 75–79.
4. Мандюк А. Рівень залученості дітей та підлітків до різних форм рухової активності в Україні та країнах членах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. С. 42–47.
5. Мединський С. В., Ківерник О. В. Використання досвіду США з організації оздоровчої рухової активності в Україні. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1(43.1). С. 210–213.
6. Редькіна М. А. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. *Гірська школа Карпат*. 2019. Вип. № 21. С. 78–82.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ТАНЦІВ

Олександр Кашевський¹

¹Асистент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, kashevski@vnu.edu.ua

Вступ. До спортсменів у техніко-естетичних видах спорту пред'являються певні вимоги, задоволення яких передбачає наявність спеціальної підготовки. Йдеться про культуру рухів, музичність, виразність та артистизм виконання. А також про необхідність музично-рухової, танцювальної та хореографічної підготовки, грамотне композиційне оформлення змагальних програм, прояви індивідуального виконавського стилю та створення на майданчику емоційно-рухового образу [1, с. 16].

На думку А. А. Коваленка, спортивні танці, поряд із фігурним катанням та художньою гімнастикою, відносяться до групи складно координативних видів спорту, тому їхні методичні принципи можуть бути використані адаптовано [за 2, с. 80]. Як зазначає Л. А. Карпенка, в змісті спортивної підготовки прийнято виділяти: фізичну, технічну, психологічну, тактичну, теоретичну, змагальну підготовку [3, с. 54]. На думку Артем'єва Г., Лисенка А., Богуславської В., Бріскіна Ю., Пітина М., кваліфіковані тренери, враховуючи власний практичний досвід, відзначають надзвичайну важливість гнучкості та координації. Хороша гнучкість забезпечує свободу, швидкість та економічність руху, збільшує шлях ефективного докладання зусиль при виконанні фізичних вправ. У сучасній методичній літературі особлива увага приділяється розвитку сили у спортивних танцях, що впливає на спеціальну витривалість при виконанні великого обсягу роботи.

Методи дослідження. Наше дослідження ґрунтується на комплексному підході до вивчення джерельної бази: архівних матеріалів, спеціалізованої літератури щодо підвищення спортивної майстерності засобами сучасних танців.

Результати дослідження. Фізична підготовка – це організований процес, що спрямований на:

– всебічний розвиток організму осіб, котрі займаються, зміцнення опорного апарату, серцево-судинної та дихальної систем, удосконалення діяльності вегетативної та центральної нервової систем;

– зміцнення здоров'я та підвищення працездатності;

– розвиток фізичних якостей, необхідних для успішного освоєння техніки танцювальних рухів, і виконання їх із необхідною якістю: амплітудою, швидкістю, силою.

Танці відносяться до того виду фізичної активності, підготовка, яких здійснюється безвідносно до конкретного виду діяльності.

Сучасних танців багато, велика кількість найяскравіших і неординарних стилів, серед яких можна знайти той, який буде до душі, наприклад:

– zumba - це жироспалювальне тренування всіх груп м'язів низької та середньої інтенсивності, що включає просту для повторення хореографію;

– tumba – один із найяскравіших, експресивних та красивих танців латиноамериканської програми;

– salsa – це світовий рух, універсальний засіб спілкування танцюристів, а також унікальний метод розкриття особистості. Цей гарячий латиноамериканський танець сьогодні – як локомотив, за яким слідує великий склад інших соціальних напрямків, таких як bachata, merengue і, наприклад, reggaeton. Усі вони, у якомусь сенсі, поступаються salsa у популярності, адже її вже кілька десятиліть танцюють по всьому світу;

– bachata – танець домініканського походження. Рухи bachata пронизані сонячними променями, бризками морської води та наповнені неймовірною динамікою та позитивною енергетикою;

– zumba fitness – той вид танцювальних тренувань, у якому зручність одягу та взуття відіграють особливу роль;

– tamba - парний імпровізаційний танець латиноамериканського походження, експресивний за характером, споріднений із ча-ча-ча та zumba та ін.

Емоційно, виразно, артистично та легко виконати технічно складні вправи під силу тільки спортсменам, які мають високу культуру руху, гарну фізичну підготовку. Слід зазначити, що технічна підготовка – це процес формування техніки рухів та вдосконалення її до можливо високого

ступеня. У процесі технічної підготовки вирішуються завдання з набуття необхідних для успішної змагальної діяльності знань, рухових умінь та рухових навичок [5, с. 16]. У спортивних танцях дії спортсмена характеризуються довільним керуванням рухів. Тому одним із основних завдань індивідуальної технічної підготовки є оволодіння мистецтвом володіння своїм тілом. Остання обставина значною мірою визначає і структуру фізичних якостей, що необхідні на заняттях спортивними танцями [4, с. 56].

Основні танцювальні рухи легше зрозуміти, знаючи та використовуючи основи анатомії та біомеханічного аналізу [1]. При побудові тренувального процесу та підвищення майстерності спортсменів необхідне дослідження біомеханічних закономірностей, які закладено в основу технічних елементів спортивних танців [3, с. 122].

Опанування основ хореографії дозволить сформувати правильну поставу, «почуття пози», стійкість, координацію, гарні лінії ніг та рук; розвинути фізичні якості: гнучкість, силу, витривалість, легкість та витонченість виконання елементів. Виконання вправ хореографії під музичний супровід сприяє вихованню музичності та ритмічності – якостей, що вкрай необхідні для виконання вправ підвищеної складності. У рамках хореографічної підготовки слід звертати особливу увагу на практичну доцільність завдань, їхнє смислове навантаження. Необхідно включати до вправ обов'язкові технічні елементи, притаманні основному виду спорту або системі фізичних вправ, поєднувати вправи один із одним та з елементами класичного чи народного танців. Вправи слід логічно пов'язувати [3, с. 8]. Тільки така зв'язка дозволить опанувати високий рівень спортивної майстерності.

Висновки. Сьогодні хореографія виконує основну функцію – функцію культури та є своєрідним інститутом підвищення спортивної майстерності дітей, підлітків та всього людства. Популярність хореографії як у нашій країні, так і за кордоном зростає з кожним роком. В Україні налічується безліч дитячих та дорослих танцювальних колективів, шкіл, студій. Величезними темпами зростає майстерність танцюристів, техніка, складність виконуваних танцювальних елементів, темп та ритм. Хореографія сьогодні охоплює різні види танцювального мистецтва, вона глибоко пустила коріння в художню гімнастику, фігурне катання, синхронне плавання, акробатику, фітнес та ін.

Джерела та література

1. Артем'єва Г. П., Лисенко А. О. Вдосконалення спортивної майстерності в танцювальному спорті. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2018. № 3. С. 13–18.
2. Бернадська Д. Сучасна хореографія в контексті синтезу мистецтв. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2019. С. 78–86.
3. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер, 2016. 616 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімп. література, 2018. 391с.
5. Богуславська В., Бріскін Ю., Пітин М. Напрями застосування новітніх інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. *Теорія і методика підготовки спортсменів*. 2018. С. 16–20.

ПРИХОВАНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Надія Ковальчук¹

¹Доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, kovalchuk.nadiya@vnu.edu.ua

Вступ. Для того, щоб людина жила повноцінно, їй необхідна достатня кількість рухів. Складна ситуація з дотримання належного рівня рухової активності студентів виникла в період дистанційного навчання. Ця проблема отримала резонанс у низки науковців, окремі з них ведуть пошук шляхів удосконалення рухової активності студентської молоді в цей складний не тільки для навчання, а й для життя час. Сироватко З. В., Єфременко В. М. [4] для визначення рівня індивідуальної рухової активності студентів застосували Фремінгемську методику та виявили, що в умовах дистанційного навчання значну частину часу займає малий рівень (37,5 % від загального часу на добу), до якого належить підготовка до занять, особиста гігієна, пересування пішки. Базовий рівень добової активності, до якого відноситься сон, відпочинок лежачи складає 32,8 %. В сидячому положенні: читання, робота за столом, перегляд телепередач, прослуховування музики, робота на комп'ютері тощо студенти в середньому перебувають 16,5 % часу. Найменшими були показники середнього та високого рівнів рухової активності $2,2 \pm 1,0$ год. (9,3 %) та $1,2 \pm 1,0$ (3,6 %) відповідно. Хохлов Я. Е., Древаль М. В. [5] зазначають, що в умовах війни кожен третій студент не займається спортом з різних причин (брак часу, мотивації, проблемі зі здоров'ям). В результаті цього виникають типові прояви гіподинамії, що більшою мірою виражені: втомою, сонливістю, дратівливістю і зменшенням працездатності. Ю. І. Петренко, І.М. Махонін [3] вважають, що залучення інформаційних технологій, наразі є досить актуальним інструментом у вирішенні проблеми оптимізації рухової активності студентів. Поява сьогодні різних спорт-браслетів, фітнес-браслетів, розумних годинників та програмних додатків для різних смартфонів дає можливість використовувати їх з метою здійснення оперативного контролю для визначення різних функціональних показників організму. Але найважливішим складником навчального процесу в дистанційному режимі має стати самостійна робота студентів та свідоме ставлення до власного здоров'я [1]. Як показує досвід викладачів фізичної культури у сучасній студентській молоді, на жаль, недостатньо розвинене мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою та спортом [2]. Ситуацію погіршує ще й те, що дистанційна форма занять з фізичного виховання знижує зацікавленість студентів до систематичних занять фізичними вправами. Підвищити рівень мотивації здобувачів вищої освіти до використання засобів фізичної культури можна шляхом вибору адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності. Одним із засобів зменшення дефіциту добової рухової активності студентів є комплекс вправ прихованої гімнастики у режим дня.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність введення у режим дня здобувача вищої освіти вправ прихованої гімнастики та розробити відповідні комплекси вправ для виконання у період дистанційного навчання.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення, науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів та відео-матеріалів з означеної проблеми, конструювання вправ, опитування.

Результати дослідження. Спостереження показали, що під час дистанційного навчання студенти тривалий час перебувають за комп'ютером у напружено-фіксованій позі з нахиленою головою. Згодом з'являється характерна постава: голова ніби втягується в плечі, шийні м'язи стискаються і коротшають. В результаті шия виглядає товщою й коротшою, а плечі стають похилими. Утворюється сутулість із постійним нахилом голови вперед. Це сприяє зростанню ризику зсуву хребців, що веде до стискання судин та нервів. Опитування студентів показало, що за час перебування на дистанційному навчанні у них виникли проблеми зі здоров'ям: погіршився зір та пам'ять, виникли головні болі, підвищилась стомлюваність, спостерігалось оніміння пальців кінцівок, набиралась зайва вага. Лише 9,5 % респондентів епізодично виконували декілька вправ з елементами потягування та розслаблення м'язів тіла. Проблема гіподинамії не нова. Ще у 1988 році кандидат медичних наук, військовий лікар та дієтолог Воробйов Василь Іванович для осіб, які довго сидять за робочим столом, для людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, для тих, хто хоче підтримувати себе в тонусі але не має часу приділити увагу тренуванню, створив повноцінний комплекс ефективних вправ, який він

запатентував під назвою «прихована гімнастика». Чому прихована? Тому що вона не помітна для сторонніх очей та займає небагато часу, виконувати вправи можна будь-де: у транспорті, вдома, у навчальній аудиторії, на роботі. Основне значення гімнастики полягає у налаштуванні функціонування всіх систем організму завдяки покращенню кровообігу. Така методика дає можливість зміцнити всі групи м'язів та покращити рельєф тіла. В комплекс прихованої гімнастики В. І. Воробйова входить 8 вправ, а для студентів було розроблено понад 60 вправ для роботи м'язів у ізотонічному та ізометричному режимах, які можна виконувати безпосередньо під час навчання в online. Комплекс вправ можна виконувати весь, або вибрати вправи до вправи, або періодично змінювати їх. Головне правило, щоб вправи чинили вплив на всі частини тіла та опрацьовували ті м'язи, які під час основної роботи найбільш пасивні. Вправи прихованої гімнастики доволі прості. Не дивлячись на це, відбувається навантаження на м'язи всього тіла, що сприяє насиченню тканини киснем і в результаті збільшується продуктивність роботи серця, підтримується тонус м'язів, налаштовується стан хребта та попереку.

Висновки. Таким чином, застосування «прихованого тренування» та його фізичного впливу на організм студента під час дистанційного навчання – є чудовою альтернативою традиційним заняттям фізичною культурою. Ефективність запропонованих занять залежить від їх частоти, об'єму навантаження та регулярності.

Джерела та література

1. Назаренко І. І., Аліпова Т. С. Вплив сучасних реалій на стан фізичної підготовленості студентів. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1376872.pdf>
2. Омельчук О. В., Левицька Л. М. Діджиталізація суспільства і гаджет-залежність сучасної молоді – покоління Digital Natives. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3К (123) 20. С. 296–300.*
3. Петренко Ю. І., Махонін І. М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2020. № 4. С. 60–63.*
4. Сироватко З. В., Єфременко В. М. Вплив дистанційного навчання на рухову активність студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3К (147) 22. С. 363–366.*
5. Хохлов Я. Е., Древалі М. В. Вплив війни на розвиток гіподинамії серед студентської молоді. URL: https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/31481/1/%D1%84%D0%B0%D1%80%D0%BC%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%96%CC%88_17_11_2022.pdf

ОСОБЛИВОСТІ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Світлана Савчук¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту
Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, savchuk.svitlana@vnu.edu.ua

Вступ. Протягом останніх років у спортивній науково-методичній літературі значно зріс інтерес до побудови тренувального процесу. З'явилася низка робіт, у яких розкриваються окремі питання різних структурних блоків – окремих занять, мікроструктур [1; 2].

У підготовці юних спортсменів-легкоатлетів особливо важливий принцип цілеспрямованої різнобічної спеціальної підготовки, без реалізації якої неможливо створити передумови для досягнення високих спортивних результатів. Успішне розв'язання завдань цілеспрямованої спеціальної різнобічної підготовки юних спортсменів значною мірою залежить від умілого підбору засобів фізичної підготовки, правильного співвідношення загальної та спеціальної підготовки в процесі багаторічних занять спортом.

У процесі багаторічного тренування спортсмена-легкоатлета неухильно зростає обсяг засобів загальної й спеціальної фізичної підготовки, однак співвідношення між ними поступово змінюється. Із року в рік збільшується питома вага обсягу спеціальної фізичної підготовки (відносно загального обсягу тренувального навантаження) і, відповідно, зменшується питома вага загальної фізичної підготовки. Слід дотримуватися суворої послідовності щодо наступності завдань, засобів та методів тренування.

Система тренування обумовлює: мету, завдання, визначення основних показників загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП), технічної й тактичної), спортивні результати, контрольні нормативи, тренувальні і змагальні навантаження, засоби відновлення та підвищення працездатності. Виділяють три основні типи тренувальних планів: індивідуальні, групові та змішані. Усі вимоги плану потрібно формулювати чітко й зрозуміло, щоб вони підлягали перевірці та контролю. Плани повинні містити числові показники (метри, секунди, кілограми, відсотки).

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, опитування тренерів, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

Результати дослідження. У ході дослідження проаналізовано систему числових показників тренувальних навантажень, яка має складати основу тренувальних планів. Тренувальний план повинен складатись із таких розділів: коротка характеристика спортсмена; мета підготовки та основні завдання; спортивно-технічні показники за етапами; кількість тренувальних занять, змагань за етапами і запланований результат; основні засоби й методи підготовки (ЗФП, СФП, технічної) та їх обсяг за етапами; терміни диспансерних обстежень; графік навчально-тренувальних зборів; висновки тренера за роками і періодами підготовки.

Основа підготовки юних спортсменів – перспективний план. Залежно від того, чи правильно обумовлено перспективу вдосконалення спортсмена на подальші роки, чи раціонально сплановано засоби та методи тренування, навантаження, контрольні нормативи, залежатимуть темпи зростання його досягнень, результативність підготовки в річних циклах.

Складаючи перспективний план, слід керуватися певними методичними положеннями. Насамперед, варто дотримуватися методичних положень цієї програми, а саме: 1. Перспективний план має бути цілеспрямованим. Успіх планування полягає в правильному виборі мети, залежно від віку й підготовленості спортсмена, режиму його життя і навчання та індивідуальних особливостей. 2. Плануючи спортивну підготовку на кілька років уперед, слід дотримуватися певної послідовності в постановці завдань і не намагатися розв'язати їх одразу. У перші два-три роки перебування спортсменів у ДЮСШ тренер має зосередити увагу, переважно, на створенні міцного фундаменту їх загальної фізичної підготовленості і на навчанні їх раціональної техніки рухів. У наступні роки послідовно розв'язуватимуться завдання стосовно розвитку фізичних якостей легкоатлетів, удосконалення їх спортивної техніки відповідно до вікових особливостей, рівня підготовленості та інших чинників. Так, у віці 12–15 років особливу увагу слід приділяти розвиткові швидкості та загальної витривалості, а в 15–16 – витривалості. 3. Необхідно передбачити раціональне чергування

завдань тренування, обсягу й інтенсивності навантаження, контрольних нормативів та інших показників у різні роки підготовки. Постановка нових завдань, розробка контрольних нормативів мають ґрунтуватися на глибокому аналізі змісту й методів тренування спортсмена в попередні роки, наприклад за останні 2–5 років. До того ж, слід з'ясувати, які пункти попереднього плану залишилися невиконаними та з яких причин, чи досягнуто намічених темпів росту спортивних результатів тощо.

4. Допомогти в з'ясуванні цих питань може лікарський контроль, який дає вихідні дані щодо стану здоров'я, фізичного розвитку й функціональних можливостей спортсмена, а також дає змогу своєчасно коректувати зміни у тренувальний процес. 5. Підготовленість спортсмена прогресивно підвищуватиметься лише в тому випадку, якщо навантаження на всіх етапах повністю відповідатиме функціональним можливостям його організму. 6. Дані наукових досліджень [3] показують, що протягом останніх років тренування легкоатлетів, їхні навантаження поступово зростають. Цю тенденцію тренери мають ураховувати під час перспективного планування. 7. Кожен період наступного річного циклу має починатися й закінчуватися на більш високому рівні тренувальних навантажень, ніж відповідний період попереднього річного циклу. Періоди тимчасового зниження та підвищення навантажень мають визначитися в поточних (річних) планах, виходячи з конкретних завдань підготовки і стану спортсмена. 8. Після закінчення кожного місяця та року тренер і спортсмен мають підбивати підсумки й аналізувати дані щодо обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, зіставляти їх із досягнутими результатами.

На сьогодні доведено, що спортивний результат спортсмена-легкоатлета, його стабільність і тривалість перебувають у залежності від комплексного підходу до фізичної підготовки, яка закладається на перших етапах багаторічних занять юних легкоатлетів.

Висновки. 1. Тренувальні та змагальні навантаження мають відповідати функціональним можливостям біологічного стану організму. 2. Із віком і підготовленістю юних легкоатлетів слід поступово зменшувати загальну фізичну підготовку й збільшувати спеціальну. 3. Із року в рік потрібно збільшувати частку загального обсягу тренувальних навантажень.

Джерела та література

1. Захожа Н. Я., Савчук С. І., Захожий В. В., Касарда О. З., Валькевич О. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення з легкої атлетики: метод. рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 112 с.
2. Мудрик Ж. С., Добринський В. С. Методичні рекомендації з курсу «Теорія та методика підготовки спортсменів»: для студентів ін-тів та фа-тів фіз. культ. та здоров'я. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 76 с.
3. Савчук С. І., Захожа Н. Я., Захожий В. В., Мацкевич Н. М., Добринський В. С. Спеціальна фізична підготовка спортсменок закладів вищої освіти з бігу на короткі дистанції. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волинськ. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк: Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. № 4 (52). С. 60–66.

РУХЛИВІ ТА СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Олена Томащук¹

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, olena.tomaschuk@vni.edu.ua

Вступ. Формування української національної системи фізичного виховання школярів вимагає перебудови процесу фізичного виховання, переходу до розвиваючої, демократичної і гуманістичної системи освіти. Це потребує нових підходів до проведення уроків з фізичної культури.

Сучасна система фізичного виховання молодших школярів передбачає широке використання рухливих та спортивних ігор, які є одним з основних засобів підвищення рухової активності дітей, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами та виховання естетичних, вольових і моральних якостей особистості. На необхідність використання ігор у вихованні підростаючого покоління звертали увагу О. Ващенко [1], Е. Вільчковський [2] та ін. Про окремі аспекти використання українських народних рухливих ігор у вихованні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку говориться у працях О. Гребенюк [3], Н. Деделюк [4], А. Цьося [5] та ін.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Удосконалення фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку може бути ефективним, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємопов'язаними компонентами – засобами, методами й формами педагогічної дії, основною метою якої є виховання фізичних здібностей. В переважній більшості наукової, навчальної та методичної літератури з фізичного виховання школярів молодшого шкільного віку під час розвитку фізичних здібностей та підвищення рівня фізичної підготовленості пропонується використовувати рухливі та спортивні ігри.

