



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



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



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



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

ЗА ПІДТРИМКИ

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

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
VI Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції
(23 червня 2022 р.)*

Редакційна колегія

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

Фізичне виховання і спорт

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

Педагогічні науки

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

Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. VI Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (23 черв. 2022 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. – 110 с.

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

Матеріали подаються мовою оригіналу.

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

УДК 796.011.1(063)

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2022
© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022

Компоненти якості життя людини

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ, ЯКЕ ПОСТРАЖДАЛО ВІД ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Наталія Белікова¹, Світлана Індіка², Анатолій Цьось³, Людмила Ващук⁴

¹ Доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, belikova.natalia@vni.edu.ua

² Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, indyka.svitlana@vni.edu.ua

³ Доктор наук з фізичного виховання та спорту, ректор, професор кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, tsos.anatoliy@vni.edu.ua

⁴ Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, vaschuk.liuda@vni.edu.ua

Вступ. В умовах військового втручання постає завдання краще зрозуміти людські наслідки збройного конфлікту. Вплив травмуючих подій війни може призвести до зниження якості життя населення на багато років навіть після закінчення реальних бойових подій. Розуміння механізмів впливу факторів ризику може сприяти розробці більш ефективних стратегій втручання в післявоєнних умовах.

Мета дослідження: здійснити аналіз впливу іноземних військових інтервенцій, що відбувалися у минулому, на короткотривалу і довготривалу якість життя населення, якого безпосередньо торкнулася війна.

Методи досліджень. У дослідженні використовувався метод теоретичного аналізу й узагальнення інформації електронних баз даних.

Результати дослідження. У період із 1960 по 2015 рік 106 країн світу постраждали від зниження якості життя через іноземне військове втручання. Серед наслідків активних військових дій: погані умови життя або роботи, безробіття, труднощі з асиміляцією, проблеми з культурною, релігійною та гендерною ідентичністю, зміна політики в країнах, що приймають, расизм та ізоляція, напруженість між приймаючим населенням, мігрантами та біженцями, соціальна ізоляція та можливість депортації. Значна кількість досліджень вказує на те, що обстановка воєнного конфлікту завдає значної шкоди якості життя та добробуту цивільних осіб.

Важливе значення для оцінки якості життя має неоднорідність населення, яке страждає від військового конфлікту. Переміщення населення, пов'язане із військовими діями, все частіше визнається важливою проблемою глобальної охорони здоров'я та здійснює глибокий вплив як на фізичне, так і на психічне здоров'я переміщених осіб [4]. Існують дві широкі категорії вимушених мігрантів: внутрішньо переміщені особи (ті, хто залишається в межах свого національного кордону) та біженці (ті, хто перетинає міжнародно визнаний національний кордон).

Дослідження ЯЖ біженців та не біженців, дозволяє стверджувати, що біженці мають помірно гірші результати. Зокрема, найгірші результати спостерігалися у біженців, які проживають у спеціалізованих установах та мають обмежені економічні можливості, переміщені всередині своєї країни, репатрійовані в країну, з якої вони раніше втекли. Біженці старшого віку, більш освічені та жінки, які мали більш високий соціально-економічний статус до переміщення та проживають у сільській місцевості, також мали гірші показники [1].

Війна впливає на самооцінку здоров'я, фізичні здібності, емоційне та психічне здоров'я всього населення, втягнутого у військовий конфлікт. Серед предикторів зниження якості життя: молодий вік та вік понад 55 років, низький рівень освіти та доходу, втрата сімейних стосунків, наявність психічних розладів, тривалість військового конфлікту. Серед людей, які пережили війну або інший конфлікт у попередні 10 років, кожна п'ята людина (22 %) страждатиме на депресію, тривожність, посттравма-

тичний стресовий розлад, біполярний розлад або шизофренію. Низька якість життя у людей із посттравматичним стресовим розладом пов'язана із симптомами гіперзбудження. Вимушене переселення впливає на зниження якості життя у більш пізньому віці та у віддаленому часі. Найнижчу якість життя зафіксовано у внутрішньо переміщених осіб. Як у демократичних, так і в недемократичних країнах іноземне військо втручання знижує фізичну якість життя до 20 % від того показника, який був до втручання [2, 3].

Висновки. 1. Війна впливає на самооцінку здоров'я, фізичні здібності, емоційне та психічне здоров'я всього населення, втягнутого у військовий конфлікт. Серед предикторів зниження ЯЖ: молодий вік та вік понад 55 років, низький рівень освіти та доходу, втрата сімейних стосунків, наявність психічних розладів, тривалість військового конфлікту. 2. Вплив військових дій на психічне здоров'я достатньо широко висвітлено у наукових публікаціях, в яких постійно наголошується на підвищенні рівня психічних розладів серед населення, що зазнає конфлікту та іншого масового насильства. Зазначено, що серед людей, які пережили війну або інший конфлікт у попередні 10 років, кожна п'ята людина (22 %) страждатиме на депресію, тривожність, посттравматичний стресовий розлад, біполярний розлад або шизофренію. На ризик розладів впливають як індивідуальні, так і ситуаційні фактори, такі як рівень схильності до потенційно травмуючих подій, час, що пройшов після конфлікту, рівень переміщення. 3. Симптоми посттравматичного стресу і соціальні аспекти післявоєнного середовища незалежно від інших факторів впливають на ЯЖ населення, яке постраждало від війни. Низька ЯЖ у людей із посттравматичним стресовим розладом пов'язана із симптомами гіперзбудження. Результати досліджень свідчать про їх подвійну взаємозалежність: зменшення симптомів гіперзбудження може призвести до покращення ЯЖ, а покращення ЯЖ може призвести до зменшення симптомів гіперзбудження. 4. Переміщення населення, пов'язане із військовими діями, все частіше визнається важливою проблемою глобальної охорони здоров'я як фактор, який здійснює глибокий вплив як на фізичне, так і на психічне здоров'я переміщених осіб. Найнижчу ЯЖ зафіксовано у внутрішньо переміщених осіб. Вимушене переселення пов'язане з більш високим рівнем тривожності та зниженням ЯЖ у більш пізньому віці та у віддаленому часі. 5. Як у демократичних, так і в недемократичних країнах іноземне військо втручання знижує фізичну ЯЖ до 20 % від того показника, який був до втручання. У колишніх недемократичних країнах щорічні темпи зростання фізичної ЯЖ після інтервенції на 68 % вищі, ніж до військової інтервенції, швидше за все, через реформування чи усунення неефективних та/або жорстоких урядів.

Джерела та література

1. Asi YM, Unruh L, Liu X. Conflict and well-being: a comparative study of health-related quality of life, stress, and insecurity of university students in the West Bank and Jordan. *Qual Life Res.* 2018 May;27(5):1381–1391. doi: 10.1007/s11136-018-1802-y. Epub 2018 Feb 5. PMID: 29404922.
2. Babić-Banaszak A, Kovacic L, Kovacevic L, Vuletic G, Mujkic A, Ebling Z. Impact of war on health related quality of life in Croatia: population study. *Croat Med J.* 2002 Aug;43(4):396–402. PMID: 12187516.
3. Cheung, F., Kube, A., Tay, L. et al. The impact of the Syrian conflict on population well-being. *Nat Commun.* 11, 3899 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41467-020-17369-0>
4. Indyka S., & Bielikova N. (2021). Essential Characteristics and Relationship Between «Motor Activity» and «Physical Activity» Concepts. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 4(56), 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-04-03-09>

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСОБИ ВСЕБІЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Анатолій Вольчинський¹

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри Волинського національного університету імені Лесі Українки, vaj65@ukr.net

Вступ. Протягом останніх років в Україні склалася тривожна ситуація щодо фізичної підготовки молоді, яка стала неспроможною до фізичних навантажень. Це, передусім, пов'язано з падінням престижу фізичного виховання та спорту, недооцінкою в навчальних закладах оздоровчої та виховної ролі фізичної культури. Розв'язання проблеми збереження здоров'я є найважливішим завданням, що постає перед суспільством, саме тому виникає потреба більш детального аналізу даної проблеми та пошуку способів її вирішення [1, 3].

На етапі сьогодення майбутня професійна діяльність студентів вимагає хорошої фізичної форми і відмінного здоров'я. А досягти цього можна за регулярних занять фізичною культурою і спортом. Недарма в народі існує прислів'я «У здоровому тілі – здоровий дух». Фізичне здоров'я забезпечує відчуття повноти і радості життя, успіх у праці та творчій діяльності. Освітня функція фізичної культури і спорту полягає в тому, щоб ознайомити студентів з теорією та історією фізичної культури, її значенням у житті; з різноманітними видами фізкультурних занять. Споглядання спортивної боротьби, проявів майстерності, сили духу, краси людського тіла пробуджує в людях сильні почуття, додає естетичної насолоди. Однак лише пасивно-споглядалне ставлення до фізичної культури і спорту не приносить користі здоров'ю. Кожній людині необхідні: щоденна зарядка, піші прогулянки, катання на велосипеді, оздоровчий біг тощо, що приводить організм у рух, створює хорошу основу для боротьби з гіподинамією. Крім цього, заняття фізичною культурою і спортом дають людині не лише відчуття фізичної досконалості, а й сили у формуванні духовності, моральних якостей, що так необхідні нинішньому суспільству [2].

Мета дослідження – розкрити сутність фізичної культури і спорту та їх роль у всебічному вихованні студентів.

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

Результати дослідження. У закладах вищої освіти фізична культура і спорт виконують низку функцій, які реалізуються згідно програми з фізичного виховання студентів та секційних занять із різних видів спорту, зокрема: соціальну (досягнення необхідного рівня розвитку особистості, зміцнення її здоров'я, підготовка до професійної діяльності); інтегративно-організаційну (характеризують можливості об'єднання молоді в колективи, команди, клуби, організації для спільної фізкультурно-спортивної діяльності); проектно-творчу (визначають можливості фізкультурно-спортивної діяльності, в процесі якої створюються моделі професійно-особистісного розвитку людини, забезпечують розвиток індивідуальних здібностей); проектно-прогностичну (розширюють ерудицію студентів у сфері фізичної культури і спорту); ціннісно-орієнтаційну (формують професійну та особистісну орієнтації); комунікативно-результативну (відображають культуру поведінки, спілкування, взаємодію учасників фізкультурно-спортивної діяльності); соціалізації (залучення студентів до системи суспільних відносин).

Функції фізичної культури необхідно розглядати в єдності з її формами, оскільки функція і форма не можуть існувати абсолютно незалежно одне від одного. Функція не може проявитися поза реального способу існування конкретного виду фізичної культури, поза формою. Більше того, кожна форма має певне призначення. Наприклад, така форма як виробнича фізична культура, не може забезпечити людині максимальний розвиток фізичних здібностей, а спорт може. Тому спроби виділити функції фізичної культури, не співвідносячи їх з основними формами, не можуть бути вдалими. В ідеалі було б дуже цінним, якщо б вдалося коректно визначити основні форми фізичної культури і для кожної з них виявити всю систему функцій.

Всебічне повноцінне уявлення про форми і функції фізичної культури можна отримати, якщо виходити з положення, що фізична культура органічно включена в загальну соціальну структуру і має безліч зв'язків з іншими сторонами суспільної дійсності. До того ж, фізична культура вирішальною

мірою визначається основними рисами структури способу життя людей. Звідси принципові особливості її окремих форм істотно обумовлені особливостями тих соціальних сфер, до яких включено дані форми. Так, фізична культура, яка існує в системі виробництва, серйозно відрізняється від фізичної культури, що функціонує в умовах повсякденного побуту. А обидві ці форми різняться від фізичної культури в системі освіти. Отже, при виділенні окремих форм фізичної культури треба виходити з основних соціально значущих галузей, у яких фізична культура відіграє істотну роль.

Загалом фізична культура і спорт забезпечують цілеспрямовану дію на всі системи організму з метою вдосконалення психофізичних, моральних, вольових якостей, ментальної та емоційної сфер життя особистості. До їх змісту входить сукупність різноманітних фізичних вправ, методів і методичних прийомів, форм, елементів організації, способів контролю та оцінювання [4].

Здорові, загартовані, добре фізично розвинені студенти у процесі занять фізичною культурою та спортом, як правило, успішно сприймають навчальний матеріал, менше втомлюються на заняттях із різних дисциплін. Заняття фізичними вправами дають змогу багатогранно впливати на свідомість, волю, на моральну зовнішність, риси характеру особистості. Вони викликають не лише суттєві біологічні зміни в організмі, а й значною мірою визначають вироблення моральних переконань, звичок, смаків та інших сторін особистості, що характеризують її духовний світ. Фізичне загартування значною мірою визначає подальшу життєву діяльність студента. Усвідомлення здоров'я та повноцінності дає впевненість у своїх силах, наповнює бадьорістю, оптимізмом і життєрадісністю. Загалом, фізична культура і спорт виступають не лише як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей. В поєднанні з іншими засобами виховання вони сприяють всебічному розвитку особистості.

Висновки. Засоби фізичної культури і спорту у процесі професійної підготовки активно впливають не лише на удосконалення окремих функцій організму, вони значною мірою сприяють розвитку інтелектуальних процесів – уваги, точності сприйняття, запам'ятовування, відтворення, уяви, мислення; покращують розумову працездатність, що забезпечує якісну підготовку майбутнього спеціаліста. Підбір окремих фізичних прикладних вправ або видів спорту здійснюється за принципом адекватності їх психофізичного впливу до тих фізичних, психічних та спеціальних якостей, яких вимагає професія.

Джерела та література

1. Браславська Н. В. Роль фізичної культури в житті студентської молоді. URL: <http://dspace.oneu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/12866/1/.pdf>
2. Грибан Г. П., Романчук В. М., Романчук С. В. Роль рухової активності в житті студентів. *Спортивна наука України*. Львів: ЛДДФК, 2014. № 4. С. 57–62.
3. Грибан Г. П., Кутек Т. Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я*: науково-теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. 2004. № 7. С. 130–132.
4. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. / під ред. І. Б. Карпова, В. Л. Корчинського, А. В. Зотова. Київ: КНЕУ, 2005. 104 с.

ОЦІНКА СТУДЕНТІВ ВЛАСНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Лілія Левків¹

¹ Старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Львівського національного університету імені Івана Франка, lilevkiv@gmail.com

Вступ. Поняття «якість життя» активно розвивається в різних галузях науки. Ю. Павлова зазначає, що якість життя, пов'язана зі здоров'ям, охоплює фізичне, психологічне та соціальне буття людини, враховує її переконання, очікування та світосприйняття. Оцінювання якості життя, осердям якого є здоров'я, ґрунтується на суб'єктивному оцінюванні благополуччя індивіда та рівня його фізичної і суспільної активності. [3]. Сьогодні в Україні простежується критичний рівень стану здоров'я населення. Тенденція до погіршення здоров'я виникає вже в період навчання молоді у закладах вищої освіти [1]. Не зважаючи на проведення в освітньому середовищі заходів пропаганди здорового способу життя, малопомітними є позитивні зрушення в різних компонентах здоров'я студентів. [2]. Для розв'язання проблеми якості життя студентів доцільно вивчати бажання і можливості студентів дотримуватися здорового способу життя, складовими якого є оптимальний режим дня, достатній рівень рухової активності, раціональне харчування, використання засобів загартовування та проведення гігієнічних заходів.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, соціологічне опитування шляхом анкетування, методи математичної статистики. Соціологічне опитування проводилося на базі Львівського національного університету імені Івана Франка за участі 371 студентів, з яких 259 дівчат (70 %) і 112 хлопців (30 %). Студенти оцінювали власний рівень складових здорового способу життя за 7-бальною шкалою: низький; швидше низький, ніж середній; швидше середній, ніж низький; середній; швидше середній, ніж високий; швидше високий, ніж середній; високий.

Результати дослідження. Оцінюючи рівень свого бажання дотримуватися режиму (дня, навчання і відпочинку), майже половина (47,98 %) студентів вважають рівень свого бажання дотримуватися режиму швидше високим, ніж середнім і високим, а більше третини (38,01 %) студентів вважає його швидше середнім, ніж високим і середнім. Майже половина (49,06 %) студентів вважають рівень своїх можливостей дотримуватися режиму швидше середнім, ніж високим і середнім, а більше третини (35,58 %) студентів відносять його швидше до високого, ніж до середнього і високого. Отже, високий рівень бажання дотримуватися режиму дня, навчання і відпочинку має майже третина студентів, а високий рівень можливостей – лише десята частина студентів.

Оцінюючи рівень свого бажання дотримуватися гігієни (особистої, одягу і приміщення), дві третини (67,92 %) студентів вважають свій рівень бажання дотримуватися гігієни високим, а ще четверта частина (23,45 %) студентів – швидше високим, ніж середнім. Дві третини (66,31 %) студентів вважають рівень своїх можливостей дотримуватися гігієни високим, а ще четверта частина (24,8 %) студентів – швидше високим, ніж середнім. Отже, дві третини студентів відмітили, що в них є високий рівень бажання і можливості дотримуватися гігієнічних вимог.

Оцінюючи рівень свого бажання регулярно загартовуватися холодною водою, третина (30,19 %) студентів вважають рівень свого бажання регулярно загартовуватися холодною водою швидше середнім, ніж високим і середнім, та 9,43 % студентів відносять свій рівень швидше до високого, ніж середнього і високого. 26,15 % студентів вважають рівень своїх можливостей регулярно загартовуватися холодною водою швидше середнім, ніж високим і середнім, а інша частина (22,91 %) студентів – швидше високим, ніж середнім і високим. Отже, третина студентів відмітили, що мають низький рівень бажання загартовуватися холодною водою, а п'ята частина студентів зазначила, що мають низький рівень можливостей загартовуватися холодною водою.

Оцінюючи рівень свого бажання регулярно займатися фізичними вправами, більше половини (57,96 %) студентів вважають рівень свого бажання регулярно займатися фізичними вправами швидше високим, ніж середнім і високим, а третина (31,26 %) студентів вважають свій рівень швидше середнім, ніж високим і середнім. 46,63 % студентів вважають рівень своїх можливостей регулярно займатися фізичними вправами швидше високим, ніж середнім і високим, ще 42,32 % студентів вважають його швидше середнім, ніж високим і середнім. Отже, високий рівень бажання регулярно займатися фізичними вправами має третина студентів, а можливостей – четверта частина студентів.

Оцінюючи рівень свого бажання дотримуватися здорового харчування (без ГМО), більше половини (52,96 %) студентів вважають рівень свого бажання дотримуватися здорового харчування швидше високим, ніж середнім і високим, а більше третини (38 %) студентів відносять свій рівень швидше до середнього, ніж високого і середнього. 38,81 % студентів вважають рівень своїх можливостей дотримуватися здорового харчування швидше високим, ніж середнім і високим, майже половина (49,06 %) студентів відносять свій рівень швидше до середнього, ніж високого і середнього. Отже, високий рівень бажання дотримуватися здорового харчування має третина студентів, а високий рівень можливостей – менше чвертини студентів.

Оцінюючи рівень свого бажання не мати шкідливих звичок (тютюнопаління, пияцтво), більшість (80,32 %) студентів вважають рівень свого бажання не мати шкідливих звичок швидше високим, ніж середнім і високим, і лише частина 13,48 % студентів вважає його швидше середнім, ніж високим і середнім. Більшість (77,09 %) студентів вважають рівень свого бажання не мати шкідливих звичок швидше високим, ніж середнім і високим, а інша частина (16,98 %) студентів вважає його швидше середнім, ніж високим і середнім. Отже, дві третини студентів відмітили, що в них є високий рівень бажання і можливості не мати шкідливих звичок.

Оцінюючи рівень свого бажання дотримуватися здорового способу життя, 73,59 % студентів вважають рівень свого бажання дотримуватися здорового способу життя швидше високим, ніж середнім і високим, а інша частина (24,26 %) студентів вважає його швидше середнім, ніж високим і середнім. Більше половини (58,49 %) студентів вважають рівень своєї відповідальності за дотримання здорового способу життя швидше високим, ніж середнім і високим, а інша частина (37,2 %) студентів вважає його швидше середнім, ніж високим і середнім. Отже, половина студентів має високий рівень бажання дотримуватися здорового способу життя та лише чверта частина студентів несе відповідальність за дотримання здорового способу життя.

Висновки. 1. Бажання і можливості студентів дотримуватися здорового способу життя по одним компонентам мають однакову тенденцію розвитку, а по іншим – протилежну. 2. Співпадають бажання і можливості студентів дотримуватися гігієнічних вимог, позитивно ставитися до інших, не мати шкідливих звичок, загартовуватися холодною водою, що вказує на задовільний рівень якості життя. 3. Студенти вказали, що їх можливості дотримуватися режиму дня, навчання і відпочинку, регулярно виконувати фізичні вправи і дотримуватися здорового харчування не відповідають їхнім бажанням, що вказує на незадовільний рівень якості життя.

Джерела та література

1. Авдеєнко І. М. Культура здоров'я студентів та середовищний підхід до її розвитку в умовах вищого навчального закладу. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: кол. моногр. / за заг. ред. проф. Бойчука Ю. Д. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Грибан Г. П. Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. С. 97–101.
3. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини. Львів: ЛДУФК, 2016. 356 с.

КОРЕКЦІЙНИЙ МАСАЖ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ІНВАЛІДІВ**Світлана Савчук¹**

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

Вступ. В Україні проблема інтеграції осіб з обмеженнями є досить актуальною, передусім, це стосується молоді, яка втратила здоров'я внаслідок бойових дій від рашистської навали. Тому, перш за все, має бути створена комплексна система забезпечення, що сприятиме ефективній соціальній інтеграції осіб з обмеженими можливостями в суспільство [1, 6].

У наукових дослідженнях (О. Безпалько, В. Виноградов, Л. Волкова, О. Караман, Т. Комар, Ю. Кузьміна, Н. Носкова, С. Харченко, І. Цукерман, М. Чайковський, Л. Шипіцината ін.) висвітлюються теоретичні та практичні аспекти соціально-педагогічної роботи з молоддю з особливими потребами. Проведений теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що на сьогодні є багато наукових досліджень із питань виховання та навчання цієї категорії молоді.

Молоді особи з інвалідністю не вимагають чогось специфічного, лише елементарне – вони потребують бути забезпеченими можливістю жити серед людей, бути в суспільстві і відчувати себе людьми. Як доводить практика, люди з обмеженими можливостями можуть бути і стають повноцінними членами суспільства, які надихають своїм прикладом багатьох, зокрема й абсолютно здорових людей [5, 7].

На сьогодні спорт осіб з інвалідністю є відомим і набув значної популярності. Проводиться багато змагань (чемпіонати Європи, світу, Паралімпійські ігри). Тому для соціалізації такої категорії молоді, їх необхідно активно залучати до занять спортом [4].

Для удосконалення спортивних досягнень спортсменів-інвалідів необхідна раціональна побудова тренувального процесу з використанням усього арсеналу засобів, спрямованих на підвищення працездатності. При цьому актуальним є питання відновлення працездатності, зокрема різних видів масажу [1, 2].

