



# **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

*Збірник тез доповідей  
III Міжнародної науково-практичної конференції*



**Східноєвропейський 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)**



**Поліський державний університет (Пінськ, Білорусь)**

**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  
III Міжнародної науково-практичної конференції  
(11–13 червня)*

Електронне видання на CD-ROM

Луцьк  
Вежа-Друк  
2019

### Редакційна колегія

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

#### Фізичне виховання і спорт

**Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);

**Альошина А. І.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський 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);

**Давидов В. Ю.** – доктор біологічних наук, професор (Поліський державний університет, Пінськ, Білорусь);

**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);

**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 (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).

#### Педагогічні науки

**Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський 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 (Східноєвропейський 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);

**Гусак П. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 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);

**Кондаков В. Л.** – доктор педагогічних наук, професор (Белгородський державний університет, Белгород, Росія);

**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 (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

**Смолюк І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський 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. III Міжнар. наук.-практ. конф. Ф 50 (11–13 черв. 2019 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Вежа-Друк, 2019. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM). – Об'єм даних 5,56 Мб.

ISBN 978-966-940-255-4

Збірник містить наукові роботи учасників III Міжнародної науково-практичної 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), 2019

© Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2019

ISBN 978-966-940-255-4

# Секція 1

## Компоненти якості життя людини

### ВПЛИВ БОЛЮ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ОСІБ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Ольга Андрійчук<sup>1</sup>, Наталія Грейда<sup>2</sup>, Тетяна Масікова<sup>3</sup>, Ігор Андрійчук<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, andriiolla@ukr.net;

<sup>2</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>3</sup> Головний лікар, ЛПЗ «Волинський обласний госпіталь ветеранів війни»;

<sup>4</sup> Лікар, КП «Луцький центр первинної медичної допомоги № 3».

**Вступ.** Біль, як відомо, є захисною реакцією організму, що проявляється своєрідним суб'єктивним відчуттям, яке виникає внаслідок подразнень нервової системи. Об'єктивно оцінити інтенсивність болю в кожному конкретному випадку є складним завданням, але надзвичайно важливим для планування програми боротьби з ним. Опосередковано вивчити вплив наявного больового відчуття на якість життя дозволяє Міжнародний опитувальник якості життя MOS SF-36 (Medical Outcomes Study Short Form 36).

**Методи дослідження.** Анкетування якості життя за SF-36 серед учасників бойових дій на сході України, які проходили курс лікування та реабілітації на базі Волинського обласного госпіталю ветеранів війни упродовж 2017–2018 років.

**Результати дослідження.** Згідно з стандартною методикою обчислення результатів анкети SF-36, низькі показники є свідченням зниження якості життя, в той час, як максимальний показник – 100 балів – характеризує повне благополуччя. Отримані дані згруповують у вісім шкал: фізична активність (PF), роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності (RP), життєздатність (VT), соціальна активність (SF), психічне здоров'я (MH), обмеження життєдіяльності внаслідок емоційних проблем (RE), загальний стан здоров'я (GH) та рівень болю (BP). Щодо досліджуваного показника болю, то чим вищий показник, тим менше больові відчуття заважають щоденній діяльності респондента.

Згідно з результатами, середній показник рівня болю становив  $45,68 \pm 1,87$  бала. Визначаючи вплив болю на якість життя, ми з'ясували, що біль негативно впливає на всі компоненти, які складають загальний показник якості життя. Так, слабкий кореляційний зв'язок ( $r = 0,10-0,29$ ) прослідковується між рівнем болю та загальним станом здоров'я; помірні кореляційні зв'язки ( $r = 0,30-0,49$ ) між рівнем болю та фізичною активністю, соціальною активністю, рівнем психічного здоров'я. Також, наявні помірні кореляційні зв'язки показника рівня болю в обмеженні життєдіяльності внаслідок фізичних та емоційних проблем. Значний кореляційний зв'язок ( $r = 0,50-0,69$ ) мають показники болю та життєдіяльності.

**Висновки.** Біль належить до основних скарг, які змушують звертатись за медичною допомогою. Вивчаючи вплив больового відчуття на показники якості життя учасників бойових дій на сході України, ми з'ясували, що існує значний кореляційний зв'язок між рівнем болю та показником життєдіяльності. Зв'язок болю з іншими показниками якості життя є слабким або помірним.

## CRITERION-VALIDITY OF PHOTOPLETHYMOGRAPHY HEART RATE MONITORING BY GARMIN FORERUNNER 735XT AT REST, WALKING AND RUNNING AT VARYING VELOCITIES

Jan Hnízdil<sup>1</sup>, Ľtefan Balkó, Martin Ňkopek

<sup>1</sup> Ph. D., Assistant Professor, Department of Physical Education and Sport, Faculty of Education, Jan Evangelista Purkyně University in Ústí nad Labem, Czech Republic, jan.hnizdil@ujep.czo

**Introduction.** In the past decade there was an increasing development and wide spreading of physical activities trackers with possibilities to monitor physiological values as an heart rate (HR), using user friendly (compared with traditional belt chest monitoring) method of photoplethysmography.

Despite their huge commercial wide spreading, the validity of wearable photoplethysmographic (PPG) HR monitoring is still under scientific investigation. The aim of this contribution was to evaluate the criterion-validity of Garmin Forerunner 725XT PPG HR monitoring at rest and at bipedal locomotion at different velocities under laboratory conditions. As criterion method we used electromyogram (ECG) dataset.

**Research methods.** Eighteen healthy volunteers – students of physical education and sport (12 men, 6 women, mean age: 20,3 years, SD = 0,6) performed a running protocol using the motorized treadmill HP Cosmos Venus (HP Cosmos Sports and Medical, Germany). The initial speed was set to 5 km·h<sup>-1</sup>. The slope angle was set to 1% as a compensation for the decreased resistance in the environment. After each 60 sec., the speed was increased by 1 km·h<sup>-1</sup>. Subjects continued with the increasing speed until exhaustion. To increase the motivation for running, each subject was informed about the current running speed and the distance left after each 60 sec. segment. Prior the treadmill procedure the HR at sitting position was recorded for 3 min. HR data were recorded every 5 s using Garmin Forerunner 725XT with PPG function. Data were recorded simultaneously by twelve lead patches – based ECG (Cardix) which has been used as a criterion method. Statistical analysis: Pearson's correlation coefficient (r), paired t-tests, mean squared error (MSE) and Bland-Altman plots. Plus 18 separated statistic treatment for every participant and visual analysis of trends.

**Results of the research.** MSE was 4,19 b·min<sup>-1</sup> (3,55 %). The Bland-Altman bias was 1,92 b·min<sup>-1</sup>. Limits of agreement were wide, ranging from 34,55 to 27,11 b·min<sup>-1</sup>. Pearson's r ranged from 0,68 to 0,89 means moderate/strong validity. Generally, mean HR, r values, MSE and the Bland-Altman bias indicated good overall agreement in this research sample, but wide LA shows necessity to judge individual measurement. In this point of view, we found big inter-individual differences in validity. In minority cases we found bias heteroscedasticity of HR values.

**Conclusions.** Accurate monitoring of HR using PPG signals is still 100 % valid method comparing with EEG or using chest belt, especially when the subjects are intensive moving. This is due to the signals corrupted by severely strong motion artifacts caused by the subject's body movements. Generally there is moderate/strong validity of PPG measurement but we found some individuals poor validity. There is evidence of individual differences among participants. Another research (for example, role of photosensitive skin, etc.) is needed.

## TURYSTYKA I REKREACJA W POWIECIE KRZEMIENIECKIM W ŚWIETLE CZASOPISMA “ŻYCIE KRZEMIENIECKIE” (1932–1939)

**Eligiusz Małolepszy<sup>1</sup>, Teresa Drozdek-Małolepsza<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> *Dr hab. prof UJD, Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie, e.malolepszy@ajd.czest.pl;*

<sup>2</sup> *Dr, Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie.*

**Wstęp.** Celem pracy jest przedstawienie ruchu turystycznego i rekreacyjnego w powiecie krzemienieckim w świetle “Życia Krzemienieckiego”. “Życie Krzemienieckie” było czasopismem społecznym, ukazującym się głównie jako miesięcznik, w latach 1932–1939. Podejmowało obok problematyki społecznej, gospodarczej, kulturalnej, także kwestie związane z ruchem turystycznym i rekreacyjnym, głównie społeczeństwa powiatu krzemienieckiego.

**Metody i problemy badawcze.** W zakresie przygotowania niniejszej pracy zostały wykorzystane następujące metody badawcze: analizy źródeł historycznych, syntezy oraz metoda porównawcza. Wysunięto następujące problemy badawcze:

1. Jak kształtował się ruch turystyczny i rekreacyjny w powiecie krzemienieckim w latach trzydziestych XX w.?
2. Jakie uwarunkowania miały wpływ na rozwój turystyki i rekreacji w powiecie krzemienieckim w latach trzydziestych XX w.?
3. Jakie towarzystwa i organizacje prowadziły działalność turystyczną i rekreacyjną w powiecie krzemienieckim w latach trzydziestych XX w.?

W zakresie badań źródłowych przeprowadzono kwerendę czasopisma “Życie Krzemienieckie”. Wykorzystano literaturę z uwzględnieniem problematyki przyczynków do dziejów turystyki i rekreacji na Wołyniu w okresie międzywojennym.

**Wyniki i wnioski.** Problematyka turystyki i rekreacji podejmowana była w zasadzie w każdym numerze czasopisma. W zakresie działalności turystycznej i rekreacyjnej podejmowało sprawy infrastruktury turystyczno-rekreacyjnej, kształcenia kadry, działalności organizacji i towarzystw na polu turystyki i rekreacji, ruchu turystycznego. Działalność turystyczno-rekreacyjną podejmowało głównie Liceum Krzemienieckiego, Zjednoczenie Organizacji Społecznych, oddział krzemieniecki Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego.

## DZIAŁALNOŚĆ WOŁYŃSKIEJ SZKOŁY SZYBOWNICTWA (1934–1939)

Teresa Drozdek-Małolepsza<sup>1</sup>, Eligiusz Małolepszy<sup>2</sup><sup>1</sup> Dr, Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie, e.malolepszy@ujd.edu.pl;<sup>2</sup> Dr hab. prof UJD, Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie, e.malolepszy@ajd.czest.pl

**Wstęp.** Celem pracy jest przedstawienie działalności Wołyńskiej Szkoły Szybownictwa, działającej w okresie lat 1934–1939. Wołyńska Szkoła Szybownictwa zorganizowana była w powiecie krzemienieckim. W zakresie stanu badań brak jest pracy podejmującej problematykę działalności szkoły, a jednocześnie rozwoju szybownictwa.

**Metody i problemy badawcze.** W zakresie przygotowania niniejszej pracy zostały wykorzystane następujące metody badawcze: analizy źródeł historycznych, syntezy oraz metoda porównawcza. Wysunięto następujące problemy badawcze:

1. Jaka była geneza i działalność Wołyńskiej Szkoły Szybownictwa w latach trzydziestych XX w.?
2. Jakie uwarunkowania miały wpływ na działalność Wołyńskiej Szkoły Szybownictwa?
2. Jakie znaczenie posiadała Wołyńskiej Szkoły Szybownictwa dla rozwoju sportu szybowcowego w Polsce i na Wołyniu?

W zakresie badań źródłowych przeprowadzono kwerendę czasopisma „Życie Krzemienieckie”. Wykorzystano literaturę z uwzględnieniem problematyki przyczynków do działalności Wołyńskiej Szkoły Szybownictwa.

**Wyniki i wnioski.** Wołyńska Szkoła Szybownictwa prowadziła działalność w latach 1934–1939. Stała się jednym z dwóch ośrodków sportu szybowcowego w II Rzeczypospolitej. Wołyńska Szkoła Szybownictwa prowadziła działalność w zakresie szkolenia pilotów szybowców nie tylko z Wołynia, ale z różnych stron Polski. Została rozbudowana infrastruktura dla rozwoju szybownictwa.

## ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЯК МЕТА ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У КОНТЕКСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ЦІЛЕЙ СТРАТЕГІЧНОГО РОЗВИТКУ

Микола Носко<sup>1</sup>, Наталія Терентьєва<sup>2</sup>, Олександр Проніков<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Доктор педагогічних наук, професор, дійсний член НАПН України, Заслужений діяч науки і техніки України, ректор Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка;

<sup>2</sup> Доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, nataterentyeva@gmail.com;

<sup>3</sup> Доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

**Вступ.** Дотепер значущою є актуалізація позицій Людського розвитку. Основні цілі людського розвитку формуються у трьох напрямках: 1) можливість прожити довге життя, підтримуючи добрий стан здоров'я; 2) доступність знань, одержання освіти; 3) наявність засобів, що забезпечують гідний рівень життя. Концепція Людського розвитку окреслила такі способи оптимізації зв'язку між економічним зростанням і людським розвитком: збільшення інвестицій в освіту, охорону здоров'я, фізичну культуру і спорт, професійну підготовку, що сприяє реалізації здібностей людей, їх активній участі у виробництві та справедливому розподілі благ; більш справедливий розподіл доходу та багатства, що забезпечує матеріальну основу розвитку людського потенціалу менш конкурентоспроможних груп населення; досягнення збалансованості соціальних витрат, що зміцнює економічну базу соціальної сфери суспільства; розширення можливостей людей здійснювати свій вибір у політичній, соціальній та економічній сферах.

**Методи дослідження:** контент-аналіз, вивчення документації, прогнозування, традукція.

**Результати дослідження.** В Україні нагальним питанням є необхідність сформувані нові стандарти життя, таку модель поведінки і добробуту, яка б давала можливості користуватися всіма благами цивілізації, бережливо ставитися до природи та її ресурсів, виховувати здорову, освічену і духовно багату людину. На формування здорових потреб та інтересів людини, спрямованих на виявлення її творчих здібностей та їх всебічну реалізацію, базується поширення стандартів здорового способу життя, раціональної економічної поведінки і матеріального добробуту. Порядність, професіоналізм, культура і відповідальність особистості мають культивуватися суспільством та укорінюватися в масовій свідомості та поведінці. Зазначене корелюється з прийнятими «Цілями Сталого Розвитку 2016–2030» і «Цілями Сталого Розвитку: Україна».

Орієнтири частково визначаються можливостями закладів вищої освіти, оскільки одним з принципів адаптації Цілей Сталого Розвитку (ЦСР) для України став «нікого не залишити осторонь». Розроблені 17 цілей, 86 завдань і 172 показники для їх моніторингу мають забезпечити міцну основу для подальшого планування розвитку України та моніторингу стану досягнення ЦСР. Міністерство економічного розвитку і торгівлі України ініціювало та протягом 2016 року координувало інклюзивний процес обговорення ЦСР за такими групами: справедливий соціальний розвиток; стале економічне зростання та зайнятість; ефективне, підзвітне та всеохоплююче управління і справедливість для всіх; екологічна рівновага та розбудова стійкості.

**Висновки.** На жаль, установи сфери освіти не можуть швидко переорієнтувати освітньо-професійну підготовку майбутніх фахівців внаслідок лише задекларованості гнучкості системи надання освітніх послуг, але реальної неможливості ліцензувати нові спеціальності та спеціалізації без дотримання чинних вимог від міністерств та відомств, яким вони підпорядковуються; відсутністю фахівців, які в змозі забезпечити високоякісну підготовку майбутніх фахівців відповідно до завдань ЦСР та неусвідомленням здобувачами освітніх рівнів своїх можливостей та перспектив.



## HIDDEN PATTERNS IN YOUNG MALE POPULATION BASED ON CLUSTERING ANALYSIS IN QUALITY OF LIFE RESEARCH

Iuliia Pavlova<sup>1</sup>, Dmytro Zikrach<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Doctor of Science, Professor of Theory and Methods of Physical Culture Department, Lviv State University of Physical Culture, pavlova.j.o@gmail.com;

<sup>2</sup> PhD in Mathematic, Data Scientist in Data Science Group, CoE, SoftServe.

**Introduction.** The present study used cluster analysis to identify the characteristic of the physical and mental quality of life patterns in a male population that had an optimal physical condition.

**Methods.** A sample of Ukrainian males ( $n = 392$ ,  $M \pm SD = 22,1 \pm 5,3$  years) participated in a survey. For groups of respondents were involved to the study – students of military ( $n = 158$ ,  $21,2 \pm 5,8$  years, duration of military service – 0–276 months, residence stay in war zone – 0–38 month), internal affairs ( $n = 101$ ,  $19,1 \pm 0,5$  years) and sport ( $n = 30$ ,  $19,5 \pm 0,7$  years) specializations, and military service personnel ( $n = 104$ ,  $25,3 \pm 4,7$  years, duration of military service – 0–288 months, residence stay in war zone – 0–71 months). The data of females ( $n = 33$ ,  $19,8 \pm 1,1$  years) were used as the control group.

Questionnaire consisted of the following parts: socio-demographic data (gender, age, education level, marital status, length of service, residence time in conflict zone, the existence of war injuries, duration of rehabilitation), questions for assessment of life quality (Ukrainian version of the 36-Item Short Form Health Survey) and level of anxiety (STAIP-AD). The results of SF-36 were grouped into 8 scales: Physical Functioning (PF), Physical Role Functioning (RF), Bodily Pain (BP), Vitality (VT), Social Activity (SA), Mental Health (MH), Emotional Role Functioning (RE), General Health (GH); the results of STAI were analyzed by S- and T-anxiety.

K-means algorithm were used for clustering. Centroid-based models represent clusters by a central vector, which does not need to be an actual object. Optimum amount of clusters was found by Elbow algorithm. For visualization we used 2D projection of feature space by t-SNE algorithm.

**Results.** Cluster analysis allocates individuals into groups based on the characteristics they have in common. Four clusters were identified that differed in socio-demographic data, quality of life and anxiety characteristics. Cluster size ranged from 23 to 217. The „war veterans“ cluster ( $n = 23$ ) was characterized by the long duration of military service ( $123,1 \pm 94,2$  month) and residence stay in the war zone ( $12,9 \pm 14,8$  month), the existence of injuries, critical RP ( $44,05 \pm 39,45$  points) and GH ( $53,36 \pm 24,07$  points) scores. The second cluster united the students of military/ internal affair specialization and military service personnel of young age, short duration of service and low parameters of life quality according to all scales ( $48,6–63,1$  points). The third cluster represents students of military/ sport/ internal affair specialization and military service personnel with medium experience of military service; this group has a high quality of life and a low level of anxiety. The females“ data formed the fourth cluster.

**Conclusion.** Implications are drawn for targeting groups with low physical and mental quality of life at the population level.

## **АКТУАЛІЗАЦІЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ В СУЧАСНІЙ ОСВІТІ: ОЗДОРОВЧІ ВИМІРИ**

**Олександр Сабіров**

*Кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спортивного вдосконалення Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», alex\_sabirov@ukr.net*

**Вступ.** Найважливіша цінність людини це – життя. Його якість залежить від різних чинників, у тому числі - від здоров'я. Рівень здоров'я кожної людини – впливає на рівень добробуту і щастя всієї нації, на стабільність держави. У формуванні здоров'я нації надзвичайно велику роль відіграє стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичних джерел.

**Результати дослідження.** Недбале ставлення до здоров'я як неодмінної цінності в Україні має свої передумови: руйнація національної родинної традиції і батьківського досвіду про те як прищеплювати дітям увагу до власного здоров'я; недостатність інфраструктури спортивних приміщень для сім'ї і молоді у мікрорайонах; обмеженість спортивного (виховного і пропагандистського) змісту у інформаційному просторі; відсутність належних програм, скерованих на тренування здоров'я родини: дітей, їх батьків і матерів та бабусь і дідусів.

В історії людства винайдено багато способів збереження і захисту різних людських цінностей залежно від виду та рівня їх важливості. Особливе місце належить навчальній, освітній і виховній традиціям. У навчальних програмах немає розробленого сучасного механізму актуалізації здоров'я студентів, особливо – в частині індивідуальних потреб і особливостей за обраним фахом. Також бракує механізмів, які підтримують мотивацію на належному рівні й усвідомлення, що уміння дбати про своє здоров'я починається зі знань специфіки їх майбутнього фаху й того, яка сторона фізичного здоров'я найбільше потерпає при перебуванні людини у фаховому робочому режимі. Попри те, що характер їхньої фахової діяльності студентів різнитиметься, в суспільстві знань переважатиме розумова діяльність з урахуванням різних особливостей, всім потрібні бажання й уміння знаходити час на тренувальні комплекси з тих фізичних вправ, які допомагають компенсувати одноманітність, притаманну конкретній спеціальності. Можливо, саме відсутність цих чинників віддаляє значну частину студентів від відвідування занять з фізичного виховання.

**Висновки.** У контексті особливостей глобального сьогодення в системі вищої освіти доцільно створювати спільні оздоровчі акценти у навчальних програмах і координувати дії освітян так, щоб кожен студент уже в процесі навчальної діяльності усвідомив, наскільки йому, як фахівцеві, потрібне здоров'я в умовах новітніх технологіях використання людської праці.

## PANIE TUREK, CZYLI PARAFRAZY W JĘZYKU DZIENNIKARZY SPORTOWYCH

**Maciej Tadeusz Kulak<sup>1</sup>, Marija Fenko<sup>2</sup>, Zoriana Maciuk<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> *Magister Wydziału Dziennikarstwa i Nauk Politycznych, Warszawa, Polska, maciej.kulak@edufakty.pl;*

<sup>2</sup> *Ph. D. in Philology, Wschodnioeuropejskij Narodowej Uniwersytet im. Łesi Ukrainki, Łuck, Ukraina, maria\_fenko@ukr.net;*

<sup>3</sup> *Ph. D. in Philology, Wschodnioeuropejskij Narodowej Uniwersytet im. Łesi Ukrainki, Łuck, Ukraina, ZorianaMatsiuk@ukr.net*

Jezyk dziennikarski, glównie komentatorów sportowych, jest pełen analogii, porównań, a przede wszystkim parafraz. To też 90 proc. emocji, bez których trudno mówić o specyfice języka dziennikarzy sportowych.

To jednak, co wyróżnia i definiuje język dziennikarzy sportowych to parafrazy. Swobodne interpretacje przysłów i powiedzeń, przesączone emocjami są na porządku dziennym.

Mirosław Koper, analizując parafrazy w języku komentatorów sportowych powołał się na definicję Mirosława Bańki. Wg którego peryfraza “to wielowyzrazowe określenie osoby, rzeczy, miejsca lub pojęcia, używane zwykle ze względów ornamentacyjnych lub eufemizacyjnych, a więc dla ozdobienia lub złagodzenia wypowiedzi”. Bańko wyróżnia peryfrazy ornamentacyjne (białe szaleństwo – narciarstwo) i eufemizacyjne (francuska choroba – kiła). Wskazuje jednak, że nie ma zbyt zarysowanej granicy pomiędzy rodzajami parafrazy. W słowniku Bańki nie brakuje też parafraz sportowych. Warto (batman z Wisły – skoczek narciarski, Adam Małysz; boski Diego – Diego Armando Maradona; król futbolu – Pele), dyscyplin sportowych (biały sport – tenis, rzadziej szermierka; czarny sport – żużel; królowa sportu – lekkoatletyka), nazw państw, które stały się kolebką niektórych dyscyplin sportowych (ojczyzna futbolu – Anglia; ojczyzna hokeja – Kanada).

Koper rozszerza tę listę, która zdaje się być nieskończoną. Każde wydarzenie sportowe to nowe sentencje. Tomasz Hajto, były piłkarz, a dziś komentator sportowy zasłynął powiedzeniem “ten strzał to była truskawka na torcie” (zamiast wisienka na torcie). Do annałów dziennikarstwa sportowego przeszły też specyficzne, przesiąknięte emocjami parafrazy legendy dziennikarstwa sportowego w Polsce – Dariusza Szpakowskiego. “Zenon Jaskóła (kolarz) – cudowne dziecko dwóch pedałów” i wiele innych.

Takich przypadkowych, będących efektem emocji stwierdzeń jest znacznie więcej. Wystarczy wymienić:

- Gra Portugalii nudna jak autostrada z Lizbony do Porto – Andrzej Janisz, mundial 2006;
- Krople deszczu są coraz większe. Najpierw miały rozmiar ziarnka grochu, potem były wielkości jakiegoś kółka, a teraz są jak piłeczki golfowe – Andrzej Janisz – mundial 2002;
- Crouch wygląda na paralytyka, ale podobno sporo ćwiczcy – Włodzimierz Szaranowicz o dwumetrowym Angliku;
- Veron złapał się za włosy! Chociaż właściwie nie miał się za co złapać, bo jest łysy – Jacek Banasikowski o łysym piłkarzu z Argentyny;
- Ileż to drzew wycięto z dżungli amazońskiej, ileż to ton papieru zużyto, żeby opisać historię tego chłopaka – Tomasz Zimoch o Rolando na mundialu 2002.

Parafrazy nie pozostały też bez wpływu na współczesną mowę. Wiele powiedzeń dziennikarzy sportowych na stałe zagościło w języku polskim. Są przytaczane i rozpoznawalne nie tylko przez osoby mające styczność ze sportem. “Panie Turek kończ pan ten mecz”, czyli słynne, nasycone emocjami zdanie wypowiedziane przez Tomasza Zimocha komentującego decydujący o awansie do Ligi Mistrzów UEFA mecz Widzewa Łódź.

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВ'Я В ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНОЮ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ

Анатолій Цьось<sup>1</sup>, Анна Галицька<sup>2</sup>, Вадим Смолюк<sup>3</sup>,  
Петро Герасимюк<sup>4</sup>, Володимир Захожий<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, перший проректор, проректор з адміністрування і розвитку Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, [Tsos.Anatoliy@eenu.edu.ua](mailto:Tsos.Anatoliy@eenu.edu.ua);

<sup>2</sup> Аспірант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>4</sup> Лаборант кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>5</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

**Вступ.** У сучасних дослідженнях якість життя людини розглядається як інтегральна характеристика її стану, що складається з фізичного і психічного компонентів. Їх всебічне вивчення дозволяє визначити рівень якості життя як окремої особи, так і цілих груп та встановити чинники його покращення.

**Методи дослідження.** Для визначення показників якості життя було використано міжнародний загальний опитувальник MOS SF-36. У дослідженні брали участь 513 студентів 1–4 курсів навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки та Луцького національного технічного університету. Серед опитаних 54 студенти займалися кікбоксингом, 51 – йогою.

**Результати дослідження.** Фізичний компонент здоров'я студентів перебуває в межах 49,6–54,3 бала, психічний – 45,8–47,9 бала (максимальний рівень – 100 балів). Ці дані свідчать про досить низькі показники здоров'я і наявність проблем у життєдіяльності респондентів. Психічний компонент здоров'я респондентів протягом усіх років навчання перебуває на ще нижчому рівні, ніж фізичний, що вимагає особливої уваги.

Виявлені статистичні кореляційні взаємозв'язки між рольовим функціонуванням, обумовленим фізичним станом і рольовим функціонуванням, обумовленим емоційним станом студентів; загальним станом здоров'я і життєвою активністю; загальним станом здоров'я і психічним здоров'ям; соціальним функціонуванням і рольовим функціонуванням, обумовленим емоційним станом; соціальним функціонуванням і психічним здоров'ям.

**Висновки.** Загальний стан здоров'я (GH) студентів, які систематично не виконують фізичні вправи становить 73,6 (чоловіки), 66,6 (жінки) балів. Відносно низькі бали психічного здоров'я (MH), що отримали студенти (64,4–66,9 бала) свідчать про наявність ознак депресії, тривожних переживань. Загалом респонденти із високою фізичною активністю мають дещо кращі результати. Психічний компонент здоров'я у студентів, які займаються йогою та кікбоксингом становить 51,6 балів (чоловіки), 48,3 (жінки); у студентів, які систематично не займаються фізичними вправами – 46,6 (чоловіки), 41,7 (жінки).

## РІВЕНЬ СФОРМОВАНOSTІ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Юрій Цюпак<sup>1</sup>, Тетяна Цюпак<sup>2</sup>, Іван Васкан<sup>3</sup>, Юрій Цюпак<sup>4</sup>,  
Олександр Швай<sup>5</sup>, Леонід Гнітецький<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, tsjurak.jurij@gmail.com;

<sup>2</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>3</sup> Кандидат педагогічних наук, старший викладач Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

<sup>4</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

<sup>5</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, oleks0463@gmail.com;

<sup>6</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

**Вступ.** Результати наукових досліджень (О. М. Зваришук, 2002; Т. Ю. Круцевич, 2000; Л. В. Мо- сійчук, 2004; І. В. Степанова, 2007) засвідчують, що в підлітків закладів загальної середньої освіти спостерігається зниження рухової активності. Це зумовлює створення здоров'язбережувального освітнього середовища і розробки мотиваційних засобів залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами. Заняття фізичними вправами здійснюються під впливом певних стимулів, спону- кань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності. Такими спонукальними силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони і утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, синтез, анкетування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Аналіз даних анкетування показав, що у школярів із віком спостері- гається тенденція до зниження інтересу до фізичної культури і особливо це виявляється у дівчат. Так, у 31,7 % хлопчиків і 18,2 % дівчаток 11 років інтерес до занять фізичними вправами високий; у дітей 12 років високий інтерес виявлено у 26,9 % хл. і 19,5 % дівч.; у дітей 13 років високий інтерес виявлено у 25,4 % хл. і 18,70 % дівч.; у дітей 14 років високий інтерес виявлено у 27,7 % хл. і 14,3 % дівч.; у дітей 15 років високий інтерес виявлено у 23,2 % хлоп. і 9,8 % дівч. Разом із тим нами виявлено, що значна кількість дітей має низький рівень інтересу до рухової активності. Він зафіксований у 1,9 % дівчаток 11 років; у дітей 12 років – 2,7 % дівч. і 1,5 % хлоп.; у дітей 13 років – 4,2 % дівч. і 2,3 % хл.; у дітей 14 років – 3,5 % дівч. і 3,7 % хл.; у дітей 15 років – 7,1 % дівч. і 3,5 % хл. Особливо прикро, що в дітей, особливо в дівчаток, спостерігаємо у процесі навчання відсутність інтересу до рухової активності. Так, він відсутній у 1,4 % дівчаток 11 років; у 1,9 % дівчаток 12 років; у 3,5 % дівчаток та у 2,2 % хлопчиків 13 років; у 3,9 % дівчаток 14 років; у 5,8 % дівчаток та у 2,9 % хлопчиків 15 років. Аналіз результатів анкетування підлітків виявив такі основні мотиви занять фізичною культурою: можливість поліпшити стан здоров'я, мати гарну будову тіла, підвищити фізичну підготовленість, оволодіти технікою фізичних вправ та отримати добрі оцінки. І разом з тим дані анкетування демонструють, що 3–4 рази на тиждень виконують фізичні вправи лише 14,6–22,3 % дівчат і 17,3–31,2 % хлопців.

**Висновки.** Результати дослідження засвідчили, що рівень інтересу до фізичного виховання і спорту в підлітків невисокий. Лише 9,8–19,5 % дівчат і 23,2–31,7 % хлопців мають високий рівень інтересу до рухової активності. З віком у школярів простежується тенденція до зниження інтересу до систематичних занять фізичними вправами.

## Секція 2

# Фізична активність і здоров'я

### ВПЛИВ НАВЧАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Наталія Белікова<sup>1</sup>, Світлана Індіка<sup>2</sup>, Оксана Мордик<sup>3</sup>, Олена Королюк<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, [nabel.lutsk@gmail.com](mailto:nabel.lutsk@gmail.com);

<sup>2</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, [indika.sv@gmail.com](mailto:indika.sv@gmail.com);

<sup>3</sup> Лаборант кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, [oksanamordik@gmail.com](mailto:oksanamordik@gmail.com);

<sup>4</sup> Студентка 3 курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

**Вступ.** Адаптація до системи вищої школи є найбільш проблемним видом адаптації, оскільки студенти стикаються з великим потоком інформації і великою кількістю завдань, вирішення яких здійснюється за рахунок функціональних резервів організму. Емоційний стрес є однією з головних причин психічного напруження студентів, яке безпосередньо впливає на розумову і фізичну працездатність, увагу, адаптаційні можливості і здоров'я в цілому, яке самі студенти вважають домінуючою життєвою цінністю. Регулярні фізичні навантаження викликають психологічне розслаблення і допомагають витримувати емоційні перевантаження.

**Мета:** визначити рівень стресостійкості і функціонального стану серцево-судинної системи студентів-фізкультурників у міжсесійний період.

**Організація та методи:** дослідження проведено на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки серед студентів 1–4 курсів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я (135 осіб) у міжсесійний період. Психічний та емоційний статус досліджуваних визначали за допомогою тестового опитувальника САН (самопочуття, активність, настрій) і Бостонського тесту на визначення стресостійкості. Функціональний стан серцево-судинної системи оцінювали за допомогою розрахункових індексів: вегетативного індексу Кердо (ВІК) та адаптаційного потенціалу (АП) (за Р. М. Баєвським).

**Результати дослідження.** Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи досліджуваної групи студентів під час практичних занять при низькій стресовій дії та без фізичних навантажень дозволила встановити, що у більшості студентів функціональні кореляти ВІК та АП знаходяться в межах нормативних величин для цих вікових груп. Зокрема, АП (у. о.) = 2,04 (при max – 2,67; min – 1,33); причому до групи із «напруженим механізмом адаптації» потрапило лише 18 % студентів. У досліджуваних ВІК (у. о.) = -0,06 (при max – 0,32; min – (-1,0)). Отже, для студентів-фізкультурників характерний стан ейтонії (збалансованої вегетативної регуляції) від (-0,01) до (-0,32); в незначній групі студентів (22,7 %) спостерігається домінування симпатичного тону вегетативної нервової системи.

Тест самооцінки стресостійкості виявив такі результати: середній показник у студентів – 29,9 бала, що відповідає нормальному рівню стресу, який присутній в міру напруженому житті активної людини; лише у 16,7 % студентів цей показник сягає 46 балів, що свідчить про наявність стресових ситуацій у житті цих студентів та їх низьку опірність до них. Відповідно до результатів тесту САН, більшість студентів визначають благоприємний стан свого самопочуття, активності та настрою. Нормальні оцінки психоемоційного стану студентів-фізкультурників сприяють адекватному рівню формування адаптаційних процесів.

**Висновки.** Вирішальну роль у боротьбі зі стресом відіграє нормальний фізіологічний стан організму, зокрема, стан серцево-судинної системи та вегетативний баланс нервової системи. Студенти, які займаються постійними фізичними навантаженнями в силу специфіки діяльності факультету, на якому навчаються, є більш стійкими до стресу і психоемоційних проблем, володіють значно більшими резервами серцево-судинної системи та задовільними адаптивними процесами.

## МУЗИКА НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УЧНІВ ПОЛЬСЬКИХ ШКІЛ

Анастасія Вільчовська

*Ад'юнкт, кандидат педагогічних наук, Університет Яна Кохановського в Кельцах, Філія в Петрикові  
Трибунальськім, Польща, a.wilczkowska@wp.pl*

**Вступ.** Багаторічний досвід вчителів фізичного виховання та наукові дослідження свідчать про те, що музика стимулює активність нервової системи, викликає зміни у функціональному стані організму, змінює напруження м'язів, швидкість праці серця, ритм дихання та ін. Слухання музики створює у учнів певний емоційний стан (у залежності від її характеру). Музика є також важливий засобом підвищення мотивації учнів до занять фізкультурою та спортом.

**Методи дослідження:** аналіз літератури з педагогіки музичного виховання, теорії і методики фізичного виховання; анкетування учнів і вчителів; психолого-педагогічні спостереження на уроках фізкультури.