На думку О. Г. Гребенюк, Н. А. Деделюк та А. В. Цьося невід'ємною складовою переважної більшості свят є різні ігри та забави, використання святкових обрядів, танців, ігор, що розвиває у дітей гуманістичне ставлення до людей, а також рухливі якості та почуття колективізму, зміцнює здоров'я [3–5].

Гра віддавна становила невід'ємну частину життя людини, використовувалася з метою виховання й фізичного розвитку підростаючого покоління.

Як зазначають науковці, з давніх-давен в Україні будь-які зібрання дорослих і дітей супроводжувались ігровою діяльністю, найбільш поширеними різновидами якої були біг, скачки, стрільба з лука, кулачні бої, метання списа, а жінки та дівчата водили хороводи. Участь у грі дозволяла людині відійти від проблем повсякдення, запобігала виникненню сумнівів й недовіри до своїх сил [3–5].

Час вносить зміни у зміст ігор, створює багато різних варіантів, лише їхня рухлива основа залишається незмінною. Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, командні, групові, ігри-естафети, ігри-конкурси, ігри-забави, ігри-змагання тощо.

Найкращими «ліками» для дітей від рухового «голоду» є рухливі та спортивні ігри, які за змістом і формою прості й доступні дітям різних вікових груп. Вони є універсальним засобом у фізичному вихованні молоді. Систематичне застосування рухливих та спортивних ігор сприяє засвоєнню «школи рухів», яка включає весь комплекс важливих навичок. Під їх дією інтенсивніше розвиваються всі фізичні якості.

Рухливі та спортивні ігри на уроках фізичної культури використовують для вирішення освітніх, виховних й оздоровчих завдань відповідно до вимог програми. Використання рухливих та спортивних ігор у системі фізичного виховання розглядають і як активний відпочинок. Безумовно, гра дисциплінує, виховує індивідуальність, відповідальність, дозволяє переключитись з одного виду діяльності (інтелектуального) на інший (фізичний, емоційний).

Отже, рухливі та спортивні ігри є найбільш адекватною формою занять фізичними вправами і сприяють підвищенню рухової активності дітей. Саме суперництво, елемент напруги, змагання, емоційність у грі активізують дитину до рухової діяльності.

Нами був проведений педагогічний експеримент в якому брали участь діти 6–7 років, що навчаються у 1 класі загальноосвітньої школи № 25 м. Луцька у кількості 54 особи (з них 28 дітей – контрольний клас, 26 дітей – експериментальний клас).

В результаті аналізу показників фізичної підготовленості дітей 6–7 років відмічається покращення результатів по всіх фізичних здібностях в експериментальному класі у порівнянні з контрольним. Однією з особливостей проведених досліджень у експериментальному класі є той факт, що розроблені засоби, методи та форми організації фізичної підготовки не порушують закономірностей розвитку фізичних здібностей, а їх підвищують, що позитивно впливає на весь стан зростаючого організму.

При цьому потрібно відмітити, що розроблена система фізичної підготовки з використанням рухливих та спортивних ігор складається з кількох взаємопов'язаних компонентів, що визначаються нами як оптимальні педагогічні умови при проведенні уроків з фізичної культури. Одним із головних компонентів такої системи слід вважати методику організації класу, яка потребує розподілення на однорідні групи (команди), які змагаються між собою з використанням спортивного інвентаря (м'ячі, лавки, гімнастичні палки, обручі та ін.). Як правило, перші вправи виконуються з малою інтенсивністю і дозволяють ознайомити дітей з технікою. Після цього виконуються вправи з максимальною інтенсивністю, де дозування навантаження та відпочинку залежить від кількості команд. Наступним компонентом педагогічних умов ми вважаємо систематизацію ігрових вправ, які мають не тільки ігрову спрямованість, але й відображають національні традиції. Заключним компонентом системи є контроль, який також повинен розроблятися в залежності від віку та статі. Це дозволяє проводити корекцію засобів та методів фізичної підготовки, які спрямовані на удосконалення фізичних здібностей.

Висновки. Проведений експеримент підтвердив доцільність використання рухливих та спортивних ігор в організації фізичної підготовки. Це дозволяє рекомендувати їх у процесі занять з фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури та у позакласних заняттях.

Джерела та література

1. Ващенко О. М., Єрмолаєва В. М., Іванова Л. І. та ін. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: навч.-метод. посібник [за заг. ред. Е. В. Белкіної]. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. 192 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Народна рухлива гра – основний засіб фізичного виховання дітей. *Традиції фізичної культури*. Київ: ІЗМН, 1997. С. 147–153.
3. Гребенюк О. Народні ігри та забави у весняній обрядовості українців. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. ст. у галузі фіз. культури та спорту. ЛДІФК, 2001. С. 48–50.
4. Деделюк Н. А. Використання традицій фізичного виховання населення Київської Русі у сучасних формах роботи з учнівською молоддю. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7: у 3-х т. Львів: НВФ «Українські технології», 2003. Т. 2. С. 166–170.
5. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. Луцьк: Надстир'я, 2000. 374 с.

УМОВИ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОСИПЕДА ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Віктор Усачов¹

¹Асистент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, livitan2411@ukr.net

Вступ. Рішенням Генасамблеї ООН у 2018 році встановлено відзначати 3-го червня Всесвітній день велосипеда (World Bicycle Day). Їзда на велосипеді – один з найбільш популярних і доступних видів рухової активності. Своєю популярністю велосипед багато в чому зобов'язаний зміненому уявленню людей про відпочинок. Вчені впевнені, що засвоїти управління велосипедом може практично кожна людина, не зважаючи на вік та стать [1, 5]. Використовуючи велосипед як засіб пересування на роботу, навчання тощо, можна долати не тільки значні відстані, але й розвивати силу, витривалість, а велосипедні прогулянки вихідного дня чудово знімають стресові навантаження. О. Кривчикова, В. Малежик, В. Савенков [3] зауважили, що в жодному виді туризму немає такої кількості пенсіонерів, як у велосипедному, адже їзда на велосипеді викликає значно менше пошкодження суглобів, м'язів, сухожилок, ніж біг підтюпцем. Дослідники виявили, що фізичні навантаження у веломандрівках тривалістю 2–3 дні та довжиною 100–150 кілометрів створюють сприятливі умови для зміцнення здоров'я, поліпшення роботи серцево-судинної та дихальної систем, що дає підставу для використання веломандрівок як одного із засобів зміцнення здоров'я та активного довголіття. М. Горбенко [2] експериментально довів, що заняття велотуризмом не тільки чинять оздоровчий вплив на організм учнів, а й підвищують їх розумову працездатність. Вивчивши міжнародний досвід, В. Є. Редько та Ю. С. Росошик [4] повідомляють, що у країнах Західної та Північної Європи велика частка населення користується велосипедом як для туризму і прогулянок, так і для пересування в межах населеного пункту. Така популярність велосипеда зумовлена політикою, що проводиться урядами цих країн. Міста, які вже мають добре розвинену велосипедну інфраструктуру, вдосконалюють її за допомогою інновацій. Наприклад, у Копенгагені на жвавих маршрутах розроблено велосипедні магістралі, надаючи велосипедистам пріоритет серед транспортного потоку. Окрім цього, встановлено світлофори для велосипедистів, підставки для ніг для зручнішого очікування на світлофорах, безкоштовні насоси тощо. В Україні велосипедна культура розвивається з кожним роком все більше. Тому метою дослідження є з'ясування умов залучення населення Волині, на прикладі міста Ковеля, до використання велосипеда в якості засобу для підвищення рухової активності.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення, науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів, нормативних документів, бесіда.

Результати дослідження. «Концепція розвитку велосипедної інфраструктури міста Ковеля», яка затверджена рішенням міської ради у 2013 році, створена з метою забезпечення збалансованого та безпечного формування простору з врахуванням потреб різних категорій населення, які користуються велосипедом в якості щоденного транспортного засобу та для відпочинку. Зінчук Ірина Юріївна, завідувачка сектором туризму Управління культури, молоді спорту та туризму виконавчого комітету Ковельської міської ради пояснила, що «Концепція...» не має дати завершення. Це довготривала перспектива, адже в місті є інфраструктура і лише під час проведення ремонтів вулиць чи доріг, можна ці напрацювання врахувати. Ковель – важливий транспортний та промисловий центр, розташований на перехресті європейських магістральних шляхів з хорошим історико-культурним потенціалом, зеленими зонами, має усі можливості для посилення розвитку туристичної галузі. Тому важливо створити якісну велоінфраструктуру як у центрі міста так і на околицях для зручності перебування туристів й мешканців. Місто має переваги для створення велосипедної інфраструктури, це: невеликі розміри та компактність міста; рівнинний рельєф, що суттєво спрощує можливості для пересування велосипедом; розвинений приватний сектор (у більшості є велосипед). Схема велосипедних шляхів міста передбачає включення до системи дорожнього руху двох основних елементів велосипедної інфраструктури: велосипедні маршрути та транспортні розв'язки. Вихідною точкою є залізничний вокзал та автовокзал адже вони знаходяться в центральній частині міста, де проходять найбільші потоки людей. Для велоподорожі містом розроблено 15 маршрутів, їх загальна орієнтовна довжина – 41 км. Протяжність найкоротшого маршруту – 1,1 км, а найдовшого – 4,4 км. Сектором туризму Управління культури, молоді спорту та туризму розроблено і оцифровано

10 туристичних веломаршрутів, серед них один міський (8,3 км) інші громадою (найдовший – 95,8 км, найкоротший – 29,6 км). Є група велолюбителів, які їздять, напрацьовують та тестують нові веломаршрути. Роздруковані маршрути презентуються населенню. «Мандруючи, ми пізнаємо світ» – це гасло велопоходжень. На туристичному маршруті Ковель – Гішин – Колодниця – Ковель в селі Колодниця учасники велопробігу відвідали символічну могилу Тараса Шевченка, яка стоїть на тому місці де за переказами старожилів під час його візиту на Ковельщину в 1846 році він сів писати вірш чи малюнок. Учасниками маршруту для початківців Ковель-Мощена – Ковель були особи, що вимушено приїхали в Ковель через війну. Веломагазин *Velo_General_Kovel* дав їм безкоштовно в оренду велосипеди та ще і супроводжував сервісною підтримкою весь маршрут. Мета велопоходу – це спілкування, проведення часу разом, та підтримка здоров'я. Такі моменти є особливо цінними, оскільки допомагають зблизитись та провести час якомога приємніше. У Ковелі доволі часто проводяться велодні. Цього року у спортивному святі взяли участь майже 300 велосипедистів різного віку. Після подорожі біля приміщення міської ради на учасників чекали призи від спонсорів. Було розіграно майже 100 подарунків. В місті організують також і благочинні велодні. На останньому з них понад 160 учасників подолали 14 км та зібрали 13 200 грн. на автомобіль для 100 бригади ТРО Волині. А сімейним велотуризмом займається громадська організація «Біла ворона». З 2013 року в Ковелі підприємці облаштували достатню кількість велопарковок біля всіх державних установ тощо. Велоневини в соціальній мережі telegram поширює дуже активна група активістів-велолюбителів під назвою «Велодрузі». Група поціновувачів велосипедних мандрів функціонує і у facebook. Учасники регулярно викладають відео та фото про цікаві поїздки, там плануються нові поїздки / маршрути та оприлюднюють звіти про велозаходи, які відбуваються у Ковелі.

Висновки. Отже у Ковелі існують сприятливі умови для учасників спільноти любителів активного велосипедного відпочинку. Популяризацію велосипедного руху розвивають державні та громадські організації за підтримки спонсорів. Це доказ того, що велосипед – це не тільки зручно, а й корисно для здоров'я. Мета заходу популяризація велотуризму, велоспорту та здорового способу життя.

Джерела та література

1. Велосипед: корисно і комфортно. URL: <http://road.safe-city.com.ua/velosyped-korysno-i-komfortno/#:~:text=%D0%87%D0%B7%D0%B4%D0%B0%20BD>.
2. Горбенко М. Вплив велосипедного туризму на здоров'я школярів. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*: матеріали V Всеукраїнська наукова конференція. Львів: ЛДУФК, 2006. С. 178–180.
3. Кривчикова О., Малежик В., Савенков В. Їзда на велосипеді як засіб рекреації. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*: матеріали X Всеукраїнської наук. конф. з міжнародною участю. Львів: ЛДУФК, 2016. С. 217–221.
4. Редько В. Є., Росошик Ю. С. Міжнародний досвід популяризації велосипедного туризму. URL: http://www.market-infr.od.ua/journals/2020/50_2020_ukr/5.pdf

ПРІОРИТЕТНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ НА ТРЕНАЖЕРАХ ЧИ З ВІЛЬНОЮ ВАГОЮ ОБТЯЖЕННЯ В БОДІБІЛДІНГУ

Цзе Чжао¹, Валентин Олешко², Іван Глухов³

¹аспірант Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

²доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

³кандидат педагогічних наук, доцент Херсонського державного університету, Херсон, Україна

Вступ. Сучасні механізми оптимізації тренувальної діяльності в бодібілдингу вимагають від науковців використання інтегрального аналізу щодо пошуку ефективних шляхів дослідження відповідності зовнішнього подразника функціональним можливостям організму спортсменів [1, 3, 4]. Проблематика вирішення даного питання пов'язана з широким спектром методів, принципів, закономірностей, комплексів тренувальних вправ, великої кількості варіативності поєднання компонентів фізичного навантаження, використання яких не завжди призводить до виражених адаптаційних змін в організмі спортсменів [2, 5].

Одним із спірних та одночасно актуальних питань сучасної системи підготовки в бодібілдингу протягом останніх десятиліть, залишається проблема визначення переваги використання в процесі тренувань комплексів вправ на тренажерах чи вільною вагою обтяження, або їх комбінації [1, 4, 5]. Одночасно, залишається недостатньо дослідженим питання впливу даних комплексів вправ в умовах використання різних за обсягом та інтенсивністю режимів навантаження на розвиток показників максимальної сили, процеси гіпертрофії. Вирішення даної проблеми дозволить удосконалити систему підготовки в бодібілдингу в цілому.

Методи дослідження. В дослідженні приймали участь 64 спортсменів 20±1,2 років. Учасники були розділені на 4 дослідні групи по 16 осіб в кожній. 1 група використовували вправ з вільною вагою обтяження в умовах режиму навантажень середньої інтенсивності. 2 група, також використовували подібні навантаження, але під час тренувань на тренажерах. 3 група використовували навантаження високої інтенсивності та вправи з вільною вагою обтяження. 4 групи використовували подібні за інтенсивністю навантаження, але під час тренувань на тренажерах.

Адаптаційні зміни в організмі учасників обстежених груп визначались за допомогою контролю за динамікою показників максимальної сили (1 ПМ) на прикладі триголового м'язу плеча. Контроль відбувався під виконання вправи з вільною вагою обтяження «французький жим» та на тренажері «розгинання рук на блоці».

Статистичний аналіз результатів дослідження виконували з використанням пакету програм IBM *SPSS*Statistics 26 (StatSoftInc., США).

Результати дослідження. Результати зміни показників динаміки розвитку максимальної сили триголового м'язу плеча спортсменів обстежених груп в умовах поєднання окремих комплексів вправ на тренажерах та з вільною вагою обтяження з різними за інтенсивністю режимами навантажень представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Динаміка розвитку максимальної сили (1ПМ) триголового м'язу плеча у бодібілдерів обстежених груп протягом дослідження, (медіана, (IQR), n=64)

Силова вправа	Групи	Термін спостереження, тижнів				χ^2 , p df=3
		Вихідні дані	4	8	12	
1	2	3	4	5	6	7
Французький жим лежачи»	1	53,50 (7,50) U=111 p=0,51	56,50 (7,38) 5,6% ^{1*}	59,00 (8,62) 4,4% ^{1*}	61,00 (8,75) 3,4% ^{1*} 14,0% ^{2*}	$\chi^2=48,00^*$ W=1,00*
	3	53,50 (6,50) U=111 p=0,51	57,50 (7,70) 7,5% ^{1*}	60,75 (7,50) 5,6% ^{1*}	63,75 (8,25) 4,9% ^{1*} 19,1% ^{2*}	$\chi^2=48,00^*$ W=1,00*
Розгинання рук на блоці	2	52,00 (12,25) U=115 p=0,62	55,75 (13,25) 7,2% ^{1*}	59,25 (12,75) 6,2% ^{1*}	61,75 (12,50) 4,2% ^{1*} 18,7% ^{2*}	$\chi^2=48,00^*$ W=1,00*

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7
	4	55,00 (5,87) U=115 p=0,62	59,75 (5,63) 8,6% ^{1*}	63,75 (5,75) 6,7% ^{1*}	67,00 (5,50) 5,1% ^{1*} 21,8% ^{2*}	$\chi^2=48,00^*$ W=1,00*

Примітки. ¹ – різниця (%) в порівнянні з попередніми результатами; ² – різниця (%) в порівнянні з вихідними значеннями; *df* – число ступенів свободи; *U* – критерій Манна-Уїтні; χ^2 – критерій Фрідмана; *W* – коефіцієнт Кендала; * – $p < 0,05$.

Аналіз результатів дослідження свідчить, що найбільше підвищення показника максимальної сили (1 ПМ) триголового м'язу плеча на 21,8% виявлено у представників 4 групи спортсменів, які використовували вправи на тренажерах в умовах режиму навантажень високої інтенсивності. Встановлено, що у обстежених учасників 3 групи, які також використовували режим навантажень високої інтенсивності, але під час вправ з вільною вагою обтяження – досліджуваних показник лише на 2,7% демонструє менші темпи зростання порівняно з спортсменами 4 групи. При цьому, найменшу динаміку зростання показника 1 ПМ на 14,0%, порівняно з вихідними даними, виявлено у спортсменів 1 групи, які використовували навантаження середньої інтенсивності в поєднанні з комплексом вправ з вільною вагою обтяження.

Висновки. В процесі досліджень виявлено, що ефективність тренувального процесу в бодібілдингу в першу чергу залежить від особливостей використовуваного спортсменами режиму навантажень різної інтенсивності та обсягу, а не від комплексів тренувальних вправ на тренажерах чи з вільною вагою обтяження. Встановлено, що саме використання режиму навантажень високої інтенсивності сприяє найбільшому зростанню досліджуваного показника максимальної сили на прикладі триголового м'язу плеча.

Джерела та література

- Alves, R., Prestes, J., Enes, A., Moraes, W., Trindade, T., Salles, B., Aragon, A., Souza-Junior, T. (2020). Training Programs Designed for Muscle Hypertrophy in Bodybuilders: A Narrative Review. *Sports (Basel)*, 8(11), 149. <https://doi/10.3390/sports8110149>.
- Chernozub, A., Manolachi, V., Tsos, A., Potop, V., Korobeynikov, G., Manolachi, V., Sherstiuk, L., Zhao, J., Mihaila, I. (2023). Adaptive changes in bodybuilders in conditions of different energy supply modes and intensity of training load regimes using machine and free weight exercises. *PeerJ*, 11, e14878 <http://doi.org/10.7717/peerj.14878>.
- Coratella, G., Tornatore, G., Longo, S., Esposito, F., Cè, E. (2023). Bilateral Biceps Curl Shows Distinct Biceps Brachii and Anterior Deltoid Excitation Comparing Straight vs. EZ Barbell Coupled with Arms Flexion/No-Flexion. *J Funct Morphol Kinesiol*, 8(1), 13. <https://doi/10.3390/jfmk8010013>.
- Mitsuya, H., Nakazato, K., Hakkaku, T., Okada, T. (2023). Hip flexion angle affects longitudinal muscle activity of the rectus femoris in leg extension exercise. *Eur J Appl Physiol*, <https://doi/10.1007/s00421-023-05156-w>.
- Titova et al. (2018) Titova A. V., Chorniy O. G., Dolgov A. A., Gladyr T. A. Parameters of biochemical control as a criteria of adaptive changes in the organism of athletes with various fitness levels engaged in the conditions of power fitness. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports*. 2018;3(2):278–283. doi: 10.26693/jmbs03.02.278.

МЕХАНІЗМИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Іван Штефюк¹, Андрій Савенко², Станіслав Федоров³

¹кандидат наук з фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна

²аспірант Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

³аспірант Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

Вступ. В зв'язку зі стрімкою популяризацією занять змішаних єдиноборств в світі, одним із важливих аспектів реалізації основних завдань даного виду спорту, є пошук ефективних та одночасно безпечних механізмів оптимізації тренувальної діяльності з урахуванням індивідуальних адаптаційних резервів організму спортсменів залежно від їх віку, статі та рівня тренуваності [1; 2; 4].

Однією з актуальних проблем, які постають перед фахівцями зі змішаних єдиноборств, є удосконалення системи силової підготовки з урахування вихідного рівня функціональних можливостей організму, в якому стилі (борцівському чи ударному) спортсмен веде поєдинки та максимально реалізує свій потенціал, індивідуальні темпи зростання показників вибухової сили та силової витривалості [4; 5]. В наукових роботах останніх років [1; 3] деталізовано розглядається питання щодо розробки спеціальних тренувальних програм направлених на розвиток максимальної сили певних груп м'язів, які необхідні для реалізації захисних, атакуючих та контратакуючих дій під час проведення змагань. Однак, аналіз представлених вище робіт свідчить про те, що в більшості випадках тренери та спортсмени використовують «класичні» для боксу, боротьби програми занять та параметри навантаження з силової підготовки не враховуючи їх відповідність особливостям проведення поєдинків в змішаних єдиноборствах.