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел проводили задля дослідження впливу корекційного масажу, як засобу відновлення спортсменів-інвалідів.

Результати дослідження. Важливе місце серед засобів відновлення, що сприяють підвищенню фізичної працездатності спортсменів-інвалідів є різні види масажу. Корекційний масаж для спортсменів-інвалідів є доступним методом відновлення, оскільки його можна використовувати перед фізичним навантаженням, під час тренувального процесу та після нього.

Методика корекційного масажу базувалася на особливостях тренувального процесу спортсменів-інвалідів з урахуванням перебігу основного захворювання, інтенсивності та часу проведення тренування, спрямованості фізичного навантаження, особливостей відновних процесів [3, 5].

Корекційний масаж спортсменів-інвалідів має містити такі види масажу: попередній масаж, тренувальний, відновний, масаж паравербальних зон, вибірковий, сегментарно-рефлекторний. Застосування масажу в інвалідному спорті має впливати на перебіг основного захворювання та відновлювати працездатність для підвищення спортивних результатів [4].

Основні та додаткові прийоми спортивно-корекційного масажу мають вибіркочасну дію, оскільки це пов'язано із станом м'язів. Під час розробки корекційного масажу нами враховувалися біомеханічні зміни, які відбуваються під час тренувального процесу. Забезпечення корекційної спрямованості передбачало розробку та впровадження спеціальних методичних прийомів, засобів тренування, запровадження відповідно до можливостей спортсменів [4].

Методика загального корекційного масажу, короткочасного, часткового враховувала період тренувального процесу та інтенсивність тренувального навантаження. Після кожного тренування з малою інтенсивністю спортсменам-інвалідам рекомендували локальний масаж упродовж 10–15 хвилин, слід приділяти особливу увагу втомленим м'язовим групам та місцям локалізації больових відчуттів. Вибірковий масаж (поперекова ділянка, масаж нижніх кінцівок). Рекомендовано використовувати прийоми легкого розминання – до 80 % часу, відведеного на масажну процедуру; на витискання і розтирання – 15; на всі інші прийоми – 5 %. Під час навантажень середньої інтенсивності після кожного тренування протягом 15–20 хвилин, виконувати елементи сегментарно-рефлекторного масажу [4].

На етапі тренування спортсменів-інвалідів з високою інтенсивністю навантажень після кожного тренування рекомендовано виконувати короткочасний масаж усіх ділянок тіла протягом 20–30 хвилин, а наприкінці тижня, у день відпочинку – глибокий загальний масаж.

Також рекомендовано застосовувати елементи сегментарно-рефлекторного масажу та масажу паравербальних зон відповідно до нозології. Основні та додаткові прийоми масажу спортивно-корекційного масажу повинні мати вибіркову дію, це пов'язано зі станом м'язів. Це пов'язано із тим, що процес втоми у спортсменів-інвалідів настає швидше через порушення координації рухів та виконання вправ у неприродній біомеханіці.

Короткочасний відновний масаж рекомендовано виконувати через 15–20 хв після тренування, коли частота серцевих скорочень майже досягала норми. Упродовж 20–30 хв масажували ті групи м'язів, які витримували основне фізичне навантаження, приділяючи значну увагу масажу суглобово-зв'язкового апарату. На прийоми розминання відводиться 80 % часу, на витискання і розтирання – 15 % і на інші прийоми 5 % [4, 6].

Джерела та література

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів в паралімпійському русі. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХІІІ. 2000. № 8. С. 24–29.
2. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Львів: Ліга-прес, 2009. 160 с.
3. Руденко Р. Є. Сучасні погляди на фізіологічний вплив та методику застосування спортивного масажу. *Матеріали II Міжрегіональної наук.-практ. конф. «Здоровий спосіб життя»*. Львів, 2004. С. 79–81.
4. Руденко Р. Масаж: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Львів: ЛДУФК, 2015. 303 с.
5. Томенко О. А. Заняття фізичною культурою і спортом у структурі фізичної та соціально-психологічної реабілітації неповносправних. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ, 2003. № 1. С. 19–24.
6. Язловецький В. С. Основи спортивного і лікувального масажу: навч. посіб. Кіровоград, 2005. 336 с.
7. Physical medicine and rehabilitation. Lviv: Department of physical training, physical medicine and rehabilitation. 2000. 72 p.

Фізична активність і здоров'я

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ВТОМИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ПРИЙОМІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Євген Анохін¹, Сергій Романчук², Артур Одерів³

¹Доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, aedlv59@gmail.com

²Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, romanчукserg13@gmail.com

³Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, stroyova@ukr.net

Вступ. В структурі фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил усіх країн світу найважливішою фізичною якістю є фізична витривалість [2]. Розвиток фізичної витривалості забезпечує збільшення функціональних резервів організму, які є засобом мінімізації і компенсації негативного впливу на організм людини екстремальних факторів бойової діяльності (БД), мірилом його фізичної працездатності і здоров'я [1, 3, 4].

Однак, серед військовослужбовців Збройних сил України (ЗСУ) тренування витривалості не є популярним. Для більшості військовослужбовців воно є неприємним видом рухової діяльності, яка викликає в них негативні емоції. А наявних в них функціональних можливостей організму вважає цілком достатнім для успішного виконання військово-професійної діяльності (ВПД) і вдосконалення не потребує. Це створює значні труднощі в розвитку у військовослужбовців фізичної витривалості в процесі занять фізичною підготовкою.

Разом з цим, результати перевірок фізичної підготовленості різних категорій військовослужбовців і наукові дослідження [5] засвідчують, що найголовніша фізична якість військовослужбовців має стійку тенденцію до зниження.

Таким чином, актуальність нашого дослідження обумовлюється, насамперед, необхідністю доведення твердження про наявність залежності ефективності ВПД від фізичної витривалості і на цій основі підвищення активності військовослужбовців в її розвитку.

Методи дослідження: спостереження, хронометрування замірів ЧСС, тестування.

Результати дослідження. Під час польового виходу з курсантами другого курсу (n=56) було проведено два піших марші на 12 км у повному бойовому спорядженні з інтервалом в одну добу. Обидва марші передбачали виконання тактичних завдань відповідних завдань і здійснювались в однаковому темпі (16 хв. 30 сек. на один кілометр), при температурі повітря. 18-20°C. Після здійснення маршів виконувались вправи в стрільбі з особистою зброєю.

Учасники експерименту за результатами тестування були поділені на дві групи: з низьким рівнем витривалості (n=38) і високим рівнем витривалості (n=18). До першої групи були віднесені ті, у кого результати в бігу на 3 км були гірше за 13хв. 00 сек; до другої – ті, у кого результати в бігу на 3 км були краще за 12 хв. 30 сек.

Продовж першого маршу робоча ЧСС у слабо підготовлених курсантів складала 143±7 уд/хв., у добре підготовлених – 134±9 уд/хв. На окремих ділянках маршруту ЧСС у слабо фізично підготовлених курсантів сягала 179±11, у добре підготовлених – 166±6 уд/хв.. Під час привалу тривалістю 15 хв. ЧСС знижувалась до 101±5 і 85±10 уд/хв., відповідно.

Через 2 години після завершення маршу, продовж яких курсанти виконували вправи у стрільбі, ЧСС знизилось у слабо підготовлених – до 85±10 уд/хв., у добре підготовлених – до 74±8 уд/хв.

Результати виконання вправи у стрільбі після маршу у порівнянні з результатами, що були показані курсантами на передодні, погіршилися у слабо підготовлених в середньому на 34%, у добре підготовлених – на 18%.

Під час здійснення другого маршу робоча ЧСС у слабо підготовлених курсантів складала 147 ± 8 уд/хв., у добре підготовлених - 137 ± 10 уд/хв. Максимальна ЧСС у слабо підготовлених сягала 183 ± 12 , у добре підготовлених – 170 ± 10 уд/хв. відповідно. Під час привалу ЧСС знижувалась до 108 ± 11 і 88 ± 9 уд/хв., відповідно.

Після завершення другого маршу і виконання стрільб ЧСС знизилась у слабо підготовлених – до 89 ± 11 уд/хв., у добре підготовлених – до 77 ± 10 уд/хв.. Результати стрільби погіршилися у слабо підготовлених курсантів на 48 %, у добре підготовлених – на 26 %.

Наступного дня після другого маршу було проведено контрольне тестування курсантів у виконанні нормативу в бігу на 3000 метрів. У порівнянні з вихідним рівнем погіршення результатів відбулось у 100% курсантів першої групи (у 38 осіб) і у 61% (у 11 осіб) другої. Середньоарифметичний результат першої групи погіршився на 38 ± 12 сек, другої – на 19 ± 7 , при статистичній значущості ($P < 0,01$).

Висновки. Ефективність і надійність виконання курсантами бойових прийомів на фоні фізичної втоми, що поступово накопичується протягом декількох днів, залежить від рівня розвитку в них фізичної витривалості. І чим вищим є рівень фізичної витривалості організму військовослужбовця, тим меншою мірою знижується точності виконання бойових прийомів під впливом фізичних навантажень, тим швидше відновлюються витрачені сили для продовження виконання бойової роботи.

Джерела та література

1. Анохін Є. Д. Основи фізичного вдосконалення військовослужбовців: навч.-метод. посіб. Львів: НАСВ, 2016. 242 с.
2. Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: навч.-метод. посіб. Львів: ЛВІ, 2005. 115 с.
3. Овчарук І. С. Теорія та організація фізичної підготовки військ: навч. посіб. Ч. 2. Одеса: Військова академія, 2015. 230 с.
4. Теорія та організація фізичної підготовки військ: підручник /за ред. В. М. Афоніна і Ю. О. Резнікова. Львів: ЛВІ, 2002. 316 с.
5. Харабуга С. Г., Лойко О. М., Демків А. С., Єна М. О., Щукін В. Е. Дінаміка показників витривалості курсантів у період їх навчання у ВВНЗ. *Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України»*. 2008. Випуск 12, Т. 1. С. 142–145.

ІНФОРМАЦІЙНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ – ЯК КОМПОНЕНТ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ КУРСАНТІВ

Вячеслав Афонін¹, Андрій Петрук², Наталія Музика³

¹Кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, v.afonin1938@gmail.com;

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, заступник начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту – начальник фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, a.petruk@deshevshe.net.ua

³Викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, asv-fpis@ukr.net

Вступ. Вдосконалення системи підготовки курсантів вищих навчальних закладів військової освіти на сучасному етапі неможливе без використання найновіших досягнень наукового прогресу – технічних засобів навчання. Для оптимізації та інтенсифікації навчально-виховного процесу офіцерів - майбутніх керівників фізичної підготовки військових підрозділів застосовуються різні види засобів. Їх можна розподілити на певні групи залежно від конкретної мети навчання: для управління навчально-пізнавальною діяльністю курсантів під час теоретичної підготовки; для формування педагогічних умінь та навичок, необхідних для керування педагогічним процесом під час фізичної підготовки військово-службовців [1, 2]; для розвитку фізичних якостей і оволодіння військово-професійними навичками; для збору, обробки й аналізу медико-біологічної та спортивно-технічної інформації. Наведені положення були основою проведення дослідження особливостей формування й використання системи аудіовізуальних засобів на кафедрі фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ.

Методи дослідження. Основним методом дослідження було опитування курсантів і викладачів та спостереження за навчальним процесом.

Результати дослідження. Перша група питань стосувалася апаратури і умов її експлуатації: наявність апаратури на кафедрі, інтенсивність її використання і можливостей кафедри, наявності довідкових посібників з експлуатації апаратури, інструкторське-методичних матеріалів тощо. Друга група питань охоплювала відомості про «екранні та звукові посібники», а третя – «методики застосування». Ці питання формувалися наступним чином: Які екранні та звукові посібники використовуються вами у викладацькій діяльності (у лекціях, методичних, практичних заняттях, ранковій фізичній зарядці) з якою метою; як часто використовується той чи інший посібник; причини, через які посібники не використовуються; у яких навчально-виховних ситуаціях ефективно використання посібника; оцініть за 5-ти бальною системою значущість посібників для дисципліни, яку ви викладаєте (аудіо, відео, слайди, комп'ютер тощо).

Аналіз відповідей респондентів підтвердив наше припущення, що система використання аудіовізуальних засобів може дати певний позитивний ефект тільки за наявності усіх трьох її компонентів: апаратури, екранних і звукових посібників, методики їх застосування [3, 4]. Висока теоретична й методична підготовленість викладачів забезпечує уміння оцінити потенційні можливості екранне звукових посібників викладання дисципліни. Оцінка викладачами значущості таких посібників становила 4,75 бала. Але ланка ланцюга «викладач – засіб – курсант» через відсутність таких посібників і умов для використання їх часто розірвана.

Структуру і функції аудіовізуальних посібників, що були задіяні в навчальному процесі можна розглядати за наступними показниками: дидактичним – відповідність теми посібника темі програми, обсягу й глибини інформації, що надається, вимогам морального, естетичного виховання, формування професійного мислення; методичним – можливістю за допомогою посібника формувати у курсантів основоположні знання, вміння застосовувати їх у своїй практичній діяльності, викладачам створювати умови для застосування нових, прогресивних форм і методів навчання, а також для формування у курсантів навичок самоосвіти, розширення і поглиблення їх самостійної роботи; ергономічним – обсяг і образна насиченість інформації, доступність і наочність при сприйнятті, читаність знаків тощо [5].

Аналіз відповідей курсантів і викладачів стосовно наявних аудіовізуальних посібників показав, що: екранні і звукові засоби розраховані головним чином на ілюстрацію знань, що передаються курсантам.

Матеріали (схеми, рисунки і т. ін.), що містяться у таблицях, схемах, графіках подекуди не відповідають вимогам наочності, не сприяють виділенню важливого і змін суттєвих і не суттєвих ознак певних фактів; практично немає (крім окремих кафедр) звукових записів для напрацювання навичок педагогічного спілкування, самоконтролю і самоперевірки, записаних циклів лекцій, які б могли використовувати курсанти, що з різних причин пропускали заняття; більшість кіно і відеоматеріалів вже застарілі і використовуються епізодично, нових розробок і фільмів немає.

Аналіз опитування курсантів та викладачів показав, що на забезпечення навчального процесу суттєво впливає інформаційно-технічне забезпечення. Використання персональних комп'ютерів дає можливість краще засвоїти теоретичний матеріал, оформити і захистити практичну роботу, підвищити власний науково-методичний рівень. Інформаційно-технічне забезпечення навчального процесу може здійснюватися за такими напрямками; автоматизований контроль за підготовленістю курсантів; застосування ЕОМ для планування навантаження, відновлення і харчування; використання комп'ютера для ведення технічної документації і нормування матеріально-технічного забезпечення тощо. Комп'ютер на основі аналізу існуючої і нової інформації видає декілька можливих варіантів виконання поточного завдання.

Висновки. Підводячи підсумки вищевикладеного можна констатувати, що, незважаючи на визнання великого значення ролі технічних засобів у підвищенні ефективності процесу навчання й тренування, широкого застосування в практиці роботи кафедр фізичного виховання у ВВНЗ вони ще набули. У той же час, наявність майже у кожного курсанта сучасних засобів отримання інформації (айфонів, смартфонів) дозволяє отримувати і користуватись у будь-який час необхідною навчально-методичною інформацією. Проблема лише у розробці необхідних матеріалів методичного характеру і передача їх курсантам з алгоритмами виконання певних педагогічних завдань.

Джерела та література

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. Вид-во «Олімпійська література», 2008. 368 с.
2. Афонін В. М., Федак Г. О. Підвищення наукової організації праці викладачів військового інституту. *Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції*: під заг. ред. Сіренко Р. Р. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І.Франка, 2016. С. 26–27.
3. Петрук А. П., Афонін В. М. Формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей курсантів ВВНЗ. *Матеріали наук.-практ. конференції* / Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2019. С. 196–198.
4. Афонін В. М., Петрук А. П. Форми методичних знань та вмінь із фізичної підготовки майбутніх офіцерів. *Матеріали науково-практичного семінару «Актуальні питання фізичної та тактики-спеціальної підготовки курсантів і студентів вищих навчальних закладів»*, 25 листопада 2016 р. Львів: ЛДУВС, 2016.
5. Андерс А., Романчук С., Афонін В., Лесько О., Дунець-Лесько А. Сучасні технології формування методичної готовності командирів підрозділів до проведення форм фізичної підготовки. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017. № 6(9). С. 5–10.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ ВИКЛАДАЧІВ**Вячеслав Афонін¹, Сергій Романчук², Артур Одерів³**

¹Кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, v.afonin1938@gmail.com

²Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, romanchukserg13@gmail.com

³Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, stroyova@ukr.net

Вступ. Здоров'я – велике благо в житті людини. Кожна людина бажає бути здоровою і сильною, бажає якнайдовше зберегти молодість, красу, працездатність. Вчений мріє до глибокої старості не знижувати творчої активності й енергії, ясного мислення і здатності до праці. Це особливо необхідне для представників творчої інтелігенції і також педагогам-викладачам. У віці 40–60 років представники цієї професії досягають максимуму знань, умінь та навичок у педагогічній діяльності – передачі набутого досвіду і знань новим поколінням. І в той же час у цьому періоді вони вже мають певні проблеми зі здоров'ям. Причин ряду поширених хворіб цієї групи спеціалістів може бути багато (умови життя і праці, фактори зовнішньої середовища, психологічні фактори, нервові перенапруження тощо). Але найбільш суттєвою причиною багатьох негативних станів здоров'я більшість вчених вважають недостатню рухову активність людини [1, 2, 3].

Методи та організація дослідження. Метою наступного дослідження було визначення ефективності запропонованих рекомендацій збільшення рухової активності викладачів Національної академії сухопутних військ в тижневому циклі. Для вирішення цієї мети були використані методи пульсометрії, визначення артеріального тиску, контроль за змінами маси тіла, динамометрія руки. У дослідженні прийняло участь 36 викладачів академії віком 35–58 років. 16 викладачів виконували запропоновану програму тижневих фізичних навантажень, а 20 викладачів діяли за звичним для себе режимом діяльності.

Результати дослідження. Більшість викладачів військового навчального закладу мають ненормований робочий день і часто-густо не мають можливості відвідувати спортивні секції чи обов'язкові планові заняття з фізичної підготовки. Крім того, науково-педагогічні працівники ліву частку робочого часу використовують для підготовки до занять в режимі малорухомості (за столом викладача, в бібліотеці, при проведенні теоретичних, методичних та семінарських занять). Все це не сприяє залученню до повноцінного тренувального заняття у спортивному залі, чи на природі. За даними опитування цього контингенту викладачів тільки 5–7 % часу робочого дня вони могли б приділити для занять фізичними вправами, а цього мало для повноцінного тренування [4]. Частина викладачів все ж таки знаходять можливість для тренування (більш молоді люди), більшість навіть в перервах надають перевагу пасивному відпочинку, мотивуючи це браком часу. Враховуючи це, ми запропонували таким викладачам виконувати мінімум фізичних вправ за 1–2 хвилини, але повторювати ці вправи протягом дня в любий проміжок вільного часу так, щоб за день у сумі було не менше 100 повторювань конкретної вправи. Це такі вправи: згинання-розгинання рук в упорі лежачи (або з опорою у стіл чи стілець) – 10–15 за один підхід; присідання на двох ногах – 10–15 за підхід; нахили вперед, назад, в бік – по 10 разів в кожен бік. Ці вправи можна було робити як в комплексі, так і окремо. Спостереження проводилось протягом 3-х місяців.

Для досягнення оздоровчого ефекту застосуванням раціональних фізичних навантажень необхідно враховувати особливості фізичного стану осіб даного контингенту. В таблиці 1 представлені деякі з таких показників до і після спостережень.

Аналіз отриманих результатів в кінці спостереження (після трьох місяців) показав, що в першій групі, яка займалась за звичним для себе режимом фізичних навантажень достовірних позитивних змін практично не відбулось. У другій групі, яка систематично протягом тижня виконувала запропонований обсяг вправ, деякі зміни відбулись. Позитивні, але недостовірні зміни відбулись в показниках ЧСС, артеріальному тиску, життєвому індексу та силових показниках (стрибок з місця, динамометрія). Очевидно, що ці зміни були б більш значними за умови продовження спостережень. Представники другої групи більш свідомо виконували запропоновані вправи, сформувавши осмислене відношення до занять

фізичними вправами, певні морально-етичні сприйняття їх, потребу у здоровому стилі життя. І головне, на наш погляд, позитивні зрушення відбулись за рахунок систематичності виконання вправ.

Таблиця 1

**Контроль самостійних занять фізичними вправами
науково-педагогічними представниками Академії**

Показники	1-а група (n=20), вік – 44,4		2 група (n=16), вік – 45,3	
	Вихідні показники	В кінці періоду спостереження	Вихідні показники	В кінці періоду спостереження
Довжина тіла, см	174,8 ±2,4	174,75 ±2,4	175,6 ±3,2	175,5 ±3,1
Маса тіла, кг	76,8 ±5,2	77,2 ±4,8	77,1 ±6,3	75,1 ±4,9
Індекс Кетле, г/см	0,439	0,441	0,439	0,428
ЧСС уд/хв	70,2 ±6,1	71,1 ±6,2	71,2 ±6,3	68,7 ±4,8
АТ сист. мм.рт.ст.	138,3 ±7,15	139,4 ±5,4	139,2 ±6,8	138,6 ±5,1
АТ діаст.мм.рт.ст.	77,3 ±5,8	77,4 ±6,1	78,3 ±6,1	76,3 ±4,8
ЖЄЛ, л	3,6 ±0,6	3,6 ±0,7	3,55 ±0,7	3,6 ±0,6
Життєвий індекс, мл/кг	46,8	46,6	46,0	47,9
Затримка дихання на вдиху, с	36,6 ±8,3	35,8 ±7,8	35,4 ±7,7	36,4 ±6,8
Затримка дихання на видиху, с	28,7 ±6,3	29,1 ±7,2	27,9 ±6,8	29,4 ±7,1
Індекс Богомолова	72,5	72,1	70,3	73,1
Динамометрія руки	42,1 ±3,3	42,2 ±3,5	41,9 ±4,2	43,1 ±5,3
Силовий індекс, у.о.	54,8	54,7	54,3	57,4
Стрибок у довжину з місця	175,4 ±6,4	176,1 ±7,2	176,2 ±6,6	180,3 ±5,8

Висновки. Фізичне тренування буде ефективним у тому разі, якщо воно є частиною розробленої програми оздоровлення, у центрі якої є свідоме відношення виконавців до свого фізичного вдосконалення. Соціально-педагогічні аспекти оздоровчого тренування ґрунтуються на виборі ефективного використання індивідуально адекватних засобів впливів на організм. В системі оздоровчих занять необхідно використовувати індивідуальний підхід для людей з різним рівнем фізичної підготовленості.