**Результати дослідження.** Аналіз педагогічного досвіду із застосуванням музики на заняттях фізкультури і спорту у школах різних європейських країн свідчить про те, що музику не раціонально застосовувати протягом всього уроку (45 хв.). Вона виконується у підготовчій частині 6–10 хв. основної частини (у разі її відповідності запропонованим учням вправам) на коротких етапах 5–8 хв. та у заключній частині до 3–5 хв. Застосування музики при проведенні рухливих ігор на уроках фізкультури та у позаурочний час є одним з активних засобів спілкування дітей з музикою. Рухлива гра (особливо сюжетного характеру), яка супроводжується музикою, викликає у дітей більшу зацікавленість й проходить значно жвавіше. Музика підносить настрій учнів, вимагає їх рухатися енергійніше, відповідно до їх характеру і форм музичного твору, а також формує артистичні здібності вираження рухами внутрішніх відчуттів музики та емоційних переживань. При цьому одночасно реалізуються завдання фізичного і музичного виховання.

**Висновки.** Інтеграція музики і рухової активності в процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл спрямована на гармонійний розвиток особистості у фізичному, психічному та естетичному аспектах, активізацію музично-рухового навчання, підвищення ролі музичного мистецтва у сфері загальної життєдіяльності дітей. Застосування функціональної музики на уроках фізкультури і позакласних спортивних заняттях сприяє підвищенню емоційного стану, більш якісному виконанню учнями фізичних вправ, підвищує рухову активність, позитивно впливає на розвиток естетичних почуттів, сприяє поєднанню музики і рухової діяльності у процесі фізичного виховання школярів.

## ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У США

**Едуард Вільчковський**

*Доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, Університет Яна Кохановського в Кельцах, Філія в Петрикові Трибунальському, Польща, a.wilczkowski@unipt.pl*

**Вступ.** Масові дослідження стану здоров'я учнів американських шкіл, які проводились у 80-х роках ХХ ст. показали, що в них значно знизилися показники тренуваності серцево-судинної системи. Значна частина учнів старших класів мали зайву масу тіла й ожиріння. Тому було зроблено висновки, що основними чинниками, які негативно впливають на стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей та учнівської молоді, є режим гіподинамії (малої рухової активності у значної частини школярів); другий чинник був пов'язаний із незначною кількістю уроків фізичного виховання у деяких школах (один–два на тиждень) та невдалою організацією спортивно-масової роботи зі школярами у позаурочний час.

**Методи дослідження.** Аналіз літератури з теорії і методики фізичного виховання, педагогіки та документів, які стосуються реформування шкільної освіти у США, матеріалів науково-практичних конференцій з проблеми фізичного виховання школярів.

**Результати дослідження.** У зв'язку із ситуацією, яка склалася з реалізацією оздоровчих завдань у навчальних закладах США, Президентська рада із фізичної підготовки та спорту розробила рекомендації для керівництва освіти в штатах, директорів шкіл та вчителів фізичної культури. Особливостю фізичного виховання в американських школах є те, що в кожному штаті для шкіл розробляються свої навчальні плани. Для проведення позакласної спортивно-масової роботи в школі вчитель складає факультативну програму. Зміст її становлять ті види спорту, які обрані учнями для позакласних спортивних занять. Учитель може також скласти комбіновану програму із фізичної культури, яка поєднує основну та факультативну програми. Учителям фізичної культури рекомендується включати до програми такі види фізичних вправ та спорту: спортивні ігри, гімнастику та акробатику, танці, водні види спорту, легку атлетику, єдиноборства й обов'язково рекреаційні види спорту, яким людина може займатися протягом усього життя. При цьому враховується спортивна база школи, регіональні, кліматично-географічні умови та інтерес учнів до цих спортивних дисциплін.

**Висновки.** Фізичне виховання є обов'язковою складовою частиною системи шкільної освіти США. Воно реалізується у формі уроків, індивідуальних занять фізкультурою та спортом у позаурочний час (спортивні секції, рекреаційні заняття, змагання та ін.). Програма з фізичної культури в американських школах спрямована на підвищення всебічної фізичної підготовленості учнів, формування в них стійкої мотивації до рухової активності та створення здорового стилю життя, виховання позитивних моральних і вольових якостей.



---

## LIFESTYLE AND DISEASES OF AFFLUENCE IN OLDER ADULTS IN THE CONTEXT OF PHYSICAL ACTIVITY

**Agata D. Horbacz, Alena Buková, Ladislav Kručanica, Dana Dračková**

*Institute of Physical Education and Sport, Pavol Jozef Ľafárik University in Košice, Slovak Republic*

**Introduction.** Both the Slovak and European society consider an older adult a person who has proceeded from the working process (productive age) to retirement. Aging itself is very individual, and the boundaries of transition from adulthood to older adults differ from person to person. The most prominent demonstration of aging is a decline in physical performance. Increasing age brings many medical conditions, which result in a decrease in the quality of life of older adults. However, we can fight many of the medical conditions with suitably chosen physical activity. Physical activity plays a crucial role in improving the health state in each of the age groups, especially in older adults. It alleviates the aging process and enhances the quality of their lives. In this study, we focused on the physical activity of older adults and their lifestyle in the context of diseases of affluence. We observed the most common physical activity executed by older adults, weekly frequency of the particular physical activity, together with the occurrence of diseases of affluence and the assessment of the quality of lives of older adults.

**Methods.** The study group comprised active older adults ( $n = 35$ ) who performed regular physical activity (PA) two times and more weekly, of which two times a week under the guidance of an experienced instructor, and inactive older adults ( $n = 35$ ) whose physical activity involved only short walks and irregular exercise. The average age of the older adults during the research was  $72,03 \pm 5,9$ . We used a questionnaire designed by Jones & Rose (2005) to collect data on the quality of lives of older adults concerning their physical activity and the occurrence of diseases of affluence.

**Results.** We found lower occurrence of diseases of affluence in the active older adults in comparison with the inactive. The differences are significant, especially in peripheral vascular disorders, osteoporosis, and diabetes. However, statistically significant difference was only found in problems with blood pressure. Half of the inactive older adults reported that the diseases had restricted their physical activity, but they did not feel any need for extra physical exercise. As we assumed, a significantly higher number of active older adults was observed in the group with higher life quality.

**Conclusion.** We agree with the opinions of professionals in the field who recommend PA to be a natural and everyday part of a daily routine, not only in the younger age groups but also in retirement. There is a higher occurrence of chronic diseases in older adults, and therefore, they should understand the importance and meaning of PA in alleviating the irreversible process of aging. This study was supported by Grant project 1/0825/17, "Recommendations for physical activities in prevention and control of non-communicable diseases and their implementation in the eastern part of Slovakia" implemented at P. J. Ľafárik University in Košice.

## ПРОБЛЕМА ПЕРЕДЧАСНОГО СТАРІННЯ НАСЕЛЕННЯ МОЛОДІЖНОГО ВІКУ КРАЇНИ

Тетяна Гнітецька<sup>1</sup>, Надія Ковальчук<sup>2</sup>, Орися Бобилева<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, [gtv110@ukr.net](mailto:gtv110@ukr.net);

<sup>2</sup> Доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, [kovalhuk1175@gmail.com](mailto:kovalhuk1175@gmail.com);

<sup>3</sup> Студентка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

**Вступ.** Аналіз тривалості та якості життя українців й мешканців ближнього зарубіжжя свідчить, що в останні десятиліття наростає тенденція погіршення стану здоров'я осіб різного віку. Відомо, що засобами фізичного виховання можна суттєво вплинути на якість здоров'я, гальмуючи регресивні вікові процеси. Дослідження та популяризація користі занять фізичним вправами для сповільнення темпів старіння серед населення країни має високу актуальність. З цієї позиції нами було організоване дослідження порівняльної оцінки паспортного і біологічного віку у осіб різних вікових груп, які займалися фізичними вправами у фітнес-клубах. Гіпотезою дослідження передбачалося, що на темпи старіння організму впливає вік людини та стаж фітнес-занять і, відповідно, у молодших осіб, які ведуть активний спосіб життя, темпи старіння є меншими.

**Методи дослідження:** аналіз, узагальнення літературних та інтернет джерел, методика оцінки біологічного віку В. П. Войтенко (антропо-фізіологічні дослідження: маси тіла, артеріального тиску, затримки дихання, статичної рівноваги, анкетування суб'єктивної оцінки здоров'я); опитування; математична статистика.

**Результати дослідження.** У дослідженнях взяли участь 26 осіб віком від 20 до 64 років, які були згруповані у 2 групи. У першу ввійшли 10 юнаків віком від 20 до 23 років ( $x = 21,8 \pm 0,52$  року), які займалися у секції «Футбол» на базі фітнес-центру «Адреналін-сіті» (м. Луцьк). Стаж занять у них від 2 до 5 років ( $x = 3,0 \pm 0,8$  року) на рівні масового і базового спорту. Другу групу склали 16 жінок віком від 39 до 64 років ( $x = 51,5 \pm 8,00$  року), які займалися оздоровчим фітнесом на базі СНУ імені Лесі Українки. Стаж занять жінок – від 1 до 12 років ( $x = 4,4 \pm 2,23$  року). Дослідженнями встановлено, що у юнаків першої групи середні показники біологічного віку (БВ) складають  $38,9 \pm 2,93$  року, належного біологічного віку (НБВ) –  $32,2 \pm 0,39$  року, відповідно, темпи старіння (ТС) у них становлять  $+6,73 \pm 4,09$  року. У представниць другої групи, ці показники такі: БВ –  $40,9 \pm 7,53$  року, НБВ –  $43,0 \pm 7,11$  року, ТС – (мінус)  $3,91 \pm 8,19$  року. Тобто встановлено, що у жінок, які старші у 2,4 раза ( $p < 0,01$ ), ніж юнаків першої групи, темпи старіння достовірно ( $p < 0,01$ ) нижчі у 1,6 раза. До того ж показники самооцінки стану здоров'я юнаків теж гірші, ніж у старших жінок ( $10,7 \pm 1,64$  проти  $9,9 \pm 2,52$  бала). Таким чином, наша робоча гіпотеза не підтвердилася. Отримані результати стали несподіваним для самих учасників експерименту. Опитуванням юнаків про можливі причини таких негативних результатів встановлено, що 60,0 % опитаних молодих людей не дотримуються режиму праці і відпочинку (нестача сну); 50,0 % – нераціонально харчуються, 40,0 % вказали на різні порушення екологічного та психологічного характеру умов життя тощо. Разом з тим, ми схильні вважати, що основною причиною непідтвердження логіки висунутої гіпотези є фактор загального різкого погіршення стану здоров'я сучасного покоління людей відносно попереднього (зокрема генерації Z відносно X і до неї). Тобто представники генерації X (за різними даними – це особи 1960–1963–1975 р. н.) і старші мають більший запас якісного життєвого потенціалу, ніж генерації Z. Ця гіпотеза потребує подальших досліджень.

**Висновки.** Темпи старіння сучасного покоління людей вищі у 1,6 раза ( $p < 0,01$ ) відносно попереднього (зокрема генерації Z відносно X і до неї). Це потребує подальших досліджень і пошуку шляхів подолання проблеми.

## МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Олег Дикий

*Кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри теорії та методики викладання шкільних предметів  
Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти, olehdiky@ukr.net*

**Вступ.** Старша школа є особливим освітнім простором, в рамках якого завершується формування соціально-адаптованої особи і відбувається професійне, соціальне і цивільне самовизначення молоді. Тому великої уваги потребує мотиваційна сфера старшокласників у прагненні бути здоровими, в розумінні того, що лише дбайливе ставлення до свого здоров'я, усвідомлення необхідності розвитку своїх фізичних здібностей дозволить досягти високого рівня суспільного визнання, що найбільш важливе для випускників шкіл, коли постає питання вибору професії.

**Методи дослідження:** аналіз літератури, систематизація інформації, анкетування, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження.** Як зазначають науковці, при цілеспрямованому формуванні інтересу до фізичної культури педагогічно виправдана дія як на окремі мотиви, так і комплексна дія на мотиваційну сферу в цілому, досягається свідомістю навчання і розвитку фізичних якостей. Окрім того, як відмічає Я. Кравчук, формування інтересу до фізичного виховання в школярів потребує цілеспрямованої та системної діяльності вчителя, що включає формування спеціальних знань, практичну діяльність учнів і створення позитивного емоційного фону. З метою оцінки мотиваційних пріоритетів старшокласників до занять фізичною культурою нами було проведено анкетування.

Результати проведеного анкетування засвідчують, що інтерес до фізичної культури в юнаків не є високим. Лише 33,9 % шістнадцятирічних і 39,5 % сімнадцятирічних юнаків мають високий і вищий від середнього рівні інтересу до фізичної культури. У 11,4–11,7 % респондентів інтерес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувався негативне ставлення. На думку ряду науковців, причинами низького інтересу старшокласників до фізичної культури можуть бути: недостатнє організаційно-методичне та матеріально-технічне забезпечення навчального процесу, неадекватність фізичних навантажень фізичним можливостям учнів, невисокий рівень освіченості старшокласників у галузі фізичної культури та недооцінка важливості цього напрямку роботи вчителем фізичної культури.

У рамках дослідження нами було також приділено увагу якісній стороні даної проблеми. Були виділені такі питання: «Чи цікаво проходять уроки фізичної культури?»; «Чи є необхідність у збільшенні кількості даних занять протягом навчального тижня?» З'ясувалися найцікавіші види спорту для старшокласників, якими б вони хотіли займатися у позаурочний час і якими видами спорту вони в основному вже займаються. Окрім того, було проаналізовано причини і спонукальні мотиви юнаків для занять спортом. Якісна сторона уроку фізичної культури старшокласниками була оцінена невисоко: 41,5 % юнаків 16 років та 45,6 % юнаків 17 років зауважили, що їм в основному подобається, як проводяться уроки фізичної культури. Це говорить про те, що уроки проходять на недостатньо високому емоційному і професійному рівнях і тому не здатні викликати стійкий інтерес в учнів, який позитивно впливає на відвідуваність цих занять. Аналіз результатів анкетування продемонстрував таке: у рейтингу мотивів відвідування уроків фізичної культури, яким надають перевагу старшокласники є бажання підвищити свою фізичну підготовленість та покращити свій стан здоров'я. Також десятивідсотковий рубіж подолав мотив «потреба у фізичній активності».

**Висновки.** Наші дослідження показали, що рівень інтересу старшокласників до фізичної культури невисокий. Лише 33,9–39,5 % респондентів мають високий і вищий за середній рівні інтересу до фізичної культури. У 11,4–11,7 % хлопців інтерес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувався негативне ставлення до цього.

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

**Михайло Дудко<sup>1</sup>, Інна Хрипко<sup>2</sup>, Уляна Катерина<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана», *Michael\_dudko@ukr.net*;

<sup>2</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана», *inna.khrypko@gmail.com*;

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри здоров'я фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, *07-03-1988@ukr.net*

**Вступ.** Сьогодні процес навчання у закладі вищої освіти характеризуються значними інтелектуальними перенавантаженнями, у зв'язку з чим, рухова активність не входить в режим основної діяльності студентів та відіграє роль додаткового фактора по відношенню до навчання, побуту, розваг. В той же час, молодь нехтує економічно вигідними засобами оздоровлення, якими є фізичні вправи та покладається на лікувально-медичні заклади. Враховуючи, що процес залучення студентів до активного дозвілля з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності є неможливим без формування позитивної мотивації студентів до таких занять, що і визначає актуальність дослідження. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, соціологічні, педагогічні методи дослідження.

**Результати дослідження.** Нами було проведено анкетування, з метою виявлення резервів для змістовного наповнення дозвілля студентів та особливостей їх мотивації. Значній частині сучасної студентської молоді закладів вищої освіти притаманний інертний тип проведення дозвілля. Тому, на нашу думку, в сучасних умовах особливої уваги потребують питання організації та регулювання дозвілля. Аналіз результатів анкетування студентів свідчить про недостатній рівень їх залучення до рекреаційно-оздоровчої рухової активності у вільний від навчання час. Провідними мотивами, для більшості студентів є покращення зовнішнього вигляду, підвищення рівня здоров'я та отримання задоволення. Досить актуальною для юнаків є потреба в самоствердженні. Окрім цього встановлено, що обсяги навчального навантаження для студентів є досить значними. Зокрема, переважна більшість з них відмічає, що ця причина є основною, що перешкоджає їм відвідувати заняття у вільний від навчання час. Відомо, що рухова активність нерозривно взаємопов'язана з режимом навчальної діяльності, а тривале і значне обмеження фізичної активності людини призводить до негативних змін, в тому числі, до погіршення розумової працездатності, зниження функції уваги, мислення, пам'яті.

**Висновки.** В ході проведеного дослідження було встановлено, що необхідним є активізація рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів у вільний від навчання час, що сприятиме підвищенню інтересу студентів, створенню умов для активного спілкування, що допоможе їм у засвоєнні соціальних норм і цінностей, знань, навичок.

## КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Віталій Кашуба<sup>1</sup>, Наталія Гончарова<sup>2</sup>, Ірина Жарова<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;

<sup>2</sup> Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України;

<sup>3</sup> Доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України.

**Вступ.** Високий рівень здоров'я дітей та молоді є індикатором сформованості політики держави щодо зміцнення, збереження та формування здоров'я членів суспільства. Нажаль Україна знаходиться на шляху становлення системної діяльності.

Аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду, щодо формування здоров'я підростаючого покоління дозволяє визначити вагому позицію здоров'яформуючих технологій в даному напрямку. Визначення концептуальних основ впровадження здоров'яформуючих технологій в процес фізичного виховання розкриває нові можливості оптимізації процесу фізичного виховання у напрямі формування здоров'я дітей шкільного віку.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, систематизація, контент-аналіз.

**Результати дослідження.** У напрямку підвищення ефективності процесу фізичного виховання щодо формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку запропоновано концепцію здоров'яформуючих технологій, яка ґрунтується на соціальних, біологічних та особистісних передумовах функціонування. За структурним змістом концепцію визначають три взаємопов'язані складові – теоретико-методичний, організаційно-процесуальний, критеріально-оцінювальний блоки.

Теоретико-методичний блок формує теоретичні положення, що визначають зміст здоров'яформуючої діяльності під час впровадженню концепції, а саме концептуальні підходи, концептуальні основи. Серед концептуальних підходів визначені: системний, синергетичний, діяльнісний, діалектичний, особистісно-орієнтований, диференційований, аксіологічний, партисипативний, соціокультурний, середовищний, компетентнісний, інтегративний. Концептуальні основи авторської концепції враховували її мету, завдання, принципи та умови функціонування.

Організаційно-процесуальний блок визначав змістовне ядро авторської концепції по реалізації педагогічних дій у напрямку формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Керування діяльністю здійснюється у відповідності до ключових положень, що визначаються індивідуальними особливостями контингенту дітей молодшого шкільного віку та притаманного їм рухового режиму та мотиваційних пріоритетів.

Критеріально-оцінювальний блок реалізує функцію управління здоров'яформуючою діяльністю та містить критерії оцінки (адаптаційний, медико-біологічний, когнітивний, діялісно-поведінковий та аксіологічний) та побудований алгоритм здійснення контролю на окремих етапах реалізації авторської концепції.

**Висновки.** Системна діяльність з формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання потребує розробки комплексу дій, які можуть бути реалізовані через концепцію здоров'яформуючих технологій, що регламентована особливостями контингенту осіб – учнів початкових класів. Побудований комплексний підхід, у вигляді концепції здоров'яформуючих технологій, ґрунтується на теоретико-методичному, організаційно-процесуальному, критеріально-оцінювальному блоках, що визначають базові основи її функціонування, регламентують зміст діяльності та забезпечують реалізацію функції контролю в процесі фізичного виховання.

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ ТІЛА ЛЮДИНИ

**Віталій Кашуба<sup>1</sup>, Алла Альошина<sup>2</sup>, Жанна Мудрик<sup>3</sup>, Світлана Савчук<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Національного університету фізичного виховання і спорту України;

<sup>2</sup> Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. [aleshina1012@gmail.com](mailto:aleshina1012@gmail.com);

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>4</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

**Вступ.** Інтенсивне становлення довільних рухових функцій та вдосконалення координаційних здібностей у дітей – передумова для освоєння ними достатньо складних рухів й успішного оволодіння різноманітними руховими діями, які використовуються під час виконання спортивних рухів, а також у повсякденному житті.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення, систематизація.

**Результати дослідження.** Координаційні здібності людини різноманітні й специфічні, але їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки та чинниками, які їх обумовлюють. До координаційних здібностей, які мають особо важливе значення, відносять здібності до рівноваги, до довільного розслаблення м'язів та вестибулярної стійкості.

До чинників, що обумовлюють здатність до зберігання рівноваги, відносять спільну мобілізацію можливостей зорової, слухової, вестибулярної й сомато-сенсорної систем. Серед механізмів зберігання рівноваги варто виділити два найбільш важливих. *Перший* виявляється тоді, коли основним руховим завданням є збереження рівноваги. У цьому випадку підтримка пози – результат регуляторного механізму, що діє на основі постійних корекцій. Усунення незначних порушень рівноваги відбувається за допомогою рефлекторної напруги м'язів, а усунення істотних порушень – швидким рефлекторним переміщенням убік стабільної площі опори. *Другий* механізм реалізується, коли пізні реакції входять до складу рухів зі складною координацією й кожна з цих реакцій має попереджувальний, а не рефлекторний характер і є складовою частиною програми рухової дії. Розрізняють статичну та динамічну рівноваги.

Виховання рівноваги може відбуватися двома шляхами. *По-перше*, через застосування так названих вправ «на рівновагу», тобто рухів і поз з утрудненими умовами зберігання рівноваги. При виконанні цих вправ не можна постійно прагнути приймати лише якомога більш нерухоме положення. Більш корисні навмисні втрати рівноваги з наступним поверненням у стійке положення. Хороша рівновага не в того, хто її ніколи не втрачає, а в тих, хто її швидко відновлює. *Другий шлях* заснований на роздільному вдосконаленні аналізаторів, які забезпечують зберігання рівноваги (вестибулярного й рухового). Для вдосконалення вестибулярної функції використовують вправи з прямолінійними та кутувими прискореннями.

Один із важливих методів розвитку координаційних здібностей – метод варіативного виконання вправ. Діючим методологічним прийомом розвитку координаційних здібностей є виконання вправ без зорового контролю. Координаційні здібності розвиваються доти, поки вправа містить у собі елемент новизни.

**Висновки.** Координаційні здібності формуються в процесі розвитку організму дитини й залежать від індивідуальних особливостей та соціальних чинників. Рівновага – один із проявів координаційних здібностей людини, вона може бути стійкою, нестійкою, статичною й динамічною. До чинників, які обумовлюють здатність до зберігання рівноваги, відносять спільну мобілізацію можливостей зорової, слухової, вестибулярної та сомато-сенсорної систем.

## ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У ШКОЛЯРІВ

Катерина Кострікова<sup>1</sup>, Ольга Кольцова<sup>2</sup>, Вікторія Коваль<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Аспірантка Херсонського державного університету, kostrikova0907@gmail.com;

<sup>2</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент Херсонського державного університету, olya.kolcova@gmail.com;

<sup>3</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент Херсонського державного університету, kovalvictoriya26@gmail.com

**Вступ.** Наш час характеризується значним зниженням здоров'я підростаючого покоління, що обумовлює необхідність спрямованості освітнього процесу нової української школи на формування ціннісного ставлення до здоров'я та здоров'язбережувальних компетентностей школярів. Факт, що одним із складових здоров'я людини є спосіб життя, вказує на необхідність розгляду проблеми здоров'я як проблеми зміни поведінки.

**Мета** – виокремити основні педагогічні умови, що сприяють розвитку ціннісного відношення до здоров'я у школярів.

**Результати дослідження.** Залежність здоров'я від способу життя призвела до формування такого поняття як здоровий спосіб життя, в основу якого покладено принцип індивідуальної відповідальності людини за власне здоров'я.

В контексті нашого дослідження були розглянуті моделі, що працюють в напрямку формування здорового способу життя підростаючого покоління: профілактична (побудована на інформуванні особистості); освітня (рішення, відносно вибору поведінки, приймається на підставі наявної інформації, тому увага приділяється навчанню навичкам, необхідним для прийняття рішення); модель прикладів (перші, хто здійснює нововведення є його ініціатори; за ними ті, хто приймає нововведення першими; потім – більшість й так далі).

Психологічна сутність розвитку ціннісного ставлення до здоров'я у школярів полягає в багаторазовому повторенні послідовних дій на рівні свідомості й поведінки, що призводить до змін особистості та визначає поведінку щодо збереження і зміцнення здоров'я; використанні нових позитивних способів поведінки і, як наслідок, їх перетворення в звичні.

В ході дослідження нами сформовані умови формування ціннісного ставлення до здоров'я у школярів: актуалізація ціннісно-сислової основи здорового способу життя; забезпечення спрямованості на формування досвіду школярів як єдності знань, умінь і навичок, ціннісних орієнтацій і соціальних установок; забезпечення цілеспрямованого саморозвитку особистості школяра.

Критеріями вибору змісту інформації є відповідність специфіці потреб школярів та її спрямування на розширення уявлень про здоровий спосіб життя. У формуванні ціннісного ставлення до здоров'я важливу роль відіграє використання інтерактивних методів навчання.

**Висновки.** Розвиток ціннісного ставлення до здоров'я – тривалий, складний процес, який полягає в багаторазовому послідовному повторенні дій на рівні свідомості і поведінки особистості. Одним з центральних механізмів процесу розвитку ціннісного ставлення до здоров'я виступає самостійна активна діяльність. Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у розробці програми розвитку здоров'язберігаючих компетентностей школярів в умовах нової української школи.

## **ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ В ПРОЦЕСІ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**

**Тетяна Кравченко**

*Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*

**Вступ.** Одним з основних психічного та фізичного здоров'я. Оскільки саме в колективних взаєминах створюються умови для розвитку та вдосконалення особистості як в соціально-психічному аспекті так і у аспекті фізичного розвитку учня.

**Мета** – впровадити методичний супровід рухливі ігри, які не входять до шкільної програми та перевірити їх вплив на оптимізацію фізичної підготовки учнів початкових класів в процесі формування колективних відносин.

**Матеріали та методи.** Нами був проведений педагогічний експеримент протягом 2018/2019 н. р. з учнями молодших класів. В дослідженнях взяли участь 31 учень молодших класів. Учні 1–4 класів були поділені на підгрупи: 6–7 років (1–2 клас) та 8–9 років (3–4 клас), що оцінювались окремо.

**Результати.** Учні навчально-виховного комплексу в якому проводився експеримент навчаються за програмою Р. Б. Шияна. Тому при розробці календарно-тематичного планування уроків фізичної культури, відповідно до типової освітньої програми ми впровадили рухливі ігри та естафети, які активно використовували при вивченні змістової лінії «Ігрова та змагальна діяльність». Відповідно до середнього статистичного значення була визначена позитивна динаміка показників хлопців та дівчат до та після експерименту.

**Висновки.** Нова освітня програма передбачає широке застосування рухливих ігор, оскільки вони мають яскраву емоційну забарвленість, слугують засобом набуття дитиною соціального досвіду, а також сприяють формуванню колективних відносин завдань сучасності є оптимізація фізичної підготовленості учнів, та зміцнення їх



## ВИЗНАЧЕННЯ І ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ 18–20 РОКІВ З РІЗНИМ СОМАТОТИПОМ

Світлана Нестерова<sup>1</sup>, Алла Сулима<sup>2</sup>, Марина Бойко<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, [svetanest01@gmail.com](mailto:svetanest01@gmail.com);

<sup>2</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, [allasulyta16.83@gmail.com](mailto:allasulyta16.83@gmail.com);

<sup>3</sup> Аспірантка кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, [tzigrava@gmail.com](mailto:tzigrava@gmail.com)

**Вступ.** Фізичне здоров'я людини визначається здатністю пристосовуватися до різних чинників зовнішнього середовища, виробничих і соціальних умов. У свою чергу, інтегральним показником фізичного здоров'я людини виступають резервні можливості кардіо-респіраторної системи, зокрема величина максимального споживання кисню. Разом з тим, адаптивні можливості людського організму зумовлені віковим і статевим факторами, типом вищої нервової діяльності та рівнем фізичної тренуваності. З огляду на те, що людям притаманна велика розбіжність морфологічних та фізіологічних ознак, пов'язаних із типом конституції, суттєву роль у визначенні рівня фізичного здоров'я відіграють індивідуальні соматотипологічні характеристики. У свою чергу, вивчення адаптаційних можливостей кардіо-респіраторної системи молоді представленої вікової групи створює певні умови для оцінки потенційного рівня здоров'я на подальший період життя.

**Методи дослідження.** Встановлення соматотипологічної приналежності проводили за методикою Хіт-Картера. З метою визначення рівня максимального споживання кисню застосовували велоергометрію (В. Л. Карпман зі співавт.), а рівень фізичного здоров'я оцінювали за критеріями Я. П. Пярната та Г. Л. Апанасенка.

**Результати дослідження.** У дослідженні брали участь студенти віком 18–20 років (114 юнаків і 80 дівчат). За результатами соматотипування досліджуваних було розподілено на відповідні соматотипологічні групи: збалансований, ендоморфний, екторморфний, ендоморфно-мезоморфний і мезоморфний. У дівчат виділено чотири соматотипологічні групи, оскільки були відсутні представниці мезоморфного соматотипу, оскільки перевага м'язового компонента тіла для дівчат не є характерною і може зустрічатися переважно у спортсменок. Оцінка рівня аеробної продуктивності за критеріями Я. П. Пярната засвідчила, що у дівчат рівень аеробної продуктивності «відмінний», а у юнаків – «посередній» не залежно від соматотипу. У свою чергу, за оціночним критерієм Г. Л. Апанасенка як у дівчат, так і у юнаків величина показника максимального споживання кисню перевищує «безпечний рівень здоров'я».

**Висновки.** Отримані результати показали, що рівень фізичного здоров'я у дівчат «відмінний», а у юнаків «посередній». У свою чергу як у юнаків, так і у дівчат рівень максимального споживання кисню перевищує «безпечний рівень здоров'я» в усіх соматотипологічних групах.

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ В ІНФОРМАЦІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Василь Пантік<sup>1</sup>, Олена Ішук<sup>2</sup>, Ольга Іванюк<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, [ukraine.luck@gmail.com](mailto:ukraine.luck@gmail.com);

<sup>2</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

**Вступ.** Економічний, соціально-культурний прогрес нашого суспільства, його блага і комфорт в певній мірі перешкоджають повноцінному гармонійному фізичному розвитку людини, а головне – його здоров'ю. З одного боку, зросли напруга розумового і нервового навантаження, з іншого – суттєво знизилася рухова активність студентської молоді. Стан здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість студентів поки що не досягли бажаного рівня і викликають більше занепокоєння. Одним із факторів, які зумовлюють таку ситуацію, на нашу думку, чільне місце належить інформаційному середовищу студентської молоді, яке впливає на пріоритети діяльності цього контингенту.

**Методи та організація дослідження.** У ході нашого дослідження було проведено анкетування, яке включало опитування студентів I–IV курсів денної форми навчання основної медичної групи. Анкети для опитувань розроблені автором. Анкета містить питання щодо визначення систематичності основних джерел отримання інформації про рухову активність та характеристики інформаційного середовища, яке формується основними джерелами інформації для молоді студентського віку. До анкетування було залучено 1260 студентів, з них – 511 хлопців та 749 дівчат.

**Результати дослідження.** Інформаційно-комунікаційні технології формують інформаційне середовище людини, актуальність якого зростає в різних сферах життя, зокрема у навчанні, спричиняють і прискорюють процеси отримання і вироблення знань, сприяють модернізації освіти.

Наша анкета містила два блоки питань: перший блок опитування здійснювали з метою визначення систематичності основних джерел отримання інформації про рухову активність студентської молоді. Другий блок опитування проводили з метою характеристики інформаційного середовища, яке формується основними джерелами інформації.

Встановлено, що для сучасної студентської молоді основним джерелом інформації про рухову активність є мережа Інтернет, на що вказали 75,6 % респондентів, серед дівчат цей показник становив 78,3 % і був більшим на 5,4 % за показник хлопців – 72,9 %. Другим за популярністю джерелом інформації виявилися друзі та однолітки. На це вказали 56,2 % опитаних. Майже третина опитаних (30,6 %) отримують інформацію про рухову активність від учителя фізичної культури. Телевізійні програми також є джерелом такої інформації для 32,1 % молоді. Щодо цього варіанту відповіді, він виявився дещо популярнішим серед дівчат – 35,1 %, серед хлопців – 29,2 %.

До п'ятірки найпоширеніших джерел інформації про рухову активність студенти віднесли також батьків (25,9 %) та тренера спортивної секції або викладача (21,6 %).

**Висновки.** Загалом близько 28,4 % молоді отримують ту чи іншу інформацію про рухову активність не більше трьох разів на тиждень. Систематично не цікавить така інформація 71,6 % студентів. Дослідженням встановлено, що найпоширеніші серед студентської молоді джерела інформації про рухову активність не можуть повною мірою забезпечити рівень знань у цій галузі. Виявлено, що інформацією, якою найчастіше цікавляться молоді люди, має здебільшого розважально – інформаційний характер.

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ АНДЖЕЯ СНЯДЕЦЬКОГО****Володимир Пасічник**

*Доктор педагогічних наук, професор Університету Яна Кохановського в Кельцах, Філія в Петрикові  
Трибунальському, Польща, wlod\_pas@o2.pl*

**Вступ.** Становлення і розвиток системи фізичного виховання дітей та молоді на польських землях наприкінці XVIII ст. проходило в дуже складних суспільно-політичних і економічних умовах, що було пов'язано передусім з утратою національної незалежності. Землі Польщі були поділені після завершення наполеонівських війн між трьома державами: Росією, Пруссією та Австро-Угорщиною, що спричинило значний спад функціонування економіки, національної культури та освіти. Характерним для польської освіти тих часів, зокрема й для фізичного виховання молодого покоління, стала відмінність функціонування організаційно-навчальних форм у різних типах навчальних закладів, які перебували під пильним контролем іноземних адміністрацій. Саме в цей складний час польської історії довелося жити і працювати видатному польському вченому Анджею Снядецькому.

**Методи дослідження** – вивчення літературних джерел, документальних і історичних матеріалів, теоретичний аналіз і синтез отриманих даних.

**Результати дослідження.** Анжей Снядецький (1768–1838) видатний польський хімік, біолог, лікар, але також філософ та педагог був яскравим прикладом представника епохи Просвітництва, вченого, якого вважають за батька хімічних наук, гігієни, дієтології та фізичного виховання в Польщі. Одним із найважливіших утворів А. Снядецького у якому він виразив свою громадянську позицію, турботу про майбутнє польського народу, передусім його біологічний потенціал є праця «Про фізичне виховання дітей», публікація якої розпочалася у 1805 р. важливим імпульсом написання своєї праці А. Снядецький була значна розбіжність між суспільним нормами та нормами сімейного вихованням дітей. А. Снядецький був критично налаштований до домашньої системи освіти і виховання, як серед шляхти та і по відношенню до міщанських сімей. У своїй критиці Снядецький особливу увагу звертав на відсутність в домашній освіті і вихованню за відсутність чітких засад та правних норм, односторонність процесу виховання направленої в основному на розвиток духовної сфери з нехтуванням фізичного розвитку дітей та молоді. В концепції А. Снядецького найважливішим засобом виховного впливу вчителя на учня є фізична активність, яка стимулює розвиток дитини та сприяє збереженню та зміцненню її здоров'я .