Одним із спірних та одночасно актуальних питань, які виникають під час процесу удосконалення системи силової підготовки в змішаних єдиноборствах – це доцільність використання різних за обсягом та інтенсивністю режимів навантаження, комплексів вправ на тренажерах чи з вільною вагою обтяження, які саме притаманні пауерліфтингу, кросфіту та силовому фітнесу [1; 4]. Одночасно, залишається недостатньо дослідженим питання впливу оптимальної варіативності поєднання основних компонентів силової підготовки та їх вплив на підвищення адаптаційних резервів організму спортсменів.

Методи дослідження. В дослідженнях приймали участь 60 спортсменів віком $20 \pm 0,8$ років, які мають стаж занять хортингом $3,8 \pm 0,3$ роки. Кожна з трьох створених груп використовувала окрему модель тренувального заняття полягала в використанні різного варіанту поєднання вправ на тренажерах чи з вільною вагою обтяжень в умовах навантажень різної інтенсивності та анаеробно-лактатного та анаеробно-гліколітичного видів енергозабезпечення.

Вивчення зміни функціональних можливостей та їх вплив на рівень тренуваності спортсменів в умовах використання різних моделей тренувальних занять з силової підготовки визначали протягом 12 тижнів використовуючи метод контрольного тестування силових можливостей дельтоподібних м'язів, спини та грудних м'язів. Статистичний аналіз результатів дослідження виконували в програмі IBM *SPSS*Statistics 26 (StatSoftInc., США) використовуючи непараметричні методи дослідження.

Результати дослідження. На основі аналізу результатів зміни розвитку максимальної м'язової сили м'язів спини протягом трьох місяців досліджень було встановлено, що найбільше підвищення показника 1 ПМ досліджуваної м'язів під час виконання базової та ізолюючої вправи на 54,4 % ($p < 0,05$) виявлено у спортсменів 3 групи. При цьому, у представників двох інших груп за весь період проведення експерименту, спостерігаємо ідентичну динаміку зростання максимальної сили м'язів спини під час виконання ізолюючої вправи на 52,6 % ($p < 0,05$) порівняно з вихідними даними. Найнижчу тенденцію до зростання досліджуваного показника протягом трьох місяців дослідження на 32,7 % ($p < 0,05$) виявлено у спортсменів першої групи під час виконання базової вправи. Підсумовуючи результати зміни контрольованого показника розвитку силових можливостей дельтоподібних м'язів за весь період дослідження можна стверджувати, що найбільший розвиток показника 1 ПМ для даної групи м'язів під час виконання базової вправи на 49,2 % ($p < 0,05$) виявлено у спортсменів 3 групи, що на 5,2% більше порівняно з результатами учасників 1 групи за аналогічний період часу. Найбільш помітне підвищення показника розвитку максимальної м'язової сили під час виконання

ізолюючої вправи на 46,8 % протягом 3 місяців експерименту виявлено у спортсменів третьої групи. У представників інших двох груп за аналогічний проміжок часу, контрольований показник 1 ПМ в середньому на 13,3 % продемонстрував менш помітну динаміку. Найбільший розвиток максимальної сили грудних м'язів під час виконання базової вправи на 60,8 % ($p < 0,05$) виявлено у спортсменів 3 групи, що на 10,4 % більше порівняно з результатами учасників 1 групи за аналогічний період часу. Майже аналогічну різницю у динаміці розвитку показника 1 ПМ між спортсменами третьої та першої дослідних груп спостерігаємо під час контрольованого тестування при виконанні ізолюючої вправи.

Висновки. Встановлено, що використання в процесі силових підготовки в хортингу моделі тренувальних занять, яка розроблена з застосуванням «класичного» для силового фітнесу комплексу вправ на тренажерах, принципу «передчасної втоми м'язів агоністів», почергової комбінації різних за інтенсивністю режимів навантажень та різновидів енергозабезпечення – сприяє найбільшому зростанню показнику максимальної сили спортсменів. Виявлено, що протягом дослідження саме у спортсменів третьої групи динаміка показників розвитку силових можливостей демонструє майже на 10,0 % швидші темпи зростання порівняно з даними, які спостерігали серед учасників інших двох груп, що свідчить про виражені процеси адаптації направлені на підвищення рівня внутрішньо-м'язової координації (кількості рухомих одиниць, які одночасно приймають участь в м'язовому скороченні).

Джерела та література

1. Chernozub et al. (2019) Chernozub A., Danylchenko S., Imas Y., Kochina M., Ieremenko N., Korobeynikov G., Korobeynikova L., Potop V., Cynarski W. J., Gorashchenco A. Peculiarities of correcting load parameters in power training of mixed martial arts athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19(Suppl. 2):481–488. doi: 10.7752/jpes.2019.s2070.
2. Clarkson et al. (2006) Clarkson P. M., Kearns A. K., Rouzier P., Rubin R., Thompson P. D. Serum creatine kinase levels and renal function measures in exertional muscle damage. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(4):623–627.
3. Costa et al. (2019) Costa R. R., Buttelli A. C. K., Vieira A. F., Coconcelli L., et al. Effect of Strength Training on Lipid and Inflammatory Outcomes: Systematic Review With Meta-Analysis and Meta-Regression. *J Phys Act Health*. 2019;16(6):477–491.
4. Crewther, Obmiński & Cook (2018) Crewther B. T., Obmiński Z., Cook C. J. Serum cortisol as a moderator of the relationship between serum testosterone and Olympic weightlifting performance in real and simulated competitions. *Biol Sport*. 2018;35(3):215–221.
5. Del Vecchio & Franchini (2011) Del Vecchio F. B., Franchini E. Specificity of high-intensity intermittent action remains important to MMA athletes' physical conditioning: response to Paillard, "Perceptual and motor skills"; doi: 10.2466/25.05.PMS.116.1.233-234.

Програми фізичної активності

ПРОФІЛЬНЕ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ОСВІТИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Алла Альошина¹, Олег Ольховий², Ігор Приходько³

¹доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, aloshina.alla@vnu.edu.ua

²доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури, Харків, Україна

³аспірант Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

Вступ. Інтеграція України до європейського освітнього простору вимагає від системи освіти адекватної реакції на процеси реформування загальної середньої школи. Загальною метою освіти в державі на законодавчому рівні визнаний всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, й необхідних для успішної самореалізації компетентностей.

Сучасним етапом розвитку освітньої системи в Україні є профільне навчання в закладах загальної середньої освіти [6]. Нова редакція Закону України «Про освіту», що набула чинності у 2018 року визначає модель старшої школи, яка будується саме на основі профільного навчання (академічного або професійного спрямування).

Загальною тенденцією розвитку старшої школи в Україні протягом останніх десяти років є її спрямованість на профільне навчання [4]. Метою профільного навчання є забезпечення можливостей для молоді до здобуття загальноосвітньої профільної та початкової допрофесійної підготовки, впровадження неперервної освіти впродовж всього життя, виховання особистості, здатної до самореалізації, професійного зростання й мобільності в умовах реформування сучасного суспільства [2].

Методи дослідження. Для узагальнення даних літературних джерел і нормативно-правових документів з питань організації профільного навчання в умовах загальноосвітньої школи закладу спеціалізованої освіти спортивного профілю використано теоретичний аналіз, систематизацію й узагальнення даних науково-методичних джерел і нормативно-правових документів.

Результати дослідження. Питаннями пошуку перспективних шляхів удосконалення середньої освіти займалися багато дослідників за кордоном, серед яких доцільно виділити роботи Б. Армбрустера, Й. Бастіана, Д. Гензеля, Е. Денісона, Б. Кларка, К. Клейма, Дж. Тулі, Л. Кроксфорда, Д. Олдермена, К. Моррісона, П. Скотта, Ф. Ван Вагта, К. Ульріха, К. Фюхра, та інших.

Проблеми модернізації системи вітчизняної середньої освіти вивчали дослідники В. Андрущенко, В. Базилевич, Л. Гриневич, О. Дацій, Г. Дмитренко, С. Домбровська, М. Згуровський, А. Кобець, І. Лопушинський, О. Луцій, П. Надолішний, В. Огаренко, Л. Полякова, І. Приходько, В. Сиченко, А. Таркуцяк, О. Телетов, та інші.

Питання удосконалення навчально-тренувального процесу в училищах фізичної культури до початку сучасного етапу реформування освітньої галузі в Україні вивчали науковці Л. Логінова, С. Родак, А. Солнцева, І. Приходько, С. Стаднік [7, 8]. Проблемні питання підготовки спортивного резерву досліджували В. Платонов, Т. Меліхова, Т. Круцевіч, В. Дрюков, О. Шинкарук [5]. Більшість наукових робіт присвячена питанням теорії та методики спортивної підготовки, удосконаленню системи спортивного відбору та розвитку дитячо-юнацького спорту [1]. Однак, значна частина випускників закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю після закінчення спортивної кар'єри продовжують свою діяльність або в сфері надання освітніх послуг (за предметною спеціальністю «Фізична культура»), або в сфері фізичної культури і спорту.

Відповідно до Законів України «Про освіту» та «Про повну загальну середню освіту» здобуття повної загальної середньої освіти в державі забезпечується гімназіями та ліцеями, як закладами

середньої освіти. Гімназії та ліцеї в Україні функціонують як окремі юридичні особи. Разом з тим, постановою Кабінету Міністрів України від 6 лютого 2019 року № 73 унормовано існування підрозділів закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю, які здійснюють інтегрований освітній процес на кількох або на всіх рівнях освіти. Таким чином, спеціалізовані спортивні ліцеї-інтернати, що входять до складу професійних коледжів спортивного профілю (в якості структурних підрозділів) забезпечують виконання освітніх програм з видів спорту одночасно із здобуттям базової та профільної середньої освіти.

В сучасних умовах основною діяльністю закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю є безперервний навчально-тренувальний процес протягом року, який здійснюється на основі сучасної методики тренування із застосуванням технічних засобів і відновлювальних заходів на базі засвоєння тренувальних і змагальних навантажень. Разом з тим, здобуття повної середньої освіти відповідного профілю є важливим для подальшої освітньої траєкторії майбутнього фахівця фізичного виховання, тому що заклад спеціалізованої освіти спортивного профілю є водночас і освітнім закладом здобуття фахової передвищої освіти і закладом фізичної культури і спорту. Відповідно до своїх завдань заклад спеціалізованої освіти спортивного профілю має право забезпечувати здобуття профільної середньої освіти професійного та академічного спрямування (рівень старшої школи), професійної (професійно-технічної) освіти та/або початкового рівня (короткого циклу) вищої освіти та/або першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (рівень фахового коледжу).

Висновки. Зміст повної загальної середньої освіти має задовольнити освітні потреби кожної дитини відповідно до її інтересів, здібностей, життєвих намірів. З огляду на це, поряд з використанням типових програм, рекомендованих МОН, існує певна автономність навчального закладу у формуванні власних освітніх програм, які повинні передбачати широку варіативність, враховувати індивідуальний стиль і траєкторію навчання кожного учня.

Джерела та література

1. Актуальні питання фізичного виховання учнівської молоді: теорія і практика: монографія / за заг. ред. Т. Т. Ротерс. Луганськ: Альма-матер, 2007. 317 с.
2. Докукіна Ю. Є. Спортивний напрям профільного навчання як середовище формування професійно значущих якостей майбутнього професіонала. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал*: матеріали звітної наук.-практ. конф., Типовіт. Івано-Франківськ, 2012. С. 275–278.
3. Концепція профільного навчання в старшій школі. *Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України*. 2003. № 24.
4. Котова О. В. Профільне навчання в старшій школі за спортивним напрямком, його сутність та проблеми. *Вісник Запорізького національного університету*. 2012. № 1(7). С. 48–53.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімп. література, 2008. Т. 1. 392 с.
6. Наказ МОН від 21.10.13 № 1456 «Про затвердження Концепції профільного навчання у старшій школі». URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/37784/.
7. Приходько І., Левадня С. Училища фізичної культури в системі підготовки спортивних резервів. *Молода спортивна наука України*. 2008. Вип. 12. Т. 1. С. 265–269.
8. Стадник С. Оптимізація управління діяльністю училищ фізичної культури України на основі програмно-цільового методу управління. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 16: у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2012. Т. 4 С. 156–162.

КОНЦЕПЦІЯ ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Іван Глухов¹

¹Кандидат педагогічних наук, доцент Херсонського державного університету, Херсон, Україна, swim.ks.ua@gmail.com

Вступ. Зважаючи на чіткі пріоритети, покладені в основу процесу фізичного виховання студентів, обов'язковим є оволодіння ними системою прикладних умінь та навичок. Їхній зміст визначається нормативними потребами здорового способу життя, історичними уявленнями про гармонійно розвинуту особистість [1; 2].

Нагальною науковою та прикладною проблемою сучасного фізичного виховання студентів є обґрунтування програмування занять з плавання студентів, що забезпечить теоретичні та методичні основи раціональної сукупності та об'єму засобів плавання, методів і форм, послідовності їхнього використання на різних етапах освітнього процесу для забезпечення підґрунтя занять плаванням серед студентів [3]. Це також враховуватиме сучасні вимоги до студентоцентрованого освітнього процесу та об'єктивності критеріїв забезпечення і сприятиме досягненню базових завдань з підтримання здорового способу життя, покращення показників фізичного розвитку, підвищення фізичної підготовленості студентів [4; 5].

Мета: охарактеризувати концепцію програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти

Методи дослідження. Застосовано комплекс загальнотеоретичних методів: теоретичний аналіз і узагальнення, системний аналіз, програмування, історико-логічний, аналіз та синтез, порівняння та екстраполяції, та з емпіричних – аналізування документальних матеріалів

Результати дослідження. Обґрунтування концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання стало можливим завдяки наявним ознакам системи (цілеспрямованості, структурованості, динамізму, детермінованості, органічної єдності елементів та функціонування зв'язків).

Суть обґрунтування концепції, підсистем та компонент полягає в тому, що студенти, які об'єктивно мають різний рівень підготовленості, мають отримувати доступні та досяжні для себе завдання при проходженні програмованих занять з плавання на основі врахування наявних умінь та навичок, вихідного рівня фізичної підготовленості та функціональних показників, мотивації та плавальної підготовленості.

В основу концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання покладено суттєву суспільну значущість. Концепція включає дві частини – процесну та підпорядковану їй результуючу. Основу процесної частини становлять змістова (цілепокладання: цілі, закономірності, функції, принципи), методична (навчання: засоби, методи, умови) та організаційна (забезпечення: методичне, матеріально-технічне, соціально-побутове) компоненти. Результуюча частина представлена рівнями занять за плавальною підготовленістю, реалізованими через програмований освітній процес з чіткою детермінацією цілей, завдань, програми занять та контролю відповідно до кожного з них.

Підсистема постановки цілей зумовлює індивідуальну траєкторію занять з плавання залежно від вихідного рівня підготовленості та індивідуально-мотиваційного спрямування занять студентів.

Підсистема програмування передбачає індивідуальну траєкторію постановки та досягнення цілей із урахуванням чинників, що впливають на вибір чи побудову цієї ж самої траєкторії, прийняття рішень щодо вибору змісту (форм і способів, засобів та методів), основного та додаткового інструментарію для встановлення ефективності процесу. Методична компонента концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання побудована через призму програмованого освітнього процесу. Укладено комплекс взаємообумовлених та послідовних програм, що дають можливість логічно поєднати завдання для різних індивідуально-мотиваційних рівнів програмованих занять з плавання. Вони мають послідовний перехід за складністю та спрямованістю розв'язання основних завдань. Для програми занять першого індивідуально-мотиваційного рівня характерним було те, що її зміст орієнтувався на студентів, які мали певний рівень страху перебування у воді та не вміли плавати; другого – мали незначний рівень страху перебування у воді та не вміли плавати;

третього – мали вміння/навички триматися на воді та плавали довільним способом; четвертого – володіли вміннями та навичками з плавання та мали бажання займатись та вдосконалюватися надалі.

Підсистема контролю ґрунтується на засадах індивідуально-орієнтованого змісту контролю, варіанти якого побудовані з урахуванням об'єктивних чинників (наявності студентів із різним рівнем плавальної підготовленості, мотивації та із різною траєкторією постановки цілей).

Висновки. Обґрунтовано концепцію програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, що сприяє досягненню базових завдань з підтримання здорового способу життя, покращення показників фізичного розвитку, підвищення фізичної підготовленості студентів та покращенні плавальної підготовленості

Джерела та література

1. Бондар А., Петренко І., Томенко О. Сучасні тенденції управління фізичною культурою і спортом в Україні. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 6(86). С. 57–63.
2. Бугайчук Н. Б., Белікова Н. О. Оцінка шляхів оптимізації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів педагогічних коледжів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. Київ, 2022. Вип. 11(157). С. 45–48.
3. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. Теоретичний аналіз проблем та актуальних напрямів навчання студентської молоді плаванню. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 4(26). С. 406–413.
4. Москаленко Н., Пічурін В. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 1. С. 88–95.
5. Приходько В. В., Томенко О. А., Чернігівська С. А. Освітні ефекти фізичної культури: монографія. Дніпро: Інновація, 2022. 528 с.

ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ

Олександр Валькевич¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту
Волинського національного університету імені Лесі Українки, valkevich.oleksandr@vnu.edu.ua

Вступ. Основні спрямування реформ загальноосвітньої і професійної школи вказує на необхідність прийняття дієвих заходів у забезпеченні підростаючого покоління міцного здоров'я та різностороннього фізичного розвитку, у покращенні якості підготовки резервів для спорту вищих досягнень.

Підвищення ефективності підготовки спортсменів – найбільш гостра проблема школи спорту. Роботу багатьох спортивних шкіл характеризують втрати спортивних дарувань, а також незацікавленість дітей у спорті. Традиційними стали роз'єднаність загальноосвітніх і спортивних шкіл у вирішенні завдань масового юнацького спорту, недостатня відповідність організаційних форм підготовки досягненням сучасної методики [1].

Важливу роль відіграє обґрунтування теоретико-методичних положень такої підготовки, яка забезпечить гармонійний розвиток дітей та одночасно закладе фундамент для досягнення вершин спортивної майстерності.

Фізичне виховання дітей є невід'ємною частиною всієї навчально-тренувальної роботи спортивної школи і займає важливе місце у підготовці підростаючого покоління до життя та суспільно корисної праці.

Природний розвиток систем організму дітей має чітко виражені послідовність і циклічність: етапи прискореного росту періодично змінюються фазами уповільненого розвитку. Так як періоди прискореного вікового розвитку (так звані сенситивні періоди) рухової функції характеризуються підвищеними адаптаційними можливостями організму до дій, тому доцільно під час тренувальних занять робити більші акценти саме на розвиток пріоритетних у певні періоди рухових якостей [2].

Мета дослідження – розробити і експериментально обґрунтувати технологію розвитку швидкісно-силових якостей бігунів на короткі дистанції в річному циклі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для визначення рівня швидкісно-силових якостей нами були застосовані такі контрольні вправи як кидок ядра вперед, кидок ядра спиною вперед, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок, штовхання ядра з місця, штовхання ядра зі скачка.

У кидку ядра спиною вперед спостерігається достовірно покращення в експериментальній групі ($t=4,43$; $p < 0,05$), результат після експерименту склав $15,81 \pm 0,16$, що на 7 % (1,17 м) краще початкового рівня. У контрольній групі результат хоч і зріс на 0,42 см (3 %), але достовірного збільшення не виявлено ($t=1,91$; $p > 0,05$). У стрибку в довжину з місця контрольна група в кінці дослідження показала результат $239,19 \pm 2,09$ ($t=1,20$; $p > 0,05$), що склало 3 % (7,06 см) приросту. Контрольна група достовірно ($t=4,62$; $p < 0,05$) збільшила цей показник на 17,39 см в кінці експерименту, що склало 7 %. У потрійному стрибку з місця контрольна група показала на 34,97 см (5 %) від початкового рівня ($t=4,45$; $p < 0,05$), у експериментальній групі був зафіксований достовірно вищий показник ($t=3,36$; $p < 0,05$) зі збільшенням результату на 9 % (57,53 см).

Результат у штовханні ядра з місця в контрольній групі за весь час експерименту зріс на 3 % (0,73 см), в той час як у експериментальній групі результат достовірно зріс ($t=4,57$; $p < 0,05$) та склав 7 % (94 см). Результат у штовханні ядра зі скачка достовірно зріс у обох групах та склав у контрольній групі $14,95 \pm 0,12$ м (5%; 0,71 м; $t=3,55$; $p < 0,05$), у експериментальній групі $15,57 \pm 0,17$ м (9%; 1,34 м; $t=5,26$; $p < 0,05$).