Джерела та література

1. Ріпак І. М. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30–40 років, зайнятих розумовою працею. *Молода спортивна наука України*. Львів: ЛДУФК, 2003. № 2(2). С. 389–392.
2. Павлова Ю., Вовканич Л., Віноградський Б. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2010. № 1. С. 13–17.
3. Грибан В. Г. Фізична активність – важливий чинник міцного здоров'я та довголіття юристів. *Матеріали наук.-практ. конф.* Київ: НУОУ, 2019. С. 19.
4. Єна М. О., Афонін В. М., Кузнецов М. В. Фізична та функціональна підготовленість офіцерів-викладачів ВВНЗ старших вікових груп. *Матеріали наук.-практ. конф.* Київ: НУОУ, 2019. С. 86–87.

ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Олександр Бичук¹, Роман Іваніцький², Ігор Бичук³, Антон Дудка⁴

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Vuchuk.Oleksandr@vnu.edu.ua;

²Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Ivanitskyi.Roman@vnu.edu.ua;

³Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Vuchuk.Igor@vnu.edu.ua;

⁴Аспірант кафедри теорії спорту та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Вступ. Соціально-економічні зміни, що відбуваються в українському суспільстві, вплинули на стан здоров'я населення нашої країни. Окрім деяких позитивних зрушень, ці зміни здебільшого позначаються негативними явищами в життєдіяльності людей – зниженням тривалості життя. Встановлено, що у більшості молодих людей низький рівень фізичної активності та слабкий інтерес до участі в фізкультурно-оздоровчих й рекреаційних програмах [1, 3.]

Науково-технічний прогрес змінює характер вимог до фізичної підготовленості людини. Для того щоб фізична культура і спорт могли ефективно виконувати свою функцію, необхідні більш глибокі знання структури моторики людини і закономірностей її зміни на різних етапах онтогенезу, оскільки більш повне пізнання вікових закономірностей управління рухами відкриває нові можливості для удосконалювання рухових функцій людини в процесі її індивідуального розвитку [1, 2, 4].

Варто зауважити, що виявлена залежність добової рухової активності та стану здоров'я людини, при цьому тривале накопичення дефіциту фізичної активності може сприяти руйнуванню геетично запрограмованого процесу росту та розвитку людини [1, 2, 3].

Саме тому фізична активність є серйозною соціальною проблемою, яка потребує уваги та раціонального вирішення.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація.

Результати дослідження. Глобальні екологічні проблеми, економічні і суспільно-культурні занепади, байдуже ставлення до фізичної культури і спорту позбавляють людину найціннішого дару – здоров'я. Фізична активність – це потужний засіб соціального та духовного становлення молоді. За результатами чисельних досліджень визначено, що систематична цілеспрямована фізична активність впливає на формування здорового способу життя. Також, зазначено, що ефект від адекватної фізичної активності пов'язаний з іншими елементами здорового способу життя, такими як раціональне харчування, відмова від куріння і тому може використовуватися для стимуляції інших позитивних змін у поведінці [1, 3].

Одним із найпопулярніших видів спорту, особливо серед дітей, є футбол. Значна зацікавленість футбольною грою молоді нашої держави на сьогоднішній день є незаперечним фактом. Кількість дітей шкільного віку, а також молоді та дорослого населення, які бажали б регулярно займатися футболом з кожним роком зростає у всіх без винятку регіонах України. Цьому в значній мірі сприяли конкретні дії керівництва Федерації футболу нашої держави, а також Міністерства освіти і науки України щодо введення в шкільні навчальні програми додаткового уроку футболу, на якому діти мають реальну можливість більш детально ознайомитися з правилами та особливостями цієї гри, її історією, традиціями і розвитком у різних регіонах планети, в т.ч. і на теренах України [4].

Інтерес до футболу з кожним роком росте не лише серед хлопців, але й серед дівчат, тому за масовістю і популярністю він випереджає багато видів спорту. Так, систематичні заняття футболом здійснюють всебічний вплив на організм людини, підвищують загальний рівень її рухової активності, удосконалюють функціональну діяльність організму, забезпечуючи гармонійний фізичний розвиток [4].

Науковцями встановлено, що основною умовою використання фізичної активності для зміцнення і збереження здоров'я людини є узгодження її об'єму, спрямованості та інтенсивності з функціональними можливостями організму. Це дало змогу змістити акцент на формування звичного способу життя, що включає регулярні заняття фізичною діяльністю. Оптимальними вважають такі дози навантажень, які при мінімальній руховій активності і кратності занять фізичними вправами сприяють досягненню високого та стійкого оздоровлюючого ефекту занять, забезпечуючи раціональне використання вільного часу для всебічного розвитку особистості [1, 2, 3].

При цьому норма рухової активності повинна забезпечити збереження здоров'я. Критичний максимум, що має застерегти від надмірності тренувань, і запобігає перенапруженню функціональних систем, мінімум рухової активності, що забезпечує адекватність фізичних навантажень організму є індивідуальним [1, 3].

Одна із головних спеціальних функцій футболу – підготовка майбутнього дорослого покоління до праці. В ігровій діяльності формуються якості особистості, які визначають майбутній успіх у трудовій діяльності людини. Це пояснюється тим, що у грі створюються такі умови, які відповідають реальним життєвим ситуаціям, формують здатність особистості до спільної діяльності для досягнення колективної мети. Під час гри у футбол й особливо під час змагань удосконалюються здібності до ініціативності, формуються навички взаємодії, свідомої дисципліни, виховується вміння підкоряти інтересам колективу свої власні інтереси, почуття взаємодопомоги, повага до партнерів і до суперника, відповідальності перед товаришами [4].

В ігрових ситуаціях футболу постійно чергуються моменти високої, низької і помірної активності, а в деяких і повного відпочинку. Учасникам надається можливість самостійно регулювати величину навантаження. Це позитивно впливає на функціональний стан організму дитини, на удосконалення функцій серцево-судинної і дихальної систем.

Висновки. Заняття футболом – це назріла необхідність, оскільки футбол є популярною і доступною грою, яка підвищує рівень розвитку фізичних якостей, зміцнює здоров'я, формує навички здорового способу життя, колективізму і товариства, прояву волі і терпіння, сміливості й емоційної радості, сприяє поліпшенню успішності, відволікає від нераціонального проведення вільного часу.

Джерела та література

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. ... докт. наук. із фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2014. 45 с.
2. Кашуба В. А., Бондарь Е. М., Гончарова Н. Н., Носова Н. Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза. Луцк: Вежа-Друк, 2016. 232 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімп. літ., 2010. 370 с.
4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олімп. літ., 2003. 272 с.

ПЕРСПЕКТИВНІ ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Войтович Ірина¹

¹ Кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації, Волинський національний університет імені Лесі Українки, voytovych.iryna@vnu.edu.ua

Вступ. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) понад 80 % підліткового населення світу недостатньо фізично активні [5]. Питання здоров'я молоді завжди має високий ступінь актуальності, що зазначено у роботах низки науковців: С. Городинського [1], К. Доценко та І. Войтович [2], В. Петрович зі співавторами [3] та ін.

За останній час, з умов пандемії ми перейшли в умови військового стану, що відзначилось на фізичному та психологічному стані українців, що в свою чергу призводить до постійних стресів, нервових перенапружень та погіршення здоров'я. На фоні цього, слід оперативного знаходити засоби та методи, які сприяли б мобілізації фізичних і духовних сил нашого населення, зокрема молоді, до навчання, трудової та волонтерської діяльності.

У ВООЗ стверджують [5], що фізична активність має значну користь для здоров'я серця, тіла та розуму, сприяє запобіганню та лікуванню неінфекційних захворювань; зменшує симптоми депресії та тривоги; сприяє гармонійному фізичному та розумовому розвитку, схудненню; покращує загальне самопочуття. Однак, нині оздоровчі тренування мають більш індивідуальний, персоналізований характер або обмежуються невеликими групами, що вимагає різних форм підтримки та окреслень перспективного плану систематичного підвищення рухової активності громадян України.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація.

Результати дослідження. Дані наших попередніх досліджень рухової активності студентів [2] показали, що при очному навчанні, на думку здобувачів освіти, вони дотримувались рекомендованої норми рухової активності. Онлайн-навчання знизило досліджуваний показник на 17,7 %. Що стосується даних рухової активності у воєнний час, то вони в середньому нижчі від норми на 56,9 % і зупинились на позначці $43,1 \pm 7,2$ %. Опитані зазначили, що відхилення більше стосується інтенсивності [2].

Це ще раз підтверджує актуальність піднятої проблеми та потребу пошуку та реалізації перспективних та довготривалих шляхів її вирішення.

Нині, вирішенням цього питання займаються як на світовому, так і на національному рівнях. Розглянемо реформування українського масового фізкультурно-оздоровчого руху в розрізі рекомендацій ВООЗ на 2018–2030 рр. [5].

Отже, ВООЗ, у розробленому глобальному плані дій, пропонує впроваджувати системну дорожню карту, яка дозволить всім країнам вжити заходів на національному рівні для підвищення фізичної активності та скорочення поширеності малорухливого способу життя. Системний підхід враховує взаємозв'язок та адаптивну взаємодію багатьох чинників, що впливають на наявність можливостей для фізичної активності населення, зокрема молоді. Він дозволяє сформувати низку заходів, які можуть прийняти зацікавлені сторони на різних рівнях, щоб змінити поточні тенденції рівня фізичної активності. Підвищення рівня рухової активності населення фахівці ВООЗ рекомендують здійснювати шляхом симбіозу чотирьох основних напрямів [5].

1. *Формування активного суспільства.* Передбачає проведення компаній соціального маркетингу, інформування щодо переваг, позитивний вплив на розвиток професійного потенціалу, проведення масових заходів. Тобто, зміна системи сформованих уявлень у всіх прошарках суспільства шляхом розширення знань та формування позитивного сприйняття численних переваг регулярної фізичної активності відповідно до наявних можливостей у будь-якому віці.

2. *Створення активного простору.* Створення та підтримання умов, що забезпечують дотримання та захист прав усіх людей у будь-якому віці на отримання справедливого доступу до безпечних місць та простору для занять регулярною фізичною активністю відповідно до своїх можливостей та місця проживання (наприклад, покращення мережі пішохідного і велосипедного руху, розширення доступу до громадського простору тощо).

3. *Програми і можливості.* Це створення та підвищення доступності механізмів та програм різного профілю, що спонукають людей будь-якого віку, незалежно від можливостей, до регулярної фізичної активності в індивідуальних, сімейних та колективних формах (покращення фізичного виховання і програм у школах та закладах вищої освіти, проведення заходів по різних локаціях).

4. *Політика стратегічного управління.* Створення та посилення систем управління та стратегічного керівництва, багатосекторальних партнерств та кадрового потенціалу, налагодження інформаційно-роз'яснювальної роботи та впровадження інформаційних систем у всіх секторах для забезпечення якісної мобілізації ресурсів та прийняття скоординованих заходів міжнародного, національного та регіонального рівнів щодо підвищення фізичної активності та скорочення масштабів малорухомого способу життя; здійснення стимулюючих та заохочувальних заходів.

Щодо України, то до повномасштабного вторгнення, на державному рівні тільки розпочали створювати системну мережу вирішення цієї проблеми, яка ще не набула великої публічності та послідовної реалізації на практиці у рамках соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» (постанова КМУ від 7.04.2021 №326) [4].

Основною метою цього соціального проекту виділено популяризацію та організацію оздоровчої рухової активності усіх категорій громадян, створення умов для зниження показників захворюваності, поліпшення якості та тривалості активного життя населення, профілактики захворювань і подолання їх наслідків, формування суспільства, об'єднаного ідеєю здорового та активного життя» [4, с. 2]. У рамках його реалізації передбачалось здійснення таких основних заходів: започаткування нових форм залучення різних груп населення до оздоровчої рухової активності у місцях масового відпочинку (облаштування локацій, пішохідних, веломаршрутів, організація масових спортивних заходів, фестивалів різного рівня, популяризація інших видів спорту та рухової активності); залучення фахівців сфери фізичної культури та провідних спортсменів; розроблення програм із видів рухової активності для різних груп населення.

Висновки. Встановлено, що недостатня рухова активність сучасної молоді є соціальним, а не біологічним феноменом. Тому і вирішувати цю проблему потрібно на суспільно-державному рівні. Досліджено, що при цьому державна політика чітко опирається на напрацювання ВООЗ, технології, власні можливості та цінності.

Джерела та література

1. Городинський С. Роль рухової активності серед студентської молоді у процесі формування фахівців. *Грааль науки*. 2021. № 1. С. 470-473. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.19.02.2021.100>
2. Доценко К. В., Войтович І. М. Фізична активність студентів в умовах стресу. *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень*: матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф. аспірантів і студентів 17 травня 2022 року. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. С. 944.
3. Петрович В., Войтович І., Войтович В. Вплив рухової активності та харчового раціону на якість життя студенток 1–2 курсів. *Фітнес, харчування та активне довголіття*: матеріали I Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. м. Луцьк, 23 берез. 2021 р. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2021. С. 29. URL: <https://conferences.vnu.edu.ua/public/conferences/16/schedConfs/16/accommodation-0.pdf> (дата звернення 17.06.2022).
4. Про соціальний проект «Активні парки – локації здорової України»: Постанова Кабінету Міністрів України від 07.04.2021 р. № 326. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021-%D0%BF#Text> (дата звернення 17.06.2022).
5. WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. URL: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity> (дата звернення 17.06.2022).

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Наталія Захожа¹

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

Вступ. У сучасних умовах вищої освіти підвищується значущість фізичного виховання й формування всебічно й гармонійно розвиненої особистості – випускника закладу вищої освіти з високим його ступенем готовності до професійної діяльності [4].

Рухова активність – це природна біологічна потреба людини, що визначається сукупністю рухів, які вона виконує у процесі життєдіяльності. Один із найперспективніших видів рухової активності – скандинавська ходьба. Результати проведених досліджень визначають скандинавську ходьбу як ефективний засіб оздоровлення, що задіює велику кількість м'язів людини, не виходячи при цьому за межі аеробного режиму енергозабезпечення [2].

Методи дослідження. Нами використано такі методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної літератури, медико-біологічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації (для аргументування вихідних положень дослідження, узагальнення наявних даних).

Результати дослідження. Скандинавська ходьба – це, по суті, основний вид оздоровчої ходьби. Завдяки палицям збільшується навантаження на м'язи плечового поясу і рук, а також на серцево-судинну систему. Це дозволяє навантажити м'язи рук і спини і в той же час розвантажити суглоби ніг. В середньому при такій ходьбі задіяні близько 90 % м'язів і спалюється на 46 % більше калорій, ніж при звичайній [4].

Правильна організація занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти є необхідним кроком, котрий покращує фізичний стан та є доступним із практичної, психомоторної та часово-просторової точок зору [3].

На першому етапі (ознайомлювальному) необхідно дати студентам початкові уявлення про техніку скандинавської ходьби, пояснити її особливості і показати саму техніку вцілому. Після пояснення основних технічних характеристик ходьби, тренер демонструє її техніку, супроводжуючи показ поясненням. Студенти проходять декілька разів невеликі відрізки. У цей час тренер звертає увагу кожного на основні помилки, такі як: однойменна рука і нога рухаються попарно, палиці ставляться прямолінійно і дуже близько до тулуба, рухи рук сковані, вперед виноситься не рукоятка, а наконечник палиці, тулуб і руки прямі, сильний нахил тулуба вперед і назад, руки спереду рухаються хрест-навхрест.

На другому етапі тренер навчає правильного руху рук і ніг під час ходьби, правильної постановки палиць [1].

Рухи руками мають бути такими:

- винести палку рукояткою вперед, спрямовувати рух буде рука, яка тримає палку;
- на етапі виносу палки вперед не варто дуже сильно стискати рукоятку палки;
- наприкінці етапу відштовхування потрібно трохи розкрити долоню та завершити відштовхування, опираючись зап'ястям на темляк.

Рухи ніг мають бути такими:

- правильний довгий та впевнений крок запускає ефективну ротацію кульшових суглобів;
- під час ходьби з палками потрібно намагатися робити більш довгі кроки, ніж за звичайної ходьби;
- слід починати крок усією ступнею, п'ятку потрібно трохи подати вперед та завершити крок опорою на подушечки стопи.[3]

Засоби навчання правильної постановки палиць:

- імітація рухів рук і постановка палиць на місці;
- імітація рухів рук і постановка палиць під час руху.

Рухи рук, ніг, стегон і тіла є ритмічними і такими ж, як у ходьбі. Техніка скандинавської ходьби передбачає різні варіанти: можна чергувати повільну і швидку ходьбу, широкий і короткий крок. Можливі також короткі пробіжки і перерви для відпочинку або вправ з палицями для ходьби [4].

Для того, щоб навчитися правильної ходьби, доведеться спочатку потренувати увагу, оскільки гіподинамія може ускладнити процес координації рухів тіла. Правильна техніка скандинавської ходьби дуже важлива, вона забезпечить рівномірний розподіл навантаження і дасть змогу досягти оздоровчого ефекту. Перші заняття бажано провести з тренером, який пояснить всі нюанси скандинавської ходьби.

Удосконалюючи техніку скандинавської ходьби кожен студент повинен визначити для себе оптимальний темп ходьби, співвідношення кількості вдихів, видихів і кроків. Під час ходьби з підйомом студенти повинні слідкувати за правильним положенням тулуба, залежно від крутизни схилів, нахилиючи його вперед, а під час спуску – назад.

Коли можна відчутти перші результати від занять ходьбою? Звичайно, загального поліпшення самопочуття і зміцнення м'язового корсета неможливо досягти за декілька занять. Тренування повинні бути регулярними, і тоді вже приблизно через місяць можна побачити позитивні зміни.

Користь скандинавської ходьби доведена і незаперечна, проте, методика має свої обмеження, пов'язані з дозуванням та інтенсивністю навантажень за наявності різних захворювань, тому вимагає консультації лікаря перед початком занять [1].

Висновки. Отже аналіз літературних джерел засвідчив, що проблема здоров'я – це глобальне питання, вирішення якого зумовлює подальший розвиток суспільства. Водночас, збільшення ролі фізичної культури в закладах вищої освіти матиме позитивний ефект, тоді коли заняття скандинавською ходьбою нерозривно пов'язані з правильною організацією навчально-тренувального процесу, а саме дотриманням методики навчання та усіх техніко-тактичних вимог та факторів, що забезпечують ефективність таких занять. Варто пам'ятати, що Ваше здоров'я – у Ваших руках.

Джерела та література

1. Скандинавська ходьба: методичні рекомендації / Н. Я. Захожа, О. З. Касарда, О. О. Малімон, В. В. Захожий. Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2018. 68 с.
2. Васкан І. Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук. Луцьк, 2015. 20 с.
3. Організація секційних занять скандинавською ходьбою серед студенток 18–19 років / О. В. Яценко, О. Г. Бойко, А. І. Бузнік. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Київський національний торговельно-економічний університет, 2021. С. 176–181
4. «Скандинавська ходьба як засіб покращення здоров'я студентської молоді». Методичні вказівки для студентів основної медичної групи з курсу «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / уклад.: О. М. Афанасьєва, В. Б. Юрченко, І. А. Недбайло та ін. Харків: НТУ «ХП», 2019. 40 с.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗДОРОВ'Я ТА ЧИННИКІВ, ЩО ЙОГО ЗУМОВЛЮЮТЬ ЯК ГОЛОВНА ПОТРЕБА МОЛОДОГО СУСПІЛЬСТВА

Іщук Олена¹

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

Вступ. Стан здоров'я молодого покоління – важливий показник соціального й економічного розвитку країни. На нашу думку, мають рацію ті вчені, котрі вважають, що блок-схема структури здоров'я є ієрархічно розгалуженим деревом, яке має п'ять рівнів.

Перший рівень становить інтегральне індивідуальне здоров'я. Другий рівень – статуси здоров'я: фізичний, психічний і соціальний. Третій рівень – компоненти здоров'я. Так, компоненти фізичного здоров'я представлені внутрішніми фізіологічними системами (ВФС) і керівними системами організму (КСО). Компоненти психічного здоров'я – інтелект, емоції і характер. Компоненти соціального здоров'я – адаптація до фізичних умов життя, трудової діяльності й морально-етичних норм середовища. Четвертий рівень – складники компонента. Для компонента ВФС – це система кровообігу, система дихання та ін. До компонента КСО – це нервова система й ендокринна система. Для інтелекту – логічне мислення, пам'ять, увага та ін. Складники емоційного компонента: власні психічні переживання; внутрішня (імпресивна) психічна складова частина емоцій; прояв емоції в зовнішньому середовищі; поведінкові акти, міміка та ін. – зовнішня (експресивна) психічна складова частина емоцій. Складниками компонентів соціального здоров'я є адаптація до інтелектуального оточення, психологічна сумісність із сімейним оточенням, комунікативність та ін.

П'ятий рівень структури здоров'я формують показники фізіологічних систем організму, виміряні лабораторними чи клініко-діагностичними методами або отримані шляхом розрахунків; показники психічного й емоційного здоров'я, визначені методом тестування й опитування. З цього випливає, що оздоровлення організму повинно охоплювати всі рівні організації людини.

Суть оздоровчої спрямованості як важливого принципу системи фізичного виховання полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я молодого покоління. Науковці стверджують [1, 2], що для формування здорового способу життя як необхідного чинника збереження здоров'я студентів потрібна планомірна, щоденна, копітка, ретельна праця різних фахівців закладу вищої освіти.

Методи дослідження. Вивчення психолого-педагогічних і медико-біологічних літературних джерел із проблеми здоров'я та фізичного виховання в системі вищої освіти, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Усе перераховане вище підтверджує, що необхідність формування здоров'я молодого покоління, зокрема, студентів, набуває актуальної соціальної значимості. На цьому акцентує Г. Л. Апанасенко, пропонуючи проект державної Програми виходу України із демографічної кризи.

Здоров'язбережувальне виховання студентів повинно формувати активну життєву позицію щодо зміцнення здоров'я, а індивідуальне здоров'я має бути критерієм валеологічної культури, здорового способу життя [3, 5]. Однак молодь ставиться до дотримання здорового способу життя як до чогось важливого, але абстрактного – такого, що саме по собі не стосується [4]. Тому відзначимо, що особливістю викладання дисциплін, спрямованих на зміцнення здоров'я, є правильне визначення вікової мотивації збереження здоров'я

Висновки. Формування здоров'я через освіту – це безперервний процес навчання, виховання та розвитку здоров'я людини, спрямований на формування системи наукових і практичних знань та навичок, поведінки й діяльності, які забезпечують ціннісне відношення до особистого здоров'я та здоров'я інших людей [3, 4, 5].

Водночас фізичне виховання у закладах вищої освіти, хоча і зорієнтоване на зміцнення здоров'я, загартування, підвищення фізичної працездатності, розвиток та вдосконалення фізичних якостей, не є способом забезпечення у студентів повноцінного розуміння свого здоров'я. Серед сучасної молоді активно поширюються шкідливі звички: куріння, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин. Більшість студентів страждає від недостатньої рухової активності, відсутності навичок організації навчання та здорового дозвілля, нераціонального харчування тощо

І. П. Аносов [2] зазначає, що нераціональне харчування, низька фізична активність, порушення сну та відпочинку, поряд із поширеністю куріння (16 %), уживанням алкоголю (83 %) свідчать про нездоровий спосіб життя переважної більшості студентів. Рівень захворюваності студентів досить високий, особливо рівень хвороб нервової, серцево-судинної системи й органів чуття, що може бути зумовлено і впливом навчального навантаження, і нераціональним способом життя.