**Висновки.** Ключову роль, на думку вченого, у всебічному вихованні дітей та молоді повинно відігравати фізичне виховання суттєвим елементом якого є рухова активність на свіжому повітрі та гартування і гігієна тіла. Погляди вченого на виховання дітей та молоді ефективно інтегрували природниче, медичне та педагогічне знання. Значну роль у формуванні та розвитку концепції виховання А. Снядецького мали ідеї французьких просвітителів, особливо Ж.-Ж. Руссо.

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Віталій Поліщук**

*Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», vitalii05@ukr.net*

**Вступ.** Туристично-краєзнавча робота в школі завжди розглядалась як важливий чинник пізнання минулого й сучасного держави. Водночас оздоровчо-спортивний туризм виступає ефективним засобом фізичного вдосконалення, формування функціональних резервів, які в значній мірі визначають стан соматичного здоров'я.

**Мета дослідження** – обґрунтувати та перевірити ефективність впливу туристсько-краєзнавчої діяльності на розвиток фізичних здібностей учнів основної школи.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічні тестування: біг 30 м; підтягування на перекладині, разів; стрибок у довжину з місця; човниковий біг 4×9 м; нахил тулуба вперед, см; біг 2000 м, хв., с.); методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Експериментальне дослідження проходило протягом 8 місяців: початок експериментального дослідження – жовтень 2016 р закінчення – травень 2017 р. В експерименті взяли участь школярі 13–14 років, загальною кількістю 60 осіб (30 хлопців і 30 дівчат). Усі учасники експерименту були поділені на 2 контрольні (15 хлопців і 15 дівчат) та 2 експериментальні (15 хлопців і 15 дівчат) групи.

Відмічаємо, що маса тіла дівчат 13 років експериментальної групи вірогідно зросла на 5,1 % ( $t = 4,51$ ), а 14-ти – на 4,8 % ( $t = 4,60$ ), у порівнянні з контрольними групами 13-річних – на 2,1 % ( $t = 1,72$ ) та 14-річних – на 1,8 % ( $t = 1,21$ ). У хлопців експериментальної групи відмінності цього показника статистично вірогідні, маса тіла хлопців експериментальної групи зросла на 5,0 % ( $t = 3,60$ ) у 13-річних, та 14-річних – на 4,2 % ( $t = 3,65$ ), а у контрольної групи хлопців маса тіла 13-річних зросла на 1,6 % ( $t = 1,30$ ), а 14-річних – на 1,7 % ( $t = 1,81$ )

Відзначено зростання показника ЖЄЛ у дівчат 13 років на 11,5 % ( $t = 6,30$ ) та у 14-річних на 6,7 % ( $t = 4,05$ ). У хлопців 13–14 років КГ збільшення ЖЄЛ на 4,6 % ( $t = 1,95$ ) і 1,6 % ( $t = 0,89$ ) та у хлопців 13–14 років експериментальних груп збільшення ЖЄЛ на 11,9 % ( $t = 7,67$ ) і 5,2 % ( $t = 4,36$ ).

Показник швидкості у хлопців зріс на 0,4 с, а в дівчат – на 0,6 с. Показник витривалості в хлопців зріс на 0,28 хв, у дівчат – на 0,59 хв. Як у хлопців, так і в дівчат показник гнучкості зріс на 2 см. У хлопців та дівчат простежувалася тенденція до збільшення сили протягом експерименту, а саме: у хлопців на 2 рази, а в дівчат – на 3 рази. Динаміка показника спритності протягом експерименту в хлопців та в дівчат становила 0,3 с. Протягом експерименту показники швидкісно-силових якостей збільшилися в хлопців на 10 см, а в дівчат – на 12 см.

**Висновки.** Показники тестування протягом експерименту зросли в учнів, які займалися туризмом, що свідчить про позитивну динаміку фізичної підготовленості підлітків. Проведений експеримент дав змогу стверджувати, що раціонально організований руховий режим у поєднанні із систематичним перебуванням на свіжому повітрі сприяє пристосуванню організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості зокрема.

## THE INFLUENCE OF KARATE TRAINING ON BODY COMPOSITION OF OVERWEIGHT SCHOOL AGED CHILDREN

Tomasz Rutkowski<sup>1</sup>, Krzysztof Sobiech<sup>2</sup>, Agnieszka Chwalczyńska<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mgr Jan Długosz University in Częstochowa, t.rutkowski@ajd.czest.pl;

<sup>2</sup> Prof., Dr hab. Academy of Physical Education in Wrocław;

<sup>3</sup> Dr hab. Academy of Physical Education in Wrocław.

**Introduction.** Overweight and obesity contribute to premature death, becoming one of the major health problems. Research carried out on the population of children and adolescents in Wrocław, indicates that among the group of 8 year olds, overweight is 22 % boys and 21 % girls. Constant positive caloric balance, insufficient amount of physical activity, and sedative lifestyle are the main reasons for increasing body weight. Excessive body weight may be conducive to the appearance of many diseases that may affect adults as well as children. It may promote the onset of type 2 diabetes, cardiovascular diseases, cancer, reduction of bone density or more frequent risk of depression. The aim of the research project is to evaluate the effectiveness of 10-week karate training on the body composition of children with overweight body weight in the younger school age. The additional objective of the work is to verify the suitability of the fat-free indicator for the assessment of changes in body composition in children participating in karate classes.

**Research methods.** 593 children from Primary School in Lewin Brzeski (rural area) and Wrocław (urban area) from grades 1–3 were examined. After screening, children were divided into smaller groups broken down by gender, body mass and the form of physical activity. Body composition analyzer BC-418MA by Tanita and GMON 3.2 were used to measure mass and body composition. The following parameters were analyzed in terms of overall and segmental body composition: (lower right limb (RL), lower left limb (LL), upper right limb (RA), upper left limb (LA), upper body (TR) FatP – fat mass in %, FatM – Body fat mass in kg, FFM – Free-fat mass). From the collected results, the FFF index was determined. The trainings were conducted twice a week for a period of 10 weeks, at the same hours in the gym at the school. Karate trainings were conducted as if the children were being prepared for the first karate exam. Children from groups exercising general development training had general exercises with elements of team games such as basketball or volleyball. STATISTICA 13 will be used to perform the statistical analysis. The level of statistical significance was adopted at the level of  $p < 0.05$

**Results of the reaserch.** As a result of the intervention, statistically significant changes were observed only in the group of overweight boys training karate. The changes were visible in every segment of the body. The percentage of adipose tissue decreased, as compared to the first study. There was also a reduction in the percentage of adipose tissue in the groups subjected to intervention, but this difference was not statistically significant. There was also an increase in the percentage of adipose tissue in the control groups, where a statistically significant result was observed in girls with normative body weight.

**Conclusions.** Karate can be an effective method in prevention of overweight, and obesity treatment among children and adolescents. Additional physical activity can also improve physical fitness which also benefits health.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сергій Савчук<sup>1</sup>, Володимир Ковальчук<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету, sa.s@i.ua;

<sup>2</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету, V.Kovalchuk@lntu.edu.ua

**Вступ.** Рівень функціонування кардіореспіраторної системи студентської молоді студентів визначає адаптацію організму до фізичних навантажень і є визначальним показником функціональних можливостей людини. При цьому сукупність абсолютно здорових людей навіть у однорідній віково-статевій групі у гемодинамічному відношенні гетерогенна. Пріоритетним є вивчення рівня фізичного стану студентської молоді, зокрема, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, рівня особистісного здоров'я.

**Мета** – проаналізувати стан функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи студентської молоді.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, статистичних матеріалів, педагогічне спостереження, тестування.

**Результати дослідження.** Обстежені 433 студенти 1–4 курсів Луцького НТУ. Ми використували не тільки найбільш прості й поширені способи дослідження, але й інструментальні апаратні методи з реєстрацією таких показників гемодинаміки, як систолічний (САТ) і діастолічний (ДАТ) артеріальний тиск, частота серцевих скорочень (ЧСС), систолічний об'єм крові (СОК), серцевий індекс (СІ) та потужність лівого шлуночка (N).

При аналізі досліджуваних показників кровотоку, констатовано ознаки напруги діяльності ССС. Підвищення артеріального тиску до «небезпечної» межі, встановленої ВООЗ, зареєстровано 10 % студентів. У студентів-юнаків АТ вищий, ніж у їхніх дівчат-однокурсниць.

Значення систолічного об'єму крові у студентів виявляє тенденцію до збільшення з віком. У юнаків він істотно більший, ніж у дівчат.

Серцевий індекс обчислюють як відношення хвилинного об'єму крові до площі поверхні тіла в метрах. За результатами наших досліджень СІ знаходиться в діапазоні від 2,3 л/хв·м<sup>2</sup> до 2,58 л/хв·м<sup>2</sup> для студентів-юнаків. СІ дівчат становить 2,24–2,35 л/хв·м<sup>2</sup>. Нормою для дорослої людини вважають 3,5 л/хв·м<sup>2</sup>.

Показник життєвої ємності легень у студентів-юнаків становить 3,75–4,32 л, у дівчат – від 2,9 до 3,23 л. Він залежить від статі, віку, тілобудови та фізичного розвитку людини. У 50 % юнаків і 30 % дівчат середні показники ЖЄЛ знижені. Протягом навчання в університеті життєва ємність легень зростає до другого курсу, потім знижується.

**Висновки.** Аналіз окремих показників ЧСС показав, що у 50 % студентів-юнаків і 40 % студенток вони перевищували норму. Таким чином, у студентів здебільшого після другого-третього року навчання реєструють зниження показників системи дихання. Ймовірними причинами такої тенденції може бути, по-перше, організація навчального процесу фізичного виховання у ВНЗ (після другого курсу кількість занять або зменшується або відсутня), по-друге, ціннісне відношення до власного фізичного стану і як наслідок – пропуски занять без поважних причин, по-третє, влаштування студентів старших курсів на роботу і зменшення вільного часу для фізичного вдосконалення.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ І СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ І КУРСУ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ

*Наталія Семенова*

*Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, semen.nataliia@gmail.com*

**Вступ.** Збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді залишається однією з найактуальніших проблем. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства особливого значення набуває удосконалення системи фізичного виховання і формування фізичної культури особистості учнів і студентів, адже відомо що дефіцит фізичної активності (ФА), який спостерігається серед учнівської та студентської молоді є однією із головних причин низького рівня соматичного здоров'я, а в подальшому, за твердженнями науковців, може призвести до суттєвого зниження якості життя.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, соціологічні (анкетування), математична обробка результатів.

**Результати дослідження.** У I семестрі 2018/2019 н. р. серед студентів I курсу Медичного коледжу Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького було проведено анонімне опитування у формі анкетування. Метою якого було визначити стан фізичної активності студентів нового набору у поза навчальний час, а також вони мали оцінити свій стан соматичного здоров'я за п'ятибальною шкалою. У опитуванні взяло участь 65 студентів віком 15–16 років.

Опитування дозволило встановити, що ФА у поза навчальний час займаються близько 58 % студентів і зовсім не займаються 42 % студентів I курсу. Студенти, що у вільний від навчання час не займаються жодною фізичною активністю також зазначили, що головні причини відсутності в їх житті фізичної активності це: відсутність вільного часу – 55,5 %, лень – 27,5 %, відсутність бажання – 14 % і хвороба – 3 % опитаних.

Аналіз анкетування показав, що тільки семеро студентів оцінили свій рівень здоров'я як «високий», слід також зазначити, що серед цих студентів усі займаються руховою активністю у поза навчальний час. Серед 29 студентів, які поставили своєму здоров'ю оцінку «добре» 17 займаються фізичною активністю, 12 не займаються. Опитування також дозволило встановити, що 25 студентів вважають свій стан здоров'я як «середній», тобто відповідає трьом балам і четверо студентів вважають, що рівень їх здоров'я є низьким і відповідає двом балам.

**Висновки.** Опитування студентів коледжу підтверджує багаторічну негативну тенденцію зниження фізичної активності дітей та молоді, а як свідчить опитування і повну відсутність ФА у поза навчальний час у багатьох студентів, що розпочали навчання у закладі вищої освіти. Фізичне виховання і різні форми залучення студентів до фізичної активності в процесі навчання у коледжі мають бути спрямовані на оздоровлення, здобуття молоддю необхідних знань, умінь та навичок, змінити ставлення студентів до фізичного виховання як до чергової дисципліни, заняття з якої вони зобов'язані відвідувати. Здійснювати позитивний вплив на розуміння ефективності занять ФА у розвитку професійно важливих фізичних та інших якостей майбутніх дипломованих фахівців.

## ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-РЕАБІЛІТОЛОГІВ ЗА ДАНИМИ БІОХІМІЧНОГО АВТОМОНІТОРИНГУ

Марія Сибіль<sup>1</sup>, Христина Шавель<sup>2</sup>, Мар'яна Чеховська<sup>3</sup>,  
Любов Чеховська<sup>4</sup>, Алла Хохла<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Кандидат біологічних наук, професор кафедри біохімії та гігієни Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, *submarine57@gmail.com*;

<sup>2</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри біохімії та гігієни, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, *gurin\_kristi@ukr.net*;

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії, Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського;

<sup>4</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та рекреації, Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, *lyubahock@gmail.com*;

<sup>5</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання і спортивної медицини Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького.

**Вступ.** Збереження здоров'я та повноцінного життя громадян є однією з найважливіших цілей світової спільноти, що відображено у засадах європейської політики «Здоров'я-2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя». Проблема здоров'я осіб молодого віку також названа одним із пріоритетних напрямів діяльності ВООЗ у XXI ст. і є вкрай актуальною для України. Дослідженнями низки фахівців вивчено формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти засобами фізичного виховання (Д. Воронін, О. Гладощук, Н. Завидівська, Т. Іваненко, О. Іщук). На нашу думку, перспективним напрямком є розширення знань про здоров'язберігаючу компетенцію шляхом формування вмій і навичок у процесі індивідуального моніторингу стану здоров'я за окремими біохімічними показниками, самостійно отриманими в процесі проходження практикуму з біохімії рухової активності та клінічної біохімії.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, вивчення рівня екскреції вітаміну С, активності ферменту каталази крові, вмісту гемоглобіну в крові, аналіз сечі з використанням тест-смужок «Penta-PHAN», тест «Vita Maxima», методи математичної статистики. Було обстежено 50 студентів 3 курсу віком 18–20 років зі спеціальності «Фізіо- та ерготерапія» Львівського державного університету імені Івана Боберського.

**Результати дослідження.** Виявлено, що у дівчат екскреція вітаміну С складає  $18,04 \pm 0,522$  мг/добу, у хлопців  $27,24 \pm 0,746$  мг/добу. Більшість показників як у дівчат, так і у хлопців є близькими або нижчими нижньої межі норми. Середнє значення каталазного числа у досліджуваних становить  $9,4 \pm 0,27$ , тобто відповідає нормі. Результати вмісту гемоглобіну у дівчат склали  $120 \pm 1,32$  г/л, у хлопців  $130 \pm 1,9$  г/л. Це свідчить, що більшість показників як у дівчат так і у хлопців перебуває близько або нижче нижньої межі норми. У 4% студентів виявили сліди білка в сечі. Інші патологічні елементи були відсутні, рН сечі в середньому дорівнювала 5,2, що є нормою. В результаті тестування загальної фізичної працездатності за допомогою велоергометричної проби «Vita Maxima» встановлено, що середні показники у дівчат були 150 ват, що складає 75 % норми дорослих жінок, хлопців 200 ват, що відповідає 80 % норми дорослих чоловіків.

**Висновки.** Більшість досліджуваних біохімічних показників студентів перебувають в межах вікової норми, патологічних показників сечі, окрім слідів білка не виявлено. Результати тесту «Vita Maxima» є резервом досягнення зрілості середнього віку. Занижені біохімічні показники, що характеризують стан здоров'я, дозволяють пропонувати індивідуальну корекцію харчового раціону, вітамінізацію і повторний автотестування.



## ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ОРГАНІЗМУ МОЛОДІ 20–22 РОКІВ

Юрій Фурман<sup>1</sup>, Вячеслав Мірошніченко<sup>2</sup>, Олександра Брезденюк<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, furman-dok@ukr.net;

<sup>2</sup> Доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, 29miroshnichenko@gmail.com;

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, sandrikk86@gmail.com

**Вступ.** Стандарти функціональної підготовленості осіб різного віку і статі потребують систематичного оновлення, оскільки з часом втрачають свою об'єктивність. На даний час опубліковані нові стандарти функціональної підготовленості лише для вікової категорії 17–19 років. Тому, актуальною є розробка стандартів оцінки аеробної і анаеробної продуктивності організму молоді 20–22 років.

**Мета дослідження** полягала у встановленні стандартів оцінки аеробної й анаеробної продуктивності організму молоді 20–22 років Подільського регіону.

**Методи дослідження:** педагогічне спостереження; педагогічний експеримент із використанням методів – велоергометрії, пульсометрії, сфігмоманометрії, хронометрії; методи математичної статистики.

Нами досліджувалися показники аеробної й анаеробної продуктивності 842 чоловіків і 678 жінок 20–22 років, які проживають у межах Подільського регіону. Порівнювалися індивідуальні значення показників потужності і ємності аеробної й анаеробної продуктивності організму із розробленими нами стандартами функціональної підготовленості, які сформовані на основі середніх арифметичних ( $\bar{X}$ ) таких показників, як максимальне споживання кисню ( $VO_{2\max}$ ), поріг анаеробного обміну (ПАНО), максимальна кількість зовнішньої механічної роботи за 10 с ( $ВАНТ_{10}$ ), 30 с ( $ВАНТ_{30}$ ), за 1 хв (МКЗР) і середніх квадратичних відхилень ( $\sigma$ ).

**Результати дослідження.** Для розробки стандартів функціональної підготовленості доцільно застосовувати критерії (рівні): «середній»; «вище середнього»; «нижче середнього»; «високий»; «низький»; «дуже високий»; «дуже низький». За середній рівень взяли діапазон похибки середнього квадратичного відхилення від середнього арифметичного варіаційного ряду значень дослідженого нами контингенту ( $\bar{X} \pm \sigma$ ). На основі даних отриманих експериментальним шляхом розробили критерії оцінки аеробної і анаеробної продуктивності організму молоді 20–22 років Подільського регіону.

**Висновки.** Нові стандарти функціональної підготовленості слід розробляти за середнім значенням показника, отриманого в результаті обстеження великої кількості осіб однорідного контингенту. Градація стандартів встановлюється у межах діапазону середнього квадратичного відхилення –  $\sigma$ . Розроблені нами стандарти функціональної підготовленості охоплюють увесь спектр показників аеробної та анаеробної продуктивності організму молоді 20–22 років Подільського регіону.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛЬНОЇ ТА РІВНЕВОЇ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ

**Віктор Чижик**

*Кандидат біологічних наук, професор, професор кафедри фізичної реабілітації та соціальної роботи Луцького інституту розвитку людини Університету «Україна» v.v.chizhik@gmail.com*

**Вступ.** Програми з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах зорієнтовані на середньостатистичного учня і не враховують особливостей розвитку різних контингентів школярів. Потрібно також мати на увазі, що урбанізація, клімато-географічні, соціально-економічні та екологічні умови проживання впливають на адаптацію людини до навколишнього середовища, на її здоров'я та фізичний стан, що вимагає від теорії фізичного виховання розробки адекватних диференційованих методик проведення занять, спрямованих на стимуляцію життєздатності та підвищення резервів адаптації. Врахування всіх цих відмінностей у процесі фізичного виховання вимагає застосування диференційованого підходу за широким спектром чинників і критеріїв.

Це визначає важливість оптимізації фізичного стану школярів, на різних етапах їхнього розвитку, та при впливові різних зовнішніх чинників через профільну та рівневу диференціацію фізичного виховання.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння й узагальнення отриманих даних.

**Результати дослідження.** Під диференціацією розуміють спосіб організації навчального процесу, для якого характерне врахування типологічних особливостей учнів та об'єднанням їх у гомогенні групи (динамічні або сталі), в яких різняться елементи дидактичної системи – мета, зміст, завдання, методи, форми, критерії оцінки, результати. В освітянському просторі загальноприйнятий поділ диференціації на внутрішню (рівневу) та зовнішню (профільну). Роріняють і загальні чинники диференціації: середовищні, соціальні, індивідуальні.

Зовнішня, (профільна) диференціація це диференціація навчання, яка передбачає надання учням можливості отримати освіту в різних напрямках, за різними навчальними планами і програмами. Під зовнішньою диференціацією розуміють таку організацію навчального процесу, за якої для врахування індивідуальних особливостей учнів їх об'єднують у спеціальні диференційовані навчальні групи. Зовнішню диференціацію поділяють на елективну або гнучку (наприклад, факультативні заняття) та селективну. Критеріями селективної профільної диференціації можуть виступати: навчальна спеціалізація (наприклад: правовий ліцей, військовий ліцей, гімназії, реабілітаційні центри, спеціальні школи і т. п.); екологічні впливи (наприклад: зони з підвищеним рівнем хімічного та радіоактивного забруднення); урбанізація (сільські-міські школярі); кліматогеографічні особливості (наприклад, північ-арідна зона, гори – рівнина і т. п., спортивна спеціалізація (наприклад спортивні школи, спортивні класи, класи з поглибленим вивченням фізичного виховання, секції), стать.

Внутрішня (рівнева) диференціація організовується за такими критеріями: психолого-педагогічні (наприклад, інтереси, мотивація, інтелект і т. д.), соціальні (наприклад, соціальний статус, умови проживання, фінансові можливості і т. п.), медико-біологічні, (наприклад, біологічний вік, фізичний стан, індивідуально-соматичні особливості організму, стан здоров'я).

**Висновки.** Наведені доні підкреслюють необхідність врахування критеріїв профільної та рівневої диференціації і фізичному вихованні учнів. Подальші дослідження передбачають вивчення проблем підвищення адаптаційних можливостей організму школярів та покращення їх фізичної підготовленості на основі визначених критеріїв профільної та рівневої диференціації.

---

## ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Павло Чикида

*Аспірант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, pavlochykida@gmail.com*

**Вступ.** Актуальність дослідження обумовлена потребою індивідуалізації фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Фізичний розвиток дітей – унікальний показник здоров'я, завдяки якому вдається прослідкувати біологічні зміни природи людини. Фізичний розвиток може слугувати критерієм оцінки екологічної ситуації, а стандарти розвитку – важливим елементом моніторингу здоров'я дітей та підлітків. Рівень і гармонійність фізичного розвитку є інтегральним показником стану здоров'я дитячої популяції. Середній шкільний вік є важливим етапом у житті дитини. На цей період припадає розвиток опорно-рухового апарату і збільшення розмірів тіла. Річний приріст довжини тіла досягає 4–7 см, головним чином за рахунок подовження ніг. Маса тіла додається щорічно на 3–6 кг. За даними медичних оглядів, у школах збільшується кількість учнів з низьким рівнем фізичного розвитку: ожирінням, дефіцитом маси тіла, низькорослістю. Тому для підвищення оздоровчої ефективності занять фізичними вправами велике значення має оцінка фізичного розвитку учнів середнього шкільного віку.

**Мета дослідження** – вивчити рівень фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, методи антропометрії. У дослідженні взяло участь 668 учнів 5–9 класів віком 11–15 років, які проживають та навчаються у школах м. Луцька.

**Результати дослідження.** Антропометричні величини загалом перебувають у межах вікових норм. З 5 по 9 клас приріст росту у хлопців сягнув 25 %, найбільший приріст спостерігався у 6 класі 9,8 %. Приріст результату у дівчат сягнув 12,0 %, найбільший приріст спостерігався у 7 класі 5,7 %. Приріст маси тіла з 5 по 9 клас сягнув 68 % у хлопців, найбільший приріст спостерігався у 9 класі – 23 %. У дівчат приріст маси тіла з 5 по 9 клас сягнув 34 %, з найбільшим приростом у 8 класі – 13,7 %. Окружність грудної клітки з 5 по 9 клас сягнула 21,5 % у хлопців і 17 % у дівчат, найбільший приріст спостерігався у 7 класі – 10 % у хлопців, та у 8 класі – 13 % у дівчат.

**Висновки.** Результати дослідження засвідчили, що антропометричні величини учнів загалом перебувають у межах вікових норм. Показники фізичного розвитку дітей постійно, але не рівномірно зростають, що зумовлено фізіологічними механізмами вікового періоду.

## **ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ**

**Наталія Чупрун**

*Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», chuprunn@ukr.net*

**Вступ.** На сьогодні спостерігається негативна динаміка рухової активності серед дорослого населення України. Нажаль, у більшості жінок зрілого віку відсутнє усвідомлення того, що заняття фізичною культурою є потужним фактором покращення стану здоров'я, чинником корекції та компенсації порушених функцій, спричинених малорухливим способом життя.

**Мета роботи** – розкрити особливості оптимізації рухової активності жінок першого зрілого віку в процесі оздоровчих занять з танцювального фітнесу.

Щоб вирішити поставлені завдання використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; метод визначення фізичної підготовленості, педагогічний тестування (біг 1000 м, біг 30 м, стрибок у довжину з місця, човниковий біг (4×9 м), піднімання в сід за 1 хв, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання на правій/лівій нозі, нахил тулуба вперед з положення сидячи); методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилося на базі ДНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» У дослідженні приймали участь 30 жінок першого зрілого віку, які були поділені на Контрольну – 15 осіб та Експериментальну – 15 осіб групи. Заняття з танцювальної аеробіки експериментальної групи проходили тричі на тиждень протягом 7 місяців з жовтня 2017 по травень 2018 року. Тривалість одного заняття становила 60 хв.

Встановлено, що більшість жінок піклуються про свій зовнішній вигляд і бажають стати привабливішими. Саме тому 40 % з них назвали мотив корекції фігури й зниження маси тіла. 35 % вказали на покращення стану здоров'я, завдяки зміцненню м'язів, зняття нервової напруги. На третьому місці виявлено мотив отримання задоволення від виконання рухів під музику, що покращує емоційний стан, спонукає до самовдосконалення (15 %). Інші жінки (10 %) у заняттях оздоровчою аеробікою вбачають можливість активного відпочинку, цікавих знайомств та спілкування.

Педагогічний експеримент дозволив спостерігати певну динаміку зміни середніх показників у експериментальній та контрольній групах на початку та після дослідження. У жінок експериментальної групи значно покращились показники у наступних контрольних випробуваннях: нахил тулуба вперед з положення сидячи; стрибок у довжину з місця; човниковий біг. Ці результати підтверджують висновки науковців, стосовно високої ефективності занять танцювальної аеробіки. У показниках жінок контрольної групи значних змін не відбулось.

**Висновки.** Отже, достовірне покращення функціональних індексів жінок першого зрілого віку у результаті занять танцювальною аеробікою доводить, що танцювальні вправи аеробного характеру поліпшують обмін речовин та знижують масу тіла, нормалізують роботу серцево-судинної системи, сприяють підвищенню ЖЕЛ, покращують дихальну функцію, опірність організму до застудних захворювань. Це дає змогу стверджувати, що систематичні заняття танцювальною аеробікою мають стійкий оздоровчий ефект та сприяють поліпшенню якості життя жінок першого зрілого віку.

## ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО КОНТРОЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Людмила Шебеко<sup>1</sup>, Татьяна Маринич<sup>2</sup>, Виктория Булыга<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой общей и клинической медицины Полесского государственного университета, l.laripova@tut.by;

<sup>2</sup> Кандидат медицинских наук, доцент Полесского государственного университета, г. Пинск, Республика Беларусь, tmar1976@mail.ru;

<sup>3</sup> Ассистент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры Полесского государственного университета.

**Введение.** Оценка функционального состояния, изучение причин возникновения и клинических проявлений вегетативных расстройств является одной из актуальных проблем современной медицины.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 149 человек (62 юноши и 87 девушек), из них студентов ФЗОЖ – 99, других факультетов – 50, у которых в каждом учебном семестре проводилось изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Оценка функционального состояния студентов ФЗОЖ на протяжении 4 лет учебы в университете, у которых предполагалось 594 часа на занятия физической культурой и спортом в ходе овладения профессией, позволяет достичь энергетически выгодной деятельности организма, которая является предпосылкой стабильного оптимального состояния и характеризуется рядом вегетативных критериев. Так отмечается достоверное снижение ЧСС в покое у студентов ФЗОЖ на протяжении 4 лет обучения от 1 к 4 курсу (юноши –  $t = 3,6$ ,  $p \leq 0,01$ ; девушки –  $t = 2,7$ ,  $p \leq 0,01$ ). Ортостатическая проба, позволяющая оценить вегетативную регуляцию, изменялась в пределах адекватной реакции в сторону экономного обеспечения регуляции от 1 к 4 курсу ( $t_{Эмн} = 6$ ,  $p \leq 0,01$ ). Расчет и анализ вегетативных индексов (ВИ Кердо, АП, ТСК) позволил оценить характер протекания гомеостатических изменений в функциональном состоянии студентов (так, отмечался срыв адаптации у юношей (АП = 3,6) на 1 курсе и у девушек (АП = 3,5) на 2 курсе).

**Результаты исследования.** Оценка функционального состояния студентов экономического, банковского и биотехнологического факультетов (по одной группе на каждом факультете) за период наблюдения во время учебы в университете, у которых занятия физической культурой проходили в рамках учебной программы по физическому воспитанию для вузов и составили 162 часа, позволила выявить следующие изменения: достоверное снижение ЧСС в покое у от 1 к 4 курсу у юношей и девушек ( $t_{Эмн} = 8,1$ ,  $p \leq 0,01$ ); показатели ортостатической пробы в динамике наблюдения изменялись в сторону их адекватного снижения; у юношей и девушек на протяжении 4 лет наблюдения система кровообращения удовлетворительно реагирует на физическую нагрузку. Такие ответные реакции организма, по всей вероятности, связаны с оптимальной и неизменяющейся физической нагрузкой во время учебы в вузе.

**Выводы.** Под влиянием физической тренировки функциональное состояние всех студентов Полесского государственного университета улучшилось, о чем свидетельствует адекватное снижение всех показателей от 1 к 4 курсу. Исходя из оценки показателей ортостатической пробы, наилучшие адаптационные свойства организма отмечаются у юношей ФЗОЖ, что можно объяснить хорошей физической подготовкой до поступления в университет и повышением уровня физической подготовленности во время учебы. В связи с меньшей тренированностью и физической подготовкой показатели юношей других факультетов достоверно отличались от показателей юношей нашего факультета. У девушек всех факультетов адаптация организма имеет сходные характеры. В середине учебного процесса (3 курс) у девушек ФЗОЖ организм быстрее приспособился к физической нагрузке, о чем свидетельствует достоверность различий показателей между факультетами ( $t_{Эмн} = 3,1$ ,  $p \leq 0,01$ ).

## ПСИХОГЕНЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЮНИОРОВ

Наталья Шепелевич<sup>1</sup>, Виталий Маринич<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Научный сотрудник отраслевой лаборатории «Лонгитудинальные исследования», *shnv1977@mail.ru*;

<sup>2</sup> Кандидат медицинских наук, доцент кафедры общей и клинической медицины Полесского государственного университета, г. Пинск, Республика Беларусь, *tmar1976@mail.ru*

**Вступление.** Проблема оценки и прогнозирования психологической готовности спортсменов, особенно при отборе для участия в международных соревнованиях является крайне значимой для спортивной психологии и адаптивной физической культуры. Значительный научно-практический интерес представляет анализ вариаций генов нейромедиаторных систем головного мозга, которые определяют эмоциональное поведение, особенно перспективно при исследовании адаптационных возможностей спортсменов, постоянно испытывающих психологическое напряжение.

**Цель исследования** заключается в разработке прогностических критериев устойчивости к психологическим нагрузкам, а также для совершенствования методов восстановления спортсмена с учетом генетических особенностей генов нейромедиаторных систем головного мозга.

**Методы исследования.** В качестве объекта исследования использовались образцы ДНК 198 спортсменов – юниоров циклических и ациклических видов спорта с разным уровнем спортивной квалификации (I и II разряд, КМС, МС). Для определения генетических особенностей медиаторных систем головного мозга методом полимеразной цепной реакции (ПЦР) определяли полиморфные локусы генов серотониновой и дофаминовой систем. С помощью психологических тестов (личный опросник Айзенка и опросник AVEM) оценивался уровень выраженности основных компонентов психических качеств.

**Результаты исследования.** Ассоциативный анализ между геномной вариабельностью изученных маркеров, параметрами нейротизма и особенностями профессионального поведения выявил:

1) между спортсменами, носителями различных генотипов полиморфных локусов генов 5HTT, 5HT2A, ACE, DAT1, COMT существуют различия в структуре профессионального здоровья, общем уровне профессионального выгорания и увлеченности работой; 2) наличие аллелей D-ACE, G-COMT, S-5HTT, T-5HT2A, G-DAT1 способствует проявлению высокого уровня нейротизма и тревожности.

**Выводы.** Согласно полученным результатам предложенные элементы модели прогноза устойчивости к действию факторов риска перенапряжения позволят более эффективно и индивидуально решать тренировочные и соревновательные задачи. Выделены личностные особенности спортсменов, способствующие более эффективной психической адаптации. Разработаны методической базы рекомендации по коррекции учебно-тренировочного процесса с привлечением педагогических, медицинских (фармакологических) и психологических направлений.

## COMPUTER GAMES AND THEIR IMPACT ON THE MENTAL AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE INDIVIDUAL

Oksana Shynkaruk<sup>1</sup>, Lolita Denisova<sup>2</sup>, Yuriy Yukhno<sup>3</sup>, Elena Yakovenko<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Head of the Department of Innovation and Information Technologies in Physical Culture and Sports, National University of Ukraine of Physical Education and Sports, shi-oksana@ukr.net;

<sup>2</sup> PhD, Associate of Professor in the Department of Innovation and Information Technologies in Physical Culture and Sports, National University of Ukraine of Physical Education and Sports, kineziology@gmail.com;

<sup>3</sup> PhD, Associate of Professor in the Department of Innovation and Information Technologies in Physical Culture and Sports, National University of Ukraine of Physical Education and Sports, yukhnoyuriy@ukr.net;

<sup>4</sup> PhD, Associate of Professor in the Department of Innovation and Information Technologies in Physical Culture and Sports, National University of Ukraine of Physical Education and Sports, burundy4ek@bigmir.net

**Introduction.** In today's world, the problem of health is becoming more and more relevant. In our time, there are many factors that negatively affect health: environmental disasters, stresses, bad habits, various nanotechnologies. This is the reason for finding ways to save and improve health. In modern society, one of the factors influencing the health of the individual is computerization and computer dependence. Most computer games affect the psyche and physical health of a person. There are many studies that confirm the security and the positive aspects of computer games. At the same time, there are opposite studies that claim the negative effects and harm of computer games. Thus, there is no unambiguous idea of the positive or negative impact of computer games on a person.

**The goal** is to examine the impact of computer games on the physical and mental health of the person who is admired by them.

**Methods:** analysis and synthesis, generalization and systematization, observation, surveys, methods of statistics.

**Results and Discussion.** It should be noted that the majority of computer games affect the intellectual sphere of children and youth. Recently, children who often play computer games have a disorder of attention. It's difficult for a child to focus on performing various tasks, suffering from thinking, imagination. Technological thinking replaces creative.

It is necessary to highlight the fact that computer games change the outlook of children. This is manifested in many factors. In a group or in a classroom you can often see fights. The survey found that many children consider fighting a constructive solution to conflicts, and force is the main indicator of credibility. Children demonstrate this behavior by repeating scenes of computer games, where power and weapons are the main means of winning.