З метою визначення рівня загальної фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції під впливом тренувальної програми, нами були обрані такі контрольні вправи, як згинання розгинання тулуба лежачи за 5 сек, згинання розгинання рук в упорі лежачи за 5 сек, прискорення 30 м, вис на зігнутих руках, які мають швидкісну та силову спрямованість, та нахил тулуба вперед, який показує прояв гнучкості, адже при виконанні змагальної вправи, особливо у фінальній її частині гнучкість має також велике значення.

У згинанні розгинанні тулуба лежачи за 5 сек результат контрольної групи відносно початкового рівня збільшився на 14 % та склав $7,81 \pm 0,23$, в експериментальній групі результат зріс на 19 % та склав $7,98 \pm 0,21$. У згинання розгинання рук в упорі лежачи за 5 сек контрольна група показала результат $10,19 \pm 0,21$ раз. Експериментальна група збільшила свій початковий рівень на 19 % показавши результат $10,82 \pm 0,23$ раз. Покращення показників у бігу 30 м в контрольній групі склало 5 %, в той час як у експериментальній групі – 7 %. У вису на зігнутих руках контрольна група збільшила свій показник на 10 %, а експериментальна група на 17 % за період дослідження. У нахилах тулуба вперед контрольна група показала 16 %, а експериментальна група 31 % поліпшення результату відносно початкових даних.

Висновки. Результати тестування в кінці експерименту у відсотковому еквіваленті дозволяють констатувати більш високий приріст показників загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та спортивного результату у штовханні ядра в експериментальній групі, порівняно з контрольною групою. По всіх тестах в експериментальній групі ми спостерігаємо достовірне покращення результатів. Загальна фізична підготовка загалом збільшилась в контрольній групі на 11,4 %, в той час як в експериментальній групі покращення склало 18,6 %. Спеціальна фізична підготовка зросла в контрольній групі на 10,9%, а в експериментальній групі на 21,5 %. Результат у штовханні ядра змагальним снарядом в контрольній групі збільшився на 5 %, а в експериментальній групі на 9 %.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що достовірне підвищення усіх показників фізичної підготовленості, а також спортивної майстерності, зокрема спортивного результату у бігунів на короткі дистанції 16–17 років, зросли завдяки впровадженій в тренувальний процес у підготовчому періоді програмі, яка містила комплекси спеціальних вправ силової та швидкісно-силової спрямованості.

Джерела та література

1. Гацко О. В., Дерека Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. Київ: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 217 с.
2. Легка атлетика: навч.-метод. посіб. / уклад. І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т : Рута, 2018. 163 с.

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Оксана Корносенко¹, Оксана Даниско²

¹доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, Полтава, Україна, kornosenko@ukr.net

²кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, Полтава, Україна, oksana.danisko76@gmail.com

Вступ. Оптимізація рухової активності є здоров'яформувальним чинником сучасної людини. Знижений рівень здоров'я, зумовлений малорухливим способом життя, спонукає замислитися над організацією активного дозвілля, керованого фахівцем. Для нормування рухової активності на території України був запроваджений соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України», що передбачає проведення різноманітних програм фізичної активності різним верствам населення.

Методи дослідження. Метод аналізу використовувався для обґрунтування поняття «програма рухової активності», узагальнення й конкретизації змісту нормативних документів, що врегульовують питання фізичної активності та масового спорту в Україні. Метод класифікації застосовувався для виявлення змісту типових програм, які можуть упроваджуватися в «активних парках» України.

Результати дослідження. Програми фізичної активності – це структуровані керовані фахівцями комплекси фізичних вправ, розроблені з метою покращення фізичного стану і збереження здоров'я, спрямовані на загальне оздоровлення, покращення функціонального стану, збільшення м'язової маси, покращення гнучкості або розвиток конкретних рухових навичок. Цілі можуть бути досягнуті через систематичну практику фізичної активності, тобто регулярні тренування. Програми фізичної активності можуть варіюватися в залежності від мети, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних уподобань людей.

Кардіотренування спрямовані на покращення загальної витривалості і діяльності серцево-судинної системи. До них належать біг, плавання, їзда на велосипеді, аеробіка, скіпінг (стрибки на скакалці) тощо. Рекомендовано тренуватися протягом 30–60 хвилин, 3–5 разів на тиждень.

Силові тренування сприяють зміцненню м'язів та збільшенню сили. Вони можуть включати вправи з власною вагою тіла (присідання, згинання та розгинання рук в упорі, планки) та з використанням гантелей або тренажерів. Рекомендовано проводити такі тренування 2–3 рази на тиждень з дотриманням правильної техніки вправ.

Розвиток гнучкості. Вправи сприяють поліпшенню гнучкості м'язів і сполучної тканини, а також зменшують ризик отримання травм. Можуть передбачати статичне (утримання позиції протягом 15–60 секунд) та / або динамічне розтягування (ривкові та махові рухи, що приводять до розтягнення м'язів).

Програми фізичної активності можуть бути диференційовані за різними факторами: вік, стан здоров'я, інтереси тощо. Зазвичай програми розробляють для людей різних вікових груп: дітей, підлітків, дорослих, літніх, а також людей з різними фізичними обмеженнями. Вони можуть бути представлені у форматі тренувальних програм організованих фронтальним, коловим, поточним або груповим способом; ігровим способом (двостороння спортивна або рухлива гра, естафети); індивідуальних занять тощо.

Нині Україна націлила вектори розвитку на європейські стандарти якості життя, у тому числі врегулювання здоров'язбережувальних чинників через запровадження нормативно-правових актів, які регулюють питання фізичної активності та спорту. Основними нормативними підставами для запровадження програм фізичної активності в Україні є:

1. Конституція України, зокрема стаття 49, що визначає, що кожен має право на охорону здоров'я, а держава зобов'язана створити умови для здорового життя, забезпечити медичну та соціальну допомогу у разі хвороби [2].

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [3], що визначає основні принципи організації фізичної культури і спорту в Україні, включаючи розвиток масової фізичної культури, підготовки спортсменів, створення умов для активного життя населення тощо.

3. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [4], що визначає основні пріоритети та завдання щодо розвитку фізичної культури та спорту в Україні, зокрема стимулювання фізичної активності серед населення.

4. Програмно-нормативні документи Міністерства освіти і науки України, що регулюють питання фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти тощо.

5. Програма Президента Володимира Зеленського «Здорова Україна» [1], у межах якої триває реалізація проєкту «Активні парки – локації здорової України», що сприяє створенню умов для фізичної активності громадян та популяризації здорового способу життя.

У квітні 2023 року Полтавським обласним центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» був організований тренінг координаторів проєкту «Активні парки – локації здорової України» за сприяння Управління молоді та спорту Полтавської обласної військової адміністрації. На методично-практичному тренінгу розглядалися питання: скринінг стану готовності до навантажень та деякі можливі причини тахікардії; організація якісної розминки та ознаки готовності організму до навантажень; доступність вправ та прийоми регулювання навантажень; безпечні вправи (заборонені та рекомендовані вправи) та застосування обладнання; організація заминки та послідовність вправ стретчингу; правила споживання води під час активної рухової діяльності.

До надання оперативної експертної підтримки представникам територіальних громад долучилися й науково-педагогічні працівники факультету фізичного виховання та спорту Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Викладачами було надано методичну й практичну допомогу з організації фізичної активності в місцях масового відпочинку населення, залучення внутрішньо-переміщених осіб до рухової діяльності, зокрема занять фітнесом: аеробікою, йоґою, силовими вправами.

Висновки. Якісно організована дозована рухова активність є запорукою стабільного нормального стану здоров'я людини та її активного довголіття. Більшість свідомих українців обирають систематичні тренування на протидію гіподинамічному способу життя. Загальнонаціональна програма «Здорова Україна», покликана зробити здоровий спосіб життя частиною українського менталітету. Типові програми фізичної активності побудовані на різноманітті фізичних вправ, до них переважно належать: кардіо-тренування (біг, ходьба, велосипед, плавання), силові тренування (вправи з вільною вагою та на тренажерах), ментальні програми (йоґа, пілатес, стретчинг) і функціональні тренування (тренування з власною вагою, балансування). Запроваджені в Полтавській області спортивні локації сприятимуть оздоровленню населення, формуванню культури виконання фізичних вправ та бажання займатися систематично.

Джерела та література

1. Єрмак А. Президентська програма «Здорова Україна» зробить спорт доступним для всіх, щоб жити довго, якісно й бути щасливими. Веб-сайт Офіційного інтернет-представництва Президента України. URL: <https://www.president.gov.ua/news/prezidentska-programa-zdorova-ukrayina-zrobit-sport-dostupni-69133> (дата звернення 22.05.2023).
2. Конституція України: станом на 1 січня 2020 р. (254к/96-ВР). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення 22.05.2023).
3. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3809-ХІІ. Дата оновлення: 04.05.2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/ed20010727#Text> (дата звернення 22.05.2023).
4. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення 22.05.2023).

ТРЕНУВАЛЬНІ НАВАНТАЖЕННЯ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ МЕЗОЦИКЛІ

Жанна Мудрик¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, mudrik.zanna@vnu.edu.ua

Вступ. В умовах підвищення конкурентних стосунків в спорті найважливішим чинником підвищення ефективності підготовки легкоатлетів є управління програмою їх діяльності на різних етапах підготовки). Практика показує, що правильно вибрана стратегія управління дозволяє спортсменові повною мірою розкрити в змаганнях його особовий потенціал, мобілізувати його резервні можливості [1; 3]. Цілим рядом досліджень показано, що ефективність управління передзмагальною підготовкою легкоатлетів обумовлена індивідуалізацією параметрів тренувального процесу вдосконаленням структури змагальної діяльності, інформатизацією тренувального процесу [2; 4].

Завдання дослідження. Вивчити зміст і структуру передзмагальної підготовки кваліфікованих бігунів на середні дистанції. Дослідити спрямованість тренувальних навантажень бігунів на середні дистанції в різних діапазонах потужності.

Методи дослідження. Вивчення і аналіз спеціальної науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; антропометрія; контрольно-педагогічні випробування (тести); методи визначення функціонального стану; методи математичної статистики.

Результати досліджень. Структура і зміст передзмагального мезоциклу в обох групах за параметрами тимчасових ресурсів, обсягом і інтенсивністю бігових навантажень, не мали істотних відмінностей. Його структура в обох групах включає 4 тижневі мікроцикли. Сумарний обсяг загальних і спеціалізованих навантажень в обох групах – 128 годин не мав істотних відмінностей. Кожен мікроцикл включав 6 тренувальних занять.

Спрямованість навантажень експериментальній групі в мікроциклах носить виражений специфічний характер, що забезпечує досягнення максимальної готовності до старту на основі ліквідації виявлених в ході підготовки лімітуючих чинників, вдосконалення технічних можливостей бігунів.

Перший мікроцикл – базовий, передбачає використання значних за обсягом бігових навантажень.

Другий мікроцикл – спеціалізований, передбачає використання середніх за обсягом навантаження, але з високою змагальною інтенсивністю. Їх використання спрямоване на усунення лімітуючих чинників спеціальної підготовленості.

Третій мікроцикл – модельний, передбачає використання середніх за обсягом і інтенсивністю навантаження, що моделюють регламент змагань, компоненти структури змагальної діяльності і змагальної поведінки.

Четвертий мікроцикл – підвідний, передбачає диференційоване використання спеціальних бігових вправ, що забезпечують налаштування спортсменів на старт.

При розробці експериментальної програми враховувалися результати попередніх досліджень термінового і відставленого тренувального ефекту бігових вправ, які використовуються в передзмагальній підготовці, а також результати аналогічних досліджень [1; 4].

Оскільки лімітуючим чинником спеціальної підготовленості досліджуваних обох груп є рівень швидкісної витривалості, в завдання передзмагальної підготовки входило підвищення швидкості бігу на рівні ПАНО і її кисневого забезпечення; збільшення швидкісної витривалості і ефективності реалізації функціональних можливостей, визначені по співвідношенню споживання кисню на рівні АНП.

При виконанні бігових навантажень переважно аеробної потужності, в експериментальній групі виявлені більш високі темпи росту спеціальної фізичної працездатності. Це пов'язано з підвищенням функціональних резервів, поліпшенням функціонального стану і психомоторного забезпечення діяльності, а також стабілізацію кисневого забезпечення і підвищенню величини ЧСС на рівні ПАНО. Отримані результати дозволяють вважати, що на початку передзмагальної підготовки необхідно ширше використати тренувальні навантаження змішаного діапазону потужності, що забезпечують високий рівень VO_{2max} . Отримані результати співвідносяться і доповнюють наявні в літературі відомості.

Окрім цього у бігунів цієї групи відмічений ріст мотивації до досягнення максимальних результатів, поліпшення самооцінок. Вже до закінчення 2-го мікроциклу у бігунів, що входять до експериментальної групи виявлена тенденція до поліпшення фізичної працездатності в тесті PWC170 і спортивних результатів у бігу на дистанції 800 м і 1500 м.

У 3-у і 4-у мікроциклах в підготовці бігунів, що входять до експериментальної групи, широко використовувалися бігові навантаження, що моделюють різні компоненти структури змагальної діяльності. Результати досліджень показали, що ці тренування є мобілізуючим чинником, що забезпечує гармонізацію рухової діяльності (оптимізацію довжини бігового кроку, ритму, швидкісних параметрів), підвищення потужності гліколітичних механізмів енергозабезпечення і готовність до максимального результату. Це свідчить про своєчасність внесення коректив в тренувальну програму і адекватність її змісту підготовленості досліджуваних.

До завершення експерименту в експериментальній групі виявлені максимальні темпи приросту швидкісної витривалості на фоні поліпшення самооцінок. На це вказують, разом з поліпшенням результатів в тесті ICB 4 x 400 м на 3,8 % ($t=2,11, p<0,05$), оптимізація величини «бігового кроку» виявилася тісно пов'язаною з поліпшенням специфічних відчуттів почуття часу і швидкості на $4,2\pm 0,1$ балу ($t=2,60, p<0,05$).

У цій групі відмічено підвищення результатів на дистанції 800 і 1500 м на 3,8 % ($t=2,1, p<0,05$) за рахунок зростання як середньодистанційної і максимальної швидкості бігу на 3,1 % ($t=2,11, p<0,05$), так і темпу на фінішній ділянці дистанції, що забезпечило реалізацію спортивних результатів в межах 98–101 % від максимальних.

Рівень лактату крові (H1a) на фініші досягає $9,3\pm 0,4$ ммоль/л, що свідчить про граничний рівень реалізації аеробних і лактацидних енергетичних можливостей випробовуваних. У передні стартів у бігунів цієї групи виявлено зрушення балансу нервових процесів у бік збудження.

Висновки. Системний характер адаптивних змін на моторному і психофізичному рівнях, пов'язаний з підвищенням ефективності бігу, вказує на мобілізацію резервних можливостей бігунів цієї групи. До закінчення експерименту у спортсменів експериментальної групи відмічено підвищення результатів у бігу на дистанціях 800 і 1500 м на 3,8 %. Прогресивний приріст спеціальної працездатності спортсменів забезпечується за рахунок підвищення аеробних і анаеробних можливостей організму бігунів.

Джерела та література

1. Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Бріскін Ю. А., Дудник О. К., Міщенко В. С., Хабінець Т. О. Визначення нейродинамічних функцій у спортсменів високої кваліфікації в умовах тренувальних навантажень. *Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції*. ДЗ «ПНПУ ім. КД Ушинського». 2018. С. 125–128.
2. Кутек Т., Ахметов Р., Набоков Ю. Інтенсифікація спортивної підготовки кваліфікованих спортсменок на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. Вип. 7 (26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 195–199.
3. Рибальченко Т. П., Насонкіна О. Ю., Крайник Я. Б. Динаміка рівня спеціальної фізичної підготовленості бігунів на довгі дистанції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2015. Вип. 129(4). С. 166–168.
4. Roda O., Kalytka S., Tsos A., Andriichuk O., Ishchuk O., Shvets O. Heart Rate Variability in Athletes Specializing in Middle-Distance Running during esocycle. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 2017. Vol. 8 (1). P. 1061–1070.

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЧИРЛІДИНГУ В УКРАЇНІ

Венера Кренделєва¹

¹Старший викладач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, krendeleva.venera@vnu.edu.ua

Вступ. Чирлідінг – це складно-координаційний вид спорту, який поєднує в собі характерні риси художньої та спортивної гімнастики, акробатики та різних танцювальних напрямків (джаз, фанк, хіп-хоп та інші). Цей вид спорту має американське походження і пов'язаний з підтримкою баскетбольних команд під час виступів. Чирлідінг поділяється на спорт вищих досягнень і виступи груп підтримки. У 2016 році на Виконкомі Міжнародного Олімпійського Комітету Міжнародний чирлідінговий союз (ICU), отримав Олімпійське визнання.

Шлях здоров'я нації полягає в систематичних заняттях фізичною культурою та спеціальних оздоровчих вправах. Фізична культура є важливим засобом підвищення рухової активності людей, життєво важливою потребою покращення загального стану організму. Стан здоров'я підростаючого покоління України знижується. Тому здоров'язбереження молоді на сьогодні є пріоритетною задачею країни. У сучасних умовах серед старшокласників популярними є заняття з фітнесу. Такі заняття сприяють зміцненню здоров'я, корекції будови тіла та розвитку фізичних якостей [3]. Заняття чирлідінгом дають можливість реалізувати себе як у спорті, так і в оздоровчо-руховій активності.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів; вивчення досвіду роботи Всеукраїнської федерації чирлідінгу.

Результати дослідження. Федерація чирлідінгу та чирспорту України (ФЧЧУ) стала повноправним членом International Association of Majorette-Sport (IAM). Цей крок відкриває нові перспективи для членів ФЧЧУ у напрямку розвитку спортивного й організаційного потенціалу, участі у Чемпіонаті світу і Європи, нових яскравих подіях світового спорту. Серед основних завдань, які ставить перед собою Федерація визначають підвищення ролі спорту у всебічному розвитку особистості, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя [5].

Федерація чирлідінгу України веде широку просвітницьку та освітню роботу. Проводить курси та семінари з підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців, тренерів, суддів з чирлідінгу. Фахівці Федерації впроваджують передовий досвід у практику діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл, загальноосвітніх навчальних закладів, вищих навчальних закладів країни. В інтернет ресурсах є методичні матеріали для вчителів, керівників гуртків та учнів загальноосвітніх навчальних закладів, які включають відео-матеріали навчальних відео програм різних номінацій. Це дозволяє залучати до цього виду спорту молодь, підвищуючи рівень фізичної підготовленості та здоров'я [6].

Міністерство освіти і науки України є організатором циклу навчально-практичних семінарів для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів з метою формування у вчителів ключових компетентностей і застосування сучасних методик у навчальний та виховний процес молоді, залучення до здорового способу життя учнів шляхом впровадження у процес фізичного виховання варіативного модулю «Чирлідінг». Одним з основних напрямків впровадження чирлідінгу у загальноосвітні навчальні заклади є напрацювання кращих практик щодо впровадження чирлідінгу у навчальний процес. Це створює умови для прояву творчої ініціативи учнів через їх залучення до активної самодіяльної спортивної діяльності. Дозволяє підвищити рівень та змістовність шкільних спортивно-масових заходів. Чим різноманітнішою є підготовка окремих учасників, тим цікавіше виглядає команда як єдиний колектив [1; 7].

Реалізація комплексної програми реабілітації спортсменів після травм та ушкоджень, окрім виділення мети, цілей, завдань, контролю ефективності й спостереження, повинна враховувати можливість відновлення спортивної майстерності, підвищення вмотивованості до комплексної реабілітації, переоцінку своїх можливостей і перспектив [4]. З урахуванням реалій сьогодення, травмованих спортсменів можна залучати до суддівства та формування практичних умінь серед викладацького контингенту навчальних закладів.

Активізація різносторонніх талантів та рівнів підготовленості надає можливість кожному учасникові групи продемонструвати свої можливості, зробити акцент на своїх найсильніших сторонах. Це стає реальним завдяки незрівнянно більш значущим, ніж у інших видах спорту, можливостям

для задоволення особистісних інтересів та здатностей, а також обліку індивідуальних особливостей та резерву організму учасників. Головною ідеєю виступів чирлідирів є те, що вони забезпечують видовищність спортивних засобів для вболівальників, підіймають бойовий дух команд, поліпшуючи настрій спортсменів та глядачів. Саме ця сторона змагальної діяльності чирлідирів залишається одним з ключових критеріїв оцінювання ефективності їх діяльності. Серед засобів фізичного виховання, які сприяють розвиткові лідерських якостей, особливе місце займає чирлідінг. Дії спортсменів у цьому виді спорту і рухової активності, покликані створювати атмосферу піднесення та заохочення вболівальників та глядачів, що безпосередньо вимагає постійного прояву лідерських якостей кожним із членів команди [2].

Висновки. Чирлідінг розвиває фізичні якості особи та забезпечує формування впевненості у собі, сприяє досягненню професійної зрілості, розвиває лідерські якості, залучає молодь до здорового способу життя, стимулює здорову конкуренцію та правильні стандарти поведінки, закладені у кодекс чирлідирів.