Отже, існує нагальна соціальна проблема, пов'язана з українським рівнем здоров'я української молоді, що потребує більш глибокого детального аналізу його стану, розробки нових підходів дослідження. Зважаючи на виняткове значення молодого покоління для сьогодення та майбутнього розвитку українського суспільства, вирішення цієї проблеми набуває першочергового значення.

Джерела та література

1. Ішук О. А. Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Луцьк, 2015. 20 с.
2. Ішук О. А., Іванюк О. А., Малімон О. О., Бухвал А. В. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2017. Вип. 143. С. 277–280.
3. Олійник М.М. Формування у студентської молоді потреби ведення здорового способу життя. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. в галузі фізичної культури та спорту*. 2003. Вип. 7: у 3-х т. С. 208–210.
4. Панткі В. В., Ішук О. А., Іванюк О. А. Самооцінка факторів впливу на рухову активність у процесі занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2020. Вип.11 (167). Серія: Педагогічні науки. С. 145–143.
5. Ishchuk O., Tsos A. Theoretical and Methodological Basics of Students' Health Retaining Competence Formation of Higher Educational Institutions. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 4 (44). P. 21–28.

ДО ПИТАННЯ КОРЕКЦІЇ ТІЛОБУДОВИ СТУДЕНТОК З УРАХУВАННЯМ ГЕОМЕТРІЇ МАС ЇХНЬОГО ТІЛА У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Віталій Кашуба¹, Алла Альошина², Вікторія Матійчук³

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

²Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Aloshina.Alla@vnu.edu.ua;

³Доктор філософії, старший викладач кафедри фізичного виховання Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана, Matiychuk_Viktoria@ukr.net

Вступ. На сучасному етапі цивілізаційного розвитку цінність здоров'я постає непорушною аксіомою, що не підлягає критичному розгляду в ракурсі екзистенціальної її функції. Наукове знання, репрезентоване у значному пласті студій із проблем, дотичних до здоров'я, відображає осмислення останніх у площині просторової організації тіла людини з урахуванням реальності нового тисячоліття, а відтак увиразнює потребу розроблення концептуальної та методологічної схеми вивчення означеного феномену. Важливо, що й буденна, масова свідомість, і царина спеціалізованих, професійних видів діяльності позначені фігуруванням широкого спектра трактувань і бачень змістового наповнення поняття «тіло» [1, 2]. Тілобудова – це одна з характеристик фізичного розвитку, що дає змогу сформулювати об'єктивне уявлення про просторову організацію морфологічних складників організму людини. Тілобудова із притаманними їй вираженими статевими, віковими й індивідуальними особливостями припускає її розгляд крізь призму системного підходу як взаємозалежної та взаємозумовленої сукупності морфофункціональних компонентів тіла людини [3, 4].

Методи дослідження: теоретичні, соціологічні, медико-біологічні, педагогічні та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Установлено що серед студенток 17–18 років, задіяних у проведенні констатувального експерименту, 18 (81 %) дівчат мають ендоморфний соматотип, 28 (92 %) – ектоморфний тип, 52 (89 %) – мезоморфний соматотип. Під час дослідження вивчено особливості геометрії мас тіла студенток 17–18 років із різними соматотипами, зокрема розкрито кутові характеристики сагітального профілю постави. Аналіз показників геометрії мас тіла студенток передбачав вивчення статодинамічної стійкості – здатності людини оптимально регулювати пози тіла, розташовувати останнє в змішаному (статодинамічному) режимі координації рухів ланок тіла під час підтримання його в рівноважному положенні. Виконання тестових вправ «Статичний тест», «Динамічний тест – рух за годинниковою стрілкою», «Динамічний тест – рух проти годинникової стрілки» із застосуванням діагностико-тренажерного комплексу «Sport Kat 650TS» увиразнило наявність значних коливань тіла дівчат 17–18 років у сагітальній площині, що вказує на труднощі з утриманням необхідної пози тіла, тобто неможливість мінімізування коливань тіла на рухомій опорі представниками всіх груп, а тестових вправ на виконання рухових завдань із більш активними рухами тіла, зокрема «Динамічний тест – рух за годинниковою стрілкою», а також «Динамічний тест – рух проти годинникової стрілки» [5].

За даними проведеного констатувального експерименту розроблено технологію корекції тілобудови студенток з урахуванням геометрії мас їхнього тіла у процесі фізичного виховання, зорієнтованої на досягнення поставленої мети шляхом додержання системного, нормативно-цільового, особистісно-орієнтованого підходів. Структура технології містила мету, завдання, принципи, педагогічні умови, етапи: організаційно-ввідний, корекційно-профілактичний, підтримувальний. Особливістю запропонованої технології є корекційно-профілактичний напрям, який набув вияву в авторській клас-студії «Грація», що охоплює: «Студію профілактики порушень постави», «Студію статодинамічної стійкості» та «Корекційну студію». З огляду на зміст і структуру технології виокремлено критерії її ефективності, що визначають ступінь ефективності у процесі фізичного виховання експериментованих студенток [5].

Ефективність запропонованої в авторській технології доведено шляхом фіксації в ході послідовно перетворювального експерименту статистично значущих змін середніх значень показників геометрії мас їхнього тіла студенток.

Висновки. У роботі представлено нове бачення актуальної науково-прикладної проблеми корекції тілобудови студенток з урахуванням геометрії мас їхнього тіла у процесі фізичного виховання. Резуль-

тати стабілографії у досліджуваного контингенту свідчать про ефективність запропонованої авторської технології. Встановлено, що показники статодинамічної стійкості тіла студенток незалежно від типу тілобудови мають тенденцію до поліпшення. Варто зазначити, що у студенток ендоморфного типу тілобудови статистично достовірне ($p < 0,05$) змінюється показник якості функції рівноваги, у студенток екоморфного типу тілобудови довжина траєкторії центру тиску у сагітальній площині, у студенток мезоморфного типу тілобудови студенток довжини траєкторії центру тиску у фронтальній та сагітальній площинах та якість функції рівноваги. За результатами проведених досліджень доведено ефективність запропонованої авторської технології з огляду на фіксацію в ході перетворювального експерименту статистично значущих змін середніх значень соматометричних показників студенток мезоморфного типу тілобудови: збільшення середніх значень обхвату грудної клітки (\bar{x} ; S) (до: 85,3; 5,50 см після: 88,2; 4,71 см), ($p < 0,01$), збільшення середніх значень обхвату плеча (до: 26,2; 3,81 см після: 27,7; 2,19 см), ($p < 0,01$), зменшення середніх значень обхватних розмірів талії (до: 68,1; 5,51 см після: 66,3; 3,32 см), ($p < 0,05$), зменшення середніх значень обхватних розмірів стегна (до: 55,0; 3,80 см після: 53,9; 2,00 см), ($p < 0,05$), студенток екоморфного типу тілобудови: покращення (зменшення) середніх значень обхватних розмірів талії (до: 64,9; 4,44 см після: 64,3; 3,20 см), ($p < 0,05$), середніх значень обхватних розмірів стегна (до: 52,1; 4,94 см після: 53,9; 2,01 см), ($p < 0,05$); студенток ендоморфного типу тілобудови: покращення (зменшення): середніх значень обхватних розмірів талії (до: 75,4; 4,83 см після: 72,1; 2,95 см), ($p < 0,05$) та середніх значень обхватних розмірів стегна (до: 58,3; 4,25 см після: 56,2; 2,19 см), ($p < 0,05$). Результати стабілографії у досліджуваного контингенту свідчать про ефективність запропонованої авторської технології. Встановлено, що показники статодинамічної стійкості тіла студенток незалежно від типу тілобудови мають тенденцію до поліпшення.

Джерела та література

1. Альошина А., Матійчук В. Геометрія мас тіла – актуальний тренд наукових досліджень. *Молодіжний науковий вісник СНУ ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*: журнал. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2019. Вип. 36. С. 9–13.
2. Кашуба В. О., Рудницький О. В., Гонадзе Ю. К. Інноваційні підходи в фізичному вихованні студентської молоді з різними типами тілобудови. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти*: Матеріали I Всеукраїнської конф. С. 185–189.
3. Кашуба В., Рудницький А. Современные технологии коррекции телосложения занимающихся средствами оздоровительного фитнеса. *Revistă teoretico-tiințifică «Știința culturii fizice»*. 2016. № 25/1. С. 96–102.
4. Кашуба В., Лопачкий С. Теоретико-практичні аспекти моніторингу просторової організації тіла людини: монографія. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г. М., 2018. 232 с.
5. Матійчук В. І. Корекція тілобудови студенток з урахуванням геометрії мас їхнього тіла у процесі фізичного виховання: [дисертація]. Луцьк, 2021. 233 с.

PHYSICAL TRAINING – AS ONE OF THE MAIN SUBJECTS OF COMBAT TRAINING OF SOLDIERS OF THE ARMED FORCES

Artur Oderov¹, Serhii Romanchuk²,
Volodymyr Klymovych³, Alexander Skaliy⁴, Oleh Nebozhuk⁵

¹PhD in physical education and sport, associate professor, docent of the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports, National Academy of the Army, stroyova@ukr.net

²Doctor of Science Physical Culture and Sports, Professor, Head of the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports, National Academy of the Army, romanchukserg13@gmail.com

³PhD in physical education and sport, associate professor, senior instructor of the department of physical education, special training and sports, National Academy of the Army, klimovichvolodymyr@gmail.com

⁴PhD of Physical Education and Sports Sciences, associate professor, Director of the Institute of Sport and Physical Culture at the University of Economy in Bydgoszcz, Institute of Sport and Physical Culture at the University of Economy in Bydgoszcz, Poland, skaliy@wp.pl

⁵PhD in physical education and sport, instructor of the department of physical education, special training and sports, National Academy of the Army, ben_asv@ukr.net

Introduction. Today, one of the important problems is the process of comprehensive reform of training and education of cadets – future defenders of the Motherland. The improvement of armaments and military equipment that is taking place, the maintenance of constant combat readiness of military units require careful improvement of professional activities. The hostilities conducted by servicemen of the Armed Forces of Ukraine against the Russian Federation not only do not reduce, but on the contrary, increase the importance of professionally important qualities of each serviceman [2, 6]. It has been proven that no matter how technically advanced the army is, no matter how automated the control of combat vehicles is, no matter how powerful the weapon, a serviceman with a high level of physical fitness is always a crucial part of victory over the enemy [3]. The purpose of improving physical training in this sense is to optimize the use of its means, methods and forms to ensure the physical fitness of future officers of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine to effectively perform their combat missions in accordance with their purpose. Physical development, functionality and physical fitness of servicemen have a positive effect on the combat readiness of personnel in the process of professional activity. Physical training is one of the subjects of study in the process of higher professional education, the main purpose of which is to ensure the physical fitness of servicemen for professional activities [1, 5]. In turn, physical fitness is determined by the degree of mastery of the established standards for physical training, which further ensure the ability of servicemen to effectively and efficiently perform their combat tasks in accordance with their positions (military specialties) [4].

However, the analysis of the results of the study of the effectiveness of the current system of physical training of cadets of higher military educational institutions for the development of professionally important qualities, health promotion shows that the existing system of physical training is not fully able to solve their problems. Therefore, there is a need to improve the system of physical training and physical fitness of servicemen of the Armed Forces.

Purpose: Analysis of the system of physical training, development of general physical qualities and military-applied motility of servicemen.

Methods: Analysis and generalization of literary sources, pedagogical observation, study of the effectiveness of the existing system of physical training of servicemen.

Results: Our analysis showed that one of the important problems is the comprehensive reform of the process of training and education of cadets. Physical development and physical fitness of servicemen play an important role and have a positive effect on most indicators of combat readiness of personnel. The study of the effectiveness of the existing system of physical training of cadets allows us to state that it does not completely solve the tasks set before it, and therefore needs to be changed and improved based on the present.

Conclusion: The study of the level of development of general physical qualities and military-applied skills in modern conditions of combat operations and tasks assigned to the purpose allowed to unify the main directions of practical training of all categories of servicemen, namely: predominant development of endurance and strength; review of the content of exercises on the general obstacle course in the direction of overcoming individual obstacles that require complex coordination movements in a minimum period of time; implementation of long transitions in full gear or with cargo; performing physical exercises with the use of means that simulate noise and burning; conducting training with motor activity (special direction of a certain type of troops).

References

1. Матвейко О. М., Романчук С. В., Ольховий О. М. та ін. Вплив занять фізичними вправами на функціональний стан та працездатність військовослужбовців-ветеранів бойових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2022, № 1(57), С. 31–36. (doi: 10.29038/2220-7481-2022-01-31-36)
2. Романчук С., Небожук О., Одеров А. та ін. Інноваційні дослідження змісту фізичної підготовки Збройних Сил іноземних держав як елементу підготовки військового професіоналу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та інші]. Кам'янець-Подільський: КПНУ ім. І.Огієнка, 2021. Вип. 23 (2021), С. 46–51 (doi: 10.32626/2309-8082.2021-23.46-51).
3. Oderov A., Klymovych V., Romanchuk S., Pankevich Y. and all. Functional State of Military Personnel Engaged in Unarmed Combat. *SportMont Journal*. 2020. Vol. 18 (1) P. 99–101. ISSN 1451-7485, eISSN 2337-0351, (doi: 10.26773/smj.200218).
4. Klymovych V., Oderov A., Romanchuk S. et al. Combat army system – as a means of increasing and improving the physical fitness of servicemen of the armed forces. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та інші]. Кам'янець-Подільський: КПНУ ім. І. Огієнка. 2021. Вип. 22 (2021), С. 5–10 (doi: 10.32626/2309-8082.2021-22.15-10).
5. Oderov A., Kuznetsov M., Romanchuk S. et al. Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe* (2022). Vol. 5, no. 1, pp. 93–102. p-ISSN 2545-3211. p-ISSN 2657-4322 (doi: 10.16926/sit.2022.01.05).
6. Klymovych V., Oderov A., Romanchuk S. and all. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. 2020. Vol. 18 (2) P. 79–82. ISSN 1451-7485, eISSN 2337-0351, (doi: 10.26773/smj.200612).

АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Оксана Усова¹, Олександр Сологуб², Наталія Захожа³,
Мар'яна Шабала⁴, Валентин Бірук⁵

¹Кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, alex_uas@ukr.net;

²Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, oleksandr.sologub@gmail.com;

³Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, nata.zakhozha@gmail.com;

⁴Здобувач наукового ступеня доктора філософії Волинського національного університету імені Лесі Українки, maryana.shabala1991@gmail.com;

⁵Студент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, valikbiruk1971@ukr.net

Вступ. Здоров'я дітей та підлітків формується під впливом генетичної програми організму та зумовлюється низкою чинників, серед яких провідне місце посідають екологічні, економічні та соціальні [6]. Сьогодні спостерігаються несприятливі демографічні тенденції, зберігаються високі рівні захворюваності підліткового населення, посилюється хронізація хвороб у дитячому віці, відбуваються зміни у структурі загальної захворюваності, збільшується кількість підлітків, які належать до груп високого медико-соціального ризику [5].

Методи дослідження. Дослідження проводилися згідно із принципами, які відображені в Гельсінкській Декларації. Стан здоров'я підлітків вивчався за результатами комплексних медичних оглядів спеціалістами та сімейними лікарями.

Результати дослідження. Результати аналізу представлено в таблиці 1. Так, перше рангове місце в структурі захворюваності наших респондентів, як хлопців, так і дівчат, займають хвороби органів дихання (35 і 50 % відповідно) (табл. 1). Серед діагностичних висновків спеціалістів переважали, гострий та хронічний бронхіт з обструкцією чи без неї, трахеїт, ларингіт.

Таблиця 1

Структура захворюваності обстежених учнів-підлітків

Класи хвороб	Поширеність захворювань, випадків (%)			
	Хлопці (n=152)	№	Дівчата (n=162)	№
Хвороби системи кровообігу	5 (3,3)	8	6 (3,72)	8
Хвороби сечостатевої системи	2 (1,32)	10	8 (4,96)	6
Хвороби органів дихання	50 (33,0)	1	35 (21,7)	1
Хвороби органів травлення	15 (9,9)	3	17 (10,54)	3
Хвороби ендокринної системи	7 (4,62)	7	10 (6,2)	5
Хвороби кістково-м'язової системи	20 (13,2)	2	30 (18,6)	2
Хвороби шкіри та підшкірної клітковини	10 (6,6)	5	15 (9,3)	4
Розлади психіки та поведінки	5 (3,3)	8	4 (2,48)	9
Хвороби нервової системи	8 (5,28)	6	7 (4,34)	7
Хвороби ока та придаткового апарату	11 (7,26)	4	15 (9,3)	4
Хвороби вуха та соскоподібного відростка	3 (1,98)	9	2 (1,24)	10
Інфекційні та паразитарні хвороби	3 (1,98)	9	4 (2,48)	9
Новоутворення	1 (0,66)	11	2 (1,24)	10
Вроджені аномалії (вади розвитку)	2 (1,32)	10	1 (0,62)	11
Травми та отруєння	10 (6,6)	5	6 (3,72)	8

На другому місці знаходилися хвороби кістково-м'язової системи – 20 і 30 % обстежених відповідно (табл. 1).

Третє місце займають хвороби органів травлення – 15 і 17 % обстежених. Хвороби ока та придаткового апарату діагностуються у 7 і 9 % обстежених. 4 і 6 % підлітків мають захворювання ендокринної системи (табл. 1). Однією з основних причин їх поширення на Волині є дефіцит йоду у питній воді. Основним проявом йодного дефіциту у дітей старшого віку та підлітків є зоб та гіпотиреоз із відпо-

відними клінічними проявами. Крім того, йодний дефіцит суттєво впливає на ментальні функції у будь-якому віці. У дітей, які мешкають у регіонах з помірним дефіцитом йоду, послаблена увага, знижене сприйняття інформації та темп розумової діяльності, страждають процеси дрібної моторики [4]. Кожна четверта дитина в Україні має надлишкову вагу. Ожиріння є фактором ризику виникнення серйозних ускладнень, які зумовлюють погіршення якості життя, значне збільшення захворюваності та передчасну смерть [2].

Хвороби нервової системи нами відмічено у 4–5 % підлітків (табл. 1). Симптоматика їх досить різноманітна, але дуже часто такі підлітки скаржаться на головні болі, втому та виснаження (50–80 % обстежених). За даними Возняк А. В. (2014), у групі підлітків цефалгічний синдром відзначали 73,7 % дітей, з яких (64,6 % хлопчиків та 81,4 % дівчаток) [1].

Висновок. Отже, в структурі захворюваності наших респондентів перші місця займають хвороби органів дихання, кістково-м'язової системи та органів травлення. Сучасних школярів відрізняють від однолітків минулих років знижені функціональні можливості. Дезадаптація школярів може призводити до розвитку різних форм патології і зниження якості їх життя [3]. 90 % обстежених нами підлітків в середньому 2–5 разів протягом навчального року хворіли і пропустили від 6 до 30 днів навчання в школі. Серед чинників, які негативно впливають на стан здоров'я дітей і підлітків, провідними вважається гіпокінезія, неадекватне харчування, перевантаження школярів внаслідок напруженого навчання у школі, довготривале перебування за комп'ютером і телевізором, недотримання режиму сну, недостатній час перебування на свіжому повітрі, відсутність навичок загартовування організму, шкідливі звички [7].

Джерела та література

1. Возняк А. В. Частота цефалгічного синдрому у дітей шкільного віку. *Галицький лікарський вісник*. 2014. № 21, 3. С. 12–14.
2. Леженко Г. О., Гладун К. В. Особливості перебігу ожиріння у дітей підліткового віку. *Дитячий лікар*. № 2 (47). 2016. С. 20–26.
3. Лембрик І. С. Особливості астеничного синдрому при хронічних соматичних захворюваннях в умовах навчальної діяльності. *Здоров'я ребенка*. 2009. Т. 1. С. 16.
4. Маменко М. Є. Профілактика йододефіцитних захворювань: що має знати та може зробити педіатр і лікар загальної практики? (Клінічні рекомендації). *Современная педиатрия*. 2017. № 2. С. 8–16.
5. Пересипкіна Т. В. Динаміка стану здоров'я підлітків України. *Здоров'я ребенка*. 2014. № 1. С. 12–15.
6. Полька Н. С., Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Станкевич Т. В., Парац А. М. Новітній підхід до оцінювання здоров'я підлітків у гігієнічних дослідженнях. *Журнал НАМН України*. 2019. 25(3). С. 337–339.
7. Усова О., Мельничук В., Шабала М., Бірук В. Оцінка ефективності оздоровчо-реабілітаційних заходів для підлітків, які часто хворіють. *Problems and tasks of modernity and approaches to their solution*. 2021. № 8. С. 111–113.

Фізична активність у способі життя людини

ПОРУШЕННЯ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА ОСІБ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ВИКЛИК СЬОГОДЕННЯ

Алла Альошина¹, Валентина Романюк², Вікторія Петрович³

¹Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Aloshina.Alla@vnu.edu.ua;

²Викладач кафедри освітніх педагогічних технологій Академії рекреаційних технологій і права;

³Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, Petrovich.Vita@vnu.edu.ua

Вступ. Одним з актуальних напрямів сучасних наукових досліджень у сфері фізичного виховання є вивчення всього спектра питань, пов'язаних зі здоров'ям та його зміцненням [1, 3]. Це визначається тим, що здоров'я людини є показником суспільного розвитку країни, її соціально-економічного й морального стану, могутнім фактором формування демографічного, економічного, трудового та культурного потенціалів суспільства [6, 7]. Узагальнюючи погляди багатьох фахівців [1, 4, 7] можна констатувати той факт, що фізичне здоров'я людини характеризується рядом інтеграційних показників: рівнем і гармонійністю фізичного і психічного розвитку; рівнем фізичної і розумової працездатності, неспецифічної резистентності; резервами адаптації, морально-вольовими і ціннісно-мотиваційними установками.

Прискорений темп суспільно-політичного життя, наявність ряду соціально-економічних, екологічних проблем в нашій країні, вікові інволюційні зміни в організмі осіб другого періоду зрілого віку, зниження і обмеження їх рухової активності обумовлюють погіршення стану здоров'я, розвиток швидкої стомлюваності, розширення структури захворюваності, поява ознак передчасного старіння у даного вікового контингенту [1, 6, 7]. Аналіз наукової літератури [2, 4] засвідчує узгоджену думку науковців що однією з основних проблем сучасного суспільства є збереження та підтримання фізичного здоров'я осіб другого періоду зрілого віку на належному рівні.