Computer games that attract children from the preschool age, usually dynamic, bright and colorful, are subject to plotting throughout the storyline to overcome various obstacles. If these are games that reflect the human world, and not fabulous, then such games are mostly realistic. By overcoming obstacles during the game, the child is in a state of tension, excitement, expectation of misery and attack. Some game characters inspire children with various fears. In this way, the anxiety occurs.

Note that computer games affect the communication of children. The more problems a child encounters with peers, the more he is inclined to virtual games. The child does not learn to communicate with peers, the language does not develop. This contributes to the emergence of problems in shaping social contacts with the outside world.

"First bells" of the game dependence, which must be alert: the constant increase in the amount of time that a person spends in the game. Constant thoughts and talk about games during other classes and activities. The desire to sit down at the computer and play every time you want to escape from anxiety and depression. Dependent person wants to hide that he spends a lot of time in the game, because of this lie to relatives and friends. Irritation, anger, aggression when trying to close people to reduce the time of the game. Dependent person falls out of society, becomes less sociable, refuses to former hobbies. Often, computer gambling suffers teenagers and men younger than thirty years. As a rule, they are smart and creative people, but they have no friends, self-esteem, they experience problems in society.

In the gameplay, players travel in the virtual world using it. This helps in learning location, cartography, and more. Games train memory, make them weigh all “for” and “against”, develop teamwork.

Thus, computer games and positively affect the personality: improve memory, observation, attentiveness, the ability to better remember and process the information received; increase the speed of reaction, the ability to quickly make decisions; taught to manage emotions and self-control; improve the ability to navigate in space; learn to find non-standard solutions to complex tasks; contribute to better coordination; allow, without harm to others, to throw down depressed aggression after various stressful situations or troubles at work; help to fight the aging of the brain.

**Conclusions.** Computer games affect the physical and mental health of children and young people. Not denying the main danger of games – the possibility of developing computer dependence – in general games, of course, develop intellect and mental ability. In order to avoid computer dependency on children and young people, it is critical to choose computer games. It is necessary to limit the time spent by children on a computer (maximum time – 30 minutes with intervals every 5–10 minutes). The main condition for overcoming computer dependency among children and young people is to pay more attention to them by inviting their children’s friends, getting acquainted with various forms of leisure, and spending time with the whole family. This will allow a person to develop evenly and avoid negative consequences.



## МОЖЛИВОСТІ АКВААЕРОБІКИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Інна Шнит

*Аспірант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, inna.shnyt@gmail.com*

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку суспільства стан здоров'я студентської молоді є одним з найважливіших показників потенціалу нації, тому його збереження та зміцнення має пріоритетне значення. Численними науковими дослідженнями встановлено, що стан здоров'я людини на 50 % залежить від способу життя (Р. Паффенбаргер, А. Ровний). Одним із найважливіших складників вважається оптимальна фізична активність. Реалізація необхідного рівня рухової активності – запорука нормального розвитку організму (В. Бальсевич). На жаль, в останні роки практично всі види діяльності студента (навчання, робота, розваги, хобі, спілкування, пересування) не пов'язані з рухом. Як наслідок, спостерігається зростання рівня захворюваності, зниження працездатності, погіршення фізичного розвитку молоді (Н. Сілаєва).

Нині існує нагальна необхідність у пошуку нових ефективних методик організації занять з фізичного виховання студентів, які сприятимуть підвищенню їх мотивації та інтересу до занять оптимальною руховою активністю.

**Методи дослідження.** Загальнонаукові (аналіз, синтез, систематизація).

**Результати дослідження.** У фітнес-індустрії великою популярністю користуються різноманітні заняття аеробного характеру. Сучасні оздоровчі технології викликають у прогресивної молоді великий інтерес. Зокрема, серед студенток відмічається особлива зацікавленість до занять аквааеробікою (О. Болтенкова).

Аквааеробіка – це система фізичних вправ у воді, які запозичені з гімнастики, шейпінгу, спортивного та синхронного плавання, що виконуються під ритмічну музику (С. Сальникова).

Завдяки специфічним властивостям води (виштовхуючій силі, високій щільності,) дія сили тягіння у воді значно знижується і людина відчуває стан, близький до невагомості, тому аквааеробікою можуть займатися навіть студенти з обмеженими фізичними можливостями, з ожирінням, із захворюваннями опорно-рухового апарату та ін.

Різниця між температурою води і тіла людини дає чудову можливість для загартування. У воді знижується чутливість шкіри, зменшуються больові відчуття, під час рухів м'язи та шкіра отримують масажуючий ефект.

При занятті аквааеробікою відбувається перерозподіл крові в організмі. На першій хвилині перебування в прохолодній воді судини звужуються, потім, під впливом активних рухів, вони розширюються. За рахунок мобілізації депонованої крові в циркуляції збільшується кількість формених елементів (С. Паффенбаргер).

Заняття саме цим видом фітнесу сприяє попередженню та усуненню викривлень хребта, зміцненню м'язевого корсету, формуванню правильної постави, а також воно є досить ефективним для усунення зайвої ваги, розвитку швидко-силових якостей, витривалості, гнучкості, зміцнення усіх груп м'язів, тренування серцево-судинної, дихальної, нервової систем організму.

Заняття аквааеробікою можуть бути дуже різноманітними завдяки використанню різного спеціального обладнання: аквагантелів, м'ячів, досочок, перетинчастих рукавичок, дисків, нудлів.

Музичний супровід забезпечує високий рівень позитивних емоцій і підвищує мотивацію до систематичних занять, що є запорукою успішного тренування (Є. Філатова).

**Висновки.** Унікальним засобом фізичного виховання, що здатний підвищити рівень фізичної активності студентів є аквааеробіка, вона дозволяє зміцнити їхнє здоров'я, покращити фізичний і психоемоційний стан.

## ЕЛЕМЕНТИ ТЕНІСУ, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Людмила Шуба<sup>1</sup>, Вікторія Шуба<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом Запорізького національного технічного університету, mila.shuba@gmail.com;

<sup>2</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, shubaV14@meta.ua

**Вступ.** Фізична активність є одним з головних аспектів здорового способу життя. Вона робить людину не тільки фізично привабливою, але й покращує здоров'я та позитивно впливає на подальше життя. На сучасному етапі перед нашою державою продовжує достатньо гостро стояти проблеми здоров'я підростаючого покоління. Це пов'язано з тим, що сучасні гаджети сприяють популяризації малорухомого способу дозвілля та і під час перерв у школі діти віддають перевагу занурюванню в інтернет. За період навчання дітей у початковій школі у 3–4 рази зменшується кількість здорових дітей, збільшується нестача рухової активності, що сприяє затримці розвитку фізичних якостей. Тому, одним із підходів до розв'язання проблеми реалізації потенціальних можливостей організму дітей може стати будова процесу фізичного виховання молодших школярів на підставі використання елементів тенісу. Завдяки цьому виду спорту досягається розвиток рухових якостей, розширюється фонд рухових умінь і навичок, а також значно збільшується резерв функціональних систем організму. Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків присвятили свої дослідження науковці: О. Дубогай, Ю. Васьков, Т. Круцевич, О. Куц, Б. Шиян; використанню різних видів спорту у фізичному вихованні учнів молодших класів присвятили свої дослідження М. Борейко, В. Жилюк, С. Присяжнюк, А. Цьось, В. Шалін, О. Шиян та ін. Тому, тема дослідження є актуальною та своєчасною.

**Мета дослідження:** обґрунтувати методику організації уроків фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку з використанням елементів тенісу для підвищення рівня фізичної активності учнів.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Дослідили ефективність розробленої методики при порівнянні показників контрольної та експериментальної груп. Виявлено, що у учнів експериментальних груп показники захворюваності значно менші завдяки використанню на уроках фізичної культури елементів тенісу, які залучають до роботи і мобілізують всі можливості організму дитини. Темпи приросту показників результатів тестів фізичної підготовленості дітей експериментальної групи були значно вищими, чим у представників контрольної групи. А саме: сили м'язів кисті рук – у 6,33 та 3,21 рази (відповідно, для хлопців та дівчат); швидкісно-силових фізичних якостей – у 5,34 та 4,19 рази; сили м'язів тулуба – у 4,94 та 4,07 рази; спритності у 4,05 та 3,26 рази; гнучкості – у 5,14 та 6,18 рази; бистроти – у 3,01 та 2,59 рази.

**Висновки.** За результатами проведеного аналізу науково-методичної літератури встановлено, що попри наявності значної кількості досліджень, основною метою є пошук підходів до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей, які б забезпечували підвищення показників фізичного здоров'я. Аналізуючи вище наведені показники, відмічаємо, що розроблена методика дійсно має позитивний характер та може використовуватися під час навчальних занять для дітей початкової школи.

# Секція 3

## Фізична активність у способі життя людини

### СУМО В ЖИТТІ СУЧАСНИХ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Руслан Байрамов<sup>1</sup>, Анастасія Бондар<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Аспірант Харківської державної академії фізичної культури, bayratov@dmskh.gov.ua;

<sup>2</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри менеджменту фізичної культури Харківської державної академії фізичної культури, anastasiabond1@ukr.net

**Вступ.** З кожним роком сумо стає дедалі популярнішим серед дітей та молоді, збільшується кількість вихованців у дитячо-юнацьких спортивних школах, які займаються сумо, підвищується рівень їх спортивних досягнень на міжнародних змаганнях. У той же час підвищується інтерес вчених до проблем розвитку сумо, так В. Адашевський, С. Безкоровайний, В. Буравцов, Є. Гаджиева, С. Коробко, М. Ложечка, М. Мальська та ін. розглядали ряд питань щодо історії сумо, особливостей спортивної підготовки сумоїстів, методики викладання сумо у закладах вищої освіти тощо, однак серед проаналізованих робіт ми не зустріли роботи, присвячені визначенню ролі та місця сумо у житті сучасних дітей та підлітків, що й обумовило вибір теми дослідження.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел та документів, анкетування, методи системного аналізу. Анкетування проведено серед спортсменів сумоїстів, тренерів, представники федерації сумо, у анкетуванні взяло участь 100 респондентів.

**Результати дослідження.** Станом на сьогодні до Реєстру визнаних видів спорту в Україні входить 112 неолімпійських видів спорту. У дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) України функціонує 47 відділень з неолімпійських видів спорту, кількість вихованців в яких становить 62 789 осіб. Харківська область займає друге місце з неолімпійських видів спорту, при цьому кількість тих, хто займається у ДЮСШ становить 7661 особу, з них сумо займається 94 особи, 11 вихованців входять до складу збірних команд України, для порівняння у 2016 році кількість тих, хто займався складала 64 особи, 4 з яких входили до складу збірних команд України.

Заняття сумо мають важливе значення для дітей та молоді оскільки позитивно впливають не лише на фізичний розвиток організму, а й сприяють активізації морального виховання відповідно до морально-етичних та філософських принципів сумо. Спортсмени сумоїсти прагнуть до фізичного, інтелектуального та морально-етичного розвитку, пріоритетними життєвими цінностями для них є здоров'я, життєва мудрість, вихованість, тверда воля, чесність.

У навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл «Сумо» (2014) зазначено, що багаторічна підготовка сумоїстів – від новачка до рівня вищої спортивної майстерності – передбачає: раціональне поставлення її мети та завдань; підбір адекватних засобів і методів тренування; знання та реалізацію принципів навчання та тренування; розподіл змісту навчання та тренування за часом – побудову багаторічної підготовки; контроль за ефективністю навчально-тренувального процесу та його корекцію.

Проведене опитування серед спортсменів сумоїстів показало, що 75 % з них у даний вид спорту прийшло завдяки друзям, 20 % привели батьки та тренери і лише 5 % обрали його самостійно. 85 % респондентів вважають, що сумо є популярним видом спорту в Україні, 12 % – що не є популярним, але активно розвивається і 3 % – що сумо зовсім непопулярний вид спорту в нашій країні. 90 % опитаних вважають його видовищним видом спорту. Більшість опитаних (46 %) впевнені, що для популяризації сумо в Україні слід поліпшити матеріально-технічну базу для занять, 25 % – збільшити кількість спортивно-масових заходів з сумо, 12 % респондентів вважають, що слід відкривати відділення сумо в ДЮСШ.

**Висновки.** Сумо набуває популярності серед дітей та молоді оскільки це видовищний вид спорту, крім того, у процесі занять сумоїсти не лише розвиваються фізично, в них формується система моральних цінностей, відповідно до основних принципів сумо.

## ВЗАЄМОДІЯ ШКОЛИ ТА СІМ'Ї У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ

Олена Боднарчук<sup>1</sup>, Ольга Римар<sup>2</sup>, Алла Соловей<sup>3</sup>, Галина Маланчук<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, [okorij@ukr.net](mailto:okorij@ukr.net);

<sup>2</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського;

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського;

<sup>4</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

**Вступ.** Стратегічним завданням будь-якої держави є збереження та зміцнення здоров'я підрастаючого покоління. Назрілою є проблема низької ефективності діяльності різних інституцій (школа, сім'я) щодо фізичного виховання школярів. Особливої уваги потребують учні перших класів, обсяг рухової активності яких знижується порівняно з дошкільнятами на 40–50 %, що пов'язано зі збільшенням часу на навчальну діяльність. Одним із можливих шляхів вирішення цієї проблеми є організація ефективної взаємодії школи та сім'ї у фізичному вихованні школярів, що сприятиме збереженню та зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку учня та поліпшенню працездатності.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: аналіз літературних джерел; метод експертних оцінок; соціологічні методи; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** З метою покращення співпраці школи та сім'ї у фізичному вихованні першокласників була розроблена програма заходів. Метою якої було створення ефективної, організаційно-виховної системи, яка забезпечує формування всебічно розвиненої особистості з відповідальним ставленням до власного здоров'я засобами фізичної культури. У ході проведення експерименту значна увага приділялась використанню визначених форм роботи з батьками учнів. Форми спільної роботи школи з батьками ми об'єднали у три блоки. Інформаційний (збір і аналіз отриманої інформації щодо потреб батьків і дітей, моніторинг стану здоров'я, допомога у визначенні відповідних видів спорту); пізнавальний (батьківські збори, індивідуальна робота з батьками); практичний (фізкультурно-спортивні заходи, активне дозвілля).

В результаті впровадження експериментальної програми відбулися зміни в показниках залучення першокласників у спортивні секції та було досягнуто достовірних зрушень у покращенні гармонійності фізичного розвитку учнів першого класу.

Виявлено позитивні зрушення в результатах фізичної підготовленості школярів експериментальної групи ( $p < 0,04$ ) в умовах педагогічного експерименту. Так, після завершення експерименту різниця між показниками учнів експериментальної групи та контрольної групи становила: у «човниковому» бігу 4×9 м у хлопців – 0,6 с, дівчат – 0,7 с; у бігу на 30 м у хлопців – 0,3 с дівчат – 0,2 с; у стрибку в довжину з місця у хлопців – 8,3 см, дівчат – 9,9 см; у нахилі тулуба вперед з положення сидячи у хлопців – 2,2 см, дівчат – 3,0 см. Діти, які навчалися за експериментальною програмою у чотирьох видах випробувань досягнули достовірно більших результатів ( $p < 0,05$ – $0,01$ ), порівняно з контрольною групою.

**Висновки.** Розроблена в ході дослідження програма заходів поглиблення взаємодії школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів першого класу передбачала застосування найефективніших форм взаємодії та шляхи їх реалізації. У результаті експериментальної перевірки авторської програми виявлено зрушення у результатах фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів, а також відбулися позитивні зміни у проведенні вільного часу.

## МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анатолій Герасимук

*Учитель фізичної культури Філії I–II ступенів ОЗЗСО I–III ступенів «Світязький ліцей» Шацької районної ради*

**Вступ.** Фізичне виховання передбачає максимальне розкриття особистісних фізичних здібностей і задатків дитини, з урахуванням індивідуальних особливостей росту та розвитку організму, інтересу до певних видів спорту і фізичних навантажень, рівня психофізіологічних можливостей. Наукові дослідження та практика роботи закладів загальної освіти свідчать, що у процесі залучення школярів до фізичного самовдосконалення важливо виховувати у них інтерес до фізичної культури. Інтерес є формою виявлення потреб і виступає своєрідною орієнтацією людини в її зв'язках з дійсністю. Активність школярів у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить, в першу чергу, від їх інтересу до виконання фізичних вправ.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Встановлено, що рівень інтересу до фізичного виховання і спорту у школярів є невисоким. З віком у школярів простежується тенденція зниження інтересу й появи навіть негативного ставлення до фізичної культури. На ставлення учнів до фізичного виховання впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази й потрібних секцій, поганий стан здоров'я та втома. Основними мотивами занять фізичною культурою для підлітків є: підвищення своєї фізичної підготовки, поліпшення стану здоров'я, оволодіння технікою фізичних вправ та отримання позитивних оцінок.

За даними А. І. Пуні, інтерес має три компоненти: 1) знання, якими володіє людина в галузі, що її цікавить; 2) практична діяльність людини в цій галузі; 3) емоційне задоволення, яке відчуває людина від діяльності. Початкову стадію інтересу до певних вправ може викликати будь-який окремий компонент. Але розвинути, зробити його стійким, усвідомленим можна лише на основі всіх трьох перерахованих чинників. Педагогічні спостереження показали, що у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності відносно добре поданий лише один компонент – практична діяльність. Знанням і емоційному задоволенню надається значно менше уваги. В цих умовах процес виховання значно знижується. Зважаючи на такий стан, була розроблена методика формування інтересу учнів до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Висновки.** Методика формування інтересу до фізкультурно-оздоровчої діяльності в учнів потребує цілеспрямованої і системної діяльності вчителя, що включає формування спеціальних знань, практичну діяльність дітей та створення позитивного емоційного фону.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Юрій Грабовський<sup>1</sup>, Інна Городинська<sup>2</sup>, Світлана Степанюк<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент Херсонського державного університету, turik56.ua@gmail.com;

<sup>2</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент Херсонського державного університету, inata@bigmir.net;

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання, доцент Херсонського державного університету, Svitlanastepanuk1@gmail.com

**Вступ.** Мотивація має високу значимість в будь-якій діяльності людини, особливо вона необхідна у спорті, де в дуже стислі терміни потрібно досягти найкращого результату в ситуації жорсткої конкуренції з іншими спортсменами і спортивними командами. Дослідження мотивації до занять спортом та спортивним туризмом досліджувались багатьма вченими (Т. Гриньова, 2013; О. Кільницький, І. Маляренко, 2016; К. Мулик, В. Мулик, 2015 та ін).

Спортивний туризм – вид спорту, у якому змагання туристських спортивних походів та з видів спортивного туризму проводяться за встановленими Правилами та іншими документами, передбаченими Правилами. Таким чином маємо дві взаємопов'язані, але незалежні спрямованості діяльності у спортивному туризмі: частина спортсменів беруть участь у змаганнях з видів спортивного туризму, ігноруючи змагання туристських спортивних походів, а частина – навпаки.

**Методи дослідження:** аналіз наукових джерел, анкетування щодо визначення мотивів, методи математичної статистики, узагальнення результатів дослідження.

**Результати дослідження.** Вивчення мотивів занять спортивним туризмом здійснювалось за методикою В. І. Тропнікова, яка розроблена для визначення ступеню важливості різних причин (ситуацій, обставин), які спонукають спортсмена займатися обраним видом спорту. За цією методикою виділено одинадцять мотивів занять спортом.

Для дослідження мотивів занять спортивним туризмом проводилось анкетування юних туристів Херсонської області (м. Херсон, с. Нова Збур'ївка, смт Сірогози, смт Чаплинка, смт Чорнобайка та ін.), з яких було сформовано дві групи. Перша група (36 осіб) – юні туристи, вся спортивна діяльність яких спрямована на тренування і участь у змаганнях з видів туризму (як правило – пішохідного виду туризму). Спрямованість спортивних занять юних туристів, віднесених до другої групи (34 особи), в основному стосується участі у тренуваннях та багатоденних походах, хоча і вони брали участь у змаганнях невисокого рівня (шкільні, районі). Найвищий рейтинг туристи першої групи мають за мотивом фізичної досконалості (3,42 – тут і далі середній бал з 5-бальної оцінки), а юні туристи другої групи визначили третій ранг цього мотиву (3,44) Натомість, спортсмени другої групи віддали перевагу мотиву естетичного задоволення і гострого відчуття (3,58), що за результатами анкетування першої групи має третій ранг (3,33). Спостерігається збіг у визначенні рейтингів у обох групах для мотивів розвитку характеру і психічних якостей – другий рейтинг (3,41 та 3,49); колективістської спрямованості – четвертий рейтинг (3,32 та 3,23); поліпшення самопочуття і здоров'я – десятий рейтинг (2,47 та 2,42); матеріальних благ – одинадцятий рейтинг (2,43 та 2,38). Суттєво відрізняється оцінка мотиву пізнання: для другої групи це шостий рейтинг (2,95), а для першої – дев'ятий (2,57), а потреба в схваленні навпаки, у першій групі переважає (п'ятий рейтинг проти дев'ятого – 3,16 та 2,53 відповідно).

**Висновки.** Проведене дослідження дозволило зробити наступні висновки: мотив спортивної діяльності юних туристів залежить від спрямованості діяльності у спортивному туризмі. Тренеру необхідно враховувати спрямованість діяльності в залежності від педагогічних задач.

---

## A SINGLE SESSION OF VIRTUAL REALITY ON ACUTE POSTURAL STABILITY IN ELDERLY WOMAN

Błażej Cieślak<sup>1</sup>, Anna Serweta<sup>2</sup>, Joanna Szczepańska-Gieracha<sup>3</sup>

<sup>1</sup> MSc, Jan Długosz University, Częstochowa, Poland; b.cieslik@ujd.edu.pl;

<sup>2</sup> MSc, University School of Physical Education, Wrocław, Poland; serwetanna@gmail.com;

<sup>3</sup> Associate Professor, University School of Physical Education, Wrocław, Poland; joanna.szczepanska@awf.wroc.pl

**Introduction.** Virtual reality (VR) is becoming more and more often used as a therapeutic tool in cardiology or psychiatry. In recent years, disorders such as depression, anxiety or phobias appear more extensively in scientific research. On the one hand, these are conditions that often occur among older people. On the other hand, due to involution processes elderly have weakened postural stability and they rely more on visual system while maintaining balance. The use of virtual reality as a head-mounted display may have a negative impact on the system. Therefore, the aim of the study was to examine the acute effect of a single session of virtual reality game on postural stability in elderly woman.

**Research methods.** Forty-seven female subjects underwent a 20-minute virtual reality session. Mean age of the subjects was 70,12 years ( $\pm 6,09$ ). Inclusion criterion was an age 65 and higher. As an immersive source, the relaxing virtual reality game with a head-mounted display device (HTC VIVE) was used. In order to perform the postural stability test, a Nintendo Wii force plate was used. Participants completed a set of three 30-s trials during eyes-opened bipedal quiet stance on a hard surface: before VR session, immediately after VR session, and 2-minutes after VR session. Centre of Pressure (COP) parameters were analyzed, both in the sagittal plane and the frontal plane.

**Results of the research.** Analyzing the results obtained immediately after the VR session, significant differences in almost all examined parameters were demonstrated. Total COP path length increased by 11 % ( $p < 0,01$ ), total path velocity by 12 % ( $p < 0,01$ ). In sagittal plane, COP path velocity increased by 9 % ( $p < 0,01$ ), path variability by 15 % ( $p < 0,05$ ). In frontal plane, COP path velocity increased by 14 % ( $p < 0,01$ ). After 2 minutes, all examined parameters showed no significant difference.

**Conclusion.** Immediately after VR session, the increase in almost all examined parameters has been demonstrated. After 2 minutes, examined parameters returned to the baseline. To reduce fall risk after a VR session, it is worth recommending the subject to spend at least 2 minutes in a sitting position.

## **SPORT AND AGING: A CROSS-CULTURAL INVESTIGATION**

**Gerald R. Gems**

*Ph. D., Full Professor emeritus, North Central College, Naperville, Illinois, USA 60540, grgems@noctrl.edu*

This presentation focuses on an ongoing project relative to sport and the aging process. The study will present a philosophical argument for a more positive reconceptualization of aging based on Abraham Maslow's self-actualization theory. It involves participants from several cultures in North America, Europe, Africa, Asia, and Australia of various races, ethnicities, social classes, educational levels, religious beliefs and non-religious perspectives, and diverse gender identities. Participants are married, single, or widowed from the ages of 50–94. Participants' beliefs, lifestyles, diet, and physical activity practices are determined by a survey and described in greater length in autobiographies. Responses are checked for correlation with the decades long research findings relative to blue zones, the five areas of the world in which an inordinate number of centenarians reside.

The intent of the study is to determine if there are any personal characteristics or best practices that might benefit general populations regardless of personal and cultural differences. Current best practices are derived from research studies and social programs offered in the United States, Denmark, and Germany.



## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ВИСОКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОМУ СТАНІ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

Олесь Пришва<sup>1</sup>, Іван Глухов<sup>2</sup>, Микола Круглик<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Херсонського державного університету, oobc@yahoo.com;

<sup>2</sup> Кандидат педагогічних наук, декан факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету;

<sup>3</sup> Старший викладач Херсонської державної морської академії.

**Вступ.** Фізична активність високої інтенсивності (ФАВІ) та заняття спортом на початку зрілого віку – дієвий спосіб фізичного, та психічного здоров'я. Особливого значення ФАВІ набуває серед чоловіків зрілого віку в умовах сучасного малорухомого урбаністичного життя. Виявлення особливостей фізичного та психічного компонентів здоров'я серед чоловіків першого зрілого віку з різним рівнем ФАВІ будуть досліджені та обговорені.

**Методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 78 чоловіків у віці 22–31 року з різним рівнем тижневої ФАВІ. Вивчалась ФАВІ за методикою міжнародного опитувальника IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) та показники якості життя за опитувальником MOS SF-36 по процедурі міжнародного центру IQOLA. Для вимірювання якості життя шкали групувалися за двома показниками: «фізичний компонент здоров'я» і «психологічний компонент здоров'я». Фізичний компонент здоров'я (Physical health – PH) включав фізичне функціонування (Physical Functioning – PF), рольове функціонування, обумовлене фізичним станом (Role-Physical Functioning – RP), інтенсивність болю (Bodily pain – BP), загальний стан здоров'я (General Health – GH). Психологічний компонент здоров'я (Mental Health – GMH) об'єднував життєву активність (Vitality – VT), соціальне функціонування (Social Functioning – SF), рольове функціонування, обумовлене емоційним станом (Role-Emotional – RE), психічне здоров'я (Mental Health – MH). Відповідно до методики відповіді за кожною шкалою оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. Низькі показники за певними шкалами свідчили про зниження якості їхнього фізичного та психічного компонентів життя. Статистичне обрахування проводилось методами непараметричної статистики.

**Результати дослідження.** У першій групі чоловіків з низькою ФАВІ – 18,61 хвилин на тиждень, або 272,24 MET фізичний компонент здоров'я (GPH) склав – 38,27 бала, у другій групі з високим рівнем ФАВІ – 140,87 хвилин на тиждень, або 1028,27 MET – 60,96 бала. Психічний компонент здоров'я (GMH) у першій групі малоактивних чоловіків – 41,72 бала, у фізично-активних – 45,58 бала. Фізичне функціонування (PF) – у першій групі 34,27 бала, у другій – 58,04 бала. Рольове функціонування (RP) у першій групі чоловіків – 51,72 бала, у другій – 56,32 бала. Больові відчуття (BP) оцінювались фізично малоактивними чоловіками у 48,29 бала, чоловіками з високою ФАВІ у 39,54 бала. Загальний стан здоров'я (GH) фізично малоактивні чоловіки оцінювали на 82,06 бала, високоактивні – на 93,5 бала. Життєва активність (VT) у першій групі чоловіків була 51,39 бала, у другій – 66,52 бала. Соціальне функціонування (SF) у першій групі склало – 79,31 бала у другій – 78,41 бала. Рольове функціонування, обумовлене емоційним станом (RE) у першій групі – 60,21 бала у другій – 68,52. Психічне здоров'я (MH) – у першій групі 48,17 бала у другій – 62,76 бала.

**Висновки.** Дослідження виявили найбільш суттєві відмінності між чоловіками з низькою ФАВІ та чоловіками з високою ФАВІ. Найбільша достовірна різниця виявлялась у фізичному функціонуванні (PF) – 69,36 %, у загальному фізичному компоненті здоров'я (GPH) – 59,29 %; у психічному здоров'ї (MH) – 30,29 %; у життєвій активності (VT) – 29,44 %.

## Секція 4

### Програми фізичної активності

#### INFLUENCE OF FATIGUE ON REACTION TIME IN SPORT ACTIVE STUDENTS

**Stefan Balko, Radek Zakon, Jan Hnizdil, Martin Skopek**

*Department of Physical Education and Sport, Faculty of Education, Jan Evangelista Purkyně University in Usti nad Labem, Czech Republic, Stefan.balko@ujep.cz*

**Introduction.** The present study is aimed on monitoring of the effect of physical load on reaction time. In connection with the application of physical load, changes in the values of fatigue-related reaction time can be expected in both sports and non-sports people. On the other hand, the physical load may be related to the activation of the organism in the warm-up phase before sport performance.

**Research methods:** 22 sport-active students aged  $24 \pm 2,3$  years, average weight  $79 \pm 7,43$  kg participated in the study. All tested subjects were healthy and had no previous experience with similar measurements. The measurement took place on two days with a two-week pause. In the first measurement, simple (SRT), choice (CRT), audial (ART) and tactile (TRT) values of reaction time were detected in the entrance test. Subsequently, the values of these variables were detected after the physical load of the participants by the Conconi test (CT). Then (immediately after CT) the reaction time values were again obtained. Further measurements of the reaction time took place after 25 minutes of passing CT. The same procedure was used after a two-week pause.

**Results of the research.** Significant reductions in CRT occurred immediately after CT, even after 25 minutes from CT. No significant differences in ART or TRT were observed in relation to the applied physical load.

**Conclusions.** The results show that the reaction time can be positively influenced by the intense physical load. At the same time, the importance of intense warm-up before the sport performance, where this variable will be used, can be inferred.

## МОДЕЛІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ 10–12 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХНІХ СОМАТОТИПІВ

Ольга Бекас<sup>1</sup>, Юлія Паламарчук<sup>2</sup>, Анатолій Корольчук<sup>3</sup>, Сергій Ломинога<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, [olgabek1974@gmail.com](mailto:olgabek1974@gmail.com);

<sup>2</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач вищої категорії фізичної культури і спортивних дисциплін відділення фізичного виховання Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу, [palamarchukyuli86@gmail.com](mailto:palamarchukyuli86@gmail.com);

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, [korolchuk23.76@gmail.com](mailto:korolchuk23.76@gmail.com);

<sup>4</sup> Кандидат медичних наук, старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, [sclub.patriot@gmail.com](mailto:sclub.patriot@gmail.com)

**Вступ.** Аналіз новітніх результатів наукових досліджень свідчить про широке застосування методу моделювання у різних видах спорту, особливо це стосується спорту високих досягнень. Однак, на нашу думку, моделювання системи тренувального процесу доцільно застосовувати й на ранніх етапах спортивного вдосконалення за умови ефективного використання створених моделей для визначення й уточнення характеристики оптимізації процесу спортивної підготовки та участі у змаганнях.

Моделювання процесу спортивної підготовки юних дзюдоїстів здійснено нами з урахуванням їхніх конституційних особливостей та чутливих періодів розвитку окремих рухових якостей у хлопчиків з 10 до 12 років. Під час розробки моделей тренувальних програм для дзюдоїстів 10–12 років керувалися рекомендаціями В. Б. Шестакова, С. В. Єрегіної (2008), В. М. Платонова (2004), В. П. Губи зі співавторами (2009).

**Методи дослідження:** педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, медико-біологічні методи, в тому числі соматоскопія, соматометрія і соматотипування, рухові тести – тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** У педагогічному експерименті, який тривав 25 тижнів, брали участь 90 дзюдоїстів 10–12 років торакального, м'язового та дигестивного соматотипів. Їхній спортивний стаж становив 3–4 роки. При створенні моделей тренувальних програм опиралися на виявлені конституційні закономірності прояву якісних параметрів рухової діяльності у дзюдоїстів 10–12 років, на результати проведеного кореляційного аналізу показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості та керувалися науковими відомостями щодо наявності чутливого періоду розвитку гнучкості у хлопчиків 10–12 років торакального соматотипу, загальної і спеціальної витривалості – у м'язового соматотипу, швидкості, швидкісної сили, координаційних здібностей та гнучкості – у дигестивного соматотипу. Реалізацію розроблених програм тренувальних занять здійснено у підготовчий період річного макроциклу. Враховуючи вищевикладене, кожна з програм різнилася головною спрямованістю і співвідношенням годин, відведених на вдосконалення фізичних якостей. Програма I (для представників торакального соматотипу) була спрямована на вдосконалення переважно силової витривалості (23 %) і гнучкості (22 %), програма II (для борців м'язового соматотипу) – загальної (21 %) та спеціальної витривалості (31 %), програма III (для представників дигестивного соматотипу) – швидкості (10 %), швидкісної сили (11 %), координаційних здібностей (12 %) та гнучкості (19 %).

**Висновки.** Отже, створені моделі тренувальних програм юних дзюдоїстів базуються на конституційних особливостях прояву фізичних якостей у представників торакального, м'язового та дигестивного соматотипів з урахуванням чутливих періодів для розвитку окремих рухових якостей у віковому діапазоні 10–12 років.

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ІРАКУ

Богдан Виноградський<sup>1</sup>, Алі Абдулкарім Джасім Аль-Убаїді<sup>2</sup>

<sup>1</sup> *Доктор наук, професор, завідувач кафедри стрільби та технічних видів спорту Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, bvuohrad@ukr.net;*

<sup>2</sup> *Аспірант, магістр з фізичного виховання і спорту Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.*

**Вступ.** Перебіг історичних процесів ХХІ ст. в Республіці Ірак докорінного вплинув на трансформацію усіх ділянок життя суспільства і на функціонування державних інституцій в цій близькосхідній країні. Значних змін зазнала і шкільна освіта. Однак залишаються несистематизованими особливості фізичного виховання учнів Іраку, що суттєво відрізняється від фізичного виховання у європейських країнах. Врахування цих особливостей є важливим для удосконалення процесу фізичного виховання в Республіці, де його рівень залишається низьким навіть порівняно із сусідніми країнами.

**Мета дослідження** – встановити істотні особливості розвитку фізичного виховання старшокласників у Республіці Ірак і обґрунтувати програму заходів з його удосконалення.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети застосовували загальновідомі аналітичні, узагальнювальні та системні підходи, а також соціологічні, педагогічні, інструментальні методи дослідження.

**Результати дослідження.** Ми встановили, що після закінчення останньої війни в Іраку сталися певні позитивні зміни в розвитку фізичного виховання школярів, а саме: 1) у суспільному відношенні до фізичної активності школярів, 2) у розумінні важливості ролі фізичної культури молоді для соціального й економічного розвитку країни, 3) у розумінні важливості засобів і методів фізичного виховання та спорту школярів для їх оздоровлення й виховання, 4) у зростанні уваги до ефективності функціонування шкільного фізичного виховання і спорту з боку керівних органів.