Джерела та література

1. Андрійчук О. Я., Грейда Н. Б., Ульяницька Н. Я. Застосування стречингу у фізичній терапії. *Фітнес, харчування та активне довголіття*: матеріали I міжнарод. науково-практичної інтернет-конф. (23 берез. 2021 р). Луцьк, 2021. С. 3.
2. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2 (72). С. 61–67.
3. Ващук Л. М., Кренделева В. У., Ковальчук Н. М. Фітнес в системі здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 3К(131) 21. С. 68–72.
4. Ульяницька Н., Андрійчук О., Белікова Н., Индика С., Грейда Н. Пацієнтоцентричність фізичної терапії під час спортивно-реабілітаційних зборів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 2(50). С. 78–84.
5. URL: <https://cheerleading.org.ua/pro-nas.html>.
6. URL: <https://cheerleading.org.ua/navchanya/197-metodychni-materialy-dlia-vchyteliv-kerivnykiv-hurtkiv-ta-uchniv-zahalnoosvitnykh-navchalnykh-zakladiv.html>.
7. URL: <https://cheerleading.org.ua/images/documents/navchanaya/list-ministerstava-oin-ukraine.pdf>.

БІОХІМІЧНІ МАРКЕРИ ОЦІНКИ ПРОЦЕСІВ АДАПТАЦІЇ В ФІТНЕСІ

Андрій Чернозуб¹, Володимир Потоп², Василь Пантік³

¹доктор біологічних наук, професор Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

²доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Університету Пітешту, Пітешту, Румунія; Державного університету фізичного виховання і спорту, Кишинів, Молдова

³кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

Вступ. Дослідженню процесів адаптації організму людини в умовах напруженої м'язової діяльності різної спрямованості, обсягу та інтенсивності під час занять фітнесом протягом останніх років активно приділяється увага провідних фахівців зі спортивної фізіології та фізичного виховання і спорту [1; 3; 4]. Основна проблема пов'язана не лише з пошуком оптимальних режимів тренувальних навантажень, варіативністю засобів та методів їх корекції, розробкою інноваційних програм тренувальних занять, а насамперед з дослідженням інформаційних маркерів оцінки функціонального стану та контролю за процесами короткочасної та довготривалої адаптації організму до стресового подразника фізичного характеру [2; 5].

Використання біохімічних маркерів оцінки адаптаційно-компенсаторних реакцій організму в умовах навантажень анаеробного алактатного та лактатного режимів енергозабезпечення м'язової діяльності з різними показниками обсягу та інтенсивності активно застосовується протягом останніх років не лише в силовому чи танцювальному фітнесі, але в Mixed Martial Arts, рукопашному бої та інших видах єдиноборств [1; 4; 5].

Пошук оптимальних та одночасно інформативних комплексів біохімічних маркерів, які дозволять залежно від етапу підготовки, функціонального стану спортсменів, періоду вимірювання (до чи після тренувального заняття) чітко виявити характер адаптаційно-компенсаторних реакцій на стресовий подразник та оперативно визначити напрямок корекції навантажень – є однією з актуальних проблем в фітнес-індустрії.

Методи дослідження. Обстежено 60 спортсменів, які займаються силовим фітнесом $3,6 \pm 0,19$ років. Учасники дослідження були розділені на 2 дослідні групи по 30 осіб в кожній. Так, учасники 1 групи використовували силові навантаження в умовах анаеробного лактатного режиму енергозабезпечення. Представники 2 групи в процесі м'язової діяльності використовували навантаження анаеробного алактатного режиму енергозабезпечення.

Активність лактатдегідрогенази (ЛДГ) та концентрацію креатиніну у сироватці крові обстежених визначали кінетичним методом. Концентрацію стероїдного гормону тестостерону та кортизолу у сироватці крові визначали методом імуноферментного аналізу. Концентрацію кальцію і фосфору в крові визначали за допомогою фотометричного методу. Концентрація загального холестерину визначали методом колориметричним, ензиматичний з естеразою та оксидазою холестерина.

Статистичний аналіз результатів дослідження виконували з використанням пакету програм IBM *SPSS*Statistics 23 (StatSoftInc., США). Встановлення зв'язку між певними змінними та індивідуально-типологічними характеристиками обстежуваних здійснювали із використанням коефіцієнтів рангової кореляції Спірмана

Результати дослідження. На основі даних лабораторного контролю сироватки крові (концентрації кортизолу, тестостерону, фосфору, кальцію, холестерину, креатиніну та активності лактатдегідрогенази) використовуючи коефіцієнт рангової кореляції Спірмана були отримані результати кореляційних взаємозв'язків. Отримані дані дозволяють визначити оптимальний комплекс маркер оцінки процесів короткочасної та довготривалої адаптації організму до навантажень залежно від режимів енергозабезпечення в силовому фітнесі (1–2).

Висновки. В процесі досліджень виявлено, що найбільш інформативними біохімічними показниками для оцінки адаптаційно-компенсаторних реакцій в умовах навантажень з анаеробним лактатним режимом енергозабезпечення є показники концентрації кортизолу, кальцію та активності ЛДГ в сироватці крові. В умовах використання силових навантажень з анаеробним алактатним режимом енергозабезпечення, показники концентрації фосфору та кортизолу мають найбільшу

кількість сильних та помірних кореляційних зв'язків з основними біохімічними маркерами медико-біологічного контролю в спорті та дозволяють оцінити процеси короткочасної адаптації.

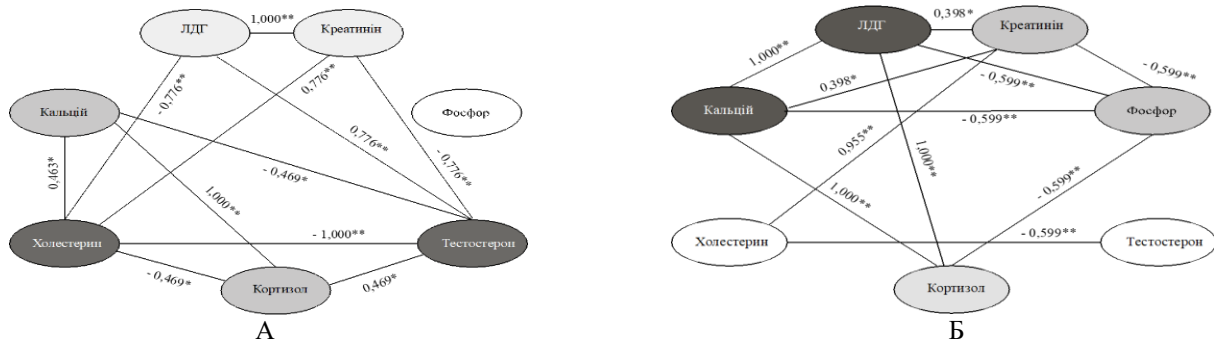


Рис. 1. Кореляційний взаємозв'язок між біохімічними показниками крові в учасників 1 групи після навантаження на початку (А) та в кінці дослідження (Б)

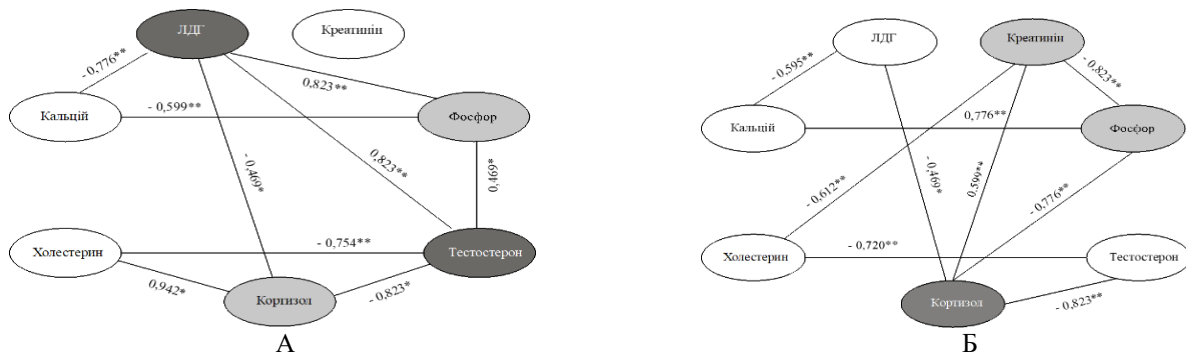


Рис. 2. Кореляційний взаємозв'язок між біохімічними показниками крові в учасників 2 групи після навантаження на початку (А) та в кінці дослідження (Б)

Джерела та література

1. Chernozub et al. (2020) Chernozub A., Potop V., Korobeynikov G., Timnea O. C., Dubachinskiy O., Ikkert O., Briskin Y., Boretsky Y., Korobeynikova L. Creatinine is a biochemical marker for assessing how untrained people adapt to fitness training loads. *PeerJ*. 2020 May 22;8:e9137. doi: 10.7717/peerj.9137. eCollection 2020.
2. Spada et al. (2018) Spada T. C., Silva J. M., Francisco L. S., Marçal L. J., Antonangelo L., Zanetta D. M., Yu L., Burdman E. A. High intensity resistance training causes muscle damage and increases biomarkers of acute kidney injury in healthy individuals. *PLOS ONE*. 2018;13(11):e0205791. doi: 10.1371/journal.pone.0205791
3. Stajer, Vranes & Ostojic (2018) Stajer V., Vranes M., Ostojic S. M. Correlation between biomarkers of creatine metabolism and serum indicators of peripheral muscle fatigue during exhaustive exercise in active men. *Research in Sports Medicine*. 2018;20:1–8. doi: 10.1080/15438627.2018.1502185.
4. Titova et al. (2018) Titova A. V., Chorniy O. G., Dolgov A. A., Gladyr T. A. Parameters of biochemical control as a criteria of adaptive changes in the organism of athletes with various fitness levels engaged in the conditions of power fitness. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports*. 2018;3(2):278–283. doi: 10.26693/jmbs03.02.278.
5. Tota & Wiecha (2022) Tota Ł. M., Wiecha S. S. Biochemical profile in mixed martial arts athletes. *PeerJ*. 2022. Jan 11;10:e12708. doi: 10.7717/peerj.12708. eCollection 2022.

ПРОГРАМА ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Володимир Яловик¹

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, yalovuk.volodumir@vnu.edu.ua

Вступ. Сучасне суспільство постійно веде пошук ефективних вправ для здорової людини. Серед людей виникає питання, що краще робити, бігати чи ходити. Опираючись на дослідження впливу ходьби і бігу на здоров'я людини, вчені прийшли до висновку, що ходьба краще для оздоровлення людини. Серед таких фактів було визнано, що ходьба саме простий спосіб для руху порівняно з бігом та іншими видами спорту. Ходьба людини починається із перших кроків, які робить дитина. Аналіз досліджень про вплив ходьби на здоров'я людини свідчать, що ходьба сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, зменшує ризик захворюванню серцево-судинної системи, покращує обмін речовин, зменшує ризик деменції, ожиріння тощо. Результати ходьби на здоров'я будуть залежати від інтенсивності і тривалості ходьби та загальної кількості занять на тиждень [1; 2].

Наукові дослідження однозначно свідчать, що оздоровча ходьба корисна для здоров'я, тривалості життя, самопочуття, балансування артеріального тиску, найменше створює ризик травм і дозволяє спалювати значну кількість калорій.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, опитування жителів м. Луцька, звіти спортивних організацій.

Результати дослідження свідчать про зростання популярності оздоровчої ходьби серед жителів м. Луцька та людей переселених із тимчасово окупованих Росією територій України. Більшість людей які займаються оздоровчою ходьбою не можуть спланувати навантаження і розробити програму тренувань. Опитування жителів м. Луцька, про планування своїх навантажень свідчить про їх відсутність у процесі занять. На основі аналізу результатів опитувань ми спробували розробити певні програми тренувальних занять для людей декількох вікових груп

Наша програма складалася з чотирьох етапів. Перший – підготовчий, для людей початківців. Другий – оздоровчий етап для людей, що змогли успішно завершити перший. Третій етап був складений для осіб з певною фізичною підготовкою – підвищення загального рівня працездатності. Четвертий етап був розроблений для людей із високим рівнем працездатності.

Першою особливістю програмування було лікарське рішення щодо виконання фізичних навантажень особою. На основі лікарського висновку про функціональний стан особи і рекомендацій для покращення фізичного розвитку, нами були визначені етапи оздоровчої ходьби.

Перший етап тривалістю 6 тижнів складався для осіб із низьким фізичним розвитком, надлишковою масою та певними відхиленнями у функціонуванні фізіологічних систем. Тривалість навантажень відбувався три рази на тиждень протягом 15–30 хв, на ЧСС (частота серцевих скорочень) 110–130 уд/хв. Четвертий – шостий тиждень навантаження за обсягом зростала на 1–3 хв. Інтенсивність також зростала, але не перевищувала пульсовий режим. Для осіб 20–29 років ЧСС – 145–155 уд/хв., 30–39 років – 135–145 уд/хв., 40–49 років – 125–135 уд/хв., 50–59 років – 110–120 уд/хв., 60–69 років – 100–110 уд/хв. Наприкінці першого етапу здійснювалися контрольні заняття, які визначали фізичну підготовленість особи.

Другий етап тривав 9 тижнів. Його сутність заключалася в збільшенні обсягу виконання навантажень протягом тижня. Кількість занять зростала до чотирьох на тиждень, а тренування тривало від 40 до 50 хв. Після чотирьох тижнів тренування збільшувалося на 3 хв, а ЧСС могла досягати 150 уд/хв. для осіб 25–30 років, 145 уд/хв., 31–40 років, 140 уд/хв. – 41–49 років, 135 уд/хв. – 50–59 років, 120–110 уд/хв. 60–69 років. Для жінок ЧСС могла бути збільшена на 5–8 уд/хв. Після завершення програми тренувань другого етапу також здійснювалося контрольне тренування, яке давало змогу визначити фізичну підготовленість особи. Серед контролю була перевірка на здатність особи виконувати помірне навантаження протягом півтори години.

На третьому етапі програма тренувань складалася з п'яти занять на тиждень протягом 15 тижнів. Особливістю цього етапу було проведення 2 тренувальних занять на тиждень із підвищеною інтенсивністю. Через кожні 5 тижнів на цьому етапі інтенсивність зростала. Обсяг навантажень зростав поетапно: два тижні використовувалася інтенсивність, а один тиждень проходив із збільшенням обсягу. При плануванні навантаження кожного тижня, враховувався рівень підготовленості і

самопочуття особи. Тривалість занять та інтенсивність зростали через кожних п'ять тижнів. ЧСС при виконанні інтенсивних навантажень досягала у осіб 20–29 років до 160 уд/хв., 30–39 років – 150 уд/хв., 40–49 років – 145 уд/хв., 50–59 років – 140 уд/хв., 60–69 років – 130 уд/хв. Тривалість обсягу навантажень зростав кожні п'ять тижнів від однієї години до півтора години, а коли інтенсивність не зростала тренування тривало 2 години.

Четвертий етап підготовки – фізичне вдосконалення, залежить від мотивації особистості та мети досягнення розвитку функціонального стану та фізичного розвитку. Програма занять на цьому етапі переходить від оздоровчої ходьби до спортивного вдосконалення. Четвертий етап може тривати протягом року для осіб 20–50 років з метою виступу на змаганнях зі спортивної ходьби серед ветеранів спорту, які проводяться на рівні нашої країни та країн Європи і Світу.

Висновки. Систематичні заняття оздоровчою ходьбою дозволять вирішувати ефективно завдання з покращенням здоров'я особистості із врахуванням індивідуальних особливостей організму. Використання елементів оздоровчої ходьби дає можливість покращити серцево-судинну систему у людей різного віку. Ходьба відновлює організм після фізичних і розумових навантажень та стресових ситуацій. Запропонована програма оздоровчої ходьби дозволить людині поетапно виконувати тренувальні навантаження із врахуванням віку і частоти серцевих скорочень.

Джерела та література

1. Ялович В., Ялович А. Ефективність оздоровчого тренування жінок першого зрілого віку. *Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (8–10 черв. 2021 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 48.*
2. Ялович В., Ялович А. Оздоровча ходьба як чинник фізичної активності людини. *Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (10 черв. 2020 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 43.*

Фізична активність як чинник якості життя людини

РУХОВА АКТИВНІСТЬ У СПОСОБІ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ігор Бичук¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, bichuk.igor@vnu.edu.ua

Вступ. В українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім серед здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Заклади вищої освіти ставлять перед здобувачами вищої освіти завдання такі, як освоєння необхідних компетентностей, набуття професійних знань та вмінь. Соціум вимагає від майбутнього фахівця високого рівня здоров'я для виконання ним професійних функцій на високому рівні [5]. Оскільки здобувачі вищої освіти ведуть малорухливий спосіб життя, це впливає на погіршення стану здоров'я; захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем; часті респіраторні захворювання, зниження активності імунної системи; зниження захисних механізмів до несприятливих впливів навколишнього середовища, рівня фізичного розвитку, підготовленості та працездатності у зазначеного контингенту.

Рухова активність – це діяльність індивідууму, що спрямована на досягнення та підтримку фізичних кондицій, необхідних і достатніх для поліпшення стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної досконалості.

Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає на всі сторони життєдіяльності людини [3].

Навчання у закладах вищої освіти здобувачів вищої освіти має тісний зв'язок із здоров'ям, яке, своєю чергою, обумовлене способом життя. Дефіцит рухової активності у цей період зумовлює детренованість різних систем організму, що стає причиною зниження опірності до захворювань і погіршення фізичної працездатності.

Кулик Н., Гудим С., Павлова Ю., Виноградський Б., Тимошенко Б., Чередніченко Т. встановили, що дефіцит рухової активності у здобувачів вищої освіти негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості; спричиняє виникнення важких хронічних захворювань, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану; є однією з причин розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, діабету, раку молочної залози, депресії [3].

Проведене наукове дослідження Луценко І. та Долбишевою Н. засвідчує про необхідність активізувати діяльність щодо практичних розробок та їх впровадження в систему закладів вищої освіти, нових підходів з організації як спеціально-організованої рухової активності, так і самостійних занять фізичними вправами з урахуванням особливостей підготовки фахівців різних галузей освіти [4].

Дані В Ковальчук Н., Довгопола Е. [2] свідчать про те, що систематична рухова активність сприяє поліпшенню інтелектуальної діяльності, підвищенню продуктивності розумової праці; позитивно впливає на психічний та емоційний стан здобувачів вищої освіти.

Ільницький І. зазначає, що при достатній руховій активності у здобувачів вищої освіти збільшується частота і сила скорочення м'язів серця, з'являються нові коронарні судини, в результаті чого покращується живлення серця, воно стає значно витривалішим до фізичного навантаження. Під впливом занять фізичними вправами розширюються функціональні і адаптаційні можливості

серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищується активність ферментативних реакцій, зростає інтенсивність окислювально-відновних процесів у тканинах, підвищується резистентність організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища [1].

Висновки. У здобувачів вищої освіти спостерігається малорухливий спосіб життя, який негативно впливає на стан здоров'я та якість життя. Рухова активність позитивно впливає на стан здоров'я та є основним чинником високого рівня якості життя здобувачів вищої освіти. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню імунної системи, відновленню функцій систем і органів, запобігають виникненню хвороб. Натомість дефіцит фізичної діяльності спричиняє порушення фізичного та функціонального стану.

Джерела та література

1. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю.* Львів, 2014. С. 177–179.
2. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць.* 2018. Вип. 2 (96). С. 39–41.
3. Криворучко С. М., Самохін О. О. Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2022. № 11(157). С. 90–95.
4. Луценко І. Н., Долбишева Н. Г. Рухова активність студентської молоді в умовах сьогодення. *Фізичне виховання та спорт.* 2022. № 1. С. 28–35.
5. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Кравченко О. С. Суть і характеристика рухової активності здобувачів вищої освіти. *Аналіз тенденцій розвитку науки, освіти і суспільства: зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Полтава.* 2022. С. 49–52.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА ДОВГОЛІТТЯ

Людмила Вашук¹

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, vaschuk.liuda@vni.edu.ua

Вступ. Активне довголіття – це комплексний підхід до підтримки довголітнього життя і збереження фізичного і психічного здоров'я старших людей [1]. Фізична активність відіграє важливу роль у підтриманні довголіття і загального здоров'я людини. Чим більше людина рухається і займається фізичними вправами, тим більше користі вона отримує для свого організму.

Одним із провідних дослідників у цій галузі є професор Лонгевіті Інституту Макса Планка в Німеччині – Ян Дункель, який досліджує молекулярні та генетичні механізми довголіття. У своїх дослідженнях він вивчає різні фактори, які впливають на процес старіння, включаючи живлення, фізичну активність, гормональні зміни та стійкість до стресу [2; 3].

Іншим провідним дослідником у галузі активного довголіття є професор Лаура Карстенсен з Університету Каліфорнії в Ірвайні, яка досліджує соціальні та психологічні аспекти довголіття. У своїх дослідженнях вона вивчає взаємозв'язок між соціальними зв'язками та довголіттям, а також розвиває інтервенції для збільшення соціальної підтримки та зменшення соціальної ізоляції [5].