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

Результати дослідження. У широкого кола дослідників стан здоров'я сучасного населення викликає серйозну стурбованість. Учені відзначають, що найбільш високий показник захворюваності у класі хвороб системи кровообігу, друге місце в структурі захворюваності займають хвороби опорно-рухового апарату [5, 6, 7]. Про актуальність проблеми усвідомлення феномена просторової організації тіла людини свідчать: у кінці ХХ і початку ХХІ століть особливо гостро стоїть питання про зростаючу тенденцію порушень просторової організації тіла людини, зокрема, зниження рівня стану біогеометричного профілю постави. Це найбільш актуально для умов життя людини в мегаполісах; підвищення цінності людської індивідуальності в сучасному світі і загострене сприйняття всього, що пов'язано з особистісним самовираженням (а біогеометричний профіль постави є однією з характеристик цієї індивідуальності); формування просторової організації тіла в умовах сучасної цивілізації як однієї з характеристик фізичного здоров'я – символічної цінності; підвищена значущість в умовах сучасного суспільства питань іміджу як вміння презентувати себе соціуму в належному стані просторової організації тіла чоловіків [6, 7].

Результати вивчення у межах констатувального експерименту [6] соматоскопічних показників чоловіків другого зрілого віку (36–45 років) дають підстави стверджувати про домінування в обстежуваних такого порушення постави в сагітальній площині зі збільшенням фізіологічних вигинів хребта, як кругла спина (у контингенті досліджуваних 36–40 років особи з таким порушенням складають 36,4 %, а 41–45 років – 42,9 %), а також про рівноцінність отриманих унаслідок розподілу чоловіків 36–40 років із нормальною поставою за рівнями біогеометричного профілю постави часток

осіб із середнім і високим рівнями біогеометричного профілю – 13,6 % [6]. Фахівцем [6] встановлено переважання серед чоловіків другого зрілого віку із круглою спиною на 9,1 % частки осіб із низьким рівнем біогеометричного профілю постави порівняно з часткою осіб із середнім рівнем біогеометричного профілю постави, у контингенті обстежених зі сколіотичною поставою на 4,5 % частки осіб із низьким рівнем біогеометричного профілю постави на противагу частці осіб із середнім рівнем біогеометричного профілю постави, а в сегменті респондентів із плоскою спиною, навпаки, пріоритет на 4,5 % частки осіб із середнім рівнем біогеометричного профілю постави на відміну від частки осіб із низьким рівнем біогеометричного профілю постави [6].

Висновки. На сучасному етапі розвитку українського суспільства теоретики та практики у галузі фізичної культури і спорту наголошують на безсумнівній актуальності такої проблеми, як відчутне погіршення фізичного стану та здоров'я осіб зрілого віку через фізіологічні зміни, спричинені природним процесом старіння. Загально визнаним у науковій спільноті є бачення детермінантами зниження функціональної працездатності та зростання ризику виникнення серцево-судинних захворювань в осіб зрілого віку, зокрема чоловіків, а саме накопичення надлишкової маси тіла чи зменшення рухової активності на тлі дії інших негативних факторів і згубних звичок. Сучасна парадигма оздоровчої рухової активності передбачає формування здоров'я особи шляхом її залучення до здорового способу життя. Відомо, що фактором зниження функціонального потенціалу організму та виникнення низки хронічних хвороб є віковий дисбаланс опорно-рухового апарату, що має своїми виявами порушення у стані біогеометричного профілю постави. З огляду на вищевикладене та на основі узагальнення й систематизації напрацювань учених із проблеми порушення біогеометричного профілю постави постає очевидним брак у теорії фізичного виховання і спорту технології корекції порушень рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків другого періоду зрілого віку у процесі занять фітнесом.

Джерела та література

1. Апайчев А. В. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: автореф. дис. ... к. фіз.вих. Київ, 2016. 26 с.
2. Кашуба В., Андреева Е., Апайчев А., Левинская К. Превалирующие факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний мужчин зрелого возраста и их коррекция средствами оздоровительного фитнеса *Revista teoretico-tiințifică «Știința culturii fizice»*. 2016. № 26/2. С. 122–130.
3. Кашуба В., Гончарова Н., Дудко М., Мартинюк О. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення. *Молодіжний науковий вісник СХУ ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / СХУ ім. Лесі Українки*, 2016. Вип. 24. С. 9–14.
4. Кашуба В., Алешина А., Прилуцкая Т., Руденко Ю. та ін. К вопросу использования современных занятий профилактико-оздоровительной направленности с людьми зрелого возраста. *Молодіжний науковий вісник СХУ ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал*. Луцьк: СХУ ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 29. С. 50–58.
5. Руденко Ю., Литвиненко Ю., Хабінець Т., Ватаманюк С. Рівень здоров'язберезувальних знань чоловіків зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом. *Вісник Прикарпатського університету*. 2019. С. 33–8.
6. Руденко Ю. В. Корекція порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: дис. доктора філософії за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Київ, 2021. 233 с.
7. Kashuba V, Rudenko Y, Khabynets T, Nosova N. Use of correctional technologies in the process of health-recreational fitness training by men with impaired biogeometric profile of posture. *Pedagogy and Psychology of Sport*, 2020. № 6(4). P. 45–55. eISSN 2450-6605. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.005>.

ПОРІВНЯННЯ ДУМОК ЕКСПЕРТІВ ТА ПОЧАТКІВЦІВ ПРО СТУПІНЬ ВАЖЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Андрій Андреc¹, Валерій Крижановський²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Національного університету «Львівська політехніка», andres-a@ukr.net;

²Аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, krizanovskijv77@gmail.com

Вступ. Широкомасштабна війна в Україні зумовлює важливість та актуальність формування високого рівня готовності військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ) до виконання ними завдань за призначенням. Проте які саме якості мають найбільше професійно важливе значення для успіху в діяльності курсантів і офіцерів НГУ не з'ясовано. Це перешкоджає укладанню ефективної програми фізичної підготовки курсантів НГУ, яка ефективно формувала б конкурентоспроможних бійців; що знижує обороноздатність країни і може загрожувати втраті її суверенітету [1, 2, 3].

Мета – з'ясувати професійно важливі якості, необхідні для професійного становлення курсантів НГУ.

Провели опитування. Респонденти оцінювали ступінь значущості професійно важливих фізичних якостей, психічних показників за 5-бальною шкалою (де 5 – найвища оцінка). Отримані результати розділили на дві групи залежно від досвіду роботи за фахом респондентів: до групи експертів увійшли офіцери з військовим званням майор, підполковник, полковник, до групи початківців – солдати, лейтенанти, старші солдати, старші лейтенанти. Опитали 167 військовослужбовців НГУ, з них – 31 представник вищого офіцерського складу віком від 24 до 52 років ($35,87 \pm 7,68$ років) та 137 представників молодшого офіцерського складу віком від 19 до 46 років ($26,05 \pm 5,98$ років). Представників старшого офіцерського складу вважали експертами, офіцерів молодшого складу назвали початківцями. Достовірність розбіжностей середніх значень показників експертів і початківців обчислили за t-критерієм Стьюдента.

Результати дослідження. Усі фізичні, психічні якості, зазначені нами в переліку, високо оцінили усі респонденти, що свідчить про важливість гармонійного психофізичного розвитку офіцера НГУ для успішних дій ним за призначенням.

Беручи до уваги думку експертів, професійно важливими фізичними якостями варто вважати такі фізичні якості: швидкість простої реакції на зоровий подразник, координованість рухів (спритність), здатність утримання статичної рівноваги.

Спостерігали (рис. 1) достовірні розбіжності між показниками старшого і молодшого офіцерського складу. Так, експерти надавали достовірно більшого ($p \leq 0,05-0,01$) значення таким фізичним якостям, як: швидкість простої реакції на зоровий подразник, швидкість складної реакції, швидкість реакції з вибором, частота рухів, здатність утримання статичної рівноваги; ще за двома показниками (аеробна витривалість, здатність утримання динамічної рівноваги) достовірність розбіжностей показників наблизилися до достовірних. Це свідчить про те, що молодші офіцери недооцінюють значення розвитку у них швидкості простої реакції на зоровий подразник та статичної рівноваги для досягнення професійного успіху.

Встановили, що професійно важливими для офіцерів НГУ можна вважати такі психічні показники: довготривала пам'ять, зосередженість уваги, стійкість уваги, переключення уваги, логічне мислення. Офіцери молодшого складу недооцінюють значення показників короткочасної пам'яті, довготривалої пам'яті, зосередженості уваги, переключення уваги та логічного мислення для успішного виконання ними службових обов'язків за призначенням. Отож для підвищення рівня професійної компетентності курсантів НГУ важливо довести до них інформацію про значення показників довготривалої пам'яті, зосередженості уваги, переключення уваги, логічного мислення.

Висновки. Отримані нами дані свідчать про те, що думки представників старшого і молодшого офіцерського складу НГУ про ступінь важливості частини фізичних, психічних якостей для успішності професійної діяльності суттєво відрізняється. Що характерно, – старші офіцери надають низці фізичних та психічних якостей достовірно більшого значення, аніж молодші; що свідчить про те, що молоді військовослужбовці НГУ недооцінюють значення окремих якостей: швидкості простої реакції на зоро-

вий подразник та статичної рівноваги, довготривалої пам'яті, зосередженості та переключення уваги, логічного мислення. Тому варто сприяти усвідомленню курсантами НГУ реальної значущості цих професійно важливих якостей під час їх підготовки. Розвитку виокремлених експертами якостям варто приділити особливу увагу при складанні програм і в процесі підготовки курсантів НГУ.



Рис. 1. *Значущість фізичних якостей для успішного виконання офіцерами Національної гвардії України своїх професійних обов'язків*

Джерела та література

1. Павлова Ю. О., Андрес А. С., Дух Т. І. та ін. Сучасний стан організації фізичної підготовки курантів закладів вищої освіти органів внутрішніх справ. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 3 (133). С. 95–101. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).19)
2. Андрес А., Крижановський В., Римар О. Психофізична підготовка особового складу Національної гвардії України. *Збірник тез доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична активність і якість життя людини»*, 2021. Луцьк. С. 7.
3. Крижановський В. О., Андрес А. С., Дух Т. І. Вагомість та взаємозв'язок психофізичних показників особового складу Національної гвардії України. *Запорізький національний вісник. Фізичне виховання і спорт*, 2021. № 4. С. 32–39. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-4-04>

РІВЕНЬ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ТА СТАРШОЇ ШКОЛИ

Ігор Бакіко¹, Сергій Ніколаєв²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету, bakiko_igor@ukr.net;

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Nikolaiiev.Serhii@vnu.edu.ua

Вступ. У контексті Концепції «Нової української школи» (2016 р.) школа має навчити дітей використовувати знання і вміння, отримані в процесі навчання, для вирішення повсякденних проблем і життєвих ситуацій, що відповідає Державному стандарту базової і повної загальної середньої освіти (постанова Кабінету Міністрів України № 1392 від 23 листопада 2011 р.) [3], тому заняття фізичною культурою повинні увійти до звички учня. Рух, змагання, самоствердження – природна суть фізичної культури і спорту.

Випускник основної школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до ініціативності, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя [2]. Фізична культура як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості [1].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та нормативних документів.

Результати дослідження: на основі інваріативних модулів теоретико-методичних знань представлених в навчальній програмі «Фізичної культура» для 5 – 9 та 10 – 11 класів були розроблені тести для оцінки теоретичних знань учнів з фізичної культури, які включали в себе чотири розділи: 1 – знання про здоровий спосіб життя; 2 – знання про фізичну культуру й спорт; 3 – знання про олімпійську освіту та 4 – знання із самоконтролю, а в кожний розділ входило по 5 питань.

За кожну правильну відповідь учень отримував 1 бал. Максимальна кількість балів – 20, що відповідає 12 балам за 12-бальною шкалою оцінювання навчальних досягнень учнів. Результати, які були отримані під час анкетування з виявлення рівня теоретичних знань за розділами відповідно до навчального матеріалу з фізичної культури, узагальнено в табл. 1.

Таблиця 1

Порівняльна динаміка правильних відповідей за розділами теоретико-методичних знань школярів 5–11-их класів у галузі фізичної культури та спорту, % (n = 370)

Розділи	Класи		
	5-ий – 7-ий клас (n = 128)	8-ий – 9-ий клас (n = 121)	10-ий – 11-ий клас (n = 121)
1. Знання про ЗСЖ	37,46	46,72	43,28
2. Знання про ФК і С	31,88	31,72	49,16
3. Знання із Олімп. освіти	36,54	32,16	51,88
4. Знання із самоконтролю	38,74	39,08	55,38

Під час анкетування, було з'ясовано, що найменшу складність викликають запитання за розділом «Самоконтроль» (діапазон правильних відповідей у межах 38,74 % – 55,38 %), проте для більшості респондентів характерне незнання багатьох питань, пов'язаних із знань про фізичну культуру й спорт (31,88 % – 49,16 % відповідно).

Як видно з рис. 1 у розділі зі «Здорового способу життя» найменший відсоток припав на вікову категорію – 5-ий – 7-ий клас (37,46 %). Найбільший відсоток правильних відповідей продемонстрували школярі 8-го – 9-го класів (46,72 %). Серед учнів 10-го – 11-го класів найнижчий показник позитивних відповідей зі всіх блоків, припав на розділ про здоровий спосіб життя (43,28 %). Слід зазначити, що

здебільшого труднощі в опитаних школярів викликали питання, пов'язані з тем про режим дня, раціональне харчування та рухову активність. Подібна динаміка правильних відповідей спостерігається у розділі «Олімпійська освіта».

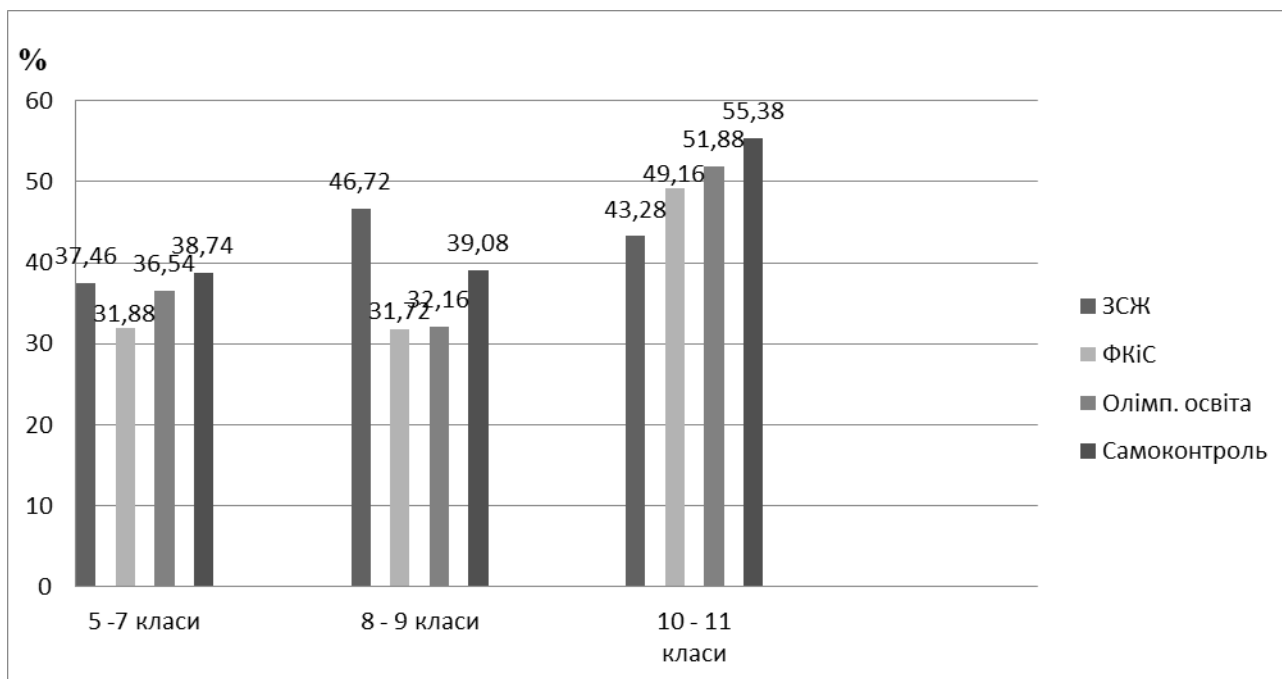


Рис. 1. Порівняльний аналіз правильних відповідей за розділами теоретико-методичних знань школярів 5–11-их класів у галузі фізичної культури та спорту, % (n = 370)

Висновок. Таким чином, загалом можна стверджувати, що з віком збільшується кількість обізнаності школярів з теоретичної підготовки, що є хорошою підставою з формування потреб до спеціально-організованих та самостійних занять фізичними вправами та формування здорового способу життя.

Джерела та література

1. Методичні матеріали для організації фізкультурно-оздоровчої роботи у школі: [добірка статей]. *Здоров'я та фізич. культура*. 2006. № 16–17. С. 1–20.
2. Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2019/2020 навчальному році (Наказ МОН України від 01.07.2019 р. № 1/11-59660). <https://zakon.rada.gov.ua/>

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ШКОЛЯРІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА

Іванна Боднар¹, Олександра Петрусенко²

¹Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, ivannabodnar@ukr.net

²Аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, petrusik761@gmail.com

Вступ. На сьогодні залишається відкритим питання ефективного наповнення змісту програми з фізичного виховання (ФВ) для покращення адаптивної поведінки (щоденної діяльності дитини, спрямованої на забезпечення її взаємодії з іншими людьми, а також забезпечення можливості піклуватися про себе) дітей з розладами аутичного спектра (РАС). Без інформації про показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, адаптивності поведінки таких дітей неможливо укласти ефективну науково обґрунтовану програму ФВ [1]. Висока соціальна значущість проблеми і суперечливі дані про показники дітей з РАС роблять актуальними наше дослідження.

Мета – обґрунтувати зміст програми ФВ для школярів з РА з урахуванням їхніх показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, адаптивності поведінки.

Результати дослідження. Зафіксували типові величини маси ($40,58 \pm 12,61$ кг) і довжини ($141,11 \pm 7,70$ см) тіла дітей з РАС. Разом із тим індекс Руфф'є у дітей з РАС ($12,25 \pm 3,27$ ум.од) статистично достовірно відрізнявся ($p < 0,05$) від показників типово розвинених дітей. Рівень функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи обидвох вибірок оцінювався як середній, проте у дітей з типовим розвитком показник знаходився на межі з нижчим за середній рівнем. Тобто рівень функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи дітей з РАС відповідав нормі. Це дозволяє пропонувати їм достатньо інтенсивні фізичні навантаження, більші, ніж зазвичай застосовують.

Виявили суттєве ($p < 0,05-0,01$) відставання результатів фізичної підготовленості дітей з РАС від показників типово розвинених дітей (рис. 1). Це свідчить про необхідність покращення фізичної підготовленості шляхом розробки нових програм ФВ.

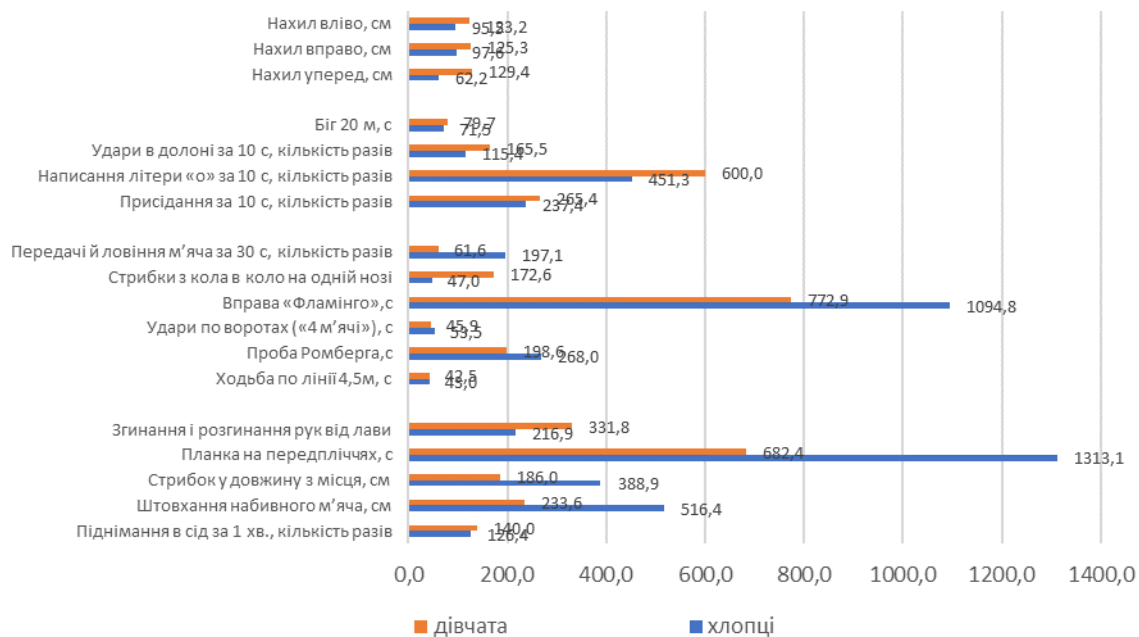


Рис. 1. Величини відставання (%) результатів фізичної підготовленості дітей з РАС від показників дітей з типовим розвитком

Критично низьким рівнем розвитку відзначалися силова витривалість (нижче норми на 1313,1% і 682,4% у хлопців і дівчат відповідно; $p < 0,01-0,05$) і статична рівновага дітей з РАС (нижче норми на 1094,7% та 772,9% відповідно; $p < 0,01-0,05$), що потребує акцентуації програм ФВ на розвитку цих якостей.

Дівчата мали легку ступінь відхилень від норми за окремими показниками адаптивності поведінки (адаптація до змін – $1,9 \pm 2,6$ балів, і відповідь та використання нюху, дотику та смаку – $1,8 \pm 2,6$ балів). Хлопці за половиною показників мали легкий, за половиною – середній ступінь відхилень. Відносно найбільші порушення ($3,2 \pm 0,76$ балів у дівчат та $2,9 \pm 0,64$ балів у хлопців) зафіксовані за показниками «Вербальна комунікація» та «Ставлення до людей» (рис. 2).