Ми розробили систему необхідних заходів покликаних зміцнити позитивні тенденції та підвищити рівень фізичного виховання учнів старших класів. Вона є різномірною та багатофункціональною і складається з такого: комплексу заходів створення та розвитку матеріально-технічної бази у школах; цільових державних і регіональних програм фізичного розвитку школярів та молоді Іраку; створення повноцінної нормативно-правової бази регулювання розвитку фізичного виховання і спорту школярів; комплексу заходів зі створення розгалуженої мережі дитячо-спортивних шкіл і секцій з популярних в Іраку видів спорту; створення організаційних основ для розвитку спортивного руху «Спорт для всіх» з уможливленням проведення масових спортивних і фізкультурних заходів для школярів; налагодження злагодженої роботи підсистем функціонування масового (зокрема шкільного), резервного, олімпійського і професійного спорту; активізації діяльності різноманітних засобів масової інформації у залученні школярів та молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом; використання потенціалу фізичного виховання школярів Іраку для профілактики негативних соціальних проявів, залучення їх до здорового способу життя; комплексу просвітницьких заходів із поширення олімпійської освіти, збереження здоров'я, популяризація правильного проведення вільного часу серед старшокласників Іраку.

**Висновки.** На основі аналітичних матеріалів, наукової літератури, власних соціологічних, педагогічних спостережень та емпіричних досліджень виявлено особливості й обґрунтовано систему удосконалення фізичного виховання учнів старших класів Республіки Ірак.

**ПРОГРАМА МІНІ-ТЕНІСУ «ГРАЙ І ЗАЛИШАЙСЯ НАЗАВЖДИ» («PLAY&STAY»)  
В ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ****Марія Гоголь<sup>1</sup>, Віра Ткачук<sup>2</sup>, Любомир Пасічняк<sup>3</sup>, Світлана Степанюк<sup>4</sup>,  
Катерина Юськів<sup>5</sup>, Ніна Голенко<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач Національного університету фізичного виховання і спорту, maryland3071@gmail.com;

<sup>2</sup> Кандидат педагогічних наук, викладач Національного університету фізичного виховання і спорту, viratk@ukr.net;

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач Національного університету фізичного виховання і спорту, kyp2017@ukr.net;

<sup>4</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач Херсонського державного університету, svetlanastepanuk@mail.ru;

<sup>5</sup> Викладач Херсонського факультету Одеського державного університету внутрішніх справ, tmfv2013@ukr.net;

<sup>6</sup> Старший викладач Херсонського факультету Одеського державного університету внутрішніх справ, tmfv2013@ukr.net

**Вступ.** У зміцненні здоров'я, збільшенні тривалості життя і підвищенні стійкості організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища важлива роль належить систематичній руховій активності людини. За даними ВООЗ недостатня фізична активність є четвертим за значимістю чинником ризику глобальної смертності (6 % випадків смерті у світі). З огляду на негативний вплив гіпокінезії, у формуванні сучасної людини, особливо дітей та підлітків, зростає роль освіти, виховання та фізичної підготовки. В цьому аспекті необхідно відзначити, що сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри та інтенсифікацією в освітній процес школярів.

**Методи дослідження:** *теоретичні* – вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних; *емпіричні* – педагогічне спостереження, опитування (анкетування), математико-статистичні.

**Результати дослідження.** Аналіз доступної науково-методичної літератури показав, що на сучасному етапі розвитку спортивних ігор у багатьох їх видах, таких як баскетбол, футбол, на початковому етапі навчання створюються полегшені умови для тренувань (полегшені м'ячі, менші в порівнянні із звичайними розміри майданчика тощо). Не залишився осторонь цих процесів і теніс, навчання якого базується на такому ж принципі. Програма міні-тенісу «Грай і залишайся назавжди» («Play & Stay»), розроблена Міжнародною федерацією тенісу, дозволяє вирішити не тільки завдання підвищення рухової активності, але і допомагає полегшити формування внутрішньої мотивації для подальших занять, завдяки своїм особливим методикам. На сучасному етапі застосування цієї програми широко поширене у тренуваннях з дітьми у різних країнах і значно менше програма використовується в Україні. Розроблено три рівні складності тенісу: «червоний, помаранчевий і зелений», назва яких походить від кольору м'ячів, які використовуються на заняттях.

**Висновки.** Аналіз літератури показав, що розвиток сучасного тенісу диктує переорієнтацію організації рекреаційних занять та тренувального процесу дітей. Підготовка відбувається в умовах ДЮСШ та клубної системи, яка характеризується більшою спеціалізованістю і високими вимогами до рівня технічної підготовленості тенісистів. Розробка змісту рекреаційних навчально-тренувальних занять за програмою Міжнародної федерації тенісу «Грай і залишайся назавжди» («Play&Stay») відбувається з урахуванням специфіки виду спорту, морфо-функціональних особливостей організму дітей, розвитку фізичних здібностей і сенситивних періодів їхнього розвитку, матеріального забезпечення навчально-тренувального процесу.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ АКВАФІТНЕСУ Й ІНТЕРВАЛЬНОГО ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ФУНКЦІЮ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ДІВЧАТ 11–12 РОКІВ**

**Вікторія Головкіна<sup>1</sup>, Юрій Фурман<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Аспірант кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, [akvavita72@gmail.com](mailto:akvavita72@gmail.com);

<sup>2</sup> Професор, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

**Вступ.** Складовою фізичної підготовки юних плавців є застосування в тренувальних заняттях вправ, які сприяють покращенню силових здібностей. Удосконалення майстерності юних плавців повинно відбуватись за умов комплексного підходу до процесу вдосконалення фізичної підготовленості та з урахуванням вікових функціональних можливостей спортсменів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових джерел; педагогічний експеримент; тестування функції зовнішнього дихання; методи математичної статистики.

В експерименті брали участь вихованці ДЮСШ – дівчата-плавчині віком 11–12 років, спортивний стаж яких становив 2–3 роки. Загальна кількість досліджуваних спортсменів становила 62 дівчинки.

Плавчині контрольної групи займалися за навчальною програмою з плавання для ДЮСШ. Дівчата першої та другої основної групи до початку підготовчої частини кожного заняття застосовували методику інтервального гіпоксичного тренування. У тренувальному процесі спортсменок другої основної групи частину часу, відведеного за програмою ДЮСШ з плавання для силової підготовки в залі сухого плавання, замінили двадцятихвилинними заняттями у воді, використавши вправи з аквафітнесу силової спрямованості.

**Результати дослідження.** У дівчат контрольної групи через 24 тижні занять плаванням об'ємні та швидкісні показники зовнішнього дихання залишилися без суттєвих змін. За результатами обстежень у дівчат групи ОГ1, які в заняттях плаванням застосовували методику ПТ через 24 тижнів від початку занять вірогідно збільшився показник ЖЄЛ<sub>вид</sub> (на 3,65 %). Решта об'ємних та швидкісних показники спірографії у представниць цієї групи на даному етапі дослідження суттєво не змінилися.

У спортсменок групи ОГ2 збільшився ДО на 5,58 % ( $p > 0,05$ ), величина ЧД зменшилася відносно вихідного рівня на 8,84 % ( $p < 0,05$ ). Порівняно з вихідним рівнем вірогідно зросли середні величини таких показників як: МВЛ – на 7,78 %, РД – на 0,98 %, МВЛ/ХОД – на 11,71 %. Середня величина ЖЄЛ перевищила вихідні значення на 5,97 %, РО<sub>вд</sub> – на 5,50 %, РО<sub>вид</sub> – на 4,57 %, ЖЄЛ<sub>вд</sub> – на 6,86 %, ЖЄЛ<sub>вид</sub> – на 8,70 %, МОШ<sub>25</sub> – на 4,46 %, СОШ<sub>25-75</sub> – на 2,92 % ( $p < 0,05$ ). Показники ФЖЄЛ, ОФВ<sub>1</sub>, ОФВ<sub>1</sub>/ЖЄЛ та ПОШ<sub>вид</sub>, вірогідно збільшилися на 13,22 %, 12,23 %, 5,58 % і 2,34 % відповідно.

**Висновки.** Результати проведених досліджень засвідчили, що в тренувальних заняттях плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування у дівчат 11–12 років відбувся вірогідний приріст об'ємних і швидкісних показників функції зовнішнього дихання. Отримані результати функції зовнішнього дихання дають змогу стверджувати про очевидний позитивний вплив занять плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування на функцію дихальних м'язів та здатність бронхів пропускати повітря під час вдиху і видиху.

## ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Ніна Деделюк<sup>1</sup>, Надія Ковальчук<sup>2</sup>, Олена Томашук<sup>3</sup>,  
Тетяна Гнітецька<sup>4</sup>, Людмила Ващук<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, nina-deluk@ukr.net;

<sup>2</sup> Доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>3</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, olena.tomaschuk@eepu.edu.ua;

<sup>4</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, nina-deluk@ukr.net;

<sup>5</sup> Кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, lady.vashuk@gmail.com

**Вступ.** Професійна компетентність студента в умовах практичної діяльності у закладах загальної середньої освіти має ряд особливостей, обумовлених специфікою творчої, навчальної діяльності. Успішне вирішення складних і відповідальних завдань, подальше підвищення якості навчальної діяльності залежать насамперед від роботи вчителя, рівня його професійно-педагогічної підготовки. Формування особистості майбутнього педагога – це складний, цілісний процес, обумовлений поєднанням цілого ряду соціальних, психологічних, педагогічних факторів, що вимагає як теоретичного осмислення, так і практичного вивчення. Дослідження показують, що молоді фахівці в початковий період самостійної роботи зіштовхуються із цілим рядом труднощів. Насамперед, це суб'єктивний стан напруження, незадоволеності, що викликається в них як зовнішніми, так і внутрішніми факторами практичної діяльності. Причинами виникнення дискомфорту є характер самих факторів, а також професійна, психологічна, фізична підготовка молодих людей до самостійної роботи, їхнє відношення до праці.

**Методи дослідження:** аналіз психолого-педагогічної літератури, психологічні методи дослідження, анкетування, опитування, методи якісно-кількісного аналізу.

**Результати дослідження.** У період навчання у закладах вищої освіти, за допомогою опитувальника Яна Стреляу, студентам діагностували силу і швидкість нервових процесів. У дослідженні задіяно 135 студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. На основі вивчення наукових праць та проведеного нами дослідження ми встановили, що студентам із сильною інертною та слабкою нервовою системою притаманне домінування конструктивного компонента на початку їх самостійної педагогічної практики. Характерною ознакою діяльності студентів-практикантів із сильною активною нервовою системою є здатність імпровізації та максимальної мобілізації своїх набутих умінь та навичок, творче оперативне вирішення поставлених освітніх завдань. Аналіз практичної діяльності обох груп показав, що пристосування до умов бази практики вимагають від студентів мобілізації адаптаційних можливостей. Процес підвищення компетенції майбутніх учителів фізичної культури, з урахуванням різних типів нервової системи а саме: рівня сили процесів збудження, рівня сили процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів має індивідуальні особливості.

**Висновки.** В умовах педагогічної практики у студентів з різними типологічними особливостями нервової системи виявлено фактори підвищення професійної компетенції. Вона залежить і від рівня домагань, професійної, психологічної, фізичної підготовки молодих людей до самостійної роботи, і від їхнього відношення до праці.

## ОЦІНКА РІВНЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ

Олена Дем'янчук<sup>1</sup>, Ірина Єрко<sup>2</sup>, Олена Томашук<sup>3</sup>, Ірина Янюк<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Старший викладач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, demolen32@gmail.com;

<sup>2</sup> Кандидат географічних наук, доцент кафедри туризму та готельного господарства Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, ierko@i.ua;

<sup>3</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, olena.tomaschuk@eepu.edu.ua;

<sup>4</sup> Студентка 4 курсу спеціальності «Готельно-ресторанна справа» Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, yaniuk.98@gmail.com

**Вступ.** Туристська підготовка являє собою процес формування системи знань, умінь, навичок, необхідних для занять спортивним туризмом і вдосконалення в цьому виді спорту. За своєю сутністю – це процес підвищення рівня кваліфікації спортсменів, їх підготовленості до організації та проведення різних форм рекреаційних та спортивних туристських заходів, починаючи від оздоровчих походів і змагань, закінчуючи спортивними походами і змаганнями з виду спорту «туристично-прикладне багатоборство».

Досягнення високих спортивних результатів в туризмі можливе при вирішенні основних завдань навчально-тренувального процесу: забезпечення всебічного фізичного розвитку; виховання високих моральних якостей; оволодіння туристською технікою та тактикою; придбання необхідних знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання і спортивного тренування; вдосконалення спортивної майстерності.

**Методи дослідження.** Оцінку рівня техніко-тактичної підготовленості у спортивному туризмі ми проводили за трьома вправами: подолання зв'язки технічних етапів «підйом – траверс – спуск по вертикальних перилах (наведення перильної мотузки)», «в'язання вузлів», «підйом вільним лазінням» (з судівською страховкою).

**Результати дослідження.** Етап «Підйом по схилу – траверс – спуск по вертикальних перилах». Довжина окремих ділянок етапу складала: підйом спортивним способом – 8 м; – траверс схилу – 4 ділянки по 1–1,5 м (на висоті 3 м) – спуск по вертикальних перилах (з наведенням перильної мотузки) – 8 м.

Етап «в'язання вузлів». Для виконання тестової вправи «в'язання вузлів» було запропоновано такий перелік: прямий, грєпвайн, зустрічний, академічний, провідник-вісімка і подвійний провідник (усього – 6). Вузли повинні бути розправленими, затягнутими, не мати перекручень мотузок. Контрольний час 2 хв. За незначне порушення учасник отримує штраф 30 с, а за незав'язаний вузол – 90 с.

Етап «підйом вільним лазінням». Довжина підйому – 4 м. Учасник долає етап за допомогою судівської страховки. Етап обладнаний: на початку – контрольною лінією, зверху – карабін, через який здійснюється судівська страховка. Учасник піднявшись, повинен доторкнутися рукою до судівського карабіна.

**Висновки.** Повторне подолання зв'язки етапів «підйом – траверс – спуск по вертикальних перилах» дало приріст в об'єктах: експериментальній – на 25,6 % ( $p \leq 0,001$ ), контрольній – на 17,8 % ( $p \geq 0,05$ ). Проте приріст в експериментальній групі більш значний, ніж у контрольній. В'язання вузлів дало змогу спостерігати позитивні результати в обох групах зі статистичною достовірністю в межах кожної з них: контрольна група – при  $p \leq 0,001$  з приростом 43,1 %, експериментальна – при  $p \leq 0,001$  з приростом 50,6 %. Було встановлено достовірну різницю результатів між групами до (при  $p \leq 0,05$ ) і після експерименту (при  $p \leq 0,01$ ).



## ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Ірина Євстігнеєва<sup>1</sup>, Євгенія Захаріна<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Доцент кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання Інституту здоров'я, спорту і туризму імені Тетяни Самоленко Класичного приватного університету, [irinaevstigneeva.2015@gmail.com](mailto:irinaevstigneeva.2015@gmail.com);

<sup>2</sup> Доктор педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання Інституту здоров'я, спорту і туризму імені Тетяни Самоленко Класичного приватного університету.

**Вступ.** Психологічні особливості змагань, закономірності, причини та динаміка передзмагальних станів визначають високі вимоги до психіки спортсмена. Все те, що було відпрацьовано і накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців чи років, може бути розгублено за лічені хвилини, а інколи й секунди перед стартом або під час спортивної боротьби.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння).

**Результати дослідження.** На сьогодні розроблені такі методи психорегуляції: бесіди психотерапевтичної спрямованості, тренінги особистісного росту та інші, що дають можливість досить ефективно вирішувати завдання вдосконалення спортивно важливих (в обраному виді спорту) якостей. Однак далеко не всі спортивні психологи володіють цими методами в повній мірі взаємодії тренер-спортсмен-психолог, що, очевидно, пов'язано з проблемами освіти та професійної підготовки в цій галузі.

На наш погляд, Г. І. Савенков дуже влучно підкреслив, що ті елементи структури, які вже введені до системи психологічної підготовки, не потрібно довільно виключати з цієї структури, бо довільне ігнорування будь-якого її елемента призводить до загибелі цілісного явища. Виходячи з цього положення й були визначені такі елементи структури психологічної підготовки спортсмена та описані функції (та завдання) кожного елемента:

1. Психологічний паспорт обраного виду спорту як система вимог до психіки й особистості спортсмена, який займається цим видом спорту, що зумовлює досягнення високих спортивних результатів.

2. Психологічна характеристика спортсмена як чинник оцінки властивих спортсмену психічних якостей і рис особистості.

3. Загальна психологічна підготовка спортсмена як основа становлення особистості під час спортивних тренувань. Структурними складниками цього виду підготовки є такі: моральна, вольовий, емоційний, загальногруповий (комунікативний) та інтелектуальний.

4. Психологічна підготовка до конкретного тренування як система психолого-методичних заходів, пов'язаних: а) з формуванням цільової установки на це тренування; б) з організацією уваги спортсмена, з програмою спрямованості свідомості на виконуваним ним рухові дії; в) з психологічним аналізом проведеного тренування.

5. Передзмагальна психологічна підготовка спортсмена як система заходів, пов'язаних з мобілізацією готовності спортсмена до конкретного змагання.

6. Передстартова психологічна підготовка.

7. Безпосередньо змагальна психологічна підготовка.

8. Післязмагальна психологічна підготовка.

**Висновки.** На цей час психологічна допомога спортсменам надається не в повному обсязі. Можемо сподіватися, що комплексне рішення розглянутої цілісної структури дасть можливість підвищити ефективність психологічного супроводу спортсменів.

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ШКОЛИ**

**Богдан Задворний**

*Аспірант Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, andriiolla@ukr.net*

**Вступ.** Заняття фізичною культурою в загальноосвітніх закладах повинні вирішувати освітні, виховні та оздоровчі завдання. Вирішення таких завдань можна досягти шляхом надання учням необхідних знань, умінь і навичок щодо виконання фізичних вправ в процесі самовдосконалення. Ми підтримуємо твердження (К. Огніста, А. Огністий), що важливе значення при цьому належить традиційним формам організації уроку, адже вони висувають до учнів певні вимоги: відповідальне ставлення до навчального часу; дотримання дисципліни та етичних норм; суворі заборони висміювати невдачі товаришів; організація взаємоконтролю і взаємодопомоги; дбайливе ставлення до обладнання, інвентарю; чітке виконання команд; дотримання вимог єдиної форми. За висновками М. Саїнчука, учень повинен закарбувати в пам'яті, що лише власними зусиллями у вигляді занять фізичними вправами він може допомогти собі запобігти наслідкам гіподинамії, створити резерв систем і функцій організму й тим самим підвищити бар'єр опірності до хвороб.

**Методи дослідження:** аналіз сучасних науково-методичних напрацювань з обраної тематики, спостереження на індивідуальні бесіди з старшокласницями.

**Результати дослідження.** Фізичне виховання в школах (Ю. Лях, Т. Шевчук, О. Усова), забезпечує реалізацію генетичної програми росту та розвитку організму дитини, формування її фізичного й психічного здоров'я. Для з'ясування дієвості проведених занять фізичною культурою, необхідним елементом є комплексна оцінка фізичної підготовленості учнів на основі даних про їх психофізіологічні та функціональні можливості. Саме такий підхід на переконання науковців (В. Лизогуб, В. Пустовалов, Г. Зганяйко), забезпечить особистісно-орієнтований підхід до організації проведення занять і оцінювання досягнень. При цьому важливо враховувати не лише окремі показники, а й розраховувати відповідні індекси.

Інтереси учнів до уроків фізичної культури відрізняються достатньою різноманітністю: прагнення зміцнити здоров'я, сформувати тіло, розвинути фізичні і психічні якості. Важливо відзначити, що інтереси дівчат і хлопчиків також відрізняються. Хлопчики, як правило, хочуть розвивати силу, витривалість, швидкість і спритність. Дівчата частіше бажають сформувати красиву фігуру, розвивати гнучкість, удосконалювати витонченість рухів, ходу.

Саме втрата інтересу підростаючого покоління до занять фізичною культурою є однією з основних проблем сьогодення. Адже, пізнавальний інтерес, усвідомлена потреба, пізнавальна активність визначають динамічну готовність учнів до реалізації власних можливостей у різних видах фізичних вправ та є показниками сформованості мотивації до фізичного вдосконалення.

Одним зі шляхів вирішення дефіциту рухової активності є підвищення уваги до фізичного виховання, пошук нових форм та засобів навчання, впровадження в навчальний процес інноваційних педагогічних технологій, які дозволяють удосконалити навчально-виховний процес у відповідності до сучасних вимог. А перед вчителем постає питання удосконалення фізичного виховання молоді шляхом збільшення обсягу та урізноманітнення рухової активності, залучення до нових цікавих видів оздоровчої фізичної культури.

**Висновки.** Аналіз сучасної науково-методичної літератури показав, що підвищення рухової активності сучасних школярів можливе завдяки підвищенню вмотивованості та інтересу до занять фізичною культурою, вмінням вчителя урізноманітнювати форми занять та методику проведення.

---

## NEW DEVELOPMENTS IN FUNCTIONAL PERFORMANCE TESTING OF CORE STRENGTH AND POWER

**Erika Zemková**

*Prof., Ph. D, Department of Sports Kinanthropology, Faculty of Physical Education and Sport, Comenius University in Bratislava, Slovakia, erika.zemkova@uniba.sk*

Core muscle strength and power is main target of intervention in many sports and back rehabilitation. Therefore, their assessment represents a crucial part of exercise programs. In the laboratory, back muscle strength in the isokinetic or isometric test modes is usually evaluated. However, these measurements have some limitations. Among other issues, it is mainly the problematic ecological validity of isokinetic testing for closed chain movements, low association of isometric and isokinetic measures with those related to dynamic muscle function, in addition to their low specificity to athlete performance in most sports and sensitivity to reveal the training or rehabilitation progression. Moreover, isometric and isokinetic dynamometers are neither readily available nor easily movable, and requires well-skilled staff.

A suitable alternative represents portable computerized diagnostic systems that can be used in the sporting field. These systems allow functional assessment of power performance during modified resistance exercises. For instance, a deadlift to high pull exercise on the Smith machine or with free weights may best simulate the demands of a particular sport or job comprising of lifting tasks. Though being suitable for healthy individuals, it cannot be used for people suffering from low back pain. Instead, one can measure peak rate of force development (RFD) during maximal voluntary isometric contraction (MVC) of the back muscles, which significantly correlates with power produced during a deadlift to high pull with lower weights. The strong relationship between the ability to develop a high force in a short time and the power during such a lifting task implies that gains in RFD after the exercise program may be related to the increase in lifting performance at light loads. Contrary to this, measurement of muscle power during trunk rotations is often neglected.

The main reason is a paucity of methods evaluating trunk rotational power. It seems that sitting or standing cable wood chop exercise on a weight stack machine can fill in this gap as it provides reliable and sensitive measures of power and velocity at different weights. Provided that athletes prefer free weights, peak and mean values of force, power, velocity and torque in the acceleration and the deceleration phase of trunk rotations can be measured in either a standing or seated position with a barbell placed on the shoulders. Usually, single repetitions of a particular exercise with increasing weights stepwise up to maximal values of power are performed in order to obtain individual force-velocity and power-velocity curves. These methods that closely replicates sport, job or daily movement pattern should be implemented in functional assessment of core strength and power in athletes, sedentary and manual workers as well as individuals with back disorders and so complement existing laboratory and/or field testing methods.

**Acknowledgments:** This work was supported by the Slovak Research and Development Agency under the contract No. APVV-15-0704.

## SUBJECTIVE WELL-BEING OF SLOVAK ARCHERS

**Klaudia Zusková<sup>1</sup>, Zuzana Küchelová<sup>2</sup>, Klaudia Szatmariová<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Associate Professor, Ph. D., Institute of Physical Education and Sport, Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Slovak Republic, [klaudia.zuskova@upjs.sk](mailto:klaudia.zuskova@upjs.sk);

<sup>2</sup> Assistant Professor, Ph. D., Institute of Physical Education and Sport, Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Slovak Republic, [zuzana.kuchelova@upjs.sk](mailto:zuzana.kuchelova@upjs.sk);

<sup>3</sup> Bc. former student, Institute of Physical Education and Sport, Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Slovak Republic.

**Introduction.** Top sport performance places demands on human adaptation in specific life conditions. These include adaptation demands, such as: combining personal life with the extraordinary discipline of managing heavy training schedule; high-performance oriented environment; frequent travel to competitions and the consequent transient sleeping accommodations; uncertainty about achieving the expected result. All of this relates to the quality of life of the athlete, which we can monitor from an objective and a subjective point of view. Factors of subjective quality of life include subjective well-being (SWB), health oriented quality of life and subjective health. This paper is based on Edward Diener's concept of SWB, whose indicator is life satisfaction.

**The aim** of the pilot study is to broaden the knowledge about the life satisfaction of top performance male and female athletes in the field of archery.

**Methods.** The research group consisted of 18 male and 59 female Slovak adult archers, who are participating in national and international competitions. We investigated their Life satisfaction through the standardized Satisfaction with Life Scale method (SWLS, Diener et al., 1985). We obtained supplementary socio-demographic data through a questionnaire prepared by us.

**Results.** The results show a difference in life satisfaction to higher life satisfaction in women, but this difference is not statistically significant. Overall, both men and women are in the moderate life satisfaction range, which correlates with many of the research results in non-sport-oriented samples. Given the scale of the file, we can only point out that, with increasing levels of competition, both sexes had higher LS.

**Conclusion.** Although this is a pilot study, the results indicate that to achieve top athletic performance, the athlete's personal well-being is important. It is appropriate to increase the personal quality of athletes' lives also through leisure activities that are not sport oriented.

This study was supported by Slovak grant project VEGA no. 1/0409/19.

---

## THE EFFECT OF APPLICATION OF STATIC AND DYNAMIC STRETCHING IN WARM UP TO PERFORMANCES IN SELECTED PHYSICAL ABILITIES OF SECONDARY SCHOOL PUPILS

Hana Kabeňová, Jitka Vaněčková, Pavel Caitaml, Lenka Černá

*PhDr. Hana Kabeňová, Ph. D., Assistant Professor, Department of Physical Education and Sport, Faculty of Education, Jan Evangelista Purkyně University in Ústí nad Labem, Czech Republic, hana.kabesova@ujep.cz*

**Introduction.** The aim of this paper is to compare the effect of dynamic and static stretching on explosive power abilities of students in the age of 16 to 18 years. Positive effects on most sports performances, especially strength and speed, are more dynamic than static stretching. After warming up with dynamic stretching, muscle contraction is faster and muscles produce greater strength due to increased motor unit activation. After static stretching, reduced ability to produce strength has been demonstrated many times, due to a decrease in muscle tendon units or a decrease in motor unit activation due to stretching.

**Research methods.** The survey was attended by 16–18 years old ( $n = 66$ ; 33 girls and 33 boys) high school students. Test results were examined through two standardised motor tests (Long jump and Sargent's test) after warming up and exercising with that kind of stretching. In the first week, Group A started with static stretching, Group B with dynamic stretching, and Group K without stretching. The second week, Group A had dynamic stretching, Group B had no stretching, and Group K had static stretching. Third week group A without stretching, group B static stretching and group K dynamic stretching. The data are presented by the descriptive characteristics ( $n$ ,  $M$ ,  $SD$ ) and statistical significance of the differences with effect size.

**Results of the research.** The difference in the effect of dynamic and static stretching in the long jump motor test proved to be materially significant with a large effect in boys ( $p = 0,000001$ ;  $ES = 0,53$ ) and the mean effect in girls ( $p = 0,000020$ ;  $ES = 0,42$ ). The average improvement after dynamic stretching compared to static long jump in boys was 5,5 cm, and girls improved by an average of 5,6 cm. The difference in the effect of dynamic and static stretching in a motor test The vertical jump proved to be materially significant with great effect in both boys ( $p = 0,000041$ ;  $ES = 0,71$ ) and girls ( $p = 0,000004$ ;  $ES = 0,80$ ). The average improvement after dynamic stretching compared to static stretching in vertical jumps was 2 cm in boys and 3 cm in girls.

**Conclusions.** The difference in the effect of dynamic and static stretching on the predefined load of force-explosive character was demonstrated in both motor tests as statistically and materially significant. Dynamic stretching has proven to be more effective than static stretching in the warm-up phase of the teaching unit.

## ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Віталій Кашуба<sup>1</sup>, Анна Дяченко<sup>2</sup>, Інна Асаулюк<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри біомеханіки та спортивної метрології Національного університету фізичного виховання і спорту, [kashubavo@gmail.com](mailto:kashubavo@gmail.com);

<sup>2</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, [dyachenkoanna85@gmail.com](mailto:dyachenkoanna85@gmail.com);

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, заступник декана з навчальної роботи, Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, [innaasauliuk@gmail.com](mailto:innaasauliuk@gmail.com)

**Вступ.** Під впливом розвитку інформаційних технологій нині відбувається модифікація усіх сфер діяльності людини. Дослідження останнього десятиліття спрямовані на вивчення особливостей реалізації інформаційних технологій в системі фізичного виховання (Н. А. Колос, 2009; М. М. Гончарова, 2009; С. М. Футорний, 2015; Н. Л. Голованова, 2017; В. О. Кашуба, 2010–2019 та ін.).

**Мета дослідження** – розробити інформаційний контент для використання в системі фізичного виховання студентів педагогічних закладів освіти з метою підвищення мотивації до регулярної фізкультурно-оздоровчої активності.

**Результати дослідження.** У контексті пошуку шляхів вдосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти та підвищення ефективності даного процесу, створення умов для формування мотивації та готовності студентів до особистого здоров'язбереження розроблено веб-портал «Health saving club» («HSC»). Даний інформаційний контент містить набір модулів: «Гестування», «Теорія», «Розклад занять секцій», «Глосарій», тобто сукупність даних інтерактивного вмісту, представлених у форматах різноманітних навчальних та інших матеріалів – курсів, які відповідають тематиці про здоровий спосіб життя, режим дня, раціональне харчування, рухову активність, психорегуляцію, поняття просторової організації тіла. Таким чином, в рамках інформаційного контенту «HSC» окремі розділи та модулі утворюють систему навчального курсу, за допомогою якого формується індивідуальна освітня траєкторія студента. До складу інформаційного контенту «HSC» включено так звані «тренінгові» комплекси вправ, які можливо обирати відповідно зареєструвавшись у системі на створивши свій «профіль» користувача. Розроблений веб-портал «HSC» дозволяє реалізувати новітні підходи до планування і організації освітньої та позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання, з урахуванням їх мотивів та інтересів, застосування основних положень галузі фізичної культури і спорту в інноваційному контексті, що сприяє підвищенню ефективності процесу фізичного виховання.

**Висновки.** Систематичне використання студентами інформаційного контенту «HSC» дозволило отримати результати, які свідчать про зміни мотиваційних пріоритетів студентів щодо рухової активності (розуміння першочергової цінності здоров'я, підвищення зацікавленості до систематичних занять фізичними вправами, підвищення вимогливості до себе (за рахунок використання портфоліо та модуля самоконтроля); результати проведеного анкетування свідчать про підвищення рівня теоретичних знань студентів у питаннях здорового способу життя та позитивні зміни самооцінки студентами власного способу життя.

## МЕТОДИЧНИЙ ПІДХІД ДО ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ОСНОВІ МОДЕЛЮВАННЯ

**Віктор Костюкевич**

*Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики спорту  
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, kostykevich.vik@gmail.com*

**Вступ.** У процесі підготовки спортсменів використовуються найрізноманітніші моделі, які належать до двох великих груп. Перша представлена моделями змагальної діяльності; моделями, які характеризують різні сторони підготовленості спортсмена; морфофункціональними моделями, що відображають морфологічні особливості організму спортсмена і його функціональні можливості. Другу групу утворюють моделі структурних утворень тренувального процесу: моделі, що відображають тривалість і динаміку становлення спортивної майстерності та підготовленості в багаторічному плані, а також у межах тренувального року і макроциклу; моделі великих структурних утворень тренувального процесу (етапів багаторічної підготовки, макроциклів, періодів); моделі тренувальних етапів, мезо- та мікроциклів; моделі окремих тренувальних занять та їх частин; моделі окремих тренувальних вправ і їх комплексів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних даних; педагогічне спостереження в процесі тренувальної та змагальної діяльності спортсменів; відеозйомка змагальної діяльності команд та окремих гравців; експертний аналіз техніко-тактичної майстерності гравців; педагогічне тестування; методи функціональної діагностики; методи моделювання; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 46 кваліфікованих хокеїстів на траві.

**Результати дослідження.** Моделювання тренувальних занять спортсменів передбачає таку побудову занять, за якої кожна вправа виконується, з одного боку, з урахуванням регламентації всіх її компонентів (тривалості, інтенсивності, координаційної складності тощо), а з іншого – на підставі логічного взаємозв'язку всіх вправ, які входять в певне тренувальне заняття. Моделювання тренувальних занять може ґрунтуватися на двох блоках – організаційному та методичному.

До організаційного блоку входять всі складові частини тренувального заняття – підготовча, основна і заключна. Складовими методичного блоку є види тренувальної роботи – загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична, ігрова та змагальна підготовка. При цьому методичний блок моделі тренувального заняття знаходиться в супідрядності до організаційного блоку. Для кожної частини тренувального заняття необхідна розробка окремих модельних тренувальних завдань (МТЗ). Для підготовчої частини – це будуть комплекси розминки, для основної – навчальні та тренувальні завдання, для заключної частини – комплекси відновлювального характеру.

**Висновки.** Використання методів моделювання в тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів дозволяє оптимізувати їх підготовку. Доцільним є моделювання тренувальних занять спортсменів, яке складається з організаційного та методичного блоків: організаційний блок передбачає розробку МТЗ для підготовчої, основної та заключної частин тренувального заняття; методичний блок – розробку МТЗ для фізичної, техніко-тактичної, ігрової та змагальної підготовки спортсменів.

## ПЕРСОНИФИЦИРОВАННЫЙ ФИТНЕС

Татьяна Лебедь

*Заведующий отраслевой лаборатории «Лонгитудинальные исследования» УО «Полесский государственный университет» г. Пинск, Республика Беларусь, hlebus@mail.ru*

**Вступление.** Здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек. Популярным направлением ЗОЖа является фитнес – комплексное восстановление и поддержание здоровья с помощью правильного питания и физических нагрузок с учетом индивидуальных способностей.

В Белоруссии в каждом городе существуют специальные оздоровительные центры-фитнес клубы, предоставляющие комплекс услуг включающих в себя популярные фитнес-программы, которые имеют большое количество разновидностей. Эти программы основаны на базе новейших научных разработок и современных технологий в области физической культуры и спорта западных стран. Однако они не учитывают, что на здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов, в том числе и наследственность. Так результаты занятий фитнесом у некоторых можно увидеть спустя несколько месяцев, однако есть виды физической активности, которые подходят не всем.

**Методы исследования:** молекулярно-генетическое тестирование полиморфизмов генов семейства PPARs, вовлеченных регуляцию углеводного и жирового обмена.

**Результаты исследования.** Диапазон биологических функций PPARs очень широк. PPARs регулируют экспрессию генов, участвующих в процессе стероидогенеза, ангиогенеза, ремоделирования тканей, регуляции клеточного цикла, апоптоза и метаболизма липидов и углеводов.