Досліджено, що здоров'я населення значною мірою визначається рівнем фізичної активності. Згідно з результатами великих популяційних досліджень, найбільш прийнятним до застосування для широкого вікового діапазону людей у різних країнах є Міжнародний опитувальник фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ). 1995 року було створено Міжнародне об'єднання з представниками 20 країн, які опрацювали опитувальник IPAQ для оцінювання фізичної активності мешканців різних країн. Опрацювання міжнародних мір оцінювання фізичної активності розпочалося в Женеві 1998 року. Опитування проводилося згідно з опрацьованими розробниками рекомендацій щодо методики й міжнародної термінології, які застосовуються при проведенні соціологічних досліджень [4; 5].

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; соціологічні методи опитування (експертне оцінювання); аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики.

Мета дослідження. Дослідити рівень фізичної активності дорослого населення та визначити шляхи розвитку та вдосконалення якості життя.

Результати дослідження. Наукові дослідження в галузі життя і активного довголіття досить широкі і охоплюють багато аспектів. Деякі з найбільш важливих досліджень в цій галузі включають:

Дослідження в галузі медицини та біології. Вони включають дослідження дієти, фізичної активності, стану здоров'я та функцій організму.

Дослідження в галузі соціології та психології. Вивчають різні аспекти соціального життя, такі як соціальна підтримка, рівень задоволення життя, роль стереотипів у сприйнятті старіння тощо.

Дослідження в галузі технології. Вони охоплюють різні аспекти, такі як розробка нових технологій, які полегшують повсякденне життя людей похилого віку, забезпечення безпеки при використанні технологій тощо.

Дослідження в галузі економіки та права. Вивчаються різні аспекти, такі як соціально-економічний стан людей похилого віку, системи соціального захисту, розвиток правових механізмів для захисту прав людей похилого віку.

Дослідження фізичної активності та вправ у підтримці довголітнього здоров'я. Ці дослідження досліджують ефективність різних форм фізичної активності, включаючи йогу, пілатес, кардіо-вправи та силові тренування, у збереженні фізичної форми, покращенні рухової активності, зниженні ризику серцево-судинних захворювань.

The Blue Zones: Книга і дослідження про те, як жителі певних областей світу доживають до високого віку з мінімальною кількістю захворювань. Дослідження про зв'язок між фізичною активністю та здоров'ям: ці дослідження охоплюють різні аспекти, такі як вплив фізичної активності на серцево-судинну систему, мозкову діяльність, емоційний стан тощо. Наприклад, дослідження, проведене в Університеті Оксфорда, показало, що люди, які займаються фізичною активністю, мають

меншу ймовірність розвитку хронічних захворювань, таких як діабет, рак та серцево-судинні захворювання.

Дослідження про вплив соціального середовища на активне довголіття: ці дослідження досліджують вплив соціальних факторів на здоров'я і довголіття. Наприклад, дослідження, проведене у Стенфордському університеті, показало, що люди, які мають більшу кількість соціальних зв'язків, мають меншу ймовірність розвитку депресії, більшу ймовірність збереження фізичної активності та довголіття.

Дослідження про вплив дієти на здоров'я та довголіття: ці дослідження охоплюють різні аспекти дієти, включаючи вплив різних продуктів харчування на здоров'я та довголіття. Наприклад, дослідження, проведене в Гарвардській медичній школі, показало, що дієта, що містить більше рослинної їжі, може знизити ризик хронічним захворювань.

Способи, якими фізична активність сприяє довголіттю: зміцнення серцево-судинної системи: Регулярна фізична активність покращує роботу серця і кровоносних судин. Це знижує ризик розвитку серцевих захворювань, гіпертонії, інсульту та інших серцево-судинних проблем.

Підтримка здорової ваги: Фізична активність допомагає зберегти нормальну вагу або знизити надлишкову вагу. Це важливо, оскільки зайва вага може спричинити різні хронічні захворювання, включаючи діабет типу 2, серцево-судинні хвороби і деякі види раку.

Зміцнення м'язів і кісток: Фізичні вправи, які навантажують м'язи і кістки, сприяють зміцненню і попередженню втрати маси м'язів та остеопорозу. Це особливо важливо для людей похилого віку, які підвищують свій ризик отримати переломи кісток.

Покращення психічного здоров'я: Регулярна фізична активність сприяє зменшенню стресу, покращує настрій і знижує ризик розвитку депресії і тривожних розладів. Вона також сприяє покращенню якості сну і когнітивним функціям.

Висновки. Всі ці дослідження є важливими для розуміння проблем, пов'язаних зі старінням населення та покращення якості життя людей похилого віку. Вони можуть допомогти в розробці нових програм та стратегій для забезпечення більш гідного та активного життя людей похилого віку.

Джерела та література

1. Белікова Н., Цьось А., Индика С., Ващук Л. Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 1(57). С. 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
2. Bergier J., Bergier B., Tsos A. (2017). Variations in physical activity of male and female students from the Ukraine in health-promoting life style. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 24(2): 217–221. DOI: 10.5604/12321966.1230674
3. Vashchuk L, Roda O., Kalytka S. (2018). The realization of the individual fitness programs in the physical education of high schoolgirls. *Physical Activity Review*; Vol. 6; pp 144-150. DOI: 10.16926/PAR.2018.06.19
4. Vashchuk L. (2016). Programming fitness-program for senior pupils to do physical exercises independently. *Journal of Education, Health and Sport*. 6 (11): 368–382. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.168092>
5. Dunkel A. (2011). The Longevity Dividend: What Should We Be Doing to Prepare for the Unprecedented Aging of Humanity? *The Journals of Gerontology*. 95(3): 646–652.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЧИННИК ВИХОВАННЯ ДИСЦИПЛІНОВАНOSTІ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Едуард Вільчковський¹, Анатолій Вольчинський², Володимир Пасічник³

¹доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, vilchkovskij.eduard@vni.edu.ua

²кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, volchinskiy.anatoliy@vni.edu.ua

³доктор педагогічних наук, професор кафедри освітніх педагогічних технологій Приватного вищого навчального закладу «Академія рекреаційних технологій і права», Луцьк, Україна, vaj65@ukr.net

Вступ. Життя вимагає від людини, починаючи з дитячого віку, високої дисципліни і виконавської чіткості. У їх формуванні значна роль належить навчально-виховному процесу школи, зокрема шкільній дисципліні. Проблема шкільної дисципліни була предметом дослідження вітчизняних педагогів протягом багатьох століть. Безсумнівно, що всі вчителі незалежно від тривалості їх педагогічної діяльності, від епохи, в якій вони проживали, обов'язково стикалися у своїй роботі з проблемою дисципліни і шукали найефективніші способи боротьби з її порушеннями. Шкільна дисципліна є умовою нормальної навчально-виховної діяльності школи. Цілком очевидно, що за відсутності дисципліни не можна провести на належному рівні ні уроку, ні виховного заходу, ні будь-якої іншої справи. Вона є водночас і засобом виховання школярів. Дисципліна дає змогу обмежувати, гальмувати нерозважливі дії та вчинки окремих учнів [3].

У сучасний період дана проблема не втратила свою актуальність, а лише загострилася. Демократизація шкільного середовища суттєво вплинула на поведінку учнів. Школярі стали більш активні, самостійні й ініціативні, вільні у вираженні своєї думки, у вчинках і аж ніяк не схильні до безумовного слідування дисциплінованим вимогам. Дані обставини викликали серйозну заклопотаність вчителів, які розуміють, що дані позитивні зміни, тим не менш, можуть викликати суттєві труднощі в навчальному процесі, знизити його результативність і негативно вплинути на рівень освіченості школярів. У цих умовах велику значимість набуває вивчення і переосмислення проблеми шкільної дисципліни в педагогічній науці і практиці, що може стати ефективним засобом вирішення актуальних проблем сучасної освіти [2].

З огляду на вище сказане, провідною складовою у формуванні дисципліни учнів виступає фізичне виховання. Воно великою мірою визначає зміст навчально-виховного процесу сучасної школи, особливо учнів підліткового віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, узагальнення даних.

Результати дослідження. Найважливішою умовою виховання дітей є підготовка їх до розумової та фізичної високопродуктивної праці. В ринкових умовах – це чинник перемоги в конкурентній боротьбі в різних галузях матеріального життя нашого суспільства. Досягнення у фізичному розвитку дітей, вироблення вольових рис характеру, трудових навичок є істотною стороною фізичного виховання. Ці питання охоплюють усі взаємопов'язані компоненти психіки – розумову, емоційну, вольову. Фізична культура і спорт всебічно розвивають як фізичні, так і морально-вольові якості, зокрема дисциплінованість [4].

О. Омеляненко [1] зазначає, що серед засобів попередження недисциплінованості школярів найбільш оптимальними були визнані такі: своєчасне ознайомлення учнів зі своїми обов'язками; систематичний контроль вчителя за діями і вчинками учнів; залучення школярів до активної участі в боротьбі за зміцнення дисципліни, як найбільш дієвого фактора їх дисциплінування; зразок вчителя, його характер, моральність і переконання, як засіб проти порушення дітьми норм і правил шкільної поведінки.

Для того, щоб боротись із недисциплінованістю учнів підліткового віку, потрібно знати причини, що їх породжують. Дуже часто той чи інший учень навмисне порушує дисципліну, щоб хоч чимось виділитись серед ровесників. У такому випадку подолання недисциплінованості учнів досить вагомим є виховання потреби до систематичних занять фізичною культурою і спортом та врахування побажань учнів щодо використання вільного часу. Виправдовують себе такі форми як індивідуальні доручення, участь у спортивних гуртках, спортивні змагання, спостереження та обговорення

спортивних змагань тощо. Учителю фізичної культури потрібно створювати умови на уроці, щоб порушник дисципліни міг себе проявити в якомусь виді спорту, наприклад у бігу. Перекоувати його у тому, що досягти хороших результатів у спорті не так уже й важко, варто лише захотіти цього. Однак для цього ще потрібна кропітка праця – постійні заняття. Усвідомивши, що без відповідної попередньої підготовки добрих результатів не досягти, вільний час порушник дисципліни заповнить тренуванням. Перші позитивні результати учня повинні бути помічені вчителем і відповідно оцінені в середовищі колективу. Отже, учень виділився серед ровесників, але вже не шляхом порушень дисципліни, а спортивним результатом. Однак одним, першим успіхом обмежуватись не слід. Досягнувши мети, учень може заспокоїтись і знову свою енергію реалізувати в небажаному напрямку. Тому потрібна постійна, цілеспрямована робота самовдосконалення. Учень повинен чітко знати мету і шляхи її досягнення.

Поряд із переконанням вагомий вплив на виховання дисциплінованості школярів, які схильні до порушень дисципліни, мають певні доручення, які накладають обов'язок перед колективом, відповідальність не стільки перед учителем, скільки перед групою дітей, цілим класом. Тому, доручаючи обов'язок, учитель передусім повинен довести до свідомості учня відповідальність за акуратність і своєчасність його виконання. Обов'язок часто сам по собі зрозумілий учневі, але іноді, зокрема коли мова йде про недисциплінованих, необхідне докладне роз'яснення. Учень повинен чітко усвідомлювати, до яких негативних наслідків може привести халатне або навмисно неправильне виконання доручення.

Висновки. Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що свідомо дисципліна учнів є необхідною передумовою для навчання. Без створення необхідних зовнішніх умов, порядку, без визнання авторитету вчителя не можна будувати процес навчання. Розглядаючи проблему свідомої дисципліни у виховному плані, можна стверджувати, що вона є як результатом, так і передумовою виховання окремих рис особистості. Без свідомої дисципліни не можна виховати в дітях працелюбність, організованість, вміння планувати.

Наші спостереження засвідчують, що порушники дисципліни часто соромляться своїх добрих учинків, бо не звикли до них, та перестають бути «героями» в колі своїх товаришів. Тому педагогу потрібно знати психіку кожного учня, як діє на нього похвала – позитивно чи негативно, оберігати молоді душі від зазнайства й егоїзму. Відхилення у дисциплінованості учнів пов'язується частково із психологічними і фізіологічними особливостями. Вивчити їх, знайти засоби подолання цих відхилень – першочергове завдання кожного вчителя, зокрема фізичної культури.

Джерела та література

1. Омеляненко О. Виховання дисциплінованості як основи спортивного тренування учнів. *Витоки педагогічної майстерності*. 2015. Вип. 16. С. 210–217.
2. Старікова Н. А. Виховання свідомої дисципліни молодших школярів: метод. посіб. Кривий Ріг, 2015. 25 с.
3. Федорович О. Виховання дисциплінованості учнів засобами фізичної культури та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. № 2. 2008. С. 265–267.
4. Ярошик М. Вплив уроків фізичної культури на виховання вольових якостей учнів молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 2. С. 330–334.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК КОМПОНЕНТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЖІНОК 50–60 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Тетяна Гнітецька¹, Лідія Завацька², Венера Кренделєва³, Оксана Давидчук⁴

¹кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, gnitetska.tetyana@vni.edu.ua

²кандидат педагогічних наук, професор Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'ячука, li:6050@ukr.net

³старший викладач Волинського національного університету імені Лесі Українки, krendeleva.venera@vni.edu.ua

⁴магістрант Волинського національного університету імені Лесі Українки, oksana_davydchuk2019@i.ua

Вступ. Здорове харчування й належна рухова активність є високо значимими чинниками, які забезпечують якість та тривалість життя людини. Нині науковцями розроблено програми харчування для людей з різними рівнями таспрямованістю фізичного навантаження. Аналіз досліджень проф. О. І. Циганенко (2009–2021 рр.), Н. А. Склярвої (2014, 2021 рр.), Л.Ф. Оксамитної (2014 р.), Перше-губи Я. В. (2013–2014, 2021 рр.), О. І. Черниченко (2014), Т.В. Коломієць (2021 р.), О. В. Маслової (2021 р.), Т. О. Терещенко (2021 р.), І. М. Хоменко (2021 р.) та інших свідчить, що організація харчування осіб, які займаються оздоровчим фітнесом, повинна враховувати не лише ціль та завдань оздоровлення, ступінь рухової активності й спрямованість фітнес-програми, а й формувати позитивну мотивацію до правильної харчової поведінки [1-3]. Разом з тим, у науковій літературі переважають дослідження моделей формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом щодо вікової категорії 18–39 років. Щодо жінок віком 50–60 років таких досліджень недостатньо. Цьому питанню приурочена тематика нашого дослідження.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення літературних та інтернет джерел, анкетування, опитування, методи математичної обробки результатів.

Результати дослідження. На формуальному етапі дослідження було проведено вивчення особливостей харчової поведінки жінок 50–60 років, які займаються оздоровчим фітнесом. У анкетуванні та опитуванні взяли участь 16 жінок вказаного віку, які займаються у фітнес групах оздоровчо-кондиційного спрямування комплексного характеру (аеробного, силового, музично-ритмічного тощо). Керівники фітнес-груп – ст. викл. Венера Кренделєва та доц. Надія Ковальчук, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Жінки відповідали на запитання щодо кількості, часу доби, регулярності, місця прийомів їжі та питтєвого режиму, якісного складу їжі за кожний прийом, її біоритмології (врахування калорійності їжі з врахуванням часу доби), наявність порушень харчової поведінки (зловживання кавою, солодкими газованими напоями, алкоголем, продуктами з високим вмістом цукру, солі, тваринних жирів), наявність нетрадиційного харчування (зокрема, вегетаріанство чи інші харчові дієти), наявність свідомих порушень харчової поведінки (свідома відмова від їжі або різке зниження її кількості, зменшення вмісту жирів і вуглеводів у раціоні) та ставлення жінок до проведення просвітницьких занять та формування у них позитивної мотивації до правильного харчування тощо.

Результати дослідження свідчать, що 81,3 % опитаних жінок регулярно снідають. Перший прийом їжі (сніданок) у 50,0 % респонденток здійснюють до 8.30 год., у 25,0 % – з 8.30 до 10.30 год. У значної частини жінок (37,5 %) сніданок не відповідає раціональному харчуванню (переважає чай або кава з канапками та солодощами). У 25,0 % сніданок складає переважно вуглеводна їжа (каші). Білковою їжею снідають 18,8 % опитаних жінок. У 62,5 % жінок сніданок складає 10–20 % їхнього добового раціону (д.р.), у 25,0 % - третину д.р., у 6,3 % – менше 10 % д.р. й у стільки ж – майже 50 % д.р.

Щодо обіду та вечері, то вони присутні у 93,8 % опитаних жінок. Більшість з них (62,5 %) обідають з 12 до 14 год. Також більшість (56,3 %) жінок вечеряє за 3–4 год. до сну. Крім того 56,3 % жінок здійснюють 1–2 перекуси за день, інші – це роблять 3–5 разів.

Питтєвий режим 1,5–2,5 л. води дотримуються 50,0 % опитаних. Інші споживають її менше. Найчастіше вживаними респондентами названі такі продукти харчування: овочі – у 87,5 %, каші – у 75,0 %, фрукти – у 68,8 %, молочні продукти – 56,3 % осіб тощо. Значних порушень харчової поведінки у опитаних жінок не виявлено. Разом з тим, усі опитані дали позитивну відповідь щодо бажання проведення з ними просвітницьких занять та формування позитивної мотивації до

правильного харчування тощо. Переважним мотивом відвідування занять опитані жінки назвали оздоровлення (93,8 %), з них 18,8 також, щоб схуднути.

Висновки. 1. Формування мотивації до правильного харчування жінок 50–60 років, які займаються оздоровчим фітнесом є актуальною проблемою. 2. Отримані результати передбачається використати для корекції харчової поведінки опитаних жінок.

Джерела та література

1. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом / під ред. д. мед. н., проф. О. І. Циганенко. Київ, 2021. 240 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/...>
2. Першегуба Я. В., Склярєва Н. А., Оксамитная Л. Ф. Формування мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються оздоровчим фітнесом. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2014. № 1. С. 102–109. URL: <http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/article/view/81499/77009>
3. Інформаційний лист про нововведення в сфері охорони здоров'я. Формування мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фізичною культурою, з використанням соціально-просвітницького тренінгу / [Авт.: О. І. Черниченко, Я. В. Першегуба, О. І. Циганенко та ін.]. Київ: Міністерство охорони здоров'я України, Укр. центр наук. мед. інформації та патентно-ліцензійної роботи, Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. 2013. № 39. 4 с.

МОНІТОРИНГ ФАКТОРІВ ВПЛИВУ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Ольга Іванюк¹

¹Кандидат біологічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, ivanyuk.olha@vnu.edu.ua

Вступ. У Законі України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», та Державній національній програмі «Освіта» вказується, що проблема збереження і зміцнення здоров'я населення, особливо студентської молоді, залишається однією з найактуальніших для держави [2; 3]. Оздоровча спрямованість фізичної культури і спорту, закріплена державно-правовими та законодавчо-нормативними документами освіти, вимагає впровадження до фізичного виховання студентів новітніх технологій індивідуального підходу до навчання, які базуються на врахуванні рівня здоров'я кожного студента, як найбільшої гуманістичної цінності [1; 6; 7]. На рухову активність впливають ряд факторів, які стимулюють молодь або навпаки сприяють обмеженню у фізіологічно нормованих рухах. Рухова активність – це частка способу життя й поведінки людини. Поняття «рухова активність» містить у собі сумарний обсяг рухів, які виконує людина впродовж своєї життєдіяльності. Достатній рівень рухової активності студентів є основою належного розвитку організму. Низький рівень рухової активності негативно впливає на більшість функцій організму, є чинником зниження працездатності, погіршення стану здоров'я і виникнення нових захворювань [4]. Тому вивчення самооцінки студентами комплексу факторів впливу на рухову активність у процесі занять фізичними вправами, на нашу думку, є необхідною умовою корекції та вдосконалення системного підходу до нормування занять фізичною культурою та спортом студентської молоді [5].

Методи дослідження. У соціологічному опитуванні взяли участь студенти денної форми навчання основної медичної групи I–II курсів факультетів біології та лісового господарства, економіки та управління, філології та журналістики Волинського національного університету імені Лесі Українки. Участь у дослідженні була добровільною та не передбачала жодної форми заохочення. У соціологічному опитуванні взяли участь 150 осіб, підбір студентів здійснювали випадковим методом. Усі здобувачі, давали згоду на участь у дослідженні та подальше опрацювання отриманих результатів для вільного доступу. Студенти оцінювали свою фізичну підготовленість, свій час для занять фізичною культурою, методи залучення до фізичної активності та свій режим харчування,

Результати дослідження. Оцінка своєї фізичної підготовленості. Лише 16 % студентів, на їх думку, мають високий рівень фізичної підготовленості. Великий відсоток займають особи, що оцінили свою фізичну підготовленість як середньою – 65 %. Число осіб, які мають низький рівень фізичної підготовленості становить 19 %.

Самооцінка студентами свого часу для занять фізичною культурою. На основі отриманих даних можна стверджувати, що більше ніж половині опитаних осіб (65,41 %), не вистачає вільного часу для рухової активності за межами навчальної програми.