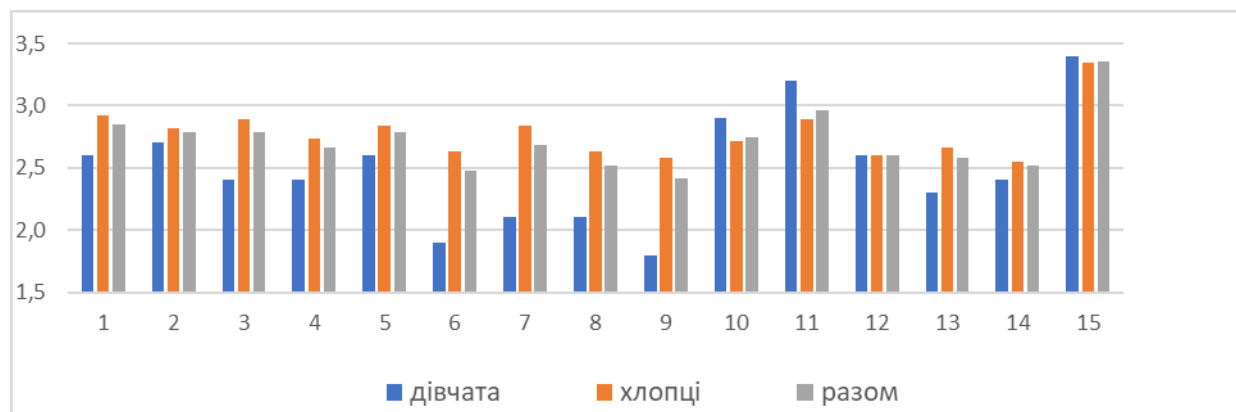


Рис. 2. Величини (середні значення, балів) показників адаптивності дітей з розладами аутичного спектра: 1 – ставлення до людей, 2 – імітація, 3 – емоційна відповідь, 4 – володіння тілом, 5 – використання предметів, 6 – адаптація до змін, 7 – використання зору (зорова відповідь), 8 – використання слуху (слухова відповідь), 9 – відповідь та використання нюху, дотику та смаку, 10 – нервозність та страхи, 11 – вербальна комунікація, 12 – невербальна комунікація, 13 – рівень активності, 14 – рівень та узгодженість інтелектуальної відповіді, 15 – загальне враження

Узагальнення показників кореляційного аналізу показало, що у хлопців з РАС показник адаптивності поведінки утворює зв'язок середнього рівня ($r=0,51$) з результатом тестової вправи «удари в долоні протягом 10 секунд», і наближений до середнього рівня зв'язок ($r=0,48$) – з результатом тестової вправи «штовхання набивного м'яча». Тобто рівень адаптивності поведінки хлопців з РАС залежить від рівня розвитку швидкості та швидкісної сили рук. Результати ходьби по лінії 4,5 м та вправи «планка» з середнім ступенем корелюють з рівнем адаптованості дівчат з РАС; кількість розгинань рук в упорі лежачи від лави та результат бігу на 20 м корелюють зі ступенем взаємозв'язку наближеним до середнього. Таким чином, рівень адаптивності поведінки дівчат з РАС великою мірою залежить від рівня розвитку динамічної рівноваги, силової витривалості, сили розгиначів рук та швидкості ніг. Це обґрунтовує збільшення обсягів відповідних вправ в авторській програмі ФВ.

Висновок. З'ясовані нами закономірності послужили обґрунтуванням для корегування змісту програми ФВ для дітей з РАС.

Джерела та література

1. Боднар І. Р., Хамаде А. Ф. Вплив авторської програми фізичного виховання на показники фізичної підготовленості школярів з аутизмом. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : [зб. наук. пр.]. Київ, 2021. Вип. 6К (135) 21. С. 34–37.

АНАЛІЗ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИЦЬ В ДИСТАНЦІЙНИХ УМОВАХ

Людмила Ващук¹

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, vaschuk.liuda@vnu.edu.ua

Вступ. На основі аналізу літературних джерел досліджено, що існує проблема низької рухової активності школярів та незацікавленості їх до занять фізичними вправами [2, 4]. Крім того, було визначено, що в Україні близько 30 % шкіл мають три години на тиждень виділених для уроків фізичної культури, решта шкіл обмежується дворазовими заняттями. Фізичне навантаження на цих роках має розсіяний характер, і слід від нього зникає протягом 5–10 годин [2]. Усунення відхилень у стані здоров'я та підвищення якості і тривалості здорового життя для всіх людей є глобальною метою сучасного суспільства [1].

Науковці засвідчують, що для покращення здоров'я учнів необхідно підвищити їхню рухову активність. Враховуючи соціальні й економічні умови в Україні це можливо здійснити переважно за рахунок формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів до занять фізичними вправами. [2, 3]. Одним із таких новітніх напрямів у побудові занять фізичними вправами є фітнес, який ефективно впливає на корекцію будови тіла, маси тіла, сприяє гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану систем організму.

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

Методи дослідження. Дослідження проводилося протягом 2020–2022 років на випадково відібраній групі дівчат 16–17 років в закладах загальної середньої освіти м. Луцька. Школи були визначені також випадково, без врахування жодних критеріїв. Участь у дослідженні була добровільною та не передбачала жодної форми задоволення. Рівень фізичної активності дівчат визначався за Міжнародним опитувальником International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Середній час заповнення анкети становив 45 хвилин. Респондентам було роз'яснено, якою була мета обстеження та як завершити процедуру. У результаті аналізу з 487 заповнених анкет 34 було виконано не якісно (не завершена, неправдиві дані). Їх вилучено з подальшого аналізу. Тому остаточно вибірка фізичної активності охоплювала 450 старшокласниць. Всі питання стосуються попередніх 7 днів. Результати були представлені як оцінка витрат енергії в метаболічному еквіваленті-хвилини на тиждень. Статистичний аналіз зібраних даних виконувався програмним забезпеченням STATISTICA версії 10.

Мета дослідження. Дослідити рівень фізичної активності дівчат старшого шкільного віку та визначити відхилення у їх фізичному розвитку такі як: виснаження, дефіцит маси тіла, надлишок маси тіла та ожиріння.

Результати дослідження. В період навчального року, в умовах дистанційки, було запроваджено моніторингове дослідження щодо визначення рівня фізичної активності дівчат старшого шкільного віку. Інструментарієм для проведення цього дослідження були обрані анкети, які склалися із ключових питань, що дають змогу визначити ступінь реалізації поставленої цілі. Встановлено, рівень рухової активності у дівчат 16 років є нижчим, ніж у дівчат 17 років. Так рівень низької рухової активності у дівчат 16 років становить близько 44 %, а у дівчат 17 років – близько 33 %. Також бачимо незначний відсоток високого рівня рухової активності в обох групах.

Отримані результати спонукали до визначення взаємозв'язку рівня рухової активності дівчат віку 16–17 років та їх відхилення у фізичному розвитку, а саме: виснаження, дефіцит маси тіла, надлишок маси тіла та ожиріння. Запропонована методика скринінг-оцінки відхилень у фізичному розвитку школярів за індексом Кетле дала змогу визначити дані відхилення.

Можемо констатувати, що показники відхилень у дівчат 16 років гірший, так дефіцит маси тіла становить близько 22 %, а показник перевищення маси тіла – близько 12 %, однак показник ожиріння майже 6 %. Дещо відмінні результати отримано при визначенні аналогічних показників 17-річних школярок. Так перевищення маси тіла показник більший на 8 % за дівчат 16 років, а ожиріння близько 5 %, проте норма становить майже 70 %.

Отже рівень фізичної активності у дівчат 17 років вищий, ніж у дівчат 16 років, і як наслідок за індексом Кетле відсоток нормальної маси тіла у дівчат 17 років вищий а відсоток ожиріння менший, що підтверджує важливість фізичної активності у житті молоді.

Зважаючи на вік, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, мотиваційні інтереси дівчат старшого шкільного віку, застосовувалися фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики, шляхом застосування відео уроків, з інструкцією до виконання.

Висновки. Отримані результати дослідження буде застосовано для розробки програми підвищення рівня фізичної активності дівчат старшого шкільного віку, поліпшення їхньої функціональної і фізичної підготовленості, шляхом застосування фітнесу у фізичному вихованні.

Джерела та література

1. Белікова Н., Цьось А., Индика С., Ващук Л. (2022). Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (1(57)), 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
2. Bergier J., Bergier B., Tsos A. (2017). Variations in physical activity of male and female students from the Ukraine in health-promoting life style. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 24(2): 217–221. DOI: 10.5604/12321966.1230674
3. Vashchuk L, Roda O., Kalytka S. (2018). The realization of the individual fitness programs in the physical education of high schoolgirls. *Physical Activity Review*; Vol. 6; P. 144–150. DOI: 10.16926/PAR.2018.06.19
4. Vashchuk L. (2016). Programming fitness-program for senior pupils to do physical exercises independently. *Journal of Education, Health and Sport*. 6 (11). P. 368–382. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.168092>
5. Soroka A. (2014). Level of physical activity as a determinant of preparing students of tourism and recreation for promotion of healthy lifestyle. *Problemy Higieny i Epidemiologii*. 95(3). P. 646–652.

ВОЛЕЙБОЛЬНА КОМАНДА ЯК МОТИВАТОР ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Юрій Гарієвський¹, Юлія Сніжко²

¹Старший викладач Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, Hariyevskyy@ukr.net;

²Викладач Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, kafedraftmegy@ukr.net

Вступ. Мотивація учнівської і студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом залежить від популяризації спорту в тому чи іншому регіоні. Волейбол є одним із популярним видом спорту на Рівненщині. Завдяки успішним виступам студентської команди «Регіна-МЕГУ-ОШВСМ» волейбол заохочує до занять молодь, що в свою чергу підвищує їх рухову активність, формує здоровий спосіб життя, покращує рівень фізичної підготовки.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури і документів звітності ФВУ.

Результати дослідження. З метою оздоровлення студентів у Міжнародному економіко – гуманітарному університеті імені академіка Степана Дем'янчука приділяється велика увага розвитку ігрових видів спорту. Ще засновник університету академік Степан Якимович Дем'янчук мріяв про створення жіночої волейбольної команди, і ось його мрія здійснилася.

9 жовтня 2000 року був заснований волейбольний клуб «Регіна». На перших загальних зборах клубу присутні обрали президента – ректора університету Анатолія Степановича Дем'янчука, члена правління – завідувача кафедри фізичного виховання Миколу Миколайовича Кукальця. Першим тренером команди «Регіна» став кандидат в майстри спорту Юрій Васильович Гарієвський, викладач кафедри фізичного виховання цього інституту.

Перших успіхів команда досягла на спартакіаді Рівненської області серед вищих навчальних закладів у листопаді 2000 році, виборовши 1 місце.

Другий етап становлення команди відбувся у 2001 році у першій лізі України. Вона посіла почесне 3-є призове місце, що засвідчило творчий потенціал гравців. Відтоді «Регіна-МЕГУ» виступала у вищій лізі України і здобула 6 місце у сезоні 2002-2003 р.р.

Вихованки РВК «Регіна» Гончарова Наталія, Гончарова Валерія та Четверікова Олена в 2005 році стали Чемпіонами Європи, а в 2006 році зайняли 3 місце на Чемпіонаті Європи серед юніорів. В цьому ж році юніорська збірна України, в складі якої грали сестри Гончарови та Четверікова О., посіли 6 місце на Чемпіонаті Світу, який проходив в Тайланді.

В 2007 році залишили команду «Регіна» її лідери: Підгурська Оксана та Альошко Любов. Поповнюють команду юні вихованки ДЮСШ «Регіна»: Куцевич Катерина, Боришук Оксана, Шевчук Оля та Грицуняк Олена.

Результати виступів:

Сезон 2003–2004 рр. – п'яте місце у вищій лізі. Сезон 2004–2005 рр. – четверте місце у вищій лізі. Сезон 2005–2006 рр. – третє місце у вищій лізі. Сезон 2008–2009 рр. – друге місце у вищій лізі. Сезон 2009–2010 рр. – друге місце у вищій лізі. Сезон 2010–2011 рр. – восьме місце у суперлізі. Сезон 2012–2013 рр. – сьоме місце у суперлізі. Сезон 2013–2014 рр. – шосте місце у суперлізі. Сезон 2014–2015 рр. – шосте місце у суперлізі. Сезон 2015–2016 рр. – сьоме місце у суперлізі. Сезон 2016–2017 рр. – шосте місце у суперлізі. Сезон 2017–2018 рр. – шосте місце у суперлізі. Сезон 2018–2019 рр. – сьоме місце у суперлізі. Сезон 2019–2020 рр. – сьоме місце у суперлізі. Сезон 2020–2021 рр. – шосте місце у суперлізі. Кубок України 2020–2021 рр. – III місце.

Нинішній сезон був знаковим для РВК «Регіна», у цьому (2021) році команда стала Бронзовим призером Кубка України та виборола VI місце серед команд Суперліги, а молодіжна команда «Регіна-2» посіла п'яте місце в Чемпіонаті України з волейболу серед жіночих команд (Вища ліга).

На сьогоднішній день жіночий волейбольний клуб РВК «Регіна» є одним із найпопулярніших спортивних клубів регіону, який і надалі продовжує захищати честь нашої області в чемпіонаті України – Суперлізі та Кубку України. Під час проведення домашніх ігор нашу волейбольну команду завжди підтримують вболівальники усіх поколінь, які щент заповнюють трибуни спортивної зали НВК № 26.

Очолив команду Петро Хілько. Постать у волейболі достатньо відома. Адже у різні роки він досить вдало працював з різними командами Білорусі та Росії і мав позитивний досвід роботи в Азербайджані

та Польщі. Хоч як парадоксально, але уродженець України розпочав працювати в ній лише з кінця 2019 року. Після невдалого виступу тієї ж жіночої білоруської збірної на Євро-2019, Петро Хілько обрав тренувати Рівненську жіночу волейбольну команду, де за короткий термін зумів позбавити місцеву «Регіну-МЕГУ-ОШВСМ» статусу аутсайдера Суперліги, кинув гідний виклик визнаним лідерам жіночих клубів волейболу України.

Офіційний дебют на посаді головного тренера Петра Хілько ВК «Регіна-МЕГУ» відбувся в останньому турі Чемпіонату України 24 та 25 січня в домашніх матчах проти вінницького «Білозгар-Медуніверситет». Підопічні Петра Хілька перемогли одного з головних своїх конкурентів з рахунком 3:2 та 3:0.

У Вінниці 2021 року рівненська «Регіна-МЕГУ-ОШВСМ» посіла друге місце в групі, уперше у своїй історії вийшла у «Фінал Чотирьох» кубку України з волейболу.

«Регіна-МЕГУ-ОШВСМ» – «Аланта» 1:3(19:25, 25:22, 19:25, 19:25). «Галичанка-ЗУНУ» – «Регіна-МЕГУ» – 1:3 (23:25, 16:25, 25:23, 22:25). «Регіна-МЕГУ» – «Білозгар-Медуніверситет» 3:1 (25:9, 14:25, 25:12, 25:17). З такими рахунками «Регіна-МЕГУ-ОШВСМ» ввійшла у «Фінал Чотирьох».

Висновки. Таким чином, залучення молоді до рухової активності має зв'язок з розвитком студентського спорту у вищих закладах освіти. Завдяки існуванню волейбольної команди в університеті багато студентів обрали для занять саме це вид спорту. Вважаємо, що необхідно створювати належні умови при навчальних закладах для систематичних занять спортом, зокрема волейболом, що в свою чергу буде сприяти покращенню рівня та якості життя студента.

Джерела та література

1. Радченко О., Дмитрук В., Ковальчук В. Актуальні проблеми студентського волейболу України. *Спортивні ігри*. № 3(17). 2020. С. 82–90.
2. Федерація волейболу України. URL: <https://fvu.in.ua/uk>

ПОНЯТТЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ В СПОСОБІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Андрій Єрко¹, Ірина Єрко², Олена Дем'янчук³, Анастасія Гринасюк⁴

¹Кандидат географічних наук, завідувач відділом КЗ «Палац учнівської молоді Луцької міської ради» *mctsk@i.ua*;

²Кандидат географічних наук, доцент кафедри туризму та готельного господарства Волинського національного університету імені Лесі Українки, *ierko@vni.edu.ua*;

³Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, *Demianchuk.Olena@vni.edu.ua*;

⁴Кандидат географічних наук, старший викладач кафедри туризму та готельного господарства Волинського національного університету імені Лесі Українки, *a.r.hrynasiuk@gmail.com*

Вступ. Спортивно-оздоровчий туризм в Україні є важливою складовою частиною загальнодержавної системи фізичної культури й спорту та способу життя людини. Розвиваючись у межах спорту та активного відпочинку в природному середовищі, спортивно-оздоровчий туризм через пропаганду відносно дешевого та водночас ефективного відпочинку сприяє розвитку внутрішнього туризму й загальній еволюції туристичної галузі України як потенційно високорентабельної галузі економіки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел та узагальнення інформації наукових досліджень.

Результати дослідження. Дослідження спортивно-оздоровчого туризму не можливе без вивчення понятійно-термінологічного апарату. На нашу думку, спортивно-оздоровчий туризм є сукупністю визначень таких понять, як спортивний туризм, оздоровчий туризм, адвентур-туризм, трекінг. Щоб дослідити генезис поняття «спортивно-оздоровчий туризм», треба дослідити його основні складники, а саме: спортивний туризм, оздоровчий туризм, активний туризм, *trakking*, *hiking*, *backpacking*.

У світовій практиці поняття спортивно-оздоровчого туризму зводиться до пішохідних прогулянок (*hiking*) або до більш тривалих пішохідних прогулянок (*trakking*) та подорожей із наплічником (*backpacking*). Згідно з *American Hiking Society*, під «*hiking*» потрібно розуміти короткотривалу пішу прогулянку, зазвичай з оздоровчо-пізнавальною метою (по стежках або спеціально підготовлених маршрутах) у природному середовищі. Трекінг – довготривала піша прогулянка, як правило, зі спорядженням, що визначає подорож у природному середовищі (по стежках і маркованих маршрутах). Визначальною рисою понять «*hiking*» та «*trakking*» є пересування туристів за спеціально підготовленим маршрутом, відхилятися від якого заборонено або небезпечно. Більш широке значення має поняття «*backpacking*» – короткотривала або довготривала піша прогулянка, що передбачає перенесення спорядження [2].

У своїх працях С. П. Фокін чітко розділяє поняття спортивного та спортивно-оздоровчого туризму, де перше – це специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, головною формою якої є похід (подорож) або змагання з видів туризму. Ці види діяльності спрямовані на випробовування фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристської майстерності та виконання нормативів спортивних розрядів. Основними відмінностями спортивно-оздоровчого й спортивного туризму є різниця в туристському досвіді та кваліфікації учасників і кінцевій меті діяльності [2].

Ю. Н. Федотов та І. Е. Востоков вважають, що спортивний туризм має цільову функцію: спортивне вдосконалення проходження природних перешкод як удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, необхідних для безпечного проходження людиною пересіченої місцевості. За їх визначенням, оздоровчий туризм має на меті лікування різних видів захворювань засобами туризму. При цьому використовують кліматичні умови різних місць перебування туриста, лікувальні джерела, дозовані навантаження під час подорожей та ін.

Найбільш удало поняття спортивного туризму трактує А. П. Конох, який розглядає його як специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, спрямований на випробовування фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення її туристської майстерності. Головною формою спортивного туризму є похід (подорож) чи змагання з туризму, що регламентується вимогами єдиної всеукраїнської спортивної класифікації [4].

О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур відзначають, що оздоровча складова частина спортивно-оздоровчого туризму спрямована на відновлення функцій організму. Оздоровлення здійснюється через зміну виду

діяльності шляхом дозування фізичних навантажень за допомогою взаємодії з природним середовищем упродовж усієї подорожі, загартування та адаптації до незвичних умов, нормального повноцінного харчування [1].

На нашу думку, велику увагу дослідженню спортивно-оздоровчого туризму приділено в праці О. В. Колотухи, який детально проаналізував різні наукові підходи до поняття «спортивно-оздоровчий туризм» та його складових частин. «Спортивно-оздоровчий туризм – це специфічний вид туристсько-рекреаційної діяльності, головною формою якої є оздоровчий туристський похід (подорож), або туристський табір з радіальними туристськими виходами. Ці види діяльності спрямовані на відновлення фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристських знань, умінь та навичок, активний відпочинок та рекреацію, для підготовки туристів до туристсько-спортивних заходів» [3].

Отже, ураховуючи подані в науковій літературі підходи до визначення поняття, *під спортивно-оздоровчим туризмом* розуміємо фізичну активність людини із відновленням фізичного та психічного здоров'я у природному середовищі, визначною рисою якого є пересування місцевістю з подоланням природних перешкод із зануренням в історію й культуру території подорожі.

Характерними ознаками спортивно-оздоровчого туризму є чотири основні функції, які нероздільно поєднані між собою та реалізуються у відповідних видах діяльності – спортивній, пізнавальній, рекреаційній (оздоровчій), вітальній (життєвій). Мета спортивної діяльності – виконання нормативів спортивних розрядів, участь і перемога в спортивних змаганнях, досягнення високих спортивних результатів. Основна ціль пізнавальної діяльності – пізнання засобами спортивного й спортивно-оздоровчого туризму навколишнього світу та самопізнання особистості. Рекреаційна діяльність має на меті підтримку організму людини в здоровому фізичному стані, відновлення фізичних і духовних сил людини засобами туризму. Ціллю вітальної (життєвої) діяльності є забезпечення життєдіяльності та безпеки туристів, а також виживання туристів під час виникнення екстремальних ситуацій [2].

Висновки. Отже, організація туризму ґрунтуються на загальному конструктивному підході, який трактують як метод побудови теорії активної дії людини в природі, що передбачає поєднання всіх аспектів такої діяльності в єдиний цілеспрямований процес.

Джерела та література

1. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. О. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. Київ: Альтерпрес, 2003. 232 с.
2. Єрко А. В. Конструктивно-географічні засади організації спортивно-оздоровчого туризму Волинської області: дис. . к. геогр. н. ВНУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2021. 249 с.
3. Колотуха О. В. Дитячо-юнацький туризм в Україні як територіальна соціально-економічна система: проблеми та перспективи розвитку: дис. ... канд. геогр. наук: 11.00.02/НАН України, Інститут географії. Київ, 2004. 257 с.
4. Конох А. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04/Ін-т пед. освіти і освіти дорослих АПН України. Київ, 2007. 552 с.

КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Світлана Калитка¹, Яна Боровець²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, *Kalutka.Svitlana@vnu.edu.ua*;

²Студентка 3 курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, *borovets.yana2019@vnu.edu.ua*

Постановка проблеми. За останні роки в освітньому процесі широко застосовується дистанційна форма навчання у зв'язку із карантинном внаслідок пандемії коронавірусу та війною в Україні. Студенти змушені навчатися в домашніх умовах на різноманітних онлайн платформах, що дає можливість отримувати хороші теоретичні знання. Разом з тим виникає проблема у проведенні практичних занять з різних видів спорту, особливо, коли таке заняття проводиться із групою студентів. Викладачу необхідно здійснювати контроль спортивної підготовки кожного студента, що в умовах дистанційного навчання переходить на індивідуальну форму роботи, а саме перегляд відео виконання роботи студентом, анкет опитування, тестів та щоденників спортивної підготовки [2, 3]. Таким чином викладач може контролювати техніко-тактичну, фізичну, психологічну та теоретичну підготовку кожного студента, мотивуючи його до підвищення майстерності в обраному виді спорту [1, 4, 5, 6].