Экспрессия различных изоформ PPARs в тканях неодинакова. PPAR $\alpha$ , как значимый регулятор метаболизма жирных кислот, присутствует в печени, тонком кишечнике, почках, сердце, бурой жировой ткани и участвует в процессе воспаления. PPARs модулируют процессы пролиферации и дифференциации клеток иммунной системы, включая макрофаги, В-лимфоциты и Т-лимфоциты. PPAR $\alpha$  играет ключевую роль в формировании полового диморфизма и пол-специфических метаболических особенностей. Высокий уровень экспрессии PPAR $\alpha$  отмечается в коже, печени, почках, бурой жировой ткани. У животных с врожденным отсутствием этого типа рецепторов наблюдается замедленное заживление ран, снижение миелинизации нервных волокон. Экспрессия изоформ PPAR $\gamma$  тканеспецифична. PPAR $\gamma$ 1 обнаружены практически во всех тканях, PPAR $\gamma$ 2 локализуется преимущественно в адипоцитах, а PPAR $\gamma$ 3, кроме адипоцитов, присутствует в эпителии толстого кишечника и макрофагах. PPAR $\gamma$  играет важную роль в дифференцировке адипоцитов, метаболизме жиров и углеводов, регуляции клеточного цикла, канцерогенеза и воспаления.

**Выводы.** Носительство определенных аллелей позволяет спрогнозировать нарушение метаболизма, а также индивидуализировать вид физической активности. Так тренировки, направленные на развитие выносливости либо скоростно-силовых качеств, представляют собой разные по стимулам внешние воздействия, которые приводят к специфическим структурным и метаболическим сдвигам в клетках скелетных мышцах.



## ТЕХНОЛОГІЯ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Нінель Мацкевич<sup>1</sup>, Анатолій Цьось<sup>2</sup>, Ігор Бичук<sup>3</sup>, Юлія Хильчук<sup>4</sup>, Петро Глушко<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>2</sup> Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, перший проректор, проректор з адміністрування і розвитку Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Tsos.Anatoliy@eenu.edu.ua;

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>4</sup> Аспірант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>5</sup> Аспірант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

**Вступ.** Наукові дослідження та практика роботи закладів освіти свідчать, що обов'язкових занять фізичними вправами недостатньо для підвищення фізичного стану молоді. Тому, гостро постає проблема розробки технології формування у студентів потреб до самостійних занять фізичними вправами.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 640 студентів 1–4 курсів навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

**Результати дослідження.** Для самостійного виконання фізичних вправ з метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей ознайомили студентів з методами контролю власних дій та оцінки правильності їх виконання. Центральним моментом навчання самостійно займатися фізичними вправами було формування вмінь і навичок самостійної діяльності. Перспективне планування самостійних занять здійснюється студентами під керівництвом викладача з метою визначення послідовності вирішення завдань оволодіння технікою різноманітних фізичних вправ і підвищення рівня функціональної підготовленості студентів. Перспективне планування самостійних занять доцільно розробляти на весь період навчання.

Організація і структура самостійних занять передбачали комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей організму. Встановлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності і різнобічної спрямованості тренувань.

**Висновки.** Залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає застосування комплексу виховних впливів, розробки програми занять, співвідношення засобів тренування, дозування навантажень.

## МОТИВАЦІЙНИЙ ФАКТОР ВИКОРИСТАННЯ АНІМАЦІЙНИХ ПРОГРАМ У ГУРТКОВІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Світлана Подубінська

*Аспірант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, podubinska.sv@ukr.net*

**Вступ.** В сучасних реаліях суспільного життя проблема зміцнення та збереження здоров'я учнів не втрачає актуальності й потребує оновлення шляхів її розв'язання. Одним із способів розширення рухової активності учнів є проведення гурткової роботи з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Вона покликана забезпечити проведення змістовного дозвілля та активного відпочинку учнів у позаурочний час. Разом з тим, існує низька зацікавленість школярів у цій діяльності (Н. Белікова, С. Подубінська, 2019). Тому урізноманітнення форм та методів проведення гурткової роботи з фізичної культури слугуватиме підвищенню мотивації та зацікавлення школярів до участі у ній.

**Мета дослідження** – визначити ступінь зацікавленості учнів у гуртковій роботі з фізичної культури з використанням анімаційних програм.

**Методи дослідження:** загальнонаукові (аналіз, синтез, систематизація); праксіметричні (вивчення та узагальнення педагогічного досвіду); анкетування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Для ефективної реалізації гурткової роботи з фізичної культури необхідно за рахунок максимального використання різноманітних форм і методів цієї роботи охопити систематичними заняттями фізичними вправами якомога більшу кількість учнів. Важливу роль у цьому процесі відводиться мотивації як рушійному фактору заохочення до діяльності. У загальному розумінні мотив – це те, що стимулює людину до певної дії. Урізноманітнення форм гурткової роботи з фізичної культури вбачаємо у використанні учителями фізичної культури анімаційних програм. Анімація розглядається як робота над розробкою спеціальних програм проведення вільного часу. Анімаційні програми включають спортивні й рухливі ігри, змагання, танцювальні вечори, карнавали, ігри, хобі, заняття, різні тематичні заходи тощо.

З метою визначення стану використання та інтересу до анімації, перспектив її впровадження нами було проведено анкетування серед учителів фізичної культури (76 осіб) та учнів 5–9 класів (277 осіб) м. Луцька Волинської області. На запитання анкети «*Чи застосовуєте Ви елементи анімації під час проведення гурткової (секційної) роботи?*» учителі фізичної культури відповіли: 28,95% – так; 39,47% – ні; 28,95% – частково та 1,32% – важко відповісти. Разом з тим, на запитання «*Чи володієте Ви технологією створення анімаційних програм з фізичної культури?*» відповіді учителів розподілились наступним чином: 15,79% – так; 23,68% – ні; 51,32% – частково; 7,89% – важко відповісти. Наступне запитання звучало так: «*На вашу думку, чи підвищить інтерес учнів до занять фізичною культурою використання анімації у гуртковій (секційній) роботі?*» 57,89% респондентів відповіли – так; 30,26% – частково; 10,53% – важко відповісти.

Опитування учнів проводилося з метою визначення їхнього зацікавлення та залучення до гурткової роботи з фізичної культури. На запитання: «*Чи застосовують учителі фізичної культури елементи анімації (різноманітні програми рухової активності) під час проведення гурткової (секційної) роботи?*» 35,74% учнів відповіли, що так; 19,86% – частково; 28,16% – ні; 15,88% – важко відповісти. На запитання «*Чи підвищився б Ваш інтерес до занять фізичною культурою з використанням різноманітних засобів анімації (спортивні і рухливі ігри, змагання й естафети та ін.) у гуртковій (секційній) роботі з фізичної культури?*» 57,04% опитаних відповіли – так; 17,69% – частково; 13,72% – ні; 10,83% – важко відповісти.

**Висновки.** Таким чином, використання анімаційних програм у гуртковій роботі з фізичної культури слугуватиме рушійною силою та підвищить інтерес учнів до участі у такого роду діяльності.

## ОБҐРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ БАЗОВИХ МЕЗОЦИКЛІВ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Ольга Рода<sup>1</sup>, Світлана Калитка<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, [olyska.roda@gmail.com](mailto:olyska.roda@gmail.com);

<sup>2</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, [sv-kalitka@ukr.net](mailto:sv-kalitka@ukr.net)

**Вступ.** Питання підвищення ефективності тренувальної роботи спортсменів, відповідно до функціонального стану у мезоциклі, з урахуванням реакцій адаптаційних механізмів на специфічні навантаження, спеціальну підготовленість чоловіків, які спеціалізуються з бігу на 800 м та 1500 м, залишаються актуальними.

**Мета дослідження** – обґрунтувати структуру та зміст базових мезоциклів спортсменів, які спеціалізуються з бігу на 800 м та 1500 м, протягом мезоциклу.

**Методи дослідження:** аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури; анкетування; педагогічний експеримент; медико-біологічні та методи математичної статистики. В обстеженні взяли участь 10 чоловіків, які спеціалізуються з бігу на 800 м та 1500 м, віком 17–24 років, які мали кваліфікацію кандидати в майстри спорту, I та II розрядів. Стан здоров'я всіх спортсменів був у межах фізіологічної норми.

**Результати дослідження.** Методологічною основою побудови базових мезоциклів чоловіків, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції, слугувало проведене нами дослідження працездатності та функціонального стану їхнього організму впродовж мезоциклу. Виявлено, що працездатність і функціональний стан чоловіків зростали протягом перших трьох мезоциклів, знижуючись у четвертому та знову зростали в п'ятому мікроциклі. Зростання результативності пов'язано з покращенням функціонального стану ССС, зростанням анаеробних й аеробних можливостей. Зниження результативності в четвертому мікроциклі можливо пов'язане з появою втоми, недовідновлення після великих навантажень у попередніх мікроциклах.

Нами визначено обсяг тренувального навантаження різної спрямованості в ударних і відновлювальному мікроциклах тренувального процесу чоловіків. У I ударному мікроциклі спортсмени виконали значний обсяг бігового навантаження – 39,2 км, у II ударному мікроциклі обсяг збільшилися до 49,8 км та III ударному мікроциклі обсяг становив 58,8 км. Таке тренувальне навантаження, що зростає від одного мікроциклу до іншого за обсягом й інтенсивністю, сприяє прогресуючому наростанню втоми, максимальній мобілізації можливостей функціональних систем організму спортсмена. Однак для ефективного перебігу адаптаційних процесів ми використовували мікроцикли, що дають змогу відновити функціональні можливості та працездатність спортсменів. У IV відновлювальному мікроциклі обсяг бігового навантаження знизився до 44,6 км, при цьому стає переважно виконували роботу в аеробній відновлювальній зоні – 41 км. Загальний обсяг базового мезоциклу становив 192,4 км, з них робота аеробній відновлювальній зоні – 37,94 %, в аеробній розвивальній – 47,04 %, аеробно-анаеробній – 4,68 %, в анаеробній – 6,08 % та в креатинфосфатній – 4,26 %.

**Висновки.** Зміни функціональних можливостей, і як наслідок, працездатності спортсменів упродовж стали методологічною основою побудови базових мезоциклів легкоатлетів, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції. Тому в базовий мезоцикл пропонуємо використовувати три ударних мікроцикли, поступово збільшуючи навантаження від значного до великого, та відновлювальний мікроцикл із малим навантаженням.

## КОМПОНЕНТНИЙ СКЛАД МАСИ ТІЛА ФУТБОЛІСТІВ 11–17 РОКІВ

**Віктор Романюк<sup>1</sup>, Віктор Чижик<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, romanukviktor96@gmail.com;

<sup>2</sup> Кандидат біологічних наук, професор, професор кафедри фізичної реабілітації та соціального забезпечення Луцького інституту розвитку людини Університету «Україна», v.v.chizhik@gmail.com

**Вступ.** Маса тіла має пряму або зворотну залежність із спортивним результатом. Характер впливу маси тіла на показники успішності обумовлюється її компонентами: жировим, кістковим та м'язовим. Визначення оптимального співвідношення компонентів маси тіла футболістів дасть змогу підвищити ефективність спортивної діяльності, уникнути негативних явищ пов'язаних із травма-тизмом.

**Мета дослідження** – визначити особливості компонентного складу маси тіла футболістів 11–17 років.

**Методи дослідження.** Обстежено 949 осіб 11–17 років – 184 футболісти та 730 неспортсменів. Компонентний склад тіла визначали методом каліперометрії. Для згладжування нерівностей у віковій динаміці, які викликані використанням методу «поперечних зрізів» використовували лінії тренду обчисленні методом найменших квадратів.

**Результати дослідження.** У футболістів виявлено низку особливостей формування маси тіла та її компонентного складу порівнянні з неспортсменами. Усі компоненти складу маси тіла збільшуються з 11 до 17 років. Найбільше збільшення виявлено м'язового компоненту, дещо менше кісткового і найменше жирового. Період інтенсивного приросту компонентів складу маси тіла співпадає із темпами загальних ростових процесів. Водночас у футболістів спостерігається запізнення періоду інтенсифікації ростових процесів на один рік, який триває з 13 років до 16 років у порівнянні з неспортсменами. М'язовий, кістковий та жировий компоненти стабільно становлять 80 % від загальної маси тіла протягом 11–17 років. У неспортсменів після 14 років частка трьох компонентів зменшується до 75 %. Таку динаміку можна пояснити тим, що у футболістів після 14 років збільшується відносний м'язовий компонент, у неспортсменів лишається на одному рівні. Футболісти переважають неспортсменів за показниками м'язової маси в 14–17 років на статистично значимому рівні ( $p < 0,05$ ). Цей період є найбільш сприятливим для її розвитку. Виявлено два періоди зменшення відносного кісткового компоненту з 11 до 12 та з 14 до 16 років. Їх наявність на фоні загального соматичного розвитку є застереженням до застосування надмірних тренувальних навантажень у процесі підготовки футболістів.

**Висновки.** Виявлені особливості формування маси тіла та її компонентного складу у футболістів вказують на необхідність здійснення систематичного контролю в навчально-тренувальному процесі. Використання на практиці розроблених орієнтовних модельних показників допоможе передбачити негативні тенденції у формуванні маси тіла та її компонентного складу.

## ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ НАПРЯМІВ В ПРОЦЕСІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-МЕТАЛЬНИКІВ У ГРУПАХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Оксана Саволайнен<sup>1</sup>, Валерій Кузнецов<sup>2</sup>, Олександр Валькевич<sup>3</sup>,  
Роман Черкашин<sup>4</sup>, Людмила Черкашина<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Старший викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України;

<sup>2</sup> Старший викладач кафедри фізичного виховання Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана;

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>4</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, roma.mail77mail@gmail.com;

<sup>5</sup> Аспірант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки lcherkashina1983@i.ua

**Вступ.** Актуальність дослідження зумовлена пошуком та застосуванням сучасних напрямів у силовій підготовці легкоатлетів-метальників на тренувальних заняттях груп підвищення спортивної майстерності. На нашу думку, це можна зробити за допомогою популярного в Україні виду рухової діяльності CrossFit. Від загальноприйнятої методики розвитку силових якостей в легкоатлетичних метаннях, CrossFit – тренування відрізняються високою інтенсивністю, постійною зміною вправ і включають в себе елементи: важкої і легкої атлетики, бодібілдингу, пауерліфтингу, фітнесу, класичної гімнастики, гирьового спорту.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації), емпіричні (педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент), статистичні (методи математичної статистики, обробка отриманих даних).

**Результати дослідження.** Аналіз літературних джерел показав, що CrossFit, як нетрадиційний вид силовій підготовки легкоатлетів-метальників, ще мало вивчений і практично не застосовується на практиці. Ефективність розробленої програми доведено за допомогою контрольних тестів. Показники *вибухової сили* після експерименту у стрибку в довжину з місця в ЕГ зросли на 11 %, в КГ на 5 %, у потрійному стрибку з місця в КГ на 3 %, в ЕГ на 8 %, у кидку ядра спиною вперед в КГ на 5 %, в ЕГ на 10 %, застрибування на тумбу 50 см за 30 с в КГ покращилось на 15 %, в ЕГ на 45 %. Показники *максимальної сили* після експерименту в кистьовій динамометрії зросли у КГ на 18 % – правою рукою та 23 % – лівою рукою, у ЕГ на 23 % – правою рукою та 32 % – лівою рукою, жим штанги лежачи покращився у КГ на 5 % в ЕГ на 21 %, присід зі штангою на плечах покращився в КГ на 9 % в ЕГ на 15 %. Показники *статичної силовій витривалості* після експерименту у висі на зігнутих руках в КГ покращились на 11 %, а в ЕГ на 17 %, в утриманні ніг у положенні лежачи в КГ покращення складо 10 % і в КГ – 25 %. Показники *динамічної силовій витривалості* у підйомі в сід за 30 с в КГ покращилась на 8 %, у ЕГ на 39 %, у присіданні з вагою власного тіла за 20 с результат в ЕГ зріс на 44 %, в КГ на 13 %.

**Висновки.** Результати проведених досліджень засвідчують, що вищий відсоток приросту показників силовій підготовленості відмічається у легкоатлетів-метальників ЕГ порівняно з КГ, до того ж після експерименту спостерігається динаміка підвищення спортивної майстерності в ЕГ (7-ІІ розряд, 1-І розряд) в порівнянні з КГ (6-ІІ розряд, 2-ІІІ розряд), що свідчить про те, що програма підвищення рівня силових якостей з використанням засобів CrossFit є ефективною, та вивела тренувальний процес на більш високий, якісний рівень.

## **MOTIVES OF SPORTS COMPETITION PARTICIPANTS BEHIND DOING NORDIC WALKING**

**Andrzej Soroka, Agnieszka Godlewska**

*Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach, wachmistrz\_soroka@o2.pl*

The objective of the work was to indicate the most frequent motives of respondents doing Nordic walking. Three types of motives were mentioned: psychosocial, health-related and competition-related ones. Moreover, two groups of motives behind participation in Nordic walking competition were taken into account. The first group included people with normal weight and the other was comprised of people who were overweight or obese. The Body Mass Index (BMI) was used to establish weight to height ratios.

Research included participants of Nordic walking competitions held in eastern Poland from March to April 2019. A total of 137 Nordic walkers (62 women and 75 men) were surveyed. Statistical calculations involved discriminant function analysis in Statistica 12 PL.

It was founds that, of 13 health-related motives, the following proved to be the most important: improved physical body performance and fitness, improved body shaping and longer lifespan. In each case, the motives were significantly more important for overweight respondents. Of 14 psychosocial motives, the most important ones included: the need to boost self-assessment, the very participation in physical activity and the desire to spend time with interesting people. The above-mentioned psychosocial motives were significantly more often voiced by people with normal weight. The most important motives related to competition included overcoming one's physical and mental weaknesses and the possibility of competing with other people, the motives being much more pronounced for respondents with normal body weight.

Nordic walking competitors who were classified as either overweight or obese mentioned health related motives as of the greatest importance whereas respondents with normal weight pointed to the need to compete and psychosocial motives as the most important ones.

## ЗАНЯТТЯ CYCLE ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Євгеній Стрикаленко<sup>1</sup>, Олег Шалар<sup>2</sup>, Регіна Андрєєва<sup>3</sup>, Ігор Жосан<sup>4</sup>, Оксана Швець<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету, [strikalenko76@gmail.com](mailto:strikalenko76@gmail.com);

<sup>2</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету, [Shalar@ksu.ks.ua](mailto:Shalar@ksu.ks.ua);

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, [r.andreeva1306@gmail.com](mailto:r.andreeva1306@gmail.com);

<sup>4</sup> Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету, [Zhosik81@gmail.com](mailto:Zhosik81@gmail.com);

<sup>5</sup> Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, [o.shvets1802@gmail.com](mailto:o.shvets1802@gmail.com)

**Вступ.** Як і багато інших видів фітнесу, Cycle зародився в Америці. Його засновником став американський велосипедист Джон Голдберг, який на початку 90-х років розробив стаціонарний велосипед полегшеної конструкції для гонок в закритих приміщеннях і свій власний стиль велотренувань. Цей напрямок дуже швидко став популярним в Америці, а трохи пізніше і в Європі, і отримав назву «сайклінг». Вище викладене об'єктивно доводить актуальність та необхідність дослідження впливу занять Cycle на показники фізичного стану жінок першого зрілого віку.

**Мета дослідження** полягає в експериментальній перевірці впливу методики занять Cycle на фізичний стан жінок першого зрілого віку.

**Методи дослідження.** У відповідності до мети дослідження, були визначені такі методи дослідження: педагогічні методи, медико-біологічні методи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Досліджувані показники фізичного стану жінок першого зрілого віку в ході експериментальної роботи зазнали значних зрушень. Достовірні розходження встановлені за показниками загальної витривалості ( $p < 0,05$ ) та рівнем розвитку сили верхнього плечового поясу ( $p < 0,05$ ), що пов'язано зі специфікою запропонованої методики занять Cycle. Під час порівняння показників функціональної підготовленості виявлено, що достовірні зміни відбулись за пробою Руф'є та гарвардським степ-тестом ( $p < 0,05$  †  $0,01$ ). На наш погляд, це підтверджує думку про цілеспрямований вплив фітнес-тренувань Cycle на механізми функціональної адаптації до тривалих фізичних навантажень.

**Висновки.** Експериментально встановлено, що досягнення достовірно позитивних змін в показниках фізичної та функціональної підготовленості жінок першого зрілого віку стало можливим завдяки використанню занять Cycle. За допомогою таких занять можливо збільшувати функціональні можливості організму, покращувати фізичний стан та загальну працездатність людини.

Достовірні розходження встановлені за показниками загальної витривалості ( $t = 2,861$  при  $p < 0,05$ ) та рівнем розвитку сили верхнього плечового поясу ( $t = 2,576$  при  $p < 0,05$ ), що пов'язано зі специфікою запропонованої методики занять Cycle. Під час порівняння результатів тестів, що визначають рівень розвитку функціональної підготовленості виявлено, що достовірні зміни відбулись за пробою Руф'є та гарвардським степ-тестом ( $t = 2,829$  при  $p < 0,05$  та  $t = 3,015$  при  $p < 0,01$  відповідно).

## **Секція 5**

### **Фізична активність як чинник якості життя людини**

#### **НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ПІЛОТІВ**

**Інна Галімська**

*Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної та психофізіологічної підготовки Льотної академії Національного авіаційного університету, volodymyr.galimskyi@gmail.com*

**Вступ.** Сучасні умови праці у авіаційній галузі висувають суттєві вимоги до фізичного і психологічного стану особистості сучасного авіафахівця. У цьому контексті фізичне виховання розглядається як важливий системоутворюючий фактор наукової організації процесу професійної підготовки майбутніх пілотів. Брак належної загальної та спеціальної фізичної підготовки призводить до погіршення стану здоров'я, різкого зниження їх працездатності та, як наслідок, ранньої професійної дискваліфікації. За статистикою близько 85 % нещасних випадків пов'язано з неповноцінними фізичними і психологічними якостями, які є професійно значущими якостями пілотів.

У дослідженні автором використовувалися **теоретичні та діагностичні методи.**

**Результати дослідження.** Проведений автором аналіз результатів екзаменаційних сесій (на прикладі ЛА НАУ) свідчить про незадовільний стан фізичної підготовленості більшості курсантів та постійне збільшення контингенту з послабленим здоров'ям як на початку, так і у процесі навчання. Найменше розвинені витривалість, сила і швидко-силові якості курсантів. Дещо вищий розвиток мають гнучкість і швидкість. Загалом, виявлено 37 % курсантів-пілотів, які мають низький рівень загальної фізичної підготовленості, 48 % – середній і лише 15 % – високий. Понад 45 % курсантів не виконують програмних вимог з розвитку витривалості, 17–20 % не виконують нормативи з розвитку швидко-силових якостей, м'язової сили і спритності, 12–15 % – з інших видів вправ, що входять до заліку з фізичного виховання. Значна частина майбутніх пілотів за період навчання не досягає навіть середнього рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості, що свідчить про недостатню ефективність системи фізичного виховання як в цілому, так і в льотних навчальних закладах (ЛНЗ).

У педагогіці виокремлюється декілька підходів до аналізу проблеми фізичної підготовки курсантів-пілотів: психологічний, професіографічний, компетентнісний, описовий, системно-структурний. На думку автора, саме системно-структурний підхід дає можливість найкраще розкрити окреслену проблему через поняття «професійно значущі якості». Професійно значущі якості майбутнього пілота, за автором, трактуються як сукупність характерних найбільш важливих якостей особи, необхідних для виконання авіаційної діяльності, що можуть забезпечити досягнення вагомого результату в льотній професії для задоволення потреб як окремого курсанта, так і суспільства в цілому.

Дослідження питання про зміст та особливості фізичної підготовки курсантів-пілотів у структурі їх професійної підготовки й професійної готовності свідчить, що однією з основних предметних галузей є фізичне виховання. Різновидом спеціальної фізичної підготовки є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП). На сучасному етапі її недоліками є відсутність концепції системи ППФП у ЛНЗ; відсутність специфічної відповідності спеціальності змісту ППФП; наявність нормативного авторитарного командного підходу до організації освітнього процесу; відсутність науково обґрунтованої системи модельних нормативів спеціальної фізичної підготовленості пілотів; відсутність скорегованих державним стандартом навчальних програм з ППФП; наявність низького організаційного рівня ППФП на всіх рівнях управління; відсутність науково обґрунтованих підходів до формування мотивації до занять ППФП; наявність незацікавленості викладачів в інноваційних підходах до побудови ППФП.

Усе викладене дало можливість зробити **висновок** про необхідність внесення змін до структури і змісту ППФП, спрямованих на забезпечення формування необхідних професійно значущих якостей майбутнього пілота з урахуванням специфіки його спеціальності.



## ЗАЛЕЖНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК УКРАЇНИ ТА АВСТРАЛІЇ ВІД ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Василь Мазін<sup>1</sup>, Вікторія Бицюк<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри управління фізичною культурою та спортом Запорізького національного технічного університету, [nivis73@gmail.com](mailto:nivis73@gmail.com);

<sup>2</sup> Аспірантка Класичного приватного університету, [nikolaevskayavictoriya@gmail.com](mailto:nikolaevskayavictoriya@gmail.com)

**Вступ.** Проблеми збереження і зміцнення здоров'я жінок другого періоду зрілого віку (35–55 років), були і залишаються у центрі уваги науковців, які працюють над теоретичними і практичними питаннями оздоровчого тренування. Другий зрілий вік для жінок характеризується наявністю стабільної професії, визначеністю сімейного стану. При цьому виникають перші признаки старіння – з'являються зморшки, зниження сексуальної та фізичної активності. Діти у більшості жінок цього віку знаходяться у підлітковому періоді, а батьки – вже зістарилися. Складності у спілкуванні із дітьми та необхідність турботи про батьків потребують значних витрат часу та енергії. Притаманним цьому періоду життя виступає «криза середнього віку». У цей період відбувається оцінка пройденого життєвого шляху, аналіз успіхів та невдач. Як відзначають вчені (М. Ростовцева, Є. Крючок, Ю. Гавердовський, Т. Лісицька, Л. Сиднева, Ю. Менхин, І. Муров та ін.), систематичні заняття фітнесом є дійовим чинником покращення якості життя жінок. Утім, на сьогодні залишається відкритим питання: на які саме аспекти якості життя заняття оздоровчим тренінгом впливають найбільше? Пошуку відповіді на це питання й присвячене наше дослідження.

**Методи:** опитування жінок України та Австралії, які займаються та не займаються фітнесом з використанням інструмента SF 36; порівняння даних за критерієм Манна-Вітні ( $p < 0,05$ ).

**Результати дослідження.** У ході дослідження жінки України ( $n = 34$ ) та Австралії ( $n = 42$ ), які займаються фітнесом заповнили бланки SF 36. Також бланки опитувальника заповнили жінки України ( $n = 22$ ) та Австралії ( $n = 21$ ), які фітнесом не займаються. Отримані дані оброблено програмою STATISTICA 10. Результатом дослідження стало виявлення таких фактів. 1. Не залежно від країни, де мешкають респонденти, є достовірні відмінності жінок, які займаються фітнесом від жінок, які ним не займаються за такими шкалами SF 36: фізичне функціонування (Physical Functioning – PF), що відбиває ступінь, в якій фізичний стан обмежує виконання фізичних повсякденних фізичних навантажень; інтенсивність болю (Bodily pain – BP), яка відображає ступінь обмеження життєдіяльності людини больовими відчуттями; загальний стан здоров'я (General Health – GH), яка відображає оцінку респондентом стану свого здоров'я в даний момент і перспективи його зміни; життєва активність (Vitality – VT), яка оцінює енергійність (вітальність) респондента. Достовірні відмінності спостерігаються в одній з підсумкових шкал опитувальника – Фізичний компонент здоров'я (Physical health – PH), яка оцінює рольове функціонування, обумовлене фізичним станом, загальний стан здоров'я. Відмінності між жінками України та Австралії, які займаються фітнесом виявлені за такими шкалами: рольове функціонування, обумовлене фізичним станом (Role – Physical Functioning – RP), яка оцінює вплив фізичного стану на повсякденну рольову діяльність (роботу, виконання повсякденних обов'язків); рольове функціонування, обумовлене емоційним станом (Role Emotional – RE), яка оцінює ступінь, в якій емоційний стан заважає виконанню роботи або іншої повсякденної діяльності (включаючи великі витрати часу, зменшення обсягу роботи, зниження її якості тощо).

**Висновки.** Отримані результати свідчать про те, що жінки 35–55 років, які займаються фітнесом, стан свого фізичного здоров'я оцінюють більш високо ніж жінки, які не займаються оздоровчим тренінгом. При цьому, виявлені закономірності не залежить від країни, де жінки мешкають. Разом з тим, залежність рівня психічного здоров'я від занять фітнесом не є очевидною. Можливо, рівень психічного здоров'я залежить від задоволеності іншими аспектами життєдіяльності. Перевірка цього припущення – напрямок подальших досліджень.

## **МІНІ-ФУТБОЛ ЯК ОСОБЛИВИЙ ВИД ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТОК У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ**

**Олег Мазурчук<sup>1</sup>, Олександр Панасюк<sup>2</sup>, Олександр Митчик<sup>3</sup>, Петро Герасимюк<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>2</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>4</sup> Лаборант кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

**Вступ.** Піднесення ролі фізичної культури у зміцненні здоров'я населення є сьогодні одним з головних завдань нової України. Особливо важливе значення фізична культура і спорт мають для студентів, високий рівень здоров'я та різнобічний фізичний розвиток яких – запорука успішної реалізації соціально-економічних перетворень нашого суспільства. Зміцнення та збереження здоров'я людини можливе лише за умови систематичних занять фізичними вправами і спортом. До ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання відносять спортивну спрямованість занять, які побудовані на принципах спортивного тренування, що сприяє формуванню фізичної культури студентської молоді, підвищенню її функціональних можливостей і гармонійного розвитку особистості. Серед великого розмаїття видів спорту особливе місце серед студентів займає міні-футбол. Цей вид фізичного вдосконалення добре прижився у студентському середовищі не лише серед юнаків, а й серед дівчат.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** Для міні-футболу характерна різноманітність рухових навичок та ігрових дій, які відрізняються не лише за інтенсивністю зусиль, а й за координаційною структурою, що сприяє розвитку всіх фізичних якостей. Однією з провідних якостей футболісток є швидкість. Тому для її розвитку слід використовувати багато бігових вправ, рухливих ігор, естафет спрямованих на підвищення швидкісного потенціалу. Для розвитку силових якостей доцільно використовувати вправи з опором, обтяженнями предметів, опором партнера тощо. Ефективним засобом підвищення силових здібностей спортсменок є рухливі ігри й естафети з використанням набивних м'ячів. Особливу увагу слід приділяти тим м'язам, які несуть основне навантаження під час гри. Значне місце у підготовці футболісток займає витривалість. Загальну витривалість можна розвивати, виконуючи вправи з невисокою інтенсивністю, але впродовж тривалого часу. Основними засобами розвитку цієї якості є кросовий біг, двостороння гра у баскетбол, волейбол, гандбол з невисокою інтенсивністю. Удосконалення спеціальної витривалості футболісток характеризується меншою тривалістю вправ і більш високою інтенсивністю їх виконання. Основними засобами є повторний біг на відрізках від 10 до 80 м, човниковий біг, ігрові вправи з м'ячем і без м'яча, рухливі ігри, естафети тощо. Для розвитку спритності добираються добре засвоєні і знайомі вправи, в якості яких можуть бути перекиди; опорні стрибки; просування стрибками; стрибки через набивні м'ячі та інші перешкоди; біг між деревами (стійками, м'ячами); стрибки вгору-вперед після розбігу і ловіння тенісного (футбольного) м'яча під час польоту; виконання загальнорозвивальних вправ у заданому темпі, з великою і малою амплітудою. Рекомендується використовувати рухливі ігри, акробатичні вправи, вправи на розучування техніки й тактики міні-футболу, вправи з легкої атлетики, баскетболу, гандболу, волейболу. Для розвитку гнучкості слід використовувати різноманітні рухливі ігри й естафети, а також спеціально відібрані гімнастичні вправи, що виконуються з допомогою тренера або партнера.

**Висновки.** Застосування міні-футболу як комплексного засобу фізичного виховання студенток закладу вищої освіти повністю себе виправдовує, оскільки ця дуже емоційна гра сприяє не лише фізичному розвитку, а й підвищенню психомоторних здібностей особистості.

## МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

Наталія Москаленко<sup>1</sup>, Антоніна Полякова<sup>2</sup>, Ольга Микитчик<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Доктор наук з фізичного виховання, професор Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, [admin\\_infiz@ukr.net](mailto:admin_infiz@ukr.net);

<sup>2</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, [admin\\_infiz@ukr.net](mailto:admin_infiz@ukr.net);

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, [tolga.0604@gmail.com](mailto:tolga.0604@gmail.com)

**Вступ.** Особливого занепокоєння останнім часом викликає факт зниження здоров'я дітей дошкільного віку. Їх рухова активність визначається кінезофілією та цілеспрямованим педагогічним впливом на дітей. Потреба дитини в руховій діяльності може бути придушена або стимулюватися створеним у закладі дошкільної освіти (ЗДО) оптимального рухового режиму. В процесі фізичного виховання особливо значення набувають способи застосування обраних засобів, які допоможуть успішно і продуктивно досягти поставленої мети. Підвищення рівня фізичного стану дітей залежить від оптимального рухового режиму у ЗДО. Його змістом є комплекс організаційних форм фізичного виховання, який використовується у педагогічному процесі ЗДО.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел, спостереження, експеримент.

**Результати дослідження.** Визначено форми роботи і види рухової діяльності для оптимізації фізичного стану дітей 3–4 років. Побудова раціонального рухового режиму вимагала врахування специфіки діяльності ЗДО. Встановлено, що рухова активність дітей залежить від рухового режиму ЗДО. Стан здоров'я дітей є головним фактором, який визначає характер рухової активності. У той же час, провідним чинником у підвищенні рівня фізичного стану дітей дошкільного віку є достатня рухова активність, яка перебуває у межах оптимальних величин. Отже, раціональна побудова рухового режиму дитини є одним із найважливіших завдань системи дошкільного фізичного виховання. Вперше: обґрунтовано і розроблено модель організації раціонального рухового режиму дітей 3–4 років у ЗДО різного типу, яка охоплює: мету, завдання, процесуальне і змістове забезпечення, педагогічні умови оптимізації рухової активності в режимі дня ЗДО як фактору підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого дошкільного віку; розроблено організаційно-методичні умови реалізації моделі раціонального рухового режиму дітей 3–4 років, вихованців ЗДО різного типу, які характеризуються оптимальним співвідношенням різних організаційних форм занять, підібраних з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, а також – профільності ЗДО.

**Висновки.** Обґрунтована і розроблена модель організації раціонального рухового режиму дітей 3–4 років у ЗДО різного типу. Організація процесу рухової активності дітей в умовах ЗДО передбачає такі компоненти: організовані форми рухової активності дітей, комплексний підхід до методів регулювання рухової активності, різноманітність рухів в організованих формах рухової діяльності, самостійна рухова активність, міжвікова ігрова взаємодія. Компонентами змістового забезпечення запропонованої моделі є: зміст рухової активності, програмне забезпечення процесу фізичного виховання у ЗДО, адекватність змісту програм методам їх реалізації, удосконалення змісту рухової активності дітей, ступінь їх рухливості і руховий досвід, базові мотиви і потреби дітей у рухах, відповідність рухових завдань індивідуальним особливостям дітей.

Оптимізація рухового режиму дітей передбачає дотримання організаційно-педагогічних умов роботи. При організації всіх форм роботи з фізичного виховання у ЗДО різних типів слід враховувати запропоновані нами параметри рухової активності.

## ДОСЛІДЖЕННЯ ВМОТИВОВАНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ

Ольга Ображей<sup>1</sup>, Ірина Маляренко<sup>2</sup>, Іван Глухов<sup>3</sup>, Борис Кедровський<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Аспірантка Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, *obrik102119@ukr.net*;

<sup>2</sup> Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, *ir.malyarenko15@gmail.com*;

<sup>3</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету;

<sup>4</sup> Кандидат технічних наук, доцент, в. о. керівника Херсонського регіонального центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт».