На думку студентів, найбільш ефективним способом залучити молодь до регулярних занять фізичною культурою і спортом є організація фізичної активності під час навчальних занять. Так вважають 79 % опитаних. Лише 15 % досліджуваних обрали варіант «організація спортивних секцій у позанавчальний час».

Оцінка студентами режиму харчування протягом дня. Одним із принципів здорового харчування є вживання їжі 4–5 разів на день з інтервалом у 2–3 години невеликими порціями без переїдання. Регулярне та здорове харчування покращує базальний метаболізм, позитивно позначається на роботі системи травлення і тим самим сприяє зниженню ваги. Наші дослідження дозволяють стверджувати, що не всі студенти мають змогу дотримуватись режиму харчування, зокрема здорового. Так тільки 25 % опитаних приймали їжу на першому сніданку. 75 % респондентів снідають на перерві між парами (чай, кава, булочка, тощо). Обідають вчасно тільки 45 % осіб. 62 % – харчуються на підвечірок. Вечеряють 85 % студентів.

Висновки. На основі отриманих результатів дослідження можна стверджувати наступне: студентська молодь свідомо оцінює свій доволі низький рівень фізичної підготовленості. Студентам не вистачає вільного часу для рухової активності за межами навчальної програми. Найбільш ефективним способом залучити молодь до регулярних занять фізичною культурою і спортом вважають організацію фізичної активності під час навчальних занять. На основі системного аналізу факторів

впливу, зокрема харчування молоді, можна впевнено стверджувати, що режим харчування порушують понад 70 % студентів.

Джерела та література

1. Головійчук І. Аналіз рухової активності студентів спеціальної медичної групи. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т. 2. С. 57–62.
2. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). Київ. 18 с.
3. Закон України «Про вищу освіту» від 17 січня 2002 р., № 2984. *Офіційний вісник України*. 2002. № 8. С. 1–43.
4. Каніщева О. П. Моніторинг стану здоров'я студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 73–76.
5. Пантік В. В., Іщук О. А., Іванюк О. А. Самооцінка факторів впливу на рухову активність у процесі занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип.11 (167). Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2020. С. 143–145.
6. Пономарьов С. В., Осінчук В. В., Куспиш О. В., Гребінка Г. Я. Виявлення ефективності експериментальної програми фізичного виховання студентів ВНЗ. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт*. 2018. Вип. 2(96). С. 62–66.
7. Стасюк Р. М., Востоцка І. Ф., Осипова І. Л. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 3. С. 146–149.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Олександр Малімон¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, malimon.oleksandr@vnu.edu.ua

Вступ. Перспективи розвитку і самого існування держави значною мірою залежать від того, як відбувається процес відтворення основи продуктивних сил – людських ресурсів. Вагомим ресурсом, запорукою і рушієм розвитку країни, її сьогодення та майбутнього є студентська молодь. Сучасний стан здоров'я української молоді та загальна демографічна ситуація в суспільстві свідчать про те, що існує реальна потреба в підвищенні її рухової активності [4].

Інтенсифікація навчального процесу у вищих закладах освіти, збільшення об'єму інформації для самостійної творчої роботи, зростання психічних навантажень унаслідок воєнних дій на території України гостро ставлять питання про впровадження у повсякденне життя студентів засобів фізичної культури та спорту. Більшість молоді не піклується повною мірою про своє здоров'я і здебільшого бачить його крізь призму діяльності лікувальних установ та не звертається до ефективних засобів оздоровлення, якими є фізичні вправи. Рухова активність може стати не лише запорукою поліпшення здоров'я, а й сприятиме підвищенню показників фізичного розвитку студентів, оскільки створює сприятливі умови для прояву фізичних якостей та основних рухових і прикладних навичок [1].

Мета дослідження: визначити доцільність і важливість використання численних аспектів рухової активності для покращення стану здоров'я та фізичного вдосконалення учасників освітнього процесу.

Методи досліджень: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. Загальновідомо, що вихованню здорової, соціально активної, розвиненої особистості великою мірою сприяють засоби фізичної культури. Однак, на думку Є. В. Селіванова [3], потенціал даної дисципліни досі не розкритий повністю. Як свідчать його власні педагогічні спостереження, студенти, і навіть деякі викладачі ВЗО, в більшості своїй, мають слабе уявлення про можливості використання засобів фізичної активності для розвитку і вдосконалення особистості людини. Тому це досить актуальна проблема, яка потребує обов'язкового вирішення.

Оскільки одним із найважливіших завдань вищих закладів освіти є виховання фізично, морально, соціально, духовно здорової людини, то особливої актуальності набуває напрямок фізичного виховання – формування потреби студентів до різних форм рухової активності. Здебільшого у фізичному вихованні здобувачів освіти переважає модель із використанням традиційних засобів, тобто основні завдання фізичного виховання зводяться до підвищення рівня фізичної підготовленості та підготовки до виконання контрольних нормативів студентів. Водночас недостатньо беруться до уваги завдання з формування глибоких і повних знань про фізичний стан організму і шляхи поліпшення його кондицій, підстави необхідності оптимальної рухової активності як основного компонента поліпшення здоров'я та формування здорового способу життя [2]. Прикрим є той факт, що у свідомості більшості молоді рухова активність не є важливим чинником здорового способу життя. Це зумовлено багатьма чинниками, передусім низькою мотивацією до занять фізичними вправами й недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання.

Доведено, що рівень інтересу студентів до фізичної культури переважно обумовлюється станом фізичного виховання в школах, де вони навчалися. Малий відсоток учнів займався за власним бажанням у спортивних секціях. А, отже, вибір рухової активності, як правило, обмежувався умовами та можливостями шкіл, розвитком спортивної бази.

На нашу думку, у фізичному вихованні здобувачів ВЗО слід пропонувати значно більший спектр фізкультурно-спортивної діяльності; ознайомлювати їх із широким колом рухових дій та нестандартними підходами щодо їхньої реалізації. Необхідно також ураховувати сучасні тенденції у сфері оздоровчої фізичної культури. Освітній компонент «Фізичне виховання», який викладається у вищих закладах освіти, повинен формувати ще один пласт у загальному фізичному стані учасників освітнього процесу – здоров'я. Заняття фізичною культурою – це, передусім, профілактика різних захворю-

вань. Значно великий ефект дає їх профілактика, оскільки в процесі занять фізичними вправами підвищується працездатність організму.

Оскільки професійна діяльність студентів вимагає не лише відмінних знань в обраній галузі, а й відмінної фізичної форми та міцного здоров'я, то досягти всього цього можна, регулярно займаючись оздоровчою фізичною культурою та спортом. Крім того, заняття фізичною культурою і спортом дає людині не лише відчуття фізичної досконалості, а й формує дух, піднімає рівень моральних якостей особистості, що так необхідно на етапі сьогодення. Для того, щоб свідомо прийти до висновку і значущості фізичної культури і спорту, студенти повинні зрозуміти їхню роль у своєму житті. І дуже добре, якщо вони зрозуміють це якомога раніше, адже спорт та оздоровча фізична культура – це нормальне і здорове життя, яке відкриває все нові й нові можливості для реалізації сил і талантів.

Нинішній прогресивний ритм життя й ті проблеми, які існують у нашому суспільстві на сучасному етапі, вимагають високої фізичної досконалості кожної людини, особливо це стосується студентської молоді. Кожна молода людина хоче прожити своє життя довго й щасливо. А для цього необхідні не лише матеріальні блага, а й міцне здоров'я, яке не купиш і не отримаєш у дарунок. Саме тому, упровадження в режим навчання й відпочинку студентів засобів фізичної культури й спорту – має стати одним із важливих моментів організації навчального процесу у вищому закладі освіти.

Висновки. Сьогодні, коли Україна переживає такі важкі часи воєнних дій на території держави, не можна недооцінювати стан здоров'я молоді, а слід шукати різноманітні засоби й методи для підвищення їх рухової активності. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є застосування засобів фізичної культури і спорту. Учасників освітнього процесу необхідно мотивувати до занять різноманітними фізичними вправами, надавати їм можливості показати свої здібності і в такий спосіб покращувати їхній фізичний та психологічний стан; вести роз'яснювальну роботу щодо самостійних занять фізичними вправами; сприяти в складанні їх комплексів для виконання в домашніх умовах тощо.

Джерела та література

1. Городинський С. І. Роль рухової активності серед студентської молоді у процесі формування фахівців. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». Секція XXVII. Фізична культура, спорт та фізична терапія.* № 1. 2021. С. 470–473.
2. Прус Н. М., Ускова С. М., Руденко Г. А. Особливості фізичного виховання студентів на сучасному етапі розвитку суспільства. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Вип. 5(136). Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. С. 88–90.
3. Селіванов Є. В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: зб. наук. праць.* Харків, 2019. С. 220–226.
4. Формування здорового способу життя молоді : навчально-методичні рекомендації / авт. колект. Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. Т. Андріюченко). 2-ге вид. Київ: Бланк-Прес, 2019. 120 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З АКВАФІТНЕСУ ДЛЯ ВАГІТНИХ ЖІНОК

Ольга Ображей¹

¹Доктор філософії, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна, obrik102119@ukr.net

Вступ. Вагітність – одна з головних функцій та найважливіших моментів у житті кожної жінки. Будь-яка здорова жінка потенційно здатна виносити й народити дитину. Але в сучасному світі складно відшукати абсолютно здорову людину. Тому жінці, яка вирішила стати мамою, потрібно подбати про зміцнення свого здоров'я.

Один із найбільш перевірених і прогресивних методів збереження та відновлення здоров'я – рух. Важливу роль у збереженні здоров'я й підготовці до пологів вагітних жінок можуть зіграти заняття з аквафітнесу [1; 2].

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, узагальнення.

Результати дослідження. У період вагітності жінки відбуваються анатомо-фізіологічні зміни в усіх системах і органах. Це зумовлено розвитком плоду і підготовкою жінки до пологів. Фізичні вправи у воді оптимізують режим функціонування основних систем організму (центральної нервової, гормональної, серцево-судинної, дихальної, травної, сечовидільної), поліпшують обмін речовин, сприяють зміцненню опорно-рухового апарату [3; 5].

У різні періоди вагітності не рекомендовано застосовувати різкі нахили і прогинання тулуба, одночасне піднімання прямих ніг, швидкий перехід з положення лежачи в положення сидячи, обмежуються вихідні положення стоячи, лежачи на спині. Проте ці обмеження не поширюються на заняття у воді, оскільки у водному середовищі перебуває практично в стані невагомості. Усі вправи й рухи у воді виконувати значно легше і організм не перевантажується [3].

Заняття аквафітнесом рекомендовані усім жінкам з неускладненою вагітністю. Перед початком занять слід обов'язково отримати консультацію лікаря-гінеколога. Вода має розслаблювальну дію як на організм дитини, так і майбутньої мами. За умов відсутності специфічних протипоказань до занять аквафітнесом жінка може займатися з перших днів вагітності і до пологів [5].

Протипоказання до занять аквафітнесом для вагітних жінок: підвищений артеріальний тиск, розрив плеври, зміни в шийці матки; внутрішні кровотечі, зміни, пов'язані з уповільненням росту плода, захворювання серцево-судинної системи.

Заняття проводять з урахуванням фізичної підготовленості та загального стану вагітної тричі на тиждень. Для поліпшення емоційного тла можна використовувати музичний супровід. Вихідні положення для виконання вправ мають бути різними. Вправи для великих м'язових груп слід використовувати разом зі статичними дихальними вправами з глибоким видихом і максимальним розслабленням усіх м'язів [4].

При нормальному перебігу вагітності заняття з аквафітнесу проводять за трьома триместрами: перший – 1–16-й тижні вагітності; другий – 17–32-й тижні, третій – 33–40-й тижні.

Завдання I триместру: загальний оздоровчий вплив водних процедур на організм жінки; набуття навичок повного та діафрагмального дихання, довольного напруження та розслаблення м'язів; адаптація серцево-судинної системи до навантажень. У цей період застосовуються прості вправи для великих м'язових груп із різних вихідних положень. Темп виконання повільний і середній. Амплітуда повна. Не рекомендовано вправи на розтягнення. До підготовчої частини вводять вправи у воді з в. п. стоячи біля бортика, дихальні, на розслаблення, рухи у великих суглобах; до основної – дихальні вправи, для м'язів м'язового дна, живота, вивчення техніки плавання способом кроль, брас; до заключної – вправи для загального зміцнення (без включення великих м'язових груп), дихальні, на розслаблення. Тривалість заняття 15–20 хв. У цей період вагітності жінки швидко втомлюються, у них часто виникає нудота, тому вправи слід виконувати з особливою обережністю [2; 3; 4]. Завдання II триместру: зміцнення й поліпшення еластичності м'язів живота, промежини та тіла; збільшення рухливості хребта, крижово-клубових з'єднань; збільшення адаптації серцево-судинної і системи до фізичного навантаження. У першій половині II триместру застосовують усі вправи, рекомендовані для I триместру та додатково використовують вправи із затримкою дихання на вдиху, напруження й розслаблення сідничних м'язів з одночасним втягуванням ануса; зміцнення м'язів живота и таза; плавання кролем на спині, брасом. Темп повільний. У другій половині триместру для запобігання або

боротьби з набряками більшість вправ виконують за рахунок ніг; велику увагу приділяють зміцненню м'язів хребта. Обмежуються вправи на затримку дихання, з прискореннями, "велосипед" у вертикальному положенні (тільки лежачи на воді, тримаючись за бортик) [2; 3; 4]. Завдання III триместру: стимуляція дихання та кровообігу; усунування застійних явищ у ногах та малому тазі; підтримання досягнутого рівня рухової активності; освоєння рухових навичок, необхідних під час пологів. У цей період поступово знижується обсяг навантажень. Більше уваги приділяють вправам на розслаблення, дихальним (особливо грудному диханню). Зміни в дихальній системі можуть ускладнювати плавання на пізніх строках вагітності. У такому разі виконуються лише вправи біля бортика. Тривалість заняття – 20–30 хв [2; 3; 4].

Висновки. Встановлено, що при побудові занять з аквафітнесу для вагітних жінок слід враховувати рівень фізичного стану, тих хто займається, зі збільшенням терміну вагітності зменшується інтенсивність навантаження, тривалість основної частини заняття не більше ніж 15 хв, основний акцент повинен бути на дихальних вправах, слід уникати різких рухів, прискорень, поштовхів, підскоків, над мірних згинань і розгинань тулуба, вправ з великою амплітудою. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми занять з аквафітнесу для жінок у другому триместрі вагітності.

Джерела та література

1. Брега Л. Б. Рухова активність під час вагітності як запорука народження здорової дитини. URL: <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/11605/1/Ludmyla%20Brega.pdf>
2. Владимиров О. А., Тофан Н. І., Кліменко С. К. Рухові режими і комплекси ЛФК для вагітних жінок: метод. рек. Київ: ПАГ Україна, 2004. 32 с.
3. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2017. 200 с.
4. Шошура Н. Д. Комплекси фізичних вправ під час вагітності протягом триместрів: навч.-метод. посіб. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. 64 с.
5. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи, проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Фізичне навантаження під час вагітності) (для всіх освітніх програм Університету). Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова / уклад. І.Ю. Садовська. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 41 с.

ДИСЦИПЛІНА «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ», ЯК МОТИВАТОР ЗДОРОВОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Людмила Шуба¹, Вікторія Шуба², Віктор Шуба³

¹кандидат педагогічних наук, доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом Національного університету «Запорізька політехніка», Запоріжжя, Україна, mila.shuba@gmail.com

²кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна, shubaV14@meta.ua

³доцент, професор кафедри інноваційних технологій в педагогіці, психології та соціальної роботи Університету імені Альфреда Нобеля, Дніпро, Україна, fb@duan.edu.ua

Вступ. Теорія і методика фізичного виховання – це інтегративна система наукових знань про сутність фізичної культури взята в цілому, узагальнених закономірностей, її функціонування, спрямованого використання та подальшого розвитку в системі чинників виховання, соціального формування особистості та оптимального розвитку життєвих сил людини [5].

Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна формує систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність у галузі фізичного виховання. І цей важливий аспект спонукає та мотивує до ретельного вивчення даної дисципліни [1-3].

Однією з головних ролей теорії та методики фізичного виховання є формування здорового способу життя в суспільстві. Це може включати пропаганду занять фізичною активністю, здорового харчування та розумного використання часу. Це сприяє зменшенню ризику виникнення хвороб, збільшенню тривалості життя та загальному покращенню якості життя людей [2; 4].

В основу наукової роботи покладені досягнення вітчизняної системи фізичного виховання і спорту в цілому, праці видатних теоретиків і методистів – Ю. В. Верхошанського, Ю. К. Гавердовського, В. М. Заціорського, Т. Ю. Круцевич, Л. П. Матвєєва, Ю. В. Менхіна, М. Я. Набатнікової, В. М. Платонова, Л. П. Сергієнка, О. М. Худолій, Б. М. Шияна, А. М. Шлеміна, В. П. Філіна [1; 3; 4].

Методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Національного університету «Запорізька політехніка» протягом 2022/2023 навчального року, на кафедрі управління фізичною культурою та спортом зі студентами третього курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Була розроблена анкета для виявлення особливостей впливу отриманих знань під час викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» на зміну стилю життя студентів та мотивацію до здорової життєдіяльності. Анкета включала в себе 30 запитань які мали п'ять варіантів відповідей, деякі запитання були перефразовані для більш якісної та правдивої перевірки відповідей респондентів. У дослідженні взяли участь 71 студент – 18 дівчат та 53 юнака. Опитування проводилось дистанційно використовуючи платформу MOODLE.

Результати дослідження. Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» розглядає фізичне виховання як соціальне явище, основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні, навантаження та відпочинок та як компоненти процесу виконання фізичних вправ, навчання рухових дій, розвиток рухових якостей. Враховуючи вище наведені особливості при анкетуванні ми отримали цікаві дані. 72 % респондентів відповіли, що нічого цікавого не очікували від даної дисципліни, лише 28 % сподівались отримати нові якісні знання які спираються на сучасні тренди у фізичному вихованні та спорті. Але після проходження курсу 79 % респондентів відмітили, що вони по інакшому подивились на свої тренування як в тренажерних залах так і при заняттях спортивними іграми. 62 % студентів звернули увагу на важливість опанування вміння аналізувати вправи, навантаження для подальшого використання не тільки для занять з фізичної культури та спорту, але і у реабілітації. Фізична реабілітація, як напрямок фізичного виховання, спонукав студентів більш глибоко зануритись у ці особливості. 69 % респондентів проаналізували заняття в школі під час уроків фізичної культури та тими знаннями, що отримали – надали пропозиції як покращити якість уроків навіть коли мінімальна кількість інвентарю та обладнання. Цікавий той факт, що після дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» студенти 12 % перестали палити (як дівчата, так і юнаки) і 11 % переглянули свої «відносини» із алкоголем. 56 % респондентів остаточно вирішили після закінчення університету працювати за обраною спеціальністю, бо як виянилось у процесі навчання їх майбутня сфера діяльності включає в себе де декілька суміжних сфер (наприклад: реабілітологія, комп'ютерні технології, біомеханіка), де вони, враховуючи сучасну

цифровізацію життя, можуть максимально реалізувати свій потенціал у професії не зважаючи на обставини життя.

При закінченні дуже цікавої та багатогранної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» очікуються наступні результати за напрямками знань та умінь.

Знання: основних положень фізичного виховання різних верств населення, методики побудови занять у процесі фізичного виховання, методик розвитку фізичних якостей, умов реалізації принципів і методів фізичного виховання, правил підбору засобів при вирішенні завдань фізичного виховання, особливостей роботи вчителя фізичного виховання у загальноосвітній школі, методів фізичного виховання.

Уміння: користуватись спеціальною додатковою літературою, побудувати фізіологічну криву уроку фізичного виховання, скласти протокол хронометражу уроку фізичної культури, законспектувати фізіологічну характеристику формування рухового навичку, розробити програму навчання руховій дії, складати документи планування програмового матеріалу з фізичного виховання, підбирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей, самостійно провести дослідження у межах курсових та дипломних робіт.

Висновки. Отже, враховуючи навчальний процес та специфіку предмету «Теорія і методика фізичного виховання» робимо висновок, що при опануванні даного предмету студенти за спеціальністю 017 «Фізична культура» зможуть реалізувати себе в різних сферах буття за своїм напрямком.

Джерела та література

1. Гурєєва А. М. Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2020. 78 с.
2. Прокопова Л. І., Лоза Т. О., Гвоздецька С. В. Навчально-методичний комплекс з дисципліни теорія і методика фізичного виховання / для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура): навч.-метод. посіб. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 260 с.
3. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів: «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Література», 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
5. Шуба Л. В. Курс лекцій з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» (частина перша) для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» 227 «Фізична терапія, ерготерапія» усіх форм навчання. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. 50 с.