Мета дослідження – визначити обсяги тренувальних навантажень в різних режимах інтенсивності у спортсменів, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовували наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз документальних матеріалів, пульсометрія, методи математичної статистики. У дослідженні прийняли участь 6 студентів групи підвищення спортивної майстерності з бігу на середні дистанції. Кожен спортсмен отримував індивідуальне завдання, залежно від статі, стану підготовленості та після його виконання заповнював спеціально підготовлений для дистанційного навчання електронний щоденник, у якому описував зміст роботи та обсяги роботи за зонами інтенсивності. Щоденник був створений за допомогою програми Microsoft Excel, де автоматично підраховуються обсяги тренувальних навантажень за кожний місяць, що значно спрощує такі підрахунки, порівняно із традиційними щоденниками, та відзначається зручністю у пересиланні через електронну пошту. Інтенсивність навантаження визначалися за кількістю ЧСС, що дало нам можливість тренувальні навантаження поділяти на аеробну, анаеробно-аеробну та анаеробну зони.

Результати дослідження. Інтенсивність навантаження визначалися за кількістю ЧСС, та поділялася на аеробну, анаеробно-аеробну та анаеробну зони. На думку значної кількості спеціалістів у фізіології спорту [3, 4, 5, 6] тренувальні навантаження з ЧСС до $170 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ та накопиченням лактату у крові до $4 \text{ ммоль} \cdot \text{л}^{-1}$ вважаються аеробними. Основними тренувальними засобами у цій зоні є кросовий біг у рівномірному темпі. Тренувальні навантаження з ЧСС $170 - 190 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ та накопиченням лактату від $4 \text{ ммоль} \cdot \text{л}^{-1}$ і до $10-12 \text{ ммоль} \cdot \text{л}^{-1}$ відбуваються у змішаному анаеробно-аеробному режимі. Тренувальними засобами у цій зоні є кросовий біг із наростаючою та перемінною швидкістю, фартлек, біг на відрізках від 500 до 1500 м, що є основним навантаженням тренування бігунів на середні дистанції. Для розвитку анаеробних можливостей, які дають можливість робити швидкий фініш, використовують біг на відрізках 100–400 метрів з максимальним ЧСС та лактатом та біг на відрізках 30–100 м для розвитку максимальної швидкості де ЧСС та рівень лактату у крові не інформативний.

За результатами дослідження у лютому спортсмени долали свої бігові дистанції у аеробному режимі – 72 %, у анаеробно-аеробному режимі – 23 % та анаеробному режимі – 5 %. У березні зросли обсяги у аеробному режимі – 83 % та зменшилися обсяги у анаеробно-аеробному режимі – 13 % і анаеробному режимі – 4 %. Опитування спортсменів свідчать, що у кінці лютого та березні 33 % спортсменів мали вірусні захворювання та 100 % отримали стрес від воєнних дій на території України, що значно знижує якість життя. Усі спортсмени змінили звичні умови тренування, часто тренуються на бігових доріжках у спортивних залах, порушують режим дня у зв'язку із повітряними тривогами, що призвело до зниження обсягів роботи в анаеробно-аеробному режимі, який є основним для спортсменів, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції [4, 5].

Відсутність змагань у період воєнного стану не створює конкуренції між спортсменами, що суттєво знижує мотивацію до систематичних тренувань. Значна кількість студентів були задіяні у

територіальній обороні та змушені працювати для забезпечення своєї життєдіяльності. Таким чином, перераховані вище фактори негативно вплинули на тренувальний та змагальний процес студентів, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції.

Висновки. Умови воєнного стану в Україні призвели до значних змін у освітньому процесі навчальних закладів. В процесі дистанційного навчання контроль фізичних навантажень здійснюється за допомогою електронних щоденників. Значно знизилися обсяги навантаження в анаеробно-аеробній зоні тренувальних навантажень, яка є основною для спортсменів, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції, що негативно впливає на спортивний результат.

Джерела та література

1. Калитка С., Ребрина В., Бухвал А., Тарасюк В., Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2016. № 1 (33). С. 81–86.
2. Калитка С., Рода О., Лавринюк В. Особливості змін варіабельності серцевого ритму у кваліфікованих спортсменок при адаптації до тренувальних навантажень з бігу на середні дистанції. *Спортивна медицина*. 2016. № 1. С. 69–76.
3. Калитка С. В., Савчук С. І., Карабанова Н. С. Фізична підготовленість дівчат 15–16 років, які спеціалізуються з бігу на 800 метрів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2014. № 4 (28). С. 67–70.
4. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімп. літ., 1995. 320 с.
5. Рода О.Б., Калитка С.В., Мацкевич Н.М. Побудова базових мезоциклів бігунів на середні дистанції. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2018. № 4 (44). С. 55–63. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-55-63>
6. Roda O., Kalytka S., Demianczuk O., Waszczuk L. The changes in the adaptive processes of the male organism during training physical exercises. *Physical Activity Review*. 2017, Vol. 5, P. 10–18.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОГО СПРЯМУВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Венера Кренделева¹

¹ Старший викладач Волинського національного університету імені Лесі Українки,
krendeleva.venera@vnu.edu.ua

Вступ. Неоднозначна ситуація, коли спостерігається тенденція до погіршення фізичного здоров'я та рухової активності жінок першого періоду зрілого віку, потребує впровадження заходів, щодо зміни ситуації [2, 3]. Адже відтворення генетичного капіталу залежить саме від зазначеної вікової категорії жінок [4]. Фахівці різних галузей науки стверджують, що передчасне зниження рівня фізичного здоров'я жінок репродуктивного віку обумовлено комплексом факторів, а саме: нераціональне харчування, малорухливий спосіб життя та ін. [2, 4]. Науковці зазначають, що оптимальний оздоровчий ефект дають не будь-які фізичні навантаження, а лише ті, котрі відповідають індивідуальним особливостям організму людини [1, 5].

Метою дослідження було систематизація інформації щодо особливостей показників фізичного розвитку жінок першого періоду зрілого віку в залежності від типу їх тілобудови в процесі занять фітнесом.

Завдання дослідження: виявити сучасні підходи науковців до побудови фітнес-програм для жінок за типами будови тіла, розробити алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм жінок першого зрілого віку у заняттях фізичними вправами. Знайти шляхи підвищення фізичної активності респондентів

Методи дослідження. У процесі дослідження були використані методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, систематизація, антропометрія, методи математичної статистики.

У роботі фізичний розвиток ми досліджували за показниками довжини і маси тіла, окружностей частин тіла, товщини шкірно-жирових складок, розрахункових індексів. Задіяна методика скринінг-оцінки відхилень у фізичному розвитку жінок за індексом Кетле. Отримані під час дослідження дані оброблялися за допомогою методів математичної статистики. Для характеристик використовувалися наступні показники: середнє квадратне відхилення; стандартна помилка середнього значення. Враховуючи той факт, що вимірювання проводилося за шкалою пропорцій, статистична значимість відмінностей визначалась на основі параметричних критеріїв (t-критерій Стьюдента).

Для виконання поставлених завдань дослідження проаналізовано факторну структуру фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рівня рухової активності жінок першого зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. Зауважимо, що основним завданням факторного аналізу було скорочення числа досліджуваних ознак, що описують емпіричні дані, а також визначення взаємозв'язку між змінними.

Результати дослідження. В дослідженні приймали участь 46 жінок першого зрілого віку, що займаються фітнесом, серед яких 58,7 % (n=27) віком від 26 до 30 років, 23,9 % (n=11) менше ніж 25 років, понад 30 років – 17,4 % (n=8). Результати роботи полягають у визначенні переваги кількості жінок із гармонійно розвинутим фізичним розвитком серед досліджуваного контингенту. У відповідності до особливостей розподілу жінок за типом тілобудови переважна їх більшість характеризувалась нормостенічним типом тілобудови. З'ясувалося, що за формою грудної клітини доліхоморфність спостерігається у жінок астеничного типу, мезоморфність у жінок нормостенічного типу, а брахіморфність у жінок гіперстенічного типу. При цьому за співвідношенням маси і довжини тіла у обстежених жінок астеничного типу простежується дефіцит маси тіла, а у жінок нормостенічного і гіперстенічного типу дане співвідношення у межах норми.

Для розв'язання завдань корекції будови тіла, зменшення або збільшення маси та окружностей частин тіла нами запропоновано фітнес-програми силового спрямування. Виконання силових вправ передбачало використання різних рухів не лише з обтяженнями, але й на спеціальних тренажерах і власною вагою. Комплекси фізичних вправ склалися для розвитку основних м'язових груп з огляду на «проблемні» зони тіла. Для жінок астеничної будови тіла, яким властива худорлявість, вищий за середній зріст, вузькі плечі, тонкі кінцівки, дефіцит маси тіла, рекомендували вправи силової спрямованості для збільшення маси тіла, окружностей частин тіла, покращення показників тону м'язів.

Жінки гіперстенічної будови тіла переважно мали масивне тіло, середній зріст, об'ємні плечі, вкорочені кінцівки, надлишкову масу тіла. Тому виконання фізичних вправ було спрямоване на зниження маси тіла, зменшення окружностей частин тіла, зменшення жирового компонента. Представниці нормостенічного типу статури мають відносно пропорційну будову тіла. Тому фізичні навантаження спрямовувались на поліпшення тонусу м'язів, зниження темпів приросту маси тіла та зменшення окружності тазу.

Висновки. Беручи до уваги той факт, що у дослідженні основний акцент було зроблено на удосконаленні теоретичного обґрунтування й експериментальної перевірки ефективності методики побудови індивідуальних фітнес-програм з урахуванням морфофункціональних особливостей, мотивації та типу статури жінок у процесі самостійних занять фізичними вправами, як складової частини здоров'язберезувальної компетентності, необхідно відмітити важливість отриманих результатів, які визначають напрям розвитку наукових підходів за обраним напрямом у майбутньому.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Отримані результати дослідження буде застосовано для розробки фітнес-програм підвищення рівня фізичної активності жінок першого зрілого віку, поліпшення їхньої функціональної і фізичної підготовленості, забезпечити створення умов для регулярної рухової активності заради зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів й індивідуальних особливостей кожного.

Джерела та література

1. Беяк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. *Спортивна медицина*. 2014. № 1. С. 80–86.
2. Ващук Л. М., Кренделєва В. У., Ковальчук Н. М. Фітнес в системі здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*: зб. наук. праць. Вип. 3К(131). 2021. С. 68–72
3. Кашуба В. А., Усиченко В., Бібік Р. Сучасні підходи до корекції порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 64–71.
4. Синиця Т. О. Вікові особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку. *Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Харків, 20 травня 2015 р.). Харків: ХДАФК, 2015. С. 86–89.
5. Томіліна Ю. І. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку які займаються за системою Пілатес. *Молода спортивна наука України*. 2016. Т. 4. С. 153–157.

СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

Мазурчук Олег¹

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, *Mazurchuk.Oleh@vnu.edu.ua*

Вступ. У сучасних умовах відоме значення спорту як популярного феномену суспільного життя, сфери ефективної співпраці між державами, зміцнення миру, розвитку науки й культури. В останні роки спортивна, виховна й освітня сторони спортивного руху тісно переплелися із соціальним, політичним та економічним життям світового співтовариства, що ще більше утвердило авторитет спорту у світі, забезпечило його стабільність і незалежність. Виступи українських спортсменів на різноманітних змаганнях сприяють зростанню авторитету нашої країни, показують її міць і досягнення.

Фізкультурно-спортивна діяльність людини сприяє формуванню духовності. Ще П'єр де Кубертен висловився про те, що головна сила і досягнення спорту в тому, що він є школою морального благородства та чистоти, фізичної витривалості та енергії. В спорті особливо чітко виражаються всі людські якості: характер, ставлення до справи, воля, совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де особливо чітко перевіряються морально-вольові якості людини [3].

Мета – висвітлити основні напрями впливу спортивної діяльності на формування особистості студента.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Однією з умов гармонійного розвитку особистості є її фізична підготовка, як результат фізичного виховання, заняття спортом. Формування особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання людей у сучасному суспільстві. Однак спорт виступає не лише як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей. В поєднанні з іншими засобами виховання спорт сприяє всебічному розвитку людини. Вирішуючи загальноосвітні завдання, заняття спортом впливають на підвищення культури людини (зокрема фізичної), утворюючи в її свідомості вирішальне значення розумової і фізичної активності для розвитку особистості, формування потреб у систематичних заняттях спортом, готовності до раціональної організації рухової діяльності протягом дня, оволодіння необхідними гігієнічними навичками, а також системою знань про шляхи збереження і зміцнення здоров'я, покращення працездатності, на розуміння суті спорту, його соціального значення і місця в суспільстві.

Спорт впливає на моральні якості, розвиток вольової та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб, на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом. Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Рухова активність, яка лежить в їх основі, сприяє формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла; розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники; розвитку швидкості орієнтації, оскільки більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки залежно від умов, які виникли; розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність є творчою; в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач [2].

Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається й духовне зростання людини, що займає сьогодні найбільш вагоме місце в досягненні загальної мети виховання.

Самоствердження відбувається протягом усього життя. Спорт – сфера самоствердження молодих, коли формуюча дія на особистість дуже велика. Психологами доведено, що саме в екстремальних умовах у людини зміцнюються моральні якості. Оскільки спорт у наш час для багатьох студентів є основним видом підвищення рухової активності, то, безперечно, багато науковців досліджують його вплив на формування особистості. Необхідність цього зумовлена і результатами досліджень психологів, які засвідчують, що якості особистості, які сформовані в межах виконання нею професійних функцій, стають рисами характеру і починають проявлятися у всіх інших сферах життєдіяльності пев-

ної особистості. Отже, психологічні якості, сформовані в процесі спортивної діяльності, закріплюються за спортсменом і характеризують його як особистість.

За низкою літературних джерел [1, 2, 3] ми проаналізували вплив занять спортом на розвиток моральних, вольових і розумових якостей. Зокрема, вольові і комунікативні якості більш розвинені у тих студентів, які займаються спортом. Відомо, що воля виробляється лише в тих ситуаціях, коли необхідно долати певні перешкоди, завдяки терпінню і великих зусиль. Саме в таких умовах знаходяться спортсмени. Розвиток комунікативних якостей особистості, на нашу думку, зумовлений тим, що спортсмени дуже багато часу перебувають у колективі (студентському, спортивному), беруть участь у змаганнях. Своєю чергою, такі якості, як сумлінність і дисциплінованість більше сформовані у неспортсменів. Рівень розвитку цих якостей значною мірою залежить від мікросередовища і рівня педагогічної майстерності тренера. У будь-якому виді спорту особливості діяльності визначаються вимогами до її виконання, тобто тими вимогами, за якими відбувається оцінка результатів цієї діяльності. В одних видах спорту основні вимоги до діяльності спрямовані на точність і техніку виконання, в інших – на час, ще в інших – на узгодженість дій. Більше того, в різних видах спорту спостерігається також різна психологічна активність спортсменів під час виконання діяльності. Отже, систематичні спортивні тренування, як наслідок, формують специфічні психологічні якості, що притаманні лише певному виду спорту. У командних видах спорту, де діяльність одного спортсмена значною мірою пов'язана з діяльністю іншого, переважає розвиток комунікативних якостей особистості, а в індивідуальних – вольових рис.

Висновки. Рік за роком спорт стає складнішим, розумнішим, цікавішим, а активний інтерес до нього проявляє все більше молодих людей. А, отже, частка впливу фізичної культури та спорту на становлення особистих якостей людини постійно зростає.

Вплив різних видів спорту на формування особистості студентів відбувається декількома шляхами, зокрема: завдяки специфіці знань, умінь і навичок; у зв'язку зі своєрідністю якостей особистості, зумовлених особливостями спортивної спеціалізації. Особистісні якості не лише виявляються в навчальній, спортивній та іншій діяльності, а й формуються в ній, що необхідно враховувати в навчально-виховному процесі студентів закладів вищої освіти.

Джерела та література

1. Лисяк В. М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2010. № 8. С. 53–55.
2. Ольховнікова А. В., Куракіна О. М. Вплив фізичного виховання на формування особистості студентів. URL: http://www.rusnauka.com/25_DN_2008/Sport/28999.doc.htm.
3. Хавруняк І. В., Музика В. І. Вплив фізичної культури на формування особистісних морально-вольових якостей студентів. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 293–296.

ЗАНЯТТЯ ВОЛЕЙБОЛОМ З ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ ЯК СПОСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Жанна Мудрик¹

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, tudrik.zanna@vnu.edu.ua

Вступ. Завдання використання спортивних ігор в групі жінок зрілого віку полягає в тому, що на перший план виходить завдання збереження і зміцнення життєво важливих ресурсів, закладених природою і набутих в процесі життєдіяльності. Цей новий аспект завдань обумовлює необхідні вимоги до побудови методики спортивних ігор в заняттях з жінками зрілого віку [3].

Мета дослідження – обґрунтувати методику занять з жінками зрілого віку (36–55 років), з акцентовано-оздоровчим спрямуванням з урахуванням вікових особливостей (на прикладі волейболу).

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних даних; анкетування, інтерв'ювання; антропометрія; тестування фізичної підготовленості; пульсометрія; велоергометрія; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для досягнення мети дослідження нами була розроблена і запропонована методика проведення занять з фізичного виховання жінок зрілого віку. Особливістю кожної схеми заняття було комплексне застосування вправ ігрового типу та вправ на дихання і розслаблення [1].

Всі набрані в групу жінки у віці 36–55 років (60 осіб) були розділені на три групи: ЕГ1 – складалася з 20 жінок, які постійно займалися в групі волейболу; ЕГ2 – складалася з 20 жінок, які знову приступили до занять спортивними іграми, перерва у них склала 7–10 років; КГ – складалася з 20 жінок, які не займалися в оздоровчих групах.

Друга експериментальна і контрольна групи займалися за запропонованою методикою.

У дослідженні обґрунтовано виділення підготовчої частини занять в самостійну частину уроку і визначено її вплив на організм жінок зрілого віку. З цією метою двом групам – ЕГ2 і КГ була запропонована розминка тривалістю 30 хвилин, яка закінчувалася п'ятихвилинним бігом.

Відмінності полягали в тому, що в КГ в підготовчій частині заняття протягом 10 хвилин жінки виконували вправи в русі (на плечовий пояс, різноманітні переміщення по волейбольному майданчику, додання смуги перешкод). Жінки ЕГ2 протягом десяти хвилин виконували постійний комплекс вправ (на увагу, запам'ятовування, зосередженість). Це забезпечувало певний настрій на майбутню гру і дозволяло випробуванним бути більш зібраними на протязі всієї гри. Надалі обидві групи виконували єдину програму підготовчої частини заняття, в яку входили вправи на зміцнення м'язів таза і м'язів живота. Вправи повторювались не менше 8–10 разів кожна, паузи на розслаблення продовжувались від 20 секунд до 1 хвилини, в залежності від складності вправ

Основними засобами основної частини заняття для всіх груп була гра в волейбол. Відмінності полягали в тому, що ЕГ1 займалася на ігровий сітці, висота якої відповідає стандарту для жінок цього віку (2,24 м), а ЕГ2 і КГ займалися на заниженій сітці (2 і 2,15 м). Двостороння гра через сітку в КГ складалася з трьох партій і проводилася за таймбреком. Гра була більш емоційною і носила змагальний характер. У ЕГ1 ЕГ2 ігри проводилися з п'яти партій.

В роботі досліджено вплив дихальних вправ в заключній частині заняття на відновлення частоти серцевих скорочень і розумову працездатність жінок зрілого віку. З цією метою двом групам – ЕГ2 і КГ було запропоновано заняття за єдиним комплексом. Різниця полягала в тому, що жінкам ЕГ2 в заключній частині заняття, поряд з вправами на розслаблення і відновлення, проводився комплекс дихальних вправ (на затримання дихання «Хатха-йога»), а жінки КГ виконували тільки вправи відновного характеру. Заключна частина заняття для обох груп тривала 10 хвилин.

За час проведеного дослідження було встановлено, що значення показників фізичного розвитку жінок зрілого віку покращилися.

У жінок, які займалися в групі ЕГ1 на початку педагогічного експерименту маса тіла в середньому склала 67,5 кг, в групі ЕГ2 – 66,2 кг, і в групі КГ – 69,2 кг, а до завершення експерименту зміни відповідали в середньому 64,3 кг, 64,1 кг і 65,3 кг. Особливо значне збільшення показника ЖЕЛ ми бачимо в ЕГ2, де воно дорівнює 400 см³. Збільшення динамометрії правої та лівої кисті рук склало 3–4 кг.

Працездатність жінок зрілого віку визначалася за тестом PWCi70: результативність тестування показала, що в першій експериментальній групі приріст склав 27,2 кгм / хв, в другій – 158,4 кгм / хв і в контрольній групі – 113,3 кгм / хв.

Слід зазначити, що за сімома параметрами фізичного розвитку, найбільші позитивні зміни відзначені у жінок групи ЕГ2. Ці відмінності статистично достовірні ($t = 3,1$; $t = 2,8$; $t = 2,06$; $P < 0,05$). За показниками довжини тіла достовірних відмінностей не зафіксовано.

За час педагогічного експерименту поліпшилася не тільки якість виконання рухів, а й кількісні показники. Так, результат попадання м'ячем у ціль покращився з 21 до 58 очок ($P < 0,05$); час проходження смуги перешкод зменшилася в середньому з 62,6 секунд до 56,8 секунд; довжина стрибка збільшилась в середньому на 7–8 см; сила м'язів черевного преса – 5–6 разів.

Наші дослідження показали, що під впливом занять підвищується збудливість центральної нервової системи жінок, збільшується рухливість і здатність до врівноваження збудливо-гальмівних процесів [2]. Так, у випробуваннях з запам'ятовуванням ряду чисел за методом А. П. Нечаєва, збільшення утримування в пам'яті чисел склало: у першій експериментальній групі – 350; в другій – 440; в контрольній – 273. У ЕГ1 кількість помилок знизилася з 42 до 15; в ЕГ2 – з 65 до 8; в КГ – з 68 до 40.

Висновки. Отримані нами дані свідчать про доцільність більш широкого залучення жінок зрілого віку до занять спортивними іграми. Позитивні зміни в процесі педагогічного експерименту з жінками зрілого віку дають можливість розширити заняття спортивними іграми і урізноманітнити вправами різного психологічного характеру.

Джерела та література

1. Романюк В., Мудрик Ж., Ковальчук, Маневський М., Глушко П. Особливості розвитку елементарних видів швидкості баскетболістів та їх взаємозв'язків із результативністю ігрової діяльності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал* / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк, 2019. Вип. 35. С. 81–87.
2. Добринський В. С., Мудрик Ж. С., Бичук О. І., Мордик М. Ю. Зміст та організація комплексного контролю за фізичним станом спортсменів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал* / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 28. С. 205–209.
3. Швай О. Д. Методика викладання волейболу. Методичні рекомендації для студентів фізкультурних вузів і фахівців з фізичної культури. Луцьк: СНУ. 2015. 100 с.