**Вступ.** Формування позитивної мотивації у молодших школярів для успішного оволодіння навичкою плавати має виключне значення. Однак, у повсякденному житті ця проблема до сьогодні залишається недостатньо вивченою. Відчувається нестача в конкретних рекомендаціях і розробках, впровадження яких мало сприяти більш свідомому та успішному оволодінню навичкою плавати молодшими школярами, тим самим залучати їх до здорового способу життя.

**Методи дослідження:** аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, узагальнення досвіду передової педагогічної практики, соціологічні та статистичні методи дослідження.

**Результати дослідження.** Обстежуваний контингент склали 80 молодших школярів, з яких 46 дівчаток та 34 хлопчика, які перебували у літньому оздоровчому таборі «Ластівка» у місті Скадовську 2018 р., протягом однієї зміни (14 днів) у червні місяці.

Результати проведеного анкетування засвідчили, що використання старих, звичних форм, засобів та методів навчання плавання молодших школярів не дають можливості стовідсотково вирішувати завдання навчання плавання. Так, з'ясовано, що заняття з плавання у літньому оздоровчому таборі протягом зміни відвідують: із задоволенням – 48,7 %; не люблять відвідувати – 46,3 %; не можуть однозначно відповісти – 5 %.

Більшість опитаних молодших школярів займаються для того, щоб стати фізично сильнішими 64,7 % хлопців та 65,2 % дівчат. Набагато менше респондентів займаються для того, щоб випробувати свої сили 38,2 % хлопців та 19,5 % дівчат, і зміцнити власне здоров'я хлопців 29,4 % та дівчат 39,1 %. Серед причин, що спонукають дітей до відвідування занять з плавання переважною є позитивне ставлення до занять фізичними вправами 44,1 % хлопців та дівчат 54,3 %. Досить мала кількість дітей займаються для того, щоб цікаво провести час 8,8 % хлопців та 10,8 % дівчат.

Результати анкетування молодших школярів, які до сьогодні не оволоділи навичкою плавання, засвідчили, що причиною небажанням навчатися плаванню є невдале купання у відкритих водоймах, коли дитина впала, наковталась води; ситуація пов'язана перекиненням човна; не вдале використання допоміжних засобів таких як надувний жилет, плавальні дошки та м'ячі, нарукавники, нудлів та інших засобів; порушення методики навчання плавання батьками. З'ясовано, що негативну інформацію про небезпечність плавання діти дізнаються від батьків, які переказують в присутності дітей трагічні події, пов'язані з відкритими водоймами. причиною страхів дітей є також перегляд різних фільмів жахів, сюжет яких пов'язаний із трагедією на відкритих водоймах, що супроводжується кривавими сценами та смертю.

**Висновки.** Дослідження показало, що у молодших школярів переважають зовнішні мотиви, внутрішні тільки починають формуватися. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці та впровадженні методики навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з урахуванням мотивів та інтересів молодших школярів.

**BODY, HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY: OPINIONS, ATTITUDES AND PRACTICES OF MIGRANT WOMEN, AN INTERVENTION WITH FEMALE CLEANERS IN DENMARK**

**Gertrud Pfister**

*Ph. D., University of Copenhagen, Full Professor emeritus, gpfister@nexs.ku.dk*

In Western countries, people are exposed to an abundance of information on health and beauty as well as to the latest recommendations with regard to nutrition and physical activity. However, not all groups of the population embrace discourses of healthism and engage in body projects. One of the groups which public health policies consider to be hardly reached by health messages and therefore at high risk for the development of lifestyle diseases are migrant women with low levels of education.

In this study I share information about the health-related knowledge, practices and attitudes of female cleaners with a migrant background from various non-Western countries. The methods comprise semi-structured interviews with 29 cleaners and four supervisors. Foucault's approaches to discourse, disciplinary power and governmentality as well as the works of other Foucault-inspired scholars on healthism (Crawford, 1980, 2006; Lupton, 1995) serve as the study's theoretical framework.

The interviews revealed that the informants have adopted relatively fixed opinions about health and a healthy/unhealthy lifestyle, whereas most health-related knowledge was related to weight loss and a slim body shape. The interviews pointed, though, to a discrepancy between ideal and current body shape and between knowledge and practice. While the women's knowledge had some influence on their choices of food, their knowledge hardly affected their participation in recreational physical activity. Most women justified their non-participation in sport and exercise by a lack of time and energy caused by the high demands at work and a "second shift" at home. Their practices and attitudes emphasize that the preoccupation with health and a healthy lifestyle is a privilege of the middle class. Therefore, public health policies must account for socio-cultural determinants and address structural constraints.

## Секція 6

# *Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації*

### КОРЕКЦІЯ ПРУРУШЕНЬ САГІТАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Алла Альошина<sup>1</sup>, Олександр Бичук<sup>2</sup>, Вікторія Петрович<sup>3</sup>, Роман Іваніцький<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, aleshina1012@gmail.com;

<sup>2</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>4</sup> Старший викладач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

**Вступ.** Корекція дефектів постави це тривалий процес, навіть незначні її дефекти вимагають тривалих цілеспрямованих занять, формування нового правильного стереотипу постави. Ліквідація стійких умовних рефлексів потребує особливого підходу до організації занять. Корекція постави може дати позитивний ефект лише під час постійного формування навички правильної постави. Навичка правильної постави формується на базі м'язово-суглобового відчуття, яке дає змогу відчувати правильні положення частин тіла.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення, систематизація.

**Результати дослідження.** Корегувальні заходи порушень сагітального профілю постави дітей середнього шкільного віку з депривацією сенсорних систем слід організовувати в декількох напрямках. *Перший напрям* передбачає формування мотивації до закріплення правильного положення тіла, яка досягається за допомогою роз'яснювальної роботи з батьками та дітьми з питань режиму дня, умов праці й відпочинку. *Другий напрям* передбачає формування навички правильної постави в дітей на уроках фізичної культури та в позаурочний час. *Третій напрям* передбачає включення спеціальних комплексів фізичних вправ на релаксацію і профілактику плоскостопості. *Четвертий напрям* передбачає формування м'язового корсета – розвиток силової витривалості м'язів тулуба й нижніх кінцівок. Зміцнення м'язів і вдосконалення координації рухів – необхідна умова для відновлення правильного положення. Це завдання вирішується шляхом розвитку загальної силової витривалості м'язів у правильних положеннях тіла й координації рухів. *П'ятий напрям* передбачає вдосконалення координації рухів шляхом застосування гімнастичних вправ на рівновагу, вправ на точність рухів та координацію. Удосконалення координації рухів буде сприяти швидшому засвоєнню дитиною нового динамічного стереотипу рухів і статичних положень.

Для корекції порушень сагітального профілю постави при організації уроків фізичної культури необхідно: для формування навички правильної постави в підготовчій і заключній частинах кожного уроку, використання спеціальних вправ біля стіни; у процесі уроків використання вправ із предметом на голові, а також вправ, у яких здійснюється тренування навичок в утриманні голови й тулуба у правильному положенні; при виборі засобів зміцнення «м'язового корсета» дітей увага повинна бути акцентована на вправах, які зміцнюють м'язи спини, живота й сідничні м'язи, а також м'язи стопи та гомілки.

Основне завдання вправ, які корегують поставу – формування м'язового корсета, тобто зміцнення м'язів, що утримують хребетний стовп у вертикальному положенні й тим самим покращують умови для оптимального росту тіл хребців, зміцнення антигравітаційних м'язів спини, живота й верхніх кінцівок.

**Висновки.** Корекція порушень постави дітей середнього шкільного віку з депривацією сенсорних систем на основі показників її сагітального профілю відкриває нові перспективи вдосконалення процесу управління формуванням правильної постави та сприяє соціалізації дітей.

## AWARENESS OF PATIENTS SUFFERING FROM SELECTED CHRONIC DISEASES OF THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN TREATING THEIR DISORDERS

Alena Buková<sup>1</sup>, Magdaléna Hagovská<sup>2</sup>, Klaudia Zusková<sup>1</sup>,  
Agata D. Horbacz<sup>1</sup>, Ladislav Kručanica<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Institute of Physical Education and Sport, Pavol Jozef Ľafárik University in Košice, Slovak Republic;

<sup>2</sup> Department of Physiatry, Balneology, and Medical Rehabilitation, Faculty of Medicine, Pavol Jozef Ľafárik University in Košice, Slovak Republic.

**Introduction.** Regular physical activity is a crucial component of improving the health condition of people suffering from chronic diseases. Prescription of physical activity (PA) by the general physician or specialist can influence patients' behavior in a significant way. This study aims to determine the level of awareness and fulfillment of recommendations regarding their physical activity in the selected disease risk groups in eastern Slovakia.

**Methods.** The study comprised 893 participating patients (353 males and 540 females). The basic condition to fulfill for participating in the research was the occurrence of one or more diagnoses out of three underlying chronic diseases (cardiovascular disease, oncology disease, metabolic disease) that do not prevent PA. For data collection, we used a non-standardized questionnaire which was part of the questionnaire battery explicitly designed for this research. This study presents a selection of questions focusing on patients' awareness concerning PA.

**Results.** Within all three groups of chronic diseases, the patients acknowledged that they obtain only general information on the importance of PA in the treatment of their conditions. More particularly, almost one third of them are provided more detailed information by their doctor, while up to 20 % of the respondents do not have any or only partial information. The majority of respondents in our research have sufficient information on the minimum requirements for PA in relation to their diagnosis (almost 50 %), with oncology patients having the most comprehensive information. On the other hand, nearly 20 % of the respondents admitted having the related information, which they do not consider essential though. Most such patients were found in the group of metabolic disorders. The patients receive information on physical activity predominantly from the media and further on from the family members and acquaintances or their doctors or medical staff. The difference between the particular disease groups in terms of the acquired information is minimal. Statistically significant relation between the doctors' recommendations and minimum requirements for the treatment of disease was only found in the group of oncology patients.

**Conclusion.** Regular physical activity represents essential advantages for the health of patients suffering from chronic diseases. With this in mind, the doctor, being a trustworthy person to the patient, should be able to inform the patients on the frequency, intensity and the most suitable PA concerning their diagnosis and severity of their medical condition.

This study was supported by Grant project no 1/0825/17 "Recommendations for physical activities in prevention and control of non-communicable diseases and their implementation in the eastern part of Slovakia" implemented at P. J. Ľafárik University in Košice.

## АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЇЇ ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ У ЖИТТІ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Анатолій Вольчинський<sup>1</sup>, Ярослав Смаль<sup>2</sup>, Олександр Малімон<sup>3</sup>, Андрій Ковальчук<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, vaj65@ukr.net;

<sup>2</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент Академії рекреаційних технологій і права;

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>4</sup> Асистент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, суддя Міжнародної категорії з волейболу.

**Вступ.** Останнім часом у більшості країн світу, і зокрема в Україні, зростає чисельність населення і, на превеликий жаль серед дітей, з обмеженим станом здоров'я (інвалідів). Тому виникає потреба у розвитку адаптивної фізичної культури (АФК), тобто фізичної культури, адаптованої до особливостей осіб з інвалідністю. Систематичні заняття АФК не лише підвищують адаптацію інвалідів до умов життя, а й розширюють їх функціональні можливості, допомагають оздоровленню організму, сприятливо діють на психіку, мобілізують волю, повертають відчуття соціальної повноцінності.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних наукової літератури.

**Результати дослідження.** Зміст і структуру адаптивної фізичної культури розкривають певні функції. Особливо яскраво виражена *освітня* функція, роль якої – формування знань і рухових умінь на оптимальному для кожної дитини рівні, зокрема знань про елементарні рухи, їх техніку і вплив на організм. *Розвиваюча* функція реалізується у всіх видах АФК. Адаптивне фізичне виховання створює початкову базу для поліпшення фізичних здібностей і рухових навичок, формуючи передумови для їх подальшого розвитку. Мета *виховної* функції – усесторонній гармонійний розвиток дітей з інвалідністю, розкриття їх потенційних можливостей, передусім навчання дитини сприймати себе повноцінною особистістю. *Ціннісно-орієнтаційна* функція АФК пов'язана із засвоєнням, вдосконаленням, підтримкою, відновленням, самореалізацією фізичних і духовних сил дитини. Актуальність *професійно-підготовчої* функції полягає в тому, що формування професійної орієнтації дітей з дефектами розвитку слід починати з раннього віку. Допомога фахівця фізичної культури – максимальне поліпшення загального фізичного стану, підготовка до умов праці. *Творча* функція базується на розкритті багатогранних здібностей дітей з обмеженими можливостями у різних видах фізкультурної діяльності. *Рекреативно-оздоровча* – реалізується як задоволення потреби в активному відпочинку, змістовній розвазі, як засіб відновлення фізичних і духовних сил. Тому так важливі сімейні і побутові форми рекреації. *Гедоністична* функція містить усі види рухової діяльності, які приносять радість, відчуття щастя. Діти з різними порушеннями щиро виражають свої почуття, радіють можливості ходити, грати, змагатися, спілкуватися, перемагати. *Гуманістична* функція в АФК припускає визнання, розуміння, допомогу дитині з порушеннями в розвитку не лише з боку зацікавлених фахівців, а й усього суспільства, тоді як *соціалізуюча* – спрямована на включення дитини в життя суспільства, засвоєння досвіду соціального життя, зразків поведінки, соціальних норм, входження в соціальне середовище і соціальні групи. Роль *інтеграційної* функції полягає у включенні різних категорій інвалідів в соціальні системи, призначені для здорових людей. *Видовищна й естетична* функції характеризуються як особливий вид реалізації потреби в специфічній діяльності, пов'язаній з естетичним задоволенням, співпереживанням. Для дітей із порушенням у розвитку, обмежених у спілкуванні, русі, грі, видовищна функція має особливе значення.

**Висновки.** Аналіз наукової літератури дав змогу узагальнити й сформулювати базові поняття адаптивної фізичної культури як навчальної дисципліни, її основні функції у житті дітей з певним порушенням розвитку.



## САМООЦІНКА ТА ТРИВОЖНІСТЬ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ І МОВЛЕННЯ

Андрій Базілевський<sup>1</sup>, Іван Глазирін<sup>2</sup>, Валентина Глазиріна<sup>3</sup>, Олена Лугіна<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Кандидат наук з фізичного виховання та спорту; учитель з фізичної та лікувальної фізкультури; КЗ «Черкаський навчально-реабілітаційний центр «Країна добра Черкаської обласної ради», zeevss@ukr.net;

<sup>2</sup> Кандидат біологічних наук, професор, професор кафедри спеціальної та фізичної підготовки Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля, ivanglasyrin@gmail.com;

<sup>3</sup> Кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології ЧНУ імені Богдана Хмельницького;

<sup>4</sup> Кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри дошкільного виховання ЧНУ імені Богдана Хмельницького.

**Вступ.** Психоемоційний стан людини може бути основою забезпечення цілеспрямованого і продуктивного процесу її виховання і у подальшому оптимізувати адаптацію особистості у навколишній світ. Оскільки значуще місце в процесі розвитку людини займає суспільство тому саме активна взаємодія між її членами формує адекватний образ кожного індивіда. При цьому відмітимо, що не в усіх взаємодія з навколишнім світом здійснюється на належному рівні, це стосується осіб з порушенням слуху та мовлення. Тому, питання ефективної адаптації людей, а особливо дітей шкільного віку з відповідною депривацією в соціумі та створення їм оптимальних умов для їх розвитку, навчання і виховання, формування у них адекватної самооцінки є актуальним напрямком сучасних педагогічних досліджень.

**Методи дослідження.** Для визначення тривожності учнів молодшої школи використовували методику «Обери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен), потім за числовим індексом визначали її рівень. Для вивчення аналогічного показника у дітей середньої та старшої школи використовували методику Спілбергера-Ханіна і оцінювали отримані результати за відповідною шкалою, яка включала низький, середній та високий рівень. Самооцінка досліджувалася за допомогою анкетування, в яку було включено перелік якостей та здібностей людини, що оцінювалися досліджуваним, а загальна кількість балів вказувала на позитивне, негативне чи нейтральне сприймання самого себе.

**Результати дослідження.** У дослідженнях, які проводилися на базі комунального закладу «Черкаський навчально-реабілітаційний центр «Країна добра Черкаської обласної ради», брали участь 60 дітей віком від 10 до 16 років, що мали порушення слуху та мовлення.

Результати вивчення самооцінки учнів молодшої та старшої школи практично не відрізнялися і свідчили, що не залежно від віку та статі діти оцінюють себе позитивно. Також спостерігалися поодинокі випадки нейтрального рівня сприймання своєї особистості але їх кількість була незначною і на загальний підсумок не впливала.

Аналіз показників тривожності дітей, що мають порушення слуху та мовлення вказував на середній її рівень (індекс тривожності в межах 31–45), з незначною кількістю осіб з високим (індекс тривожності 47 і вище) та низьким рівнем (індекс тривожності 18 і нижче). Але при цьому можемо відмітити, що практично усі діти 6-го класу (11–12 років) мали високий рівень тривожності з індексом в межах 48–51.

**Висновки.** 1. Діти 7–16 років з депривацією слуху та мовлення практично всі позитивно оцінюють свою особистість. 2. Загальний стан тривожності учнів від 7 до 10 та від 13 до 16 років знаходиться на середньому рівні, за виключенням дітей 6-го класу, що мали високий рівень тривожності. 3. Для більш детального вивчення самооцінки і тривожності дітей з порушеннями слуху та мовлення і позитивного впливу на них необхідно проводити індивідуальні заняття-тренінги не тільки з ними, а й з їхніми батьками, що може дати можливість у комплексі впливати на загальний психоемоційний стан як окремого учня, так і колективу вцілому.

## MUSCULOSKELETAL CONDITION AND ADAPTATION AS THE PREDICTORS OF LOW BACK PAIN IN SPORTS GAMES

Ludmila Zapletalová<sup>1</sup>, Gabriela Luptáková<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of Sports Games, Comenius University in Bratislava, Faculty of Physical Education and Sports;

<sup>2</sup> Department of Sport Educology and Sport Humanities, Comenius University in Bratislava, Faculty of Physical Education and Sports.

**Objective.** The objective of this systematic review of literature was to identify if the musculoskeletal condition and adaptation caused by specific movement patterns in sports games could be a risk factors of low back pain (LBP).

**Data sources.** A comprehensive search of articles published in the last 20 years was conducted in four databases (PubMed<sup>®</sup>, Google Scholar, Web of Science). Different combinations of keywords LBP, muscle imbalance, muscle strength, muscle endurance, musculoskeletal system and sport game with Boolean operators were used. After establishing the criteria of selection 10 studies of 32 initially identified were analyzed.

**Results.** From the viewpoint of musculoskeletal condition and its functional adaptation as the possible risk factors of LBP in the sports games it seems that the musculoskeletal system, its functional disorders and endurance and maximal strength of the trunk muscles are not in all mentioned aspects a risk factors of LBP. As the risk factors appear to be muscle imbalances combined with functional asymmetry of pelvic and its asymmetrical rotation as a result of unilateral overloading, similar like the low maximal lumbar flexion. Low level of endurance of trunk and core muscles cannot be uniquely identified as a risk factor of LBP. Risk factor of LBP was also not the maximal isometric strength of trunk muscles.

**Conclusion.** A detailed comparison of data among the sports games, within game, sex or age was not possible. Further research is necessary. Nevertheless, based on the results of this review, it is obvious that in sports games LBP is a consequence of functional and structural changes of pelvic and related muscles. There is less evidence for endurance and maximal isometric strength of trunk muscles to be a risk factor of LBP.

**Acknowledgement.** This work was supported by the Slovak Research and Development Agency under the contract No. APVV-15-0704.

## МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА В СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Ірина Когут<sup>1</sup>, Вікторія Маринич<sup>2</sup>, Єлизавета Шитікова<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент Національного університету фізичного виховання та спорту України, kogut\_irina@ukr.net;

<sup>2</sup> Кандидат наук з фізичного виховання та спорту Національного університету фізичного виховання та спорту України, wikleon@ukr.net;

<sup>3</sup> Аспірант Національного університету фізичного виховання та спорту України, lisa\_sudo1308@ukr.net

**Вступ.** Ратифікувавши основні міжнародні правові документи (Декларації ООН про Права Людини, про права осіб з інвалідністю, Конвенцію ООН про права дитини), Україна взяла на себе зобов'язання щодо дотримання загальнолюдських прав, зокрема щодо здобуття якісної освіти дітьми з особливими освітніми потребами. Свідченням цього є впровадження інклюзивної освіти в закладах навчання різних типів та форм власності.

В Україні діє широка мережа навчальних закладів, в яких проваджується спортивна діяльність. Зокрема, система позашкільної освіти представлена закладами, де функціонують гуртки, секції, клуби, частина з яких належить до сфери фізичної культури і спорту. В них організована робота гуртків і секцій зі спортивно-технічних видів спорту, а саме авіамоделного, автомоделного, ракетомодельного та судномодельного.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел та матеріалів мережі Інтернет, нормативно-правових актів; синтез та узагальнення.

**Результати дослідження.** Вимоги до організації інклюзивного навчання в системі позашкільної освіти визначені Порядком її організації, що передбачає обов'язкове створення інклюзивних та/або спеціальних груп, адаптацію освітнього процесу відповідно до потреб та можливостей дітей з особливими освітніми потребами та залучення.

Заняття спортивно-технічними видами спорту сприяють розвитку просторового мислення, швидкості реакції, зосередженості та сконцентрованості, що має вагомe значення для дітей з особливими освітніми потребами та суттєво впливає на їх мовленнєву функцію та когнітивно-емоційні здібності. Ефективність впливу спортивно-технічних видів спорту проявляється, насамперед, у позитивних зрушеннях у поведінці вихованців, в їх зацікавленості удосконалювати техніко-технологічні вміння; розвивати творчі, дослідницькі здібності, фантазію та креативність; формувати власні цінності та вимоги до самого себе.

Наразі, в гуртках зі спортивно-технічних видів спорту постає проблема створення нових освітньо-виховних моделей, перегляду змісту, дидактичних засад, форм і методів навчання та виховання дітей, зокрема дітей з особливими освітніми потребами. Перспективним є впровадження новітніх методів навчання в процесі підготовки спортсменів в спортивно-технічних видах спорту з урахуванням сучасних технологій.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел дозволив визначити, що поза увагою дослідників залишається вивчення особливостей функціонування гуртків спортивно-технічного профілю в закладах позашкільної освіти України з точки зору залучення дітей з інвалідністю. Вивчення технології організації інклюзивного навчання в зазначених видах спорту сприятиме адаптації освітнього процесу відповідно до потреб, можливостей, здібностей та інтересів дитини та суттєвого чинника їх соціальної інтеграції.

## ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ ДЛЯ УЧАСТІ У ЗМАГАННЯХ З КАРАТЕ У РОЗДІЛІ «КАТА»

Ірина Когут<sup>1</sup>, Вікторія Маринич<sup>2</sup>, Катерина Чебанова<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент Національного університету фізичного виховання та спорту України, kogut\_irina@ukr.net;

<sup>2</sup> Кандидат наук з фізичного виховання та спорту Національного університету фізичного виховання та спорту України, wikleon@ukr.net;

<sup>3</sup> Аспірант Національного університету фізичного виховання та спорту України, jkasniper@gmail.com

**Вступ.** Ката – є основним методом навчання практики карате, який несе в собі духовний аспект та є сутністю цього єдиноборства. Ката представляє собою серію рухів, що складається з техніки захисту і атаки та виконується в певній послідовності.

Практикуючи ката, спортсмени з інвалідністю вивчають та тренують ритм, координацію, баланс, принципи застосування сили, велику кількість технічних прийомів для самозахисту і самодисципліни. Виконання ката сприяє розвитку почуття простору, дозволяє поліпшити бічний зір, шліфує базову техніку, а також впливає на рівень психологічної підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, програмно-нормативних документів з карате, аналіз документальних джерел, метод аналізу і синтезу, метод порівняння.

**Результати дослідження.** Методика підготовки спортсменів з інвалідністю в ката розробляється, ґрунтуючись на знаннях спеціалістів з реабілітації, лікарів та тренерів з карате. Відповідно до діагнозу та специфіки захворювання спортсменів засоби та методи підготовки постійно доповнюються та змінюються. Аналіз літератури, узагальнення власного досвіду та експертне опитування спеціалістів сфери фізичної культури та спорту дозволили виявити базові положення організації тренувального процесу: структура, тривалість, періодичність занять та етапи підготовки спортсменів .

Структура тренувального заняття в ката поділяється на 5 частин: розминка, основна частина (відпрацювання ударів, блоків, переходів від однієї позиції до іншої), вправи на гнучкість (відновлення та зміцнення стабілізуючих м'язів спини, м'язів бокової і задньої стінки живота, широких і довгих м'язів черевної стінки та м'язів верхніх кінцівок), вправи на координацію (корекція порушень координації рухів при різних ураженнях) та дихальні вправи (техніка правильного дихання та контроль напруження м'язів під час виконання вправ). Тривалість та періодичність тренування – 1,5–2 години три рази на тиждень. Для успішного виступу в даному розділі програми змагань спортсмени з інвалідністю проходять три етапи підготовки: психологічна, технічна та фізична (силова та кардіо підготовка в тренажерному залі). Також, при підготовці необхідно враховувати індивідуальні особливості спортсмена (фізіологія і темперамент).

Важливо зауважити, що на змаганнях високого рівня спортсмени з інвалідністю з першого виходу на татамі виконують ката рівня 1-го Дану і вище. Тому знання цих ката є необхідним для успішних виступів на змаганнях.

**Висновки.** Ката є невід'ємною частиною карате, а змагання в даному розділі програми проходять на досить високому рівні, що змушує спортсменів вивчати техніку 1-го Дану, виконуючи підвищені вимоги до рівня фізичної, технічної та психологічної підготовки.

## МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ПРОСТОРОВОГО ОРІЄНТУВАННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В ОСІБ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ПАТОЛОГІЮ ОРГАНІВ ЗОРУ

Яна Копитіна<sup>1</sup>, Юрій Лянной<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;

<sup>2</sup> Доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Навчально-наукового інституту фізичної культури, ректор Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**Вступ.** Орієнтування у просторі – одна з актуальних і складних проблем, що входять до галузі фізичної терапії та соціальної адаптації осіб із патологіями органів зору. Це обумовлено тим, що успішність інтеграції людини із зоровою патологією багато у чому залежить від її здатності самостійно орієнтуватися у просторі навколишнього середовища та відчувати себе максимально комфортно і впевнено, наскільки це можливо.

Ця категорія осіб характеризується своєрідністю психофізичної сфери, що проявляється у недостатній моторній активності, складнощах формування рухової сфери. У свою чергу, це викликає труднощі просторового орієнтування, а недоліки у його розвитку, у свою чергу, обмежують надалі їх самостійність і активність у всіх сферах діяльності. При цьому особам даної категорії (особливо з глибокими порушеннями зору) спонтанно, самостійно практично неможливо опанувати навички просторового орієнтування. Тому є потреба в систематичному цілеспрямованому навчанні.

**Методи дослідження:** аналіз та синтез інформаційних джерел, контент-аналіз медичних карток, функціональний метод (проба на пропріорецептивну чутливість).

**Результати дослідження.** У дослідженні взяли участь 180 осіб з інвалідністю віком 18–35 років із повною або частковою втратою зору, які проходили курси фізичної терапії на базі Західного реабілітаційно-спортивного центру Національного комітету спорту інвалідів України з 2016 по 2019 рр. Проведено по три літніх та три зимових заїздів, тривалість кожного заїзду – два тижня. Реабілітанти проходили курси фізичної терапії, що базувалися на комплексному використанні різних засобів рухової активності у поєднанні з навчанням просторовому орієнтуванню, масажу та фізіотерапії, кліматотерапії, а також курсом соціально-психологічного тренінгу. До розроблених курсів фізичної терапії входили спеціальні заняття з навчання просторовому орієнтуванню осіб із патологією органів зору. Проводили ознайомлення незрячого з найближчим оточенням, спираючись на можливості своїх збережених аналізаторів. Поєднували дистантне слухове з контактним тактильним сприйняттям, розвиваючи полісенсорне сприйняття оточуючого середовища; здійснювали навчання диференціації світлових та кольорних плям, співвідношення їх із конкретними предметами або явищами, виділення силуету або контурів предметів, розрізняти на близькій відстані раніше вивчені предмети; розвивали мікро- та макрокоординацію рухів. Результати проведення проби на пропріорецептивну чутливість засвідчили, що згинання у ліктьовому суглобі в усіх трьох серіях згинань статистично достовірної різниці між гендерними групами не було ( $p > 0,05$ ). Похибка амплітуди у серії згинань на малий кут у чоловіків зменшилась на 44,87 % ( $p < 0,001$ ), у жінок – 41,16 % ( $p < 0,001$ ). У серіях згинань на середній кут похибка амплітуди у чоловіків зменшилась на 35,81 % ( $p < 0,001$ ), у жінок – на 39,17 % ( $p < 0,001$ ). При згинаннях на великий кут у групі чоловіків похибка амплітуди згинання зменшилась на 31,28 %, у жінок – на 32,44 % ( $p < 0,001$ ).

**Висновки.** Систематичне і цілеспрямоване застосування засобів фізичної терапії дозволяє сформувати пропріорецептивну чутливість на створити підґрунтя для покращання просторової орієнтації осіб, які мають особливі потреби із патологіями органів зору. Задовільний рівень просторової орієнтації дозволить підвищити соціальну та фізичну активність, розширюючи можливості людей та покращуючи їх показники якості життя.

## КОМП'ЮТЕРНА СТАБІЛОГРАФІЯ В ПРАКТИЧНІЙ РОБОТІ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА, ЕРГОТЕРАПЕВТА

Юрій Лях<sup>1</sup>, Оксана Усова<sup>2</sup>, Олена Якобсон<sup>3</sup>, Наталія Ульяницька<sup>4</sup>,  
Альона Романюк<sup>5</sup>, Марина Лях<sup>6</sup>, Вікторія Мельничук<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східно-європейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>2</sup> Кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>3</sup> Кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>4</sup> Кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>5</sup> Кандидат біологічних наук, асистент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки romanuk.alona89@gmail.com

<sup>6</sup> Аспіранти кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

**Вступ.** Фізична терапія, ерготерапія на сьогодні є одним із напрямків підготовки фахівців у галузі «Охорона здоров'я», яка потребує якісної підготовки майбутніх фахівців. Із стрімким розвитком сучасних інформаційних технологій використання знань та застосування їх на практиці для роботи фізичного терапевта, ерготерапевта дасть змогу удосконалити не лише навчально-педагогічний процес підготовки фізичних терапевтів, ерготерапевтів, а й полегшити оволодіння студентами практичними навичками, розширити технології обміну інформацією та досвідом між фахівцями-практиками і науковцями. В кінцевому результаті – сприяти удосконаленню потенційних можливостей процесу фізичної терапії, ерготерапії в Україні. Зважаючи на те, що ключовим фактором функціонування інформаційних технологій у сфері фізичної терапії, ерготерапії є оперативне прийняття ефективних рішень, пов'язаних з діагностикою, дозуванням фізичного навантаження, контролем за виконанням рухових дій, рекомендаціями на рухову терапію (Ю. О. Юхно, І. В. Хмельницька, 2017), то якраз такі системи, що дозволяють здійснювати реєстрацію, обробку, зберігання, передачу й надання інформації дослідникам, є структурною основою в забезпеченні ефективної терапії, ерготерапії.

**Методи та результати дослідження.** У ході аналізу цієї проблеми ми застосували аналіз наукової літератури і отримали такі результати. Одним із сучасних діагностичних інформаційних технологій є комп'ютерна стабілографія. Ця методика має широкий спектр застосування її в практиці, зокрема за кордоном, а саме при доборі й припасуванні протезів ніг, штучних колінних, гомілковостопних і тазостегнових суглобів. Застосовується під час діагностики вестибулярних порушень, обґрунтування критеріїв вертикалізації хворих на гострий інфаркт міокарда, для уточнення і оптимізації режиму рухової активності. Також є обов'язковим компонентом системи моніторингу в відновлювальному лікуванні хворих з геміпаратичною формою ДЦП (Д. А. Киселев, 2007). У спортивних дослідженнях стабілометрія дозволяє отримати загальну інформацію про стан спортсмена, провести точний аналіз окремих дій, контролювати спортивну форму, допомагає об'єктивно оцінити індивідуально-типологічні особливості кожного спортсмена, здійснювати контроль функціонального стану спортсмена. Актуальним сьогодні є необхідність введення нових технологій, заснованих на методах і засобах комп'ютерної стабілографії в практичний процес роботи фізичних терапевтів, ерготерапевтів в Україні. Це дозволить досягненням вітчизняної біомеханіки впевнено увійти в практику діагностики та терапії, контролю функціонального стану людини на виробництві і транспорті, в спорті, а також для моніторингу стану здоров'я молоді.

**Висновки.** Використання комп'ютерної стабілографії у практичній роботі фізичного терапевта, ерготерапевта, дозволить не лише здійснювати динамічне спостереження за хворими із різними порушеннями, а й оцінювати ефективність лікування, яке застосовується до них.

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ У БОЛЬНЫХ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ

Татьяна Маринич<sup>1</sup>, Людмила Шебеко<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Кандидат медицинских наук, доцент Полесского государственного университета, г. Пинск, Республика Беларусь, [tmr1976@mail.ru](mailto:tmr1976@mail.ru);

<sup>2</sup> Кандидат медицинских наук, доцент Полесского государственного университета, г. Пинск, Республика Беларусь.

**Введение.** Артериальная гипертензия относится к числу широко распространенных заболеваний и является величайшей в истории человечества неинфекционной пандемией, определяющей структуру сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности. В Беларуси артериальное давление должным образом контролируется лишь у 5,7 % мужчин и 17,5 % женщин. Согласно эпидемиологическим исследованиям, практически у каждого пятого жителя республики в возрасте старше 18 лет отмечается повышенное артериальное давление.

Целью нашего исследования являлось – на основании изучения психологических особенностей пациентов с артериальной гипертензией разработать комплекс лечебной физической культуры с применением упражнений для преодоления механизмов психологической защиты и оценить его влияние на показатели качества жизни пациентов.

**Материалы и организация исследования:** были применены психологические методы исследования (SF-36 оценка качества жизни, методика LSI «Индекс жизненного стиля»), педагогическое наблюдение, методы математической статистики. В исследовании приняли участие 40 пациентов в возрасте 47–65 лет с диагнозом артериальная гипертензия, из числа которых были сформированы экспериментальная группа (ЭГ), которая состояла из 20 человек и контрольная группа (КГ) – 20 человек.

**Результаты исследования.** В формировании АГ большую роль играют особенности личностного реагирования на раздражители.

В результате проведенного психологического исследования пациентов с артериальной гипертензией было выявлено наличие суммарного проявления психологической защиты в диапазоне высоких значений у 51 % обследованных. При анализе неблагоприятных механизмов психологической защиты (проекция, вытеснение) определено, что у 60 % пациентов с АГ отмечался высокий уровень механизма психологической защиты по типу проекция, у 20 % – средний уровень. Механизм психологической защиты по типу вытеснения высокой степени выявлен у 40% пациентов, средней степени выраженности – у 40 %.

По результатам исследования качества жизни по опроснику SF-36 были получены особенно низкие показатели по шкалам ролевое физическое функционирование (RP) – в ЭГ  $27,7 \pm 18,8$ , в КГ –  $37,9 \pm 20,40$ , ролевое эмоциональное функционирование (RE) – в ЭГ  $36,8 \pm 16,7$ , в КГ –  $52,6 \pm 16,0$ .