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

ПРИНЦИПИ ТА ЕТАПИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОТЕРПІЛИХ ВІД ВІЙНИ

Ольга Андрійчук¹

¹Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, andrijchuk.olga@vnu.edu.ua

Вступ. Через війну в Україні зростає кількість поранених захисників і захисниць, а також цивільних громадян, які потребують подальшої реабілітації. На сьогоднішній день актуальною проблемою реабілітації осіб, які потерпіли від війни є фізична терапія стосовно конкретного діагнозу у пацієнта на різних етапах відновлення. На госпітальному етапі реабілітація здійснюється не в автономному режимі, а в тісному зв'язку з лікувальним процесом, доповнюючи і підвищуючи його результативність. Саме тому розробка методів медичної реабілітації здійснюється з урахуванням лікування поранених і травмованих, а проведення реабілітаційних заходів є складовою частиною всього лікувально-відновлюваного процесу. На санаторному етапі здійснюється реабілітація осіб, яка проводиться після завершення госпітального лікування і передбачає застосування фізіотерапії, гідрокінезотерапії, призначення теренкурів та активна робота з психотерапевтом. На амбулаторно-поліклінічному етапі проводиться диспансерне спостереження, виконуються заходи із підтримки працездатності, попередження вторинних і пізніх ускладнень, здійснюється поступове включення потерпілих у професійну та трудову діяльність. Даний етап, як правило, завершує реабілітацію [5; 6].

Методи дослідження: аналіз наукової та науково-методичної літератури; вивчення передового досвіду фахівців та практикуючих лікарів.

Результати дослідження. У системі медичної служби Збройних Сил України під реабілітацією розуміють сукупність медичних, військово-професійних, соціально-економічних і педагогічних заходів, спрямованих на відновлення здоров'я, боєздатності (працездатності), порушених або втрачених військовослужбовцем у зв'язку з хворобою або травмою [6].

При первинному контакті важливо провести діагностику для виявлення депресії серед пацієнтів особливо з групи ризику. Велике відсоткове відношення пацієнтів з депресією у практичній діяльності фізичного терапевта можна пояснити тим, що пацієнти, які пережили фізичні та емоційні страждання, як правило, виснажені фізично та морально, потрапляють на реабілітацію після консультацій у лікуючого лікаря, проходження необхідного обсягу діагностичних обстежень. Тому дуже важливим є ранній підхід до реабілітації з повноцінною реалізацією можливостей та резервного потенціалу пацієнта та його рідних [1].

Вплив травм та набутих на війні захворювань спричиняє на фізичний та психоемоційний стан пацієнтів вплив, що зумовлює ряд проблем із соціальною адаптацією та власною оцінкою повсякденного буття в суспільстві. Комплексна програма реабілітації повинна включати в себе роботу мультидисциплінарної команди з використанням засобів фізичної терапії та психологічної підтримки. Важливим акцентом повинна бути реабілітація, яка спрямована на підвищення рівня функціонування пацієнта у середовищі та сприйняття своїх можливостей. Індивідуальна програма реабілітації, яка базується на складеному профілі пацієнта, відповідно до МКФ, повинна передбачати детальне вивчення особливостей взаємодії пацієнта та навколишнього середовища. Відповідно до цього, профіль постраждалого від війни повинен складатися з чотирьох розділів: функції організму, структури організму, активність та участь, фактори навколишнього середовища [2; 7].

Застосування терапевтичних вправ, підібраних згідно травми є обов'язковим засобом фізичної терапії, тому що виконання спеціальних вправ прискорює інтенсифікацію регенеративних процесів у хребті, запобігає наслідкам тривалої гіподинамії, зміцнює м'язовий корсет і м'язи кінцівок,

допомагає зберегти нормальну рухливість і ресорність хребетного стовпа, відновлює рухомість в суглобах [4; 5].

Для коректної постановки цілей застосовують, рекомендований науковцями та практиками, SMART формат. У фізичній терапії доцільно застосувати такий варіант визначення цілей та його трактування: Specific – конкретні; Measurable – вимірні; Achievable – досяжні, здійсненні; Relevant – відповідні; Time-bound – визначені у часі [3].

У медичних закладах рекомендовано створити центри підтримки ветеранів. Завданням цих центрів буде забезпечення психологічної допомоги родинам і допомоги бійцям у пошуках роботи. Потрібно пояснювати постраждалим від війни, що таке постравматичний стресовий розлад (ПТСР), привчати до почуття безпеки та стану спокою засобами психологічної реабілітації та соціальної адаптації. Це новий напрямок роботи для України. Для цього потрібно залучати фахівців з-за кордону з досвідом роботи з особами, які потребують підтримки після війни, щоб вони передавали свій досвід тим, хто буде працювати у цьому напрямку в подальшому.

Висновки. Виділяють три етапи реабілітації: госпітальний, санаторний і поліклінічний. Розрізняють наступні види реабілітації: медичну, засновану на виконанні лікувальних заходів; соціальну, яка передбачає розвиток основних навичок щодо самообслуговування; професійну (виробничу), яка передбачає підготовку хворих і постраждалих до трудової діяльності. Загальними принципами програми фізичної терапії потерпілих від війни є регулярність, систематичність і безперервність застосування засобів реабілітації; строга індивідуалізація терапевтичних вправ і застосування їх відповідно до травми та/або стадії захворювання; суворо дозоване зростаюче фізичне навантаження у тренувальному режимі; забезпечення психологічної допомоги висококваліфікованих фахівців з досвідом роботи з військовими; у разі потреби підбір та навчання користуватися асистивними засобами, ортезами, протезами; адаптація до середовища проживання.

Джерела та література

1. Андрійчук О., Уляницька Н., Сітовський А., Грейда Н. Як не пропустити фізичному терапевту депресію у пацієнта? *Physical culture and sport: scientific perspective*. № 1. 2022. С. 15–19. <https://doi.org/10.31891/pcs.2022.1>
2. Андрійчук О. Я., Уляницька Н. Я., Якобсон О.О., Грейда Н. Б., Майструк М. І. Вплив фізичної терапії на якість життя пацієнтів з коморбідними станами. *Art of Medicine*. 2021. № 2. С. 7–14. URL: <https://art-of-medicine.ifnmu.edu.ua/index.php/aom/issue/view/18/8>.
3. Глиняна О. О., Копочинська Ю. В., Худецький І. Ю. Фізична терапія при хірургічних захворюваннях: навч. посіб. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2020. 207 с.
4. Грейда Н. Б., Андрійчук О. Я., Уляницька Н. Я., Сітовський А. М., Лавринюк В. Є. Реабілітація пацієнтів з травматичними ушкодженнями шийного відділу хребта середнього ступеня. *Rehabilitation and Recreation*. № 14. 2023. С. 19–26. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.2>.
5. Грейда Н., Андрійчук О. Застосування сучасних методик фізичної терапії. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євро інтеграційного поступу*: матер. V міжнар. наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 23-24 трав. 2019 р.). Луцьк: Вежа-Друк, 2019. С. 190–192.
6. Соколова О. М., Васюк Н. О., Радиш Я. Ф. Реабілітація військовослужбовців: термінологія, класифікація, принципи та особливості (до проблеми державного регулювання реабілітації особового складу збройних сил України). *Державне управління*. 2015. № 23. С. 148–155.
7. Andriychuk O., Graida N., Ulianytska N., Usova O., Andriichuk B. Priority of motives for physical therapy among participants of military operations in Eastern Ukraine. *Physiotherapy Quarterly*. 2021. 29(4). P. 14–17. doi:10.5114/pq.2021.105747. URL: <https://www.termedia.pl/Priority-of-motives-for-physical-therapy-among-participants-of-military-operations-in-Eastern-Ukraine,128,43946,1,1.html>

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ КОРИГУЮЧИХ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ПРИ КРУГЛО-УВІГНУТІЙ СПИНІ

Наталія Грейда¹

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, greida.natalja@vnu.edu.ua

Вступ. Кругло-увігнута спина характеризується збільшенням фізіологічних вигинів в передньо-задньому напрямку. У верхній половині тулуба відзначаються переважно ті ж зміни, що при круглій спині: голова нахилена вперед, збільшений грудний кіфоз, плечі звисають уперед, лопатки відходять від хребта, спина дугоподібна, грудна клітка впала недорозвинена. У нижній половині тулуба внаслідок збільшення кута нахилу таза різко збільшена поперекова кривизна, поперекова область сильно прогнута вперед, черевна стінка розтягнута, може спостерігатися відвислий живіт. Ноги злегка зігнуті або в положенні легкого перерозгинання в колінних суглобах [6].

Зміна анатомічної будови грудної клітки при кругло-увігнутій спині призводить до зниження рухливості ребер, порушення діяльності міжреберних м'язів. Укорочення грудних м'язів призводить до обмеження рухів у плечовому поясі. Кругло-увігнута спина часто поєднується з крилоподібними лопатками 1–2 ступеня. В осіб з таким порушенням постави вкорочені верхні фіксатори лопаток, розгиначі шії, великий і малий грудні м'язи, розгинач тулуба в поперековому відділі і клубово-поперековий м'яз. Довжина розгинача тулуба в грудному відділі, нижніх, а іноді й середніх фіксаторів лопаток, м'язів черевного преса, сідничних м'язів збільшена [4].

Цей дефект постави може виникнути при слабких м'язах черевного пресу, із-за тривалого перебування в положенні сидячи або лежачи «калачиком» тривалий час при вимушеній іммобілізації, коли м'язи задньої поверхні стегон і сідничні м'язи розтягнуті, а м'язи передньої поверхні стегон вкорочені та кут нахилу тазу збільшений.

Методи дослідження: аналіз наукових, науково-методичних джерел, інтернет-ресурсів; бесіди з практикуючими ортопедами та фізичними терапевтами медичних закладів Волинської області.

Результати дослідження. Деформація грудної клітки може призводити до обмеження дихальної функції легень, розвитку поверхневого дихання, зміщення внутрішніх органів, головних болей, недокрів'я, втрати апетиту, порушення серцевої діяльності, погіршення зору. Здавлені легені не можуть забезпечити організм достатньою кількістю кисню, функції серця погіршуються.

При недостатньо розвинутій м'язовій системі при даному порушенні постави лопатки стають крило-видними. При цьому зменшується екскурсія грудної клітки, оскільки повний вдих можливий лише при достатньому розгинанні хребта. Одночасно ускладнюється екскурсія діафрагми, знижується життєва ємність легень, зменшуються коливання внутрішньочеревного тиску. Усе це несприятливо впливає на діяльність органів дихання, серцево-судинної системи та шлунково-кишкового тракту [1, 4].

Коригуючі терапевтичні вправи – спеціальні гімнастичні вправи, що забезпечують корекцію деформації хребта за рахунок створення м'язової тяги в протилежному напрямку до дефекту постави. Всі коригуючі вправи на початкових заняттях проводяться з вихідного положення, коли хребет знаходиться в положенні найменшої статичної напруги, тобто лежачи на животі, на спині, на боці, з одночасним використанням підкладок (подушечки, м'які валики, мішечки з піском). В процесі занять з пацієнтом та зміцнення м'язового корсету переходять до виконання вправ з вихідного положення стоячи. На завершальних етапах використовують вправи з вихідного положення сидячи, так як це положення передбачає найбільший тиск на хребетний стовп та потребує роботи м'язів, адаптованих до статичного навантаження [5, 7].

При кругло-увігнутій спині комплекси терапевтичних вправ потрібно складати таким чином, щоб розтягувати грудні м'язи, які виконують функцію вдиху і піднімають ребра: великий грудний м'яз, малий грудний м'яз, передній зубчастий м'яз, зовнішні міжреброві м'язи (одні з основних м'язів вдиху), розгинач тулуба у грудному відділі. При даному порушенні постави необхідно зміцнювати м'язи черевного преса, які виконують функцію згиначів хребта: прямий м'яз живота, зовнішній косий м'яз живота, внутрішній косий м'яз живота, поперечний м'яз живота, квадратний м'яз попереку. Окрім того ці ж м'язи виконують додаткові функції, необхідні для нормального функціонування організму: зовнішній косий м'яз живота є підтримувачем від опущення внутрішніх органів; внут-

рішній косий м'яз живота є піднімачем тазу у вихідному положенні лежачи; поперечний м'яз живота виконує важливу функцію випорожнення з кишківника; квадратний м'яз попереку допомагає утримувати тулуб у вертикальному положенні. При кругло-увігну́тій спині потрібно підбирати вправи так, щоб зміцнювати м'язи задньої поверхні стегон (півсухожилковий, півперетинчастий, двоголовий, підколінний); зміцнювати сідничні м'язи; розтягувати м'язи передньої поверхні стегон. Необхідно на кожному занятті виконувати статичні та динамічні дихальні вправи. Для зміцнення та розтягнення необхідних груп м'язів рекомендовано плавання стилями кріль на грудях та батерфляй [2, 3].

Дане порушення постави вимагає зміцнення м'язів спини, таких як трапецієвидного; найширшого м'язу спини – розгинача плеча; великого і малого ромбоподібного м'язів, які відповідають за зведення лопаток та підтримання правильної постави; м'язів підіймачів лопатки; ремінного м'язу шийї; м'язу випрямляча хребта; попереково-остьових м'язів.

Для корекції кругло-увігну́тої спини використовуються терапевтичні вправи для формування правильної постави, вправи на посилення зорового контролю за збереженням правильної постави, вправи на розвиток сили м'язів-розгиначів спини, на рівновагу, у балансуванні та вправи на посилення м'язово-суглобового відчуття. Для виховання правильної постави за допомогою посилення сприйняття м'язово-суглобового апарату та тактильного відчуття використовують вправи сточи біля вертикальної площини, притулившись до гімнастичної стінки або до стіни.

Висновки. Найбільш вигідними вихідними положеннями для коригуючих терапевтичних вправ є такі, при яких можливе максимальне розвантаження хребетного стовпа по осі і виключається натяг м'язів, що обумовлюють кут нахилу таза. До таких вихідних положень відносяться положення лежачи на спині, животі, упор на колінах. Кругло-увігну́ту спину потрібно виправляти за допомогою вправ, що зміцнюють наступні м'язові групи: грудні, черевного преса, задньої поверхні стегон, сідничні, а також вправ, що розтягують м'язи передньої поверхні стегон. Особливу увагу варто приділяти дихальним вправам.

Джерела та література

1. Андрійчук О., Уляницька Н., Сітовський А., Грейда Н. Як не пропустити фізичному терапевту депресію у пацієнта? *Physical culture and sport: scientific perspective*. № 1. 2022. С. 15–19. <https://doi.org/10.31891/pcs.2022.1>.
2. Андрійчук О., Уляницька Н., Грейда Н., Струбіцька Н. Пацієнтоцентричність фізичної терапії під час спортивно-реабілітаційних зборів. *Физическое воспитание, спорт и культура здоровья в современном обществе*. 2 (54). С. 112–119. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19674/1/67-81-PB.pdf>.
3. Грейда Н. Б., Андрійчук О. Я., Уляницька Н. Я., Сітовський А. М., Лавринюк В. Є. Реабілітація пацієнтів з травматичними ушкодженнями шийного відділу хребта середнього ступеня. *Rehabilitation and Recreation*. № 14. 2023. С. 19–26. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.2>.
4. Тимошенко Н. В. Поняття і види порушення постави у підлітків. *Медсестринство*. 2017. № 1. С. 62–64.
5. Andriychuk O., Graidan N., Ulianytska N., Usova O., Andriichuk B. Priority of motives for physical therapy among participants of military operations in Eastern Ukraine. *Physiotherapy Quarterly*. 2021. 29(4). P. 14–17. doi:10.5114/pq.2021.105747. <https://www.termedia.pl/Priority-of-motives-for-physical-therapy-among-participants-of-military-operations-in-Eastern-Ukraine,128,43946,1,1.html>.
6. URL: <https://medical-enc.com.ua/defekty-osanki-2.htm>.
7. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/11620/1/Yaroslav%20Filak.pdf>

ЗМІСТ

Компоненти якості життя людини

Наталія Белікова, Світлана Індика, Анатолій Цьось Інструментарій оцінки якості життя населення, яке постраждало внаслідок бойових дій в Україні	3
Петро Герасимюк Футбол і методика його занять як мотиватор підвищення рухової активності учасників освітнього процесу.....	5
Юлія Павлова, Іванна Боднар, Петро Петрица, Тетяна Синиця, Ганна Жара Предиктори якості життя української студентської молоді під час війни	7
Ірина Соверда, Віра Юхимук, Юрій Іванишин, Христина Паньків Структура базового блоку у системі відновлення як фактор покращення якості життя.....	9
Наталія Шушляпіна, Євгенія Старікова Лікування синдрому порожнього носа.....	11
Klaudia Zusková Subjective well-being and healthy life style.....	13

Фізична активність і здоров'я

Максим Бабич Вплив спортивного орієнтування на розвиток професійних навичок курсанта артилериста	14
Анатолій Вольчинський Фізкультурно-оздоровча діяльність як чинник зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу	16
Олена Дем'янчук Проведення змагань зі спортивного орієнтування в умовах війни	18
Світлана Дука, Микола Мушегов Фізична активність і здоров'я здобувачів фахової передвищої освіти	20
Олена Ішук Теоретико-методичні основи застосування оздоровчих вправ йоги.....	22
Ольга Касарда Здоров'я та здоровий спосіб життя учасників освітнього процесу	24
Віталій Кашуба, Сергій Ватаманюк, Олександр Покропивний Скринінг постави чоловіків зрілого віку.....	26
Анастасія Коновальчук Рухова активність жінок-викладачів ВЗО як фактор підвищення рівня їх здоров'я	28
Олег Мазурчук Удосконалення фізичного та психічного стану здобувачів освіти у процесі занять футболом	30
Інна Шнит Види фізичної активності, що викликають інтерес старшокласниць	32

Фізична активність у способі життя людини

Алла Альошина, Олег Савлюк Особливості траєкторії переміщення загального центру мас тіла дітей 6–10-ти років із порушенням слуху.....	34
Ігор Бакіко, Сергій Ніколаєв Рухова активність школярів та якість життя людини в сучасному суспільстві	36

Олександр Кашевський	
Підвищення спортивної майстерності засобами сучасних танців	38
Надія Ковальчук	
Прихована гімнастика як засіб підвищення рухової активності в період дистанційного навчання	40
Світлана Савчук	
Особливості багаторічного тренування спортсменів-легкоатлетів	42
Олена Томащук	
Рухливі та спортивні ігри як засіб розвитку фізичних здібностей учнів молодшого шкільного віку	44
Віктор Усачов	
Умови залучення населення до використання велосипеда для підвищення рухової активності	46
Це Чжао, Валентин Олешко, Іван Глухов	
Пріоритетність використання вправ на тренажерах чи з вільною вагою обтяження в бодібілдингу	48
Іван Штефюк, Андрій Савенко, Станіслав Федоров	
Механізми удосконалення силової підготовки в змішаних єдиноборствах.....	50

Програми фізичної активності

Алла Альошина, Олег Ольховий, Ігор Приходько	
Профільне навчання в умовах закладу спеціалізованої освіти спортивного профілю	52
Іван Глухов	
Концепція програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти	54
Олександр Валькевич	
Технологія розвитку швидкісно-силових якостей бігунів на короткі дистанції в річному циклі	56
Оксана Корносенко, Оксана Даниско	
Реалізація програм фізичної активності в територіальних громадах Полтавської області	58
Жанна Мудрик	
Тренувальні навантаження бігунів на середні дистанції у передзмагальному мезоциклі.....	60
Венера Кренделєва	
Становлення та розвиток чирлідінгу в Україні.....	62
Андрій Чернозуб, Володимир Потоп, Василь Пантік	
Біохімічні маркери оцінки процесів адаптації в фітнесі.....	64
Володимир Яловик	
Програма оздоровчої ходьби для людей різних вікових груп.....	66

Фізична активність як чинник якості життя людини

Ігор Бичук	
Рухова активність у способі життя здобувачів вищої освіти	68
Людмила Ващук	
Фізична активність як чинник якості життя та довголіття.....	70
Едуард Вільчковський, Анатолій Вольчинський, Володимир Пасічник	
Фізична культура як чинник виховання дисциплінованості учнів підліткового віку	72
Тетяна Гнітецька, Лідія Завацька, Венера Кренделєва, Оксана Давидчук	
Здорове харчування як компонент якості життя жінок 50–60 років, які займаються оздоровчим фітнесом	74

Ольга Іванюк	
Моніторинг факторів впливу на рухову активність студентів	76
Олександр Малімон	
Рухова активність як запорука поліпшення фізичного та психічного стану учасників освітнього процесу.....	78
Ольга Ображей	
Особливості побудови занять з аквафітнесу для вагітних жінок	80
Людмила Шуба, Вікторія Шуба, Віктор Шуба	
Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання», як мотиватор здорової життєдіяльності	82

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

Ольга Андрійчук	
Принципи та етапи реабілітації потерпілих від війни	84
Наталія Грейда	
Обґрунтування застосування коригуючих терапевтичних вправ при кругло-увігну́тій спині.....	86

Для нотаток

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
VII Міжнародної науково-практичної конференції
(8 червня 2023 р.)*

Друкується в авторській редакції
Верстка *I. С. Савицької*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.
Сайт збірника наукових праць: www.physicaledu-journal.org.ua
Засновник і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки.
Формат 60×84¹/₈. Гарн. Таймс. Обсяг 10,69 ум. друк. арк., 10,26 обл.-вид. арк.