Для экспериментальной группы 3 раза в неделю применялся комплекс ЛФК для нормализации психоэмоционального состояния особенностью которого являлось то, что в основной части занятия (70–80 % времени) использовались динамические и статические физические упражнения, медитативные и дыхательные упражнения. Соотношение дыхательных упражнений к общеразвивающим 1:3. В заключительной части занятия (10–15 % времени) использовались дыхательные упражнения и упражнения в расслаблении. Продолжительность занятий в течение первых 2 недель составляла 25–30 мин, а затем постепенно увеличилась до 40 мин. Один раз в неделю после занятия ЛФК проводилась аутогенная тренировка. Занятия проводились в течение 4 месяцев.

**Выводы.** По результатам исследования качества жизни экспериментальной и контрольной групп после применения средств ЛФК, в ЭГ отмечается достоверно более значимое, чем в КГ увеличение всех показателей, кроме показателя общее здоровье (GH), по которому практически одинаковый прирост в обеих группах.

## **ВПЛИВ БАЛЬНЕОТЕРАПІЇ НА КУРОРТІ ТРУСКАВЕЦЬ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ТА СТІЙКІСТЬ ДО ГІПОКСІЇ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Ігор Мисула<sup>1</sup>, Ігор Попович<sup>2</sup>, Густав Вуйчик<sup>3</sup>, Мар'яна Мисула<sup>1</sup>, Наталя Сидлярук<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> *Доктор медичних наук, професор, ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України», mysulaigor@ukr.net;*

<sup>2</sup> *Міжнародна клініка відновного лікування, Трускавець;*

<sup>3</sup> *Державна вища школа імені Папи Римського Іоана Павла II, Біла Підляска (Польща).*

**Вступ.** За даними експериментальних і клінічних досліджень вплив бальнеочинників курорту Трускавець на фізичну активність неоднозначний. Якщо стосовно дорослих пацієнтів та експериментальних тварин коректність прогнозу виявилася цілком задовільною (75,6 %), то для школярів вона склала лише 65,8 %. Це свідчить про недосконалість побудованої дискримінантної моделі, що спонукало нас розширити її факторну базу.

**Матеріал та методи дослідження.** Під спостереженням перебували 73 дітей, підлітків та юнаків обох статей віком 10–17 років, котрі знаходилися в санаторії «Джерело» курорту Трускавець. Рівень фізичної активності визначали методом східцевої проби в модифікації Душаніна С.А. та ін., яка полягає у ритмічному підйомі на сходінку і опусканні з неї 90 разів впродовж 3 хв. Разом з тим, обчислювали індекси  $RWC_{170}$  та  $VO_{2max}$ ., добову екскрецію з сечею 17-ОКС та 17-КС. Окрім того, застосовували тести на стійкість до гіпоксії (Генча і Штанге), ортостатичну стійкість (Тесленка), а також коректурну пробу Анфімова. Цифровий матеріал оброблено методами варіаційного, кореляційно-регресивного, дисперсійного та дискримінантного аналізів, користуючись програмою «Statistica 5.5».

**Результати дослідження.** Шляхом кластерного аналізу (методом k-means clustering) виділено чотири чітко відмінних між собою варіанти-кластери змін впливу бальнеотерапії на параметри фізичної активності та стійкості до гіпоксії. Максимальний вклад у розподіл на кластери, внесла динаміка тесту Генча. Другий ранг в цьому ряду посідав ІПП, третій – питома величина  $RWC_{170}$ , четвертий –  $VO_{2max}$  (у % від належної для статі та віку), п'ятий – тривалість затримки дихання на вдиху (тест Штанге), шостий (на межі значущості) – індекс тесту «сидячи-стоячи» Тесленка.

**Висновки.** Методом кластерного аналізу виділено чотири чітко окреслені варіанти впливу бальнеотерапії на фізичну активність та параметри резистентності до гіпоксії. Характер ефектів детермінується початковими величинами степ-тесту, тестів Душаніна, Генча, Штанге, Тесленка, Анфімова, а також рівнем еритроцитів, гемоглобіну, тромбоцитів і піддається передбаченню методом дискримінантного аналізу. Правильність прогнозу різних поєднань ефектів знаходиться в межах 62,5–90,9 %, в цілому складаючи 76,7 %.



## КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ 10–11 РОКІВ З КОРОТКОЗОРІСТЮ

Вікторія Онищук<sup>1</sup>, Наталія Гаврилова<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського, vitapilgun@yandex.ru;

<sup>2</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського, gavrilova.natal83@gmail.com

**Вступ.** Виявлено, що нині у світі налічується близько 160 мільйонів сліпих і слабозорих осіб. Особливо тривожним є розповсюдженість очних захворювань серед дитячого населення. В Україні більше 13 % дітей мають порушення функції зорового аналізатора. Крім того з кожним роком кількість таких хворих невинно зростає. На сьогодні в сучасних клінічних центрах корекції зору для лікування та профілактики дітей і підлітків з порушенням функції зорового аналізатора застосовують різноманітні сучасні технології. Однак, як свідчить досвід, у більшості випадків застосування таких технологій не завжди є ефективним та потребує відповідних коштів. Одним із ефективних напрямків вирішення даної проблеми, на нашу думку, є комплексне застосування засобів фізичної реабілітації. За рахунок раціонально підібраних засобів фізичної реабілітації, можна не лише покращити фізичний та функціональний стан дітей з міопією, але й поліпшити зорові функції цих дітей.

**Мета роботи** полягала у комплексному застосуванні засобів фізичної реабілітації дітей шкільного віку з короткозорістю на санаторному етапі.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: огляд літературних джерел; візометрія; рефрактометрія; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Проведені нами дослідження засвідчили, що через 22 дні від початку занять у школярів, які займалися за типовою програмою санаторію, відбулося поліпшення показників гостроти зору і рефрактометрії але не достовірно. Тоді, як у хлопців експериментальної групи, які займалися за розробленою програмою фізичної реабілітації, відбулося достовірне покращення гостроти зору. Середня величина показника гостроти зору правого ока (VOD) зросла на 46 % ( $p < 0,05$ ), тоді як лівого (VOS) на 39 % ( $p < 0,05$ ). У дівчат цієї ж групи також зареєстровані позитивні зміни.

Середня величина показників гостроти зору, достовірно покращилися, як правого (на 42,8 %), так і лівого (на 45 %) ока. Також нами було виявлено покращення показників рефрактометрії. У хлопців експериментальної групи вірогідно покращилися середні величини показників рефрактометрії, як правого (46,6 %), так і лівого (37,5 %) ока. У дівчат експериментальної групи показники рефрактометрії, порівняно зі значеннями, зареєстрованими до початку формувального експерименту, вірогідно знизились (праве око на 42 %, ліве око на 52 %). Отже, можна стверджувати, що застосування комплексної програми, яка включала загальнорозвиваючі вправи, спеціальні вправи для очей, ранкову гігієнічну гімнастику, гідротерапію, дозовану лікувальну ходьбу по місцевості, фізіотерапію, бальнеотерапію, аерофітотерапію, дієтотерапію, рухливі ігри і естафети, сприяло покращенню функції зорового аналізатора на санаторному етапі фізичної реабілітації.

**Висновки.** Аналіз показників гостроти зору і рефрактометрії у дітей шкільного віку з короткозорістю, які займалися за комплексною програмою фізичної реабілітації, дозволяє констатувати покращення функції зорового аналізатора.

## ДИФЕРЕНЦІЙНА ДІАГНОСТИКА ВРОДЖЕНОЇ М'ЯЗОВОЇ КРИВОШИЇ

Світлана Ступницька<sup>1</sup>, Лідія Завацька<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, [svitstup@ukr.net](mailto:svitstup@ukr.net);

<sup>2</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, [lidiyazavatska@ukr.net](mailto:lidiyazavatska@ukr.net)

**Вступ.** Обізнаність у клінічних проявах кривошиї дозволяє диференціювати вроджену м'язову кривошию від інших форм кривошиї та захворювань, що вкрай необхідно для постановки правильного діагнозу, планування фізичної реабілітації, прогнозування результатів реабілітаційного втручання, підбору адекватних, відповідно до діагнозу, реабілітаційних засобів, розробки реабілітаційної програми та досягнення максимально позитивного результату за стислі терміни.

**Метою дослідження** є систематизація клінічних ознак, притаманних вродженій м'язовій кривошиї та диференціація її від інших форм кривошиї, яка була досягнута завдяки виконанню завдань дослідження: використовуючи літературні джерела та власний багаторічний практичний досвід роботи з дітьми з різними формами кривошиї.

**Методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі реабілітаційного та поліклінічного відділень КМДКЛ м. Львова. Опрацьовано доступну літературу, інтернет ресурси та використано власний практичний досвід роботи фахівцем фізичної реабілітації у Миському центрі реабілітації дітей з вродженими та набутими формами кривошиї, який був ініційований одним з авторів та працює одинадцятий рік на базі поліклінічного відділення та відділення реабілітації КМДКЛ м. Львова.

**Результати дослідження.** Зміна форми шиї може бути наслідком ураження будь-якої її анатомічної структури. Основні ознаки вродженої м'язової кривошиї: нахил голови в уражену сторону з одночасним поворотом обличчя в протилежний бік; потовщення і ущільнення в грудино-ключично-сосковому м'язі; більш глибокі і асиметричні шкірні складки на шиї з протилежної сторони супроводжуються почервонінням і зопрілістю; асиметрія, відставання у рості лица, щоки, черепа (плагіоцефалія), асиметрія своду черепа (гемігіпоплазія). Вроджену м'язову кривошию слід диференціювати з синдромом Кліппеля-Фейля; синдром Шерешевського-Тернера, хворобою Шпренгеля, шийними ребрами, клиновидними напівхребцями тіл, крилоподібною шиєю, набутими формами кривошиї – хворобою Грізеля, спастичною, десмогенною, дерматогенною кривошиєю.

**Висновки.** Проведені дослідження дозволили визначити основні клінічні симптоми вродженої м'язової кривошиї та їх відмінності від інших форм кривошиї, що дозволило більш конкретніше виділяти її серед схожих форм кривошиї, а відповідно, добирати доцільні реабілітаційні методи обстеження, відповідні реабілітаційні засоби, планувати та розробляти реабілітаційну програму, що є запорукою стислих термінів реабілітації.

## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ОСІБ ІЗ ХРОНІЧНИМ ОБСТРУКТИВНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ ЛЕГЕНЬ

Катерина Тимрук-Скоропад<sup>1</sup>, Оксана Дуб<sup>2</sup>, Любов Ціж<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, [tymruk\\_k@ukr.net](mailto:tymruk_k@ukr.net);

<sup>2</sup> Фізичний терапевт Центру фізичної реабілітації «Формула руху», м. Львів;

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

**Вступ.** Хронічне обструктивне запалення легень (ХОЗЛ) – є поширеним захворюванням, яке можна попередити та лікувати, що характеризується респіраторними симптомами і обмеженням повітряного потоку у легенях пов'язаними із змінами у дихальних шляхах та/або альвеолах, спричиненими, як правило, значним впливом подразнюючих частинок чи газів (GOLD, 2019). Основні заходи боротьби з ХОЗЛ спрямовані на попередження його виникнення, сповільнення прогресування та зменшення ймовірності ускладнень. На сьогодні дослідженнями доведено, що більш високі рівні фізичної активності (ФА) пов'язані з меншими ризиками загострень, госпіталізації та смертності у людей з ХОЗЛ.

**Мета** – проаналізувати сучасні рекомендації щодо фізичної активності осіб із ХОЗЛ.

**Результати дослідження.** Особливістю більшості людей з ХОЗЛ є малорухливий або взагалі сидячий, енергетично низькозатратний спосіб життя. Для людей із ХОЗЛ, які накопичують найбільший сидячий час у повсякденному житті характерними є частіші загострення, зниження фізичної працездатності, менша мотивація до вправ та наявність таких фізичних супутніх захворювань як ожиріння, патології опорно-рухового апарату чи неврологічні захворювання (Hartman J. E. et al, 2013, McNamara R. J. et al, 2014). Виявлено, що седативна поведінка, яка визначається як більше 8,5 год/день, витрачена на сидячу поведінку, є незалежним фактором ризику смертності (Furlanetto K. C. et al, 2017).

Згідно висновків багатьох клінічних настанов, пацієнтам з ХОЗЛ слід підтримувати досягнуті ефекти амбулаторної терапії, шляхом виконання розроблених домашніх програм, або завдяки збільшенню рівня своєї ФА. Одним із основних завдань фізичної терапії пацієнтів із ХОЗЛ є сприяти збільшенню та підтримувати ФА на достатньому рівні після завершення програми легеневої реабілітації (Meshe O. F. et al, 2017).

**Висновки.** Фізична активність на сьогоднішній день є невід'ємною складовою у комплексному лікуванні ХОЗЛ та відіграє важливу роль в покращенні якості життя пацієнтів, зниженні ризику загострення, госпіталізації та смертності.

Рекомендації щодо рівня ФА осіб із ХОЗЛ не відрізняються від таких для здорового населення. Рекомендується поступово досягати хоча б мінімального рівня фізичної активності, рекомендованого Всесвітньою організацією охорони здоров'я.

## СТАН ФІЗИЧНОГО І ФУНКЦІОНАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ХЛОПЦІВ 11–12 РОКІВ З СУТУЛІСТЮ

Тетяна Цюпак<sup>1</sup>, Юрій Цюпак<sup>2</sup>, Юрій Цюпак<sup>3</sup>, Фелікс Філак<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>2</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, [tsjupak.jurij@gmail.com](mailto:tsjupak.jurij@gmail.com);

<sup>3</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>4</sup> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту Ужгородського національного університету.

**Вступ.** У зв'язку з тривалим сидінням на уроках, малорухливим способом життя в період навчання проблема формування правильної постави набуває особливого значення. Слабкість м'язового корсету призводить до порушень постави та деформацій хребта, що з віком мають тенденцію до прогресування, а при швидкому темпі розвитку дітей виникає загроза порушення функціонування внутрішніх органів та систем організму. Сутулість – найбільш поширена форма кіфозу – викривлення верхнього відділу хребта.

**Організація і методи дослідження.** Взяли участь 12 хлопців з сутулістю віком 11–12 років та 12 здорових однолітків ЗОШ I–III ступенів с. Прилуцьке, Волинської області. Під час дослідження використовувались теоретичні методи дослідження, аналіз карт медичного обстеження, анкетування, опитування. Антропометричні методи дослідження включали: визначення маси тіла, вимірювання довжини тіла стоячи, визначення сили м'язів кисті. До функціональних методів дослідження були включені: визначення частоти серцевих скорочень, життєвої ємності легенів, гіпоксичні проби Штанге і Генчі. Діагностика рухових функцій здійснювалась з метою визначення сили м'язів спини та рухливості хребта.

**Результати дослідження.** У ході дослідження визначено, що 57 (66,3 %) школярів мають різноманітні порушення постави. Анкетування і спілкування дали можливість визначити, що у хлопців з сутулістю спостерігається обмеження рухів хребта, що може викликати біль у спині та втому, що викликає порушення кровопостачання головного мозку, тому з'являється важкість концентрувати свою увагу, яка проявляється розсіяністю і неухважністю. Аналіз результатів антропометричного обстеження хлопців 11–12 років показав, що зріст хлопців з сутулістю вищий за своїх однолітків без сутулості, показники маси тіла дещо збільшені у порівнянні із здоровими, сила м'язів кисті сильнішої руки слабша у сутулих хлопців. Дані функціонального стану кардіореспіраторної системи підлітків 11–12 років свідчать про зниження ЖЄЛ у сутулих хлопців від середніх даних практично здорових хлопців на 262 мл. Мінімальні показники ЖЄЛ становили: у хлопців з сутулістю – 1750 мл, у здорових хлопців – 1990 мл. Аналізуючи отримані дані проби Штанге, ми встановили, що середні показники хлопців з сутулістю  $26,1 \pm 1,5$  с значно менші від практично здорових однолітків з середнім показником  $34,7 \pm 2,3$  с. Пробу Генчі підлітки з сутулістю виконали з середнім показником  $16,3 \pm 1,7$  с, що вказує незадовільну стійкість організму до нестачі кисню. Отримані первинні показники ЧСС дітей з сутулістю більш високі у порівнянні із здоровими, різниця становить 7 уд./хв, але в обох групах вони відповідають нормам для віку 11–12 років. Аналіз результатів показників рухливості хребта та сили м'язів спини підлітків 11–12 років встановив, що нахил вперед у сутулих хлопців становив  $1,62 \pm 0,7$  см., що не відповідає віковій нормі.

**Висновки.** Результати дослідження засвідчили, що показники фізичного і функціонального розвитку у хлопців з сутулістю значно нижчі від показників практично здорових однолітків.

## НЕЙРОГРАФИКА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ПСИХО-РЕАБИЛИТАЦИИ

Леонид Гершберг<sup>1</sup>, Раиса Чаланова<sup>2</sup>

<sup>1</sup> *Руководитель тренингового центра «Академия Жизнетворчества», Кирьят Ям, Израиль, mb ofvifr@ukr.net;*

<sup>2</sup> *Доктор медицинских наук кафедры медико-биологических основ физического воспитания и реабилитации Винницкого государственного педагогического университета имени Михаила Коцюбинского, rchalanova@gmail.com*

**Введение.** Включение методов психокоррекции в комплексную терапию посттравматических состояний и заболеваний любой этиологии является одним из путей повышения эффективности восстановительного лечения. К числу методов, которые эффективно устраняют отклонения в психологическом состоянии пациента, относится арт-терапия. Нейрографика представляет собой новое направление арт-терапии художественного направления, но имеет ряд преимуществ перед живописным вариантом (П. Пискарев, 2018). Использование живописи предполагает, как минимум, способность к отображению реальной действительности или выражение ее в виде символов, возможен и путь упрощения изображения. Нейрографика не придерживается образности, а использует в системе выполнения последовательных этапов разработанный для этой цели графический «язык». В процессе рисования пациент больше сосредоточен на отображении образа, а при применении нейрографики концентрирует внимание на выражении внутреннего состояния. Этим достигается «выплескивание» на бумагу не только выраженных, но и плохо осознаваемых, практически подсознательных и небализуемых эмоций, помогает систематизировать мысли, мобилизует психический ресурс, что способствует разрешению внутренних проблем. Эффективность нейрографики базируется на механизмах нейропластичности – способности нервной ткани к структурно-функциональной перестройке, которая реализуется в процессе восстановления нарушенных функций, является инструментом обеспечения памяти, процессов обучения, приобретения новых навыков (Крыжановский Г. Н., 2001). В процессе нейрографики включается эмоциональный фон, которым сопровождается переживание проблемы, при этом эффекты мелкой моторики сочетаются с эффектами зрительной афферентации. Согласно данным научных исследований, нейропластичность, обеспечивается участием в нейропроцессах не только классической сомато-сенсорной системы, но и дополнительными афферентными каналами связи, которые имеют билатеральные проекции на симметричные структуры переднего мозга. В зрительной системе, кроме классического зрительного афферентного канала, существует трансколликулярный и транскаллозальный афферентные каналы зрительной чувствительности.

**Методы исследований.** Снятие тревожности с помощью нейрографики исследовали у 12 магистров, здоровых лиц одного возраста, которым было предложено оценить в баллах уровень тревожности по какой-либо личной проблеме. Далее, молодые люди проводили сеанс, который в нейрографике имеет название «снятие ограничений» и повторили оценку уровня тревожности по 3-бальной системе, предложенной акад. Штеренгрцем, Т. Н. Ефремовой, В. Н. Лукьяновым (1997).

**Результаты исследований.** Все магистранты, которые, приняли участие в исследованиях, отметили наступившее ощущение спокойствия после проведения сеанса. Из восьми человек, оценивших уровень тревожности до сеанса, как самый высокий (на 3 балла), осталось только двое испытуемых. На 2 балла степень тревожности оценили до проведения исследований 2 человека, а после проведения сеанса с таким уровнем тревожности стало 4 человека. Но в группе с самым низким уровнем тревожности до проведения исследований было 2 человека, а после сеанса эту группу составили 6 человек.

**Выводы.** 1. В систему реабилитационных мероприятий необходимо включать методы психологической коррекции. 2. Нейрографика заслуживает внимания реабилитологов, как один из новых эффективных методов.

**Секція 1. Компоненти якості життя людини**

<b>Ольга Андрійчук, Наталія Грейда, Тетяна Масікова, Ігор Андрійчук</b> Вплив болю на якість життя осіб, які потребують реабілітації.....	3
<b>Jan Hnízdi<sup>1</sup>, Štefan Balkó, Martin Škopek</b> Criterion-validity of photoplethymography heart rate monitoring by garmin forerunner 735XT at rest, walking and running at varying velocities.....	4
<b>Eligiusz Malolepszy, Teresa Drozdek-Malolepsza</b> Turystyka i rekreacja w powiecie krzemienieckim w świetle czasopisma “Życie Krzemienieckie” (1932–1939).....	5
<b>Teresa Drozdek-Malolepsza, Eligiusz Malolepszy</b> Działalność Wołyńskiej Szkoły Szybownictwa (1934–1939).....	6
<b>Микола Носко, Наталія Терентьєва, Олександр Проніков</b> Якість життя як мета підготовки фахівців у контексті реалізації цілей стратегічного розвитку .....	7
<b>Iuliia Pavlova, Dmytro Zikrach</b> Hidden patterns in young male population based on clustering analysis in quality of life research .....	8
<b>Олександр Сабіров</b> Актуалізація національних цінностей в сучасній освіті: оздоровчі виміри.....	9
<b>Maciej Tadeusz Kulak, Marija Fenko, Zoriana Maciuk</b> Panie turek, czyli parafrazy w języku dziennikarza sportowych.....	10
<b>Анатолій Цьось, Анна Галицька, Вадим Смолюк, Петро Герасимюк, Володимир Захожий</b> Особливості фізичного і психічного компонентів здоров’я в якості життя студентів з різною фізичною активністю .....	11
<b>Юрій Цюпак, Тетяна Цюпак, Іван Васкан, Юрій Цюпак, Олександр Швай, Леонід Гнітецький</b> Рівень сформованості мотиваційно-ціннісних орієнтацій до рухової активності у дітей середнього шкільного віку .....	12

**Секція 2. Фізична активність і здоров’я**

<b>Наталія Белікова, Світлана Индика, Оксана Мордик, Олена Королюк</b> Вплив навчального навантаження на емоційний стан і стресостійкість студентів факультету фізичної культури.....	13
<b>Анастасія Вільчковська</b> Музика на заняттях фізичної культури і спорту учнів польських шкіл .....	14
<b>Едуард Вільчковський</b> Організація рухової активності школярів у США .....	15
<b>Agata D. Horbacz, Alena Buková, Ladislav Kručanica, Dana Dračková</b> Lifestyle and diseases of affluence in older adults in the context of physical activity .....	16
<b>Тетяна Гнітецька, Надія Ковальчук, Орися Бобилева</b> Проблема передчасного старіння населення молодіжного віку країни.....	17
<b>Олег Дикий</b> Мотиваційні пріоритети старшокласників до занять фізичною культурою.....	18
<b>Михайло Дудко, Інна Хрипко, Уляна Катерина</b> Формування мотивації студентів закладів вищої освіти до рекреаційно-оздоровчої рухової активності.....	19
<b>Віталій Кашуба, Наталія Гончарова, Ірина Жарова</b> Концептуальні засади формування здоров’я дітей молодшого шкільного віку .....	20
<b>Віталій Кашуба, Алла Альошина, Жанна Мудрик, Світлана Савчук</b> Теоретичні аспекти розвитку рівноваги тіла людини.....	21

<b>Катерина Кострікова, Ольга Кольцова, Вікторія Коваль</b> Педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я у школярів .....	22
<b>Тетяна Кравченко</b> Формування колективу в процесі оптимізації фізичної підготовки учнів початкових класів.....	23
<b>Світлана Нестерова, Алла Сулима, Марина Бойко</b> Визначення і оцінка рівня фізичного здоров'я молоді 18–20 років з різним соматотипом .....	24
<b>Василь Пантік, Олена Іщук, Ольга Іванюк</b> Рухова активність в інформаційному середовищі студентської молоді .....	25
<b>Володимир Пасічник</b> Фізичне виховання у педагогічній спадщині Анджея Снядецького .....	26
<b>Віталій Поліщук</b> Розвиток фізичних здібностей учнів середнього шкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності.....	27
<b>Tomasz Rutkowski, Krzysztof Sobiech, Agnieszka Chwałczyńska</b> The influence of karate training on body composition of overweight school aged children .....	28
<b>Сергій Савчук, Володимир Ковальчук</b> Характеристика функціональних можливостей кардіореспіраторної системи студентської молоді .....	29
<b>Наталія Семенова</b> Характеристика фізичної активності і соматичного здоров'я студентів і курсу медичного коледжу.....	30
<b>Марія Сибіль, Христина Шавель, Мар'яна Чеховська, Любов Чеховська, Алла Хохла</b> Оцінка стану здоров'я студентів-реабілітологів за даними біохімічного автотиторингу .....	31
<b>Юрій Фурман, Вячеслав Мірошніченко, Олександра Брезденюк</b> Оцінка функціональної підготовленості організму молоді 20–22 років .....	32
<b>Віктор Чижик</b> Теоретико-методичні основи профільної та рівневої диференціації фізичного виховання учнів.....	33
<b>Павло Чикида</b> Динаміка фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку .....	34
<b>Наталія Чупрун</b> Оптимізація рухової активності жінок першого зрілого віку засобами танцювальної аеробіки.....	35
<b>Людмила Шебеко, Тат'яна Маринич, Вікторія Булыга</b> Оценка функционального состояния студентов как средство контроля занятий физической культурой .....	36
<b>Наталья Шепелевич, Віталій Маринич</b> Психогенетические особенности оценки стрессоустойчивости юниоров .....	37
<b>Oksana Shynkaruk, Lolita Denisova, Yuriy Yukhno, Elena Yakovenko</b> Computer games and their impact on the mental and physical development of the individual.....	38
<b>Інна Шнит</b> Можливості аквааеробіки для підвищення рівня здоров'я та фізичної активності студентів.....	40
<b>Людмила Шуба, Вікторія Шуба</b> Елементи тенісу, як засіб підвищення фізичної активності дітей початкової школи.....	41

### Секція 3. Фізична активність у способі життя людини

<b>Руслан Байрамов, Анастасія Бондар</b> Сумо в житті сучасних дітей та молоді.....	42
<b>Олена Боднарчук, Ольга Римар, Алла Соловей, Галина Маланчук</b> Взаємодія школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів першого класу .....	43
<b>Анатолій Герасимук</b> Методика формування у школярів інтересу до фізкультурно-оздоровчої діяльності .....	44

Особливості прояву мотивації до занять спортивним туризмом юних спортсменів різної спрямованості .....	45
<b>Błażej Cieślak, Anna Serweta, Joanna Szczepańska-Gieracha</b> A single session of virtual reality on acute postural stability in elderly woman .....	46
<b>Gerald R. Gems</b> Sport and aging: a cross-cultural investigation .....	47
<b>Олесь Пришва, Іван Глухов, Микола Круглик</b> Фізична активність високої інтенсивності у фізичному та психологічному стані чоловіків зрілого віку .....	48
<b>Секція 4. Програми фізичної активності</b>	
<b>Stefan Balko, Radek Zakon, Jan Hnizdil, Martin Skopek</b> Influence of fatigue on reaction time in sport active students .....	49
<b>Ольга Бекас, Юлія Паламарчук, Анатолій Корольчук, Сергій Ломинога</b> Моделі фізичної підготовки дзюдоїстів 10–12 років з урахуванням їхніх соматотипів .....	50
<b>Богдан Виноградський, Алі Абдулкарім Джасім Аль-Убайді</b> Особливості фізичного виховання старшокласників в Іраку .....	51
<b>Марія Гоголь, Віра Ткачук, Любомир Пасічняк, Світлана Степанюк, Катерина Юськів, Ніна Голенко</b> Програма міні-тенісу «Грай і залишайся назавжди» («Play&Stay») в організації рекреаційної діяльності молодших школярів .....	52
<b>Вікторія Головкіна, Юрій Фурман</b> Вплив занять плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування на функцію зовнішнього дихання дівчат 11–12 років .....	53
<b>Ніна Деделюк, Надія Ковальчук, Олена Томащук, Тетяна Гнітецька, Людмила Ващук</b> Педагогічна практика як основа формування професійної компетентності студентів .....	54
<b>Олена Дем'янчук, Ірина Єрко, Олена Томащук, Ірина Янюк</b> Оцінка рівня техніко-тактичної підготовленості у спортивному туризмі .....	55
<b>Ірина Євстігнеєва, Євгенія Захаріна</b> Теоретичні та прикладні проблеми психологічної підготовки спортсмена .....	56
<b>Богдан Задворний</b> Фізичне виховання школярів в умовах школи .....	57
<b>Erika Zemková</b> New developments in functional performance testing of core strength and power .....	58
<b>Klaudia Zusková, Zuzana Küchelová, Klaudia Szatmariová</b> Subjective well-being of Slovak archers .....	59
<b>Hana Kabešová, Jiřka Vaněčková, Pavel Caitaml, Lenka Černá</b> The effect of application of static and dynamic stretching in warm up to performances in selected physical abilities of secondary school pupils .....	60
<b>Віталій Кашуба, Анна Дяченко, Інна Асаулюк</b> Інформаційні технології як засіб підвищення мотивації студентів до регулярної фізичної активності .....	61
<b>Віктор Костюкевич</b> Методичний підхід до побудови тренувальних занять спортсменів командних ігрових видів спорту на основі моделювання .....	62
<b>Татьяна Лебедь</b> Персонифицированный фитнес .....	63
<b>Нінель Мацкевич, Анатолій Цьось, Ігор Бичук, Юлія Хильчук, Петро Глушко</b> Технологія залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами .....	64



<b>Світлана Подубінська</b> Мотиваційний фактор використання анімаційних програм у гуртковій роботі з фізичної культури.....	65
<b>Ольга Рода, Світлана Калитка</b> Обґрунтування структури та змісту базових мезоциклів спортсменів, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції .....	66
<b>Віктор Романюк, Віктор Чижик</b> Компонентний склад маси тіла футболістів 11–17 років .....	67
<b>Оксана Саволайнен, Валерій Кузнецов, Олександр Валькевич, Роман Черкашин, Людмила Черкашина</b> Застосування сучасних напрямів в процесі силової підготовки легкоатлетів-метальників у групах підвищення спортивної майстерності.....	68
<b>Andrzej Soroka, Agnieszka Godlewska</b> Motives of sports competition participants behind doing Nordic Walking .....	69
<b>Євгеній Стрикаленко, Олег Шалар, Регіна Андрєєва, Ігор Жосан, Оксана Швець</b> Заняття сусле як засіб покращення фізичного стану жінок першого зрілого віку.....	70

## Секція 5. Фізична активність як чинник якості життя людини

<b>Інна Галімська</b> Наукові підходи до аналізу проблеми фізичної підготовки курсантів-пілотів .....	71
<b>Василь Мазін, Вікторія Бицюк</b> Залежність фізичного та психологічного здоров'я жінок України та Австралії від занять фітнесом .....	72
<b>Олег Мазурчук, Олександр Панасюк, Олександр Митчик, Петро Герасимюк</b> Міні-футбол як особливий вид фізичного вдосконалення студенток у процесі навчання .....	73
<b>Наталія Москаленко, Антоніна Полякова, Ольга Микитчик</b> Методичні основи організації рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку в залежності від рівня фізичного стану .....	74
<b>Ольга Ображей, Ірина Маляренко, Іван Глухов, Борис Кедровський</b> Дослідження вмотивованості молодших школярів до занять з плавання.....	75
<b>Gertrud Pfister</b> Body, health and physical activity: opinions, attitudes and practices of migrant women, an intervention with female cleaners in Denmark.....	76

## Секція 6. Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

<b>Алла Альошина, Олександр Бичук, Вікторія Петрович, Роман Іваніцький</b> Корекція порушень сагітального профілю постави школярів у процесі адаптивного фізичного виховання.....	77
<b>Alena Buková, Magdaléna Hagořská, Klaudia Zusková, Agata D. Horbacz, Ladislav Kruřanica</b> Awareness of patients suffering from selected chronic diseases of the importance of physical activity in treating their disorders.....	78
<b>Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль, Олександр Малімон, Андрій Ковальчук</b> Адаптивна фізична культура та її основні функції у житті дітей з порушенням фізичного та психічного розвитку .....	79
<b>Андрій Базілевський, Іван Глазирін, Валентина Глазиріна, Олена Лугіна</b> Самооцінка та тривожність дітей з порушеннями слуху і мовлення .....	80
<b>Ludmila Zapletalová, Gabriela Luptáková</b> Musculoskeletal condition and adaptation as the predictors of low back pain in sports games .....	81

<b>Ірина Козут, Вікторія Маринич, Єлизавета Шитікова</b> Можливості організації інклюзивного середовища в спортивно-технічних видах спорту .....	82
<b>Ірина Козут, Вікторія Маринич, Катерина Чебанова</b> Підготовка спортсменів з інвалідністю для участі у змаганнях з карате у розділі «Ката».....	83
<b>Яна Копитіна, Юрій Лянной</b> Методика розвитку просторового орієнтування засобами фізичної терапії в осіб із особливими потребами, які мають патологію органів зору.....	84
<b>Юрій Лях, Оксана Усова, Олена Якобсон, Наталія Ульяницька, Альона Романюк, Марина Лях, Вікторія Мельничук</b> Комп'ютерна стабілографія в практичній роботі фізичного терапевта, ерготерапевта .....	85
<b>Татьяна Маринич, Людмила Шебеко</b> Влияние физических упражнений на показатели качества жизни у больных с артериальной гипертензией .....	86
<b>Ігор Мисула, Ігор Попович, Густав Вуйчик, Мар'яна Мисула, Наталя Сидлярчук</b> Вплив бальнеотерапії на курорті Трускавець на фізичну активність та стійкість до гіпоксії дітей шкільного віку .....	87
<b>Вікторія Онищук, Наталія Гаврилова</b> Комплексна фізична реабілітація дітей 10–11 років з короткозорістю .....	88
<b>Світлана Ступницька, Лідія Завацька</b> Диференційна діагностика вродженої м'язової кривоший .....	89
<b>Катерина Тимрук-Скоронад, Оксана Дуб, Любов Ціж</b> Фізична активність осіб із хронічним обструктивним захворюванням легень.....	90
<b>Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак, Юрій Цюпак, Фелікс Філак</b> Стан фізичного і функціонального розвитку хлопців 11–12 років з сутулістю.....	91
<b>Леонід Гершберг, Раїса Чаланова</b> Нейрографіка как эффективный метод психо-реабилитации.....	92

Наукове електронне видання на CD-ROM

## **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

*Збірник тез доповідей  
III Міжнародної науково-практичної конференції  
(11–13 червня)*

Електронне видання на CD-ROM

*Друкується в авторській редакції  
Верстка М. Б. Філіповича*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.  
Збірник тез доповідей розміщений на сайті:  
<https://conferences.eenu.edu.ua/index.php/paq12019/paq12019>

Один електронний оптичний диск (CD-ROM). Об'єм даних 5,56 Мб.  
Тираж 300 прим. Зам. 84. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк,  
м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. (0332) 29-90-65.  
E-mail: [vezhaprint@gmail.com](mailto:vezhaprint@gmail.com)  
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України  
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.



ISBN 978-966-940-255-4



9 789669 402554