РЕГБІ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Олександр Сабіров¹

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент, Національний політехнічний університет України ім. Ігоря Сікорського, alex_sabirov@ukr.net

Вступ. При використанні рухливих ігор та ігрового методу в процесі учбово-тренувальної роботи зі студентами необхідно знати основні задачі форми організації і зміст фізичного виховання в ВНЗ, визначених в «Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту в вищих навчальних закладах», (наказ МОН України № 4 від 04.01.2006р.). В цьому Положенні визначено, що фізичне виховання та масовий спорт у сфері вищої освіти мають на меті забезпечити виховання в осіб, що навчаються у вищих навчальних закладах, потреби самостійно оволодівати знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання, застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців.

Процес фізичного виховання студентів ВНЗ буде ефективним і сприятиме розвитку їхньої рухової активності, збереженню й зміцненню здоров'я, якщо буде розроблена й реалізована в навчально-виховному процесі ВНЗ програма організації позааудиторних занять з ігрових видів спорту, що передбачає розробку системи раціональних тренувальних навантажень [1].

До сучасних командних ігрових видів спорту, які є ефективним засобом фізичного виховання та спортивної підготовки, належить регбі (олімпійський вид спорту, спортивна командна гра з овальним м'ячем, який гравці кожної команди, передаючи один одному руками й ногами, стараються приземлити в заліковому полі за воротами суперника або забити його в Н-подібні ворота (вище перекладини)). Сучасне регбі – динамічна та досить видовищна спортивна гра, яка культивується на всіх континентах світу, і більше того – зайняла особливе місце в системі фізичного виховання населення таких країн, як: Нова Зеландія, Австралія, ПАР, Аргентина, Франція, Італія, Грузія, і, безумовно, регіону Британських островів, де вона і зародилася.

Сучасний рівень спортивних досягнень потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору до спортивних шкіл обдарованих юнаків, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи [4]. Останнім часом яскраво прослідковуються тенденції підвищення інтенсивності ігрових дій, швидкості виконання ігрових дій, силового суперництва. Відповідно до цього змінилися вимоги до підготовленості гравців, які слід урахувати в процесі спортивної підготовки [7]. Специфічна особливість регбі полягає в структурній і змістовній складності гри, властивій різноманітній діяльності регбістів різних амплуа. Кваліфікований регбіст повинен володіти спеціальними знаннями, тактичними й технічними навичками, мати високий рівень фізичної та функціональної підготовленості.

В регбі індивідуальна і колективна техніка повинна бути стабільною і одночасно гнучкою, різноманітною і невіддільною від тактики. Щоб технічні прийоми допомагали вирішувати ту, або іншу ігрову задачу, регбістам необхідно постійно розширювати їх арсенал. Розвиток гри міняє і вимоги, що пред'являються до технічного оснащення гравців. Сучасний підхід до освоєння і вдосконалення індивідуальної і колективної техніки вимагає таких вправ і таких умов тренування, при яких гравець повинен вирішувати реальні задачі, що виникають в ході гри (в обмеженому просторі і часі, під тиском з боку суперника і т. ін.).

Завданнями підготовки початківців регбістів є:

- оволодіння основою техніки гри;
- міцне оволодіння технічними прийомами індивідуальної і колективної техніки;
- вдосконалення техніки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- вдосконалення техніки з урахуванням ігрових функцій гравця в команді;
- забезпечення надійності виконання прийомів індивідуальної і колективної техніки на тренуваннях і в умовах змагань.

Для вирішення завдань технічної підготовки використовуються:

- вправи, виконувані в полегшених умовах без активного опору (індивідуально, в парах, трійках, лініях);

- комбіновані вправи, виконувані в складних умовах з активним опором;
- вправи, виконувані в умовах, наближених до змагань.

Уміння грати в регбі складається з уміння виконати певну комбінацію рухів для досягнення певної мети, а також знання того, коли це необхідно виконати. Індивідуальна майстерність удосконалюється тільки при активності кожного гравця в поєднанні з частим і точним повторенням вправ. Досконалість техніки залежить від індивідуальних здібностей спортсмена. Необхідно щоб кожний регбіст-початківець, незалежно від його майбутнього ігрового амплуа, вивчив всі технічні прийоми. Тільки завдяки цьому вони можуть мати достатній вибір варіантів гри для того, щоб з успіхом виходити з тих численних складних ігрових ситуацій, які виникають на полі під час матчу.

Регбі – це перш за все атака, яка складається з наступних моментів застосування індивідуальної техніки:

- пройти захисника самому (виконати прорив оборони);
- якщо це не можна зробити, то віддати м'яч партнеру, що знаходиться в кращій позиції;
- вступивши в контакт зі суперником (що зупинив атакуючого гравця), зберегти м'яч (зробити його доступним для гравців підтримки);
- виконати удар ногою в незахищену ділянку поля суперників, і т.ін.

Якщо гравець даними прийомами володіє невпевнено, з помилками, або з великими обмеженнями, все це не може не відобразитися на діях всієї команди.

Для цього кожний гравець повинен упевнено володіти основними для цієї мети прийомами техніки, такими як гра руками, біг, удари ногою, контакт тулубом та захвати.

Отже, регбі – оригінальна командна гра, за сумою необхідних для гри в регбі фізичних здібностей, серед усіх інших видів спорту, воно може бути зіставно лише з легкоатлетичним десятиборством. Набуття необхідного автоматизму при виконанні вправ, направлених на вдосконалення технічної майстерності, є однією з найважливіших задач формування спортивної техніки початківців регбістів.

На жаль, у вітчизняній науковій та методичній літературі даному питанню практично не приділяється належної уваги, за виключенням наукових досліджень О. Б. Подоляка, В. В. Пасько [5], які вивчали впровадження регбі у навчальний процес з фізичного виховання в середній школі, А. А. Мартиросяна [3], О. М. Квасниці [2], які досліджували підготовку кваліфікованих регбістів, а також Шеремет І. В. [6], який займався вивченням регбі як засобу підготовки фахівців з фізичного виховання. Тому проблема дослідження можливостей та умов впровадження в навчальний процес з фізичного виховання студентів спортивної гри регбі є досить актуальною.

Джерела та література

1. Булатова М. М. Теоретико-методические основы рационализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук. Киев, 1996. 50 с.
2. Квасниці О. М. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі – 7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Львів, 2018. 17 с.
3. Мартиросян А. А. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Харків, 2006. 20 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимп. лит., 1997. 583 с.
5. Подоляка О. Б., Пасько В. В. Навчальна комп'ютерна програма «регбі-13» для вдосконалення навчально-тренувального процесу в регбі ліг. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2011. № 4. С. 163–168.
6. Шеремет І. В. Регбі як спортивна гра та засіб підготовки фахівців з фізичного виховання. *Електронний архів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Наукові записки. Серія: Педагогіка*. 2010. № 1. С. 259–263.
7. Hazeldine R. & McNab T. *Fit for Rugby*. London: The Kingwood Press, 1991. 254 p.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Олена Томащук¹

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

Вступ. Незважаючи на широкий спектр досліджень, науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно підвищити їх рухову активність. За даними, які наводить В. Пантік у більшості респондентів (57%) спостерігаємо низький рівень рухової активності, 30 % молоді мають середній рівень рухової активності й лише 13% – високий [4]. Відповідно до тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України найнижче у студентської молоді розвинені гнучкість, швидкість та силові якості, дещо краще – спритність та витривалість [1].

Найбільш сприятливими для покращення здоров'я й фізичної підготовленості студентів є триразові заняття з фізичного виховання на тиждень, що обумовлено фізіологічними особливостями організму людини. Проте реалії сьогодення не дають змоги більшості ЗВО планувати таку кількість годин, навіть дворазові заняття в деяких вузах вважають зайвими та, застосовуючи одноразові заняття на тиждень, заощаджують на здоров'ї студентів, що неприпустимо. Дефіцит рухової активності студентів вимагає від викладачів подальшого пошуку прихованих резервів і способів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання. Одним із таких резервів є самостійна робота студентів, яка, хоч і не може повністю замінити регулярні заняття, але деякою мірою доповнити обсяг одержаних навантажень різної спрямованості цілком спроможна. Другим доказом необхідності такої роботи є набуття студентами навичок самостійної роботи над власним здоров'ям і фізичною підготовленістю, які їм дуже знадобляться в подальшому житті [2, 3].

Самостійна робота студентів – це форма виконання студентами певного завдання. Самостійні заняття фізичними вправами, заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини. Здорова людина – звичайно життєрадісна людина, оптимістично настроєна, інтереси її широкі й різноманітні, їй легше обходити життєві перешкоди, переборювати труднощі на шляху до мети. Приступаючи до регулярних самостійних занять, необхідно засвоїти основні правила тренування, навчитися оцінювати різні сторони своєї рухової підготовленості й особисті досягнення. Саме у процесі фізичного виховання викладачами проводиться навчання студентів методиці самостійних занять фізичними вправами. Підвищення рівня методичних знань і вмінь студентів самостійно займатися фізичними вправами дає змогу підвищити їх рухову активність, націлює на свідоме ставлення до удосконалення власної фізичної підготовленості, розвитку основних фізичних якостей [5, 6].

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне тестування; педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Самостійна робота студентів є суттєвою складовою частиною навчального процесу з фізичного виховання, вона значно підвищує рухову активність студентів, надає студентам навички самостійної роботи з покращення власного здоров'я й фізичної підготовленості, які їм знадобляться в подальшому житті та професійній діяльності. Індивідуальні (домашні) завдання є необхідною умовою виконання самостійної роботи, причому головний критерій контролю за виконанням самостійної роботи студентів – це виконання відповідних тестів, а підстава для планування й складання домашніх завдань визначення недоліків у загальній і спеціальній фізичній підготовленості студентів. Контроль за самостійною роботою студентів краще здійснювати не завданням виконання тестів зі строго визначеними нормативами, а націлювати студентів на індивідуальний приріст показників їх виконання [2].

Результати наших досліджень показали, що рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту невисокий. Лише 41,87 – 42,62 % чоловіків і 30,85 – 39,98 % жінок мають вище середнього та високий рівні інтересу до фізичної культури. У 5,71 – 7,19 % чоловіків і 6,45 – 11,67 % жінок інтерес до тіловиховання відсутній або сформувався до нього негативне ставлення. У процесі навчання у закладі вищої освіти спостерігається тенденція до зниження інтересу студентів до фізичного виховання і спорту.

Наші дослідження показали, що під час навчання на першому курсі показники тестування зростають практично за всіма фізичними якостями. Найвищий зріст спостерігається за такими тестами:

підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання в сід за 1 хв, нахил тулуба вперед з положення сидячи. Підвищення результатів випробувань не виявлено за показниками витривалості (жінки) та швидкості (чоловіки). Починаючи з другого курсу, темпи зростання результатів сповільнюються, а за окремими – знижуються. Від третього до четвертого курсів навчання стан усіх фізичних якостей знижується.

Висновки. Основними мотивами фізичного виховання студентів ЗВО є бажання поліпшити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість та мати гарну будову тіла. Значення мотивів оволодіти технікою фізичних вправ та інтерес до особи викладача незначні. На ставлення студентів до фізичної культури впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази і потрібних секцій, втома, поганий стан здоров'я. Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає ієрархічну послідовність основних етапів (виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь і навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами), педагогічних умов, засобів і методів.

Джерела та література

1. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (Наказ Міністерства Молоді і спорту України № 4665 від 15.12.2016). URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17/page4>.
2. Вихляєв, Ю., & Чиченьова, О. (2016). Планування та контроль самостійної роботи студентів із фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (2(18)), 160–163.
3. Dedeliuk, N., Kovalchuk, N., Vashchuk, L., Tomashchuk, O., Saniuk, V., & Savhuk, S. (2018). Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (1(41)), 29–35. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-29-35>.
4. Pantik, V. (2018). Структура та рівень рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (3 (43)), 99–107. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-99-107>
5. Мироненко В., Горянов С., Матлахов М. Сучасні напрями самостійної роботи студентів з фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Дніпро: Вид-во «Нова Ідеологія», 2017. С. 119–123.
6. Томащук О. Г., Сенько В. І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах. *Наукове мислення: збірник статей учасників шістнадцятої всеукраїнської практично-пізнавальної інтернет-конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього»*. Ч. 2. Дніпро: Вид-во НМ, 2018. С. 64–66.

Програми фізичної активності

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО МОТИВАЦІЙНОГО ЧИННИКА У РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Володимир Банах¹

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка, volodyabanakh@gmail.com

Вступ. На сучасному етапі одним із дієвих у забезпеченні позитивного результату фізичного виховання здобувачів вищої освіти є варіант його організації, в якому основний акцент зроблено на відповідній діяльності у вільний від навчання час. В умовах, що склалися, забезпечити здійснення ними такої фізичної активності можна тільки в одному випадку, а саме при сформованій відповідній мотивації внутрішнього типу [2; 6]. У зв'язку із зазначеним актуалізується проблема пошуку шляхів, підходів, способів досягнення високого результату у формуванні такого типу мотивації. При цьому, деякі дослідники відзначають перспективність персоналізованого підходу на основі використання генетичних маркерів [3–5]. Це дозволяє спроектувати кожному здобувачу індивідуальну траєкторію досягнення поставленої мети. Іншими словами, визначається персональний освітній маршрут, що враховує особливості, інтереси, потреби здобувача в аспекті використання ним фізичної активності для досягнення індивідуальних високих позитивних результатів під час навчання у закладі вищої освіти.

Методи дослідження. Провідним був метод порівняння, який використовували для зіставлення емпіричних даних щодо вияву показників основних рухових якостей в дослідних групах дівчат на початку начального року, а також наприкінці. Це створювало можливість, хоча і опосередковано, але визначити ефективність використаних експериментального та чинного чинників організації й змісту фізичної активності у формуванні мотивації дівчат до її систематичного застосування у вільний від навчання час. Крім цього, було використано такі загальнонаукові методи, як аналіз, систематизацію, а також педагогічні (формульовані педагогічний експеримент, педагогічне тестування) і соціологічні (усне опитування) методи; коректність результатів забезпечували опрацюванням емпіричних даних адекватними методами математичної статистики [1; 7]. При організації експерименту враховували положення Гельсінської декларації Всесвітньої асоціації медичних працівників (WMA-2013) про етичні засади досліджень за участі людей. У експерименті взяли участь дівчата – представниці різних соматотипів, вік яких знаходився у межах $17,8 \pm 0,6$ років. До складу експериментальних груп (ЕГ) увійшли 9 дівчат астеноїдного соматотипу, по 12 – торакального і м'язового, 8 – дигестивного. Склад контрольних груп (КГ) був таким: 12 дівчат мали астеноїдний соматотип, 10 – дигестивний, по 22 – торакальний і м'язовий. Визначали соматотип, використовуючи методи соматометрії і соматоскопії та схему діагностики Штефко-Островського в модифікації С. Дарської. Усі дівчата були здобувачами вищої освіти на факультетах, не пов'язаних із фізичною культурою. Експериментальний чинник використовували протягом другого навчального семестру після попередньої (впродовж першого семестру) теоретико-методичної підготовки з фізичного виховання для формування необхідних знань й умінь дівчат, а також додаткових мотивів здійснювати фізичну активність у вільний від навчання час. Щодо розбіжностей, то вони стосувалися такого: в ЕГ використовували фізичні навантаження, спрямованість яких визначали за результатами поточного стану показників фізичної підготовленості дівчат із різними соматотипами, що були одержані при використанні розроблених нами середньогрупових (для кожного соматотипу) нормативів; у КГ використовували рекомендовані середньовікові нормативи. Спрямованість навантажень в ЕГ визначали самі дівчата, спираючись на інтерес і бажання, у КГ – низький рівень розвитку рухових якостей згідн використаних нормативів.

Результати дослідження. Одержані емпіричні дані засвідчили ефективність персоналізованого підходу в поліпшенні фізичної підготовленості дівчат під час першого року навчання у закладі вищої

освіти. При цьому відзначаємо, що мова ведеться про використання зазначених даних як чинника, що визначає формування мотивації внутрішнього типу до здійснення фізичної активності. Отже виявлено, що протягом навчального року в ЕГ дівчат із астеноїдним соматотипом відбувся суттєвий розвиток 5 з усіх 10 досліджуваних рухових якостей, а саме частота рухів у тепінг-тесті, динамічна силова витривалість при згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи, підніманні у сід із положення «лежачи на спині», координація у циклічних локомоціях (човниковий біг 4x9 м), аеробна витривалість у тесті Купера. У той же час, у КГ дівчат із таким самим соматотипом не виявили суттєвого поліпшення жодної досліджуваної рухової якості.

У ЕГ дівчат із м'язовим соматотипом поліпшилися значення показників усіх досліджуваних рухових якостей, крім частоти рухів, тоді як у КГ – тільки одна (м'язова сила) і лише на 7,8 % ($t=2,14$; $p<0,05$), оскільки у перших приріст склав 15,2 % ($t=4,02$; $p<0,001$), що було набагато більше ($t=2,29$; $p<0,05$).

Дівчата із дигестивним соматотипом відзначалися певними особливостями: в ЕГ протягом навчального семестру суттєво збільшився рівень розвитку 6 з усіх 10 рухових якостей, тоді як у КГ таким результатом не відзначалася жодна якість.

Нарешті у дівчат із торакальним соматотипом виявили результат, що засвідчував таке: в ЕГ відбувся суттєвий розвиток усіх досліджуваних рухових якостей, у КГ – тільки двох, а саме частоти рухів та динамічної силової витривалості м'язів тулуба.

Висновки. На сучасному етапі нерозв'язаною залишається проблема формування внутрішнього типу мотивації здобувачів вищої освіти до фізичної активності у позааудиторний час, що ґрунтується на персоналізованому підході. Реалізація запропонованого експериментального чинника навіть протягом одного навчального семестру дозволяє посилити мотивацію дівчат до рівня внутрішнього типу, про що свідчить розвиток більшості рухових якостей та відсутність такого результату у випадку використання традиційного підходу до формування мотивації означеної спрямованості.

Джерела та література

1. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2019. 154 с.
2. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. № 118 (3). С. 109–113.
3. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія / Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Мисів В. М., Зубаль М. В., Клюс О. А. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2021. 408 с.
4. Brtková I., Bakalár P., Matúš I., Hančová M., Rimárová K. (2014). Body composition of undergraduates – comparison of four different measurement methods. *Physical Activity Review*, 2, 38–44.
5. Katzmarzyk P. T., Silva M. J. C. (2013). Growth and maturation in human biology and sports. Coimbra: University press.
6. Ntoumanis N., Standage M. (2011). Motivation in physical education classes: a self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*, 7.2. 194–202.
7. Thomas J. R., Nelson J. K., & Silverman S. J. (2011). Research methods in physical activity. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

ДІЄВІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ЧИННИКА У ФОРМУВАННІ STEM-СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ДІТЕЙ 6–7 РОКІВ

Леся Галаманжук¹

¹ Доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики дошкільної освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, astralesg@gmail.com

Вступ. Режим дня 6-річних дітей, які відвідують заклад дошкільної освіти чи загальної середньої освіти, відрізняється, а це позначається на багатьох показниках цих дітей. Зокрема, від 56 % до 77 % при переході з одного режиму до іншого отримують стрес [2]. Деякі з провідних причин такого стану пов'язують зі зниженням фізичної активності дітей, неадекватністю навчального навантаження їхнім поточним спроможностям, низьким адаптаційним потенціалом [1, 5]. У зв'язку з цим відзначаємо відмінний від необхідного рівень розумової працездатності, вияву психофізіологічних можливостей 6-річних дітей, що не дозволяє створити ефективне stem-середовище та використовувати його для вирішення визначених завдань розвитку дитини [3, 4, 7]. Зазначене свідчить про необхідність проведення досліджень, спрямованих на усунення наявної негативної ситуації адекватними засобами і методами, передусім фізичного виховання.

Методи дослідження. Мета проведеного дослідження полягала у визначенні ефективності розроблених організації і змісту рухливих хвилинок, рухливих перерв у поліпшенні показників психофізіологічного стану 6-річних дівчаток. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс адекватних методів дослідження. Так, при вивченні джерел інформації використовували методи аналізу, синтезу, систематизації. Для дослідження психофізіологічного стану було використано медико-біологічні методи, а саме пульсометрію, сфїгмоманометрію, спірометрію, динамометрію, а також соціологічні (опитувальник О. Дубогай та анкета Л. Ковальнової) для встановлення рівня соціологічної і психологічної адаптації дитини до педагогічного процесу. Опрацьовували одержані емпіричні дані за допомогою адекватних методів математичної статистики [2, 6]. Організація дослідження передбачала участь в експерименті 108 дівчаток, із них 21 увійшла до складу експериментальної (ЕГ), решта 87 – контрольної (КГ) груп. Формувальний експеримент зреалізували в осінньо-зимовий період, вивчали зміну у функціональних показниках дівчаток. При цьому, у КГ використовували традиційні (визначені теорією і методикою фізичного виховання) організацію і зміст малих форм фізичного виховання (рухливі перерви і рухливі хвилинки), у ЕГ – запропоновані нами організацію і зміст цих форм. Основна особливість експериментального чинника полягала у такому: рухливі перерви відбувалися протягом навчального дня, але не в однаковий час (були мобільними), що залежало від визначених нами особливостей щоденної динаміки розумової працездатності цих дівчаток протягом навчального тижня у певний період семестру; для рухливих хвилинок і перерв було запропоновано зміст і параметри вправ; для інших використаних форм фізичного виховання останні не відрізнялися від традиційних. Відзначаємо також, що проведене дослідження передбачало виконання вимог положень Гельсінської декларації Всесвітньої асоціації медичних працівників (2013 рік) про етичні принципи медичних досліджень із залученням людей.

Результати дослідження. Реалізація використаних підходів до організації і формування змісту досліджуваних форм фізичного виховання призвела до різних підсумкових результатів. Так, порівнявши в ЕГ значення функціональних показників на початку і наприкінці експерименту не виявили негативної зміни у жодному. Натомість відзначили суттєву позитивну зміну частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої, адже значення цього показника в дівчаток зменшилося (відображає покращення показника), у середньому, на 5,3 % і було статистично значущим ($p < 0,05$). Щодо інших досліджуваних показників, то вони відзначалися тільки тенденцією до позитивної зміни: приріст знаходився в межах 0,8–4,4 %, а порівняння двох середніх (на початку і наприкінці) виявило відсутність достовірно значущої розбіжності між ними ($p > 0,05$).

У КГ дівчаток одержаний результат дещо відрізнявся від вищезазначеного. Зокрема, всі показники відзначалися тільки позитивною тенденцією зміни, оскільки приріст знаходився у межах 0,3–2,8 % і був статистично недостовірним ($p > 0,05$).

Що стосується величини вияву показників, якими відзначалися ЕГ та КГ наприкінці, то тут мала місце відсутність розбіжностей між ними. Це свідчило про однаковий результат, якого досягли дівчатка

у функціональних показниках використовуючи запропоновані підходи до організації і формування змісту малих форм фізичного виховання.

Аналіз іншого досліджуваного комплексу показників виявив, що протягом осінньо-зимового семестру соціальна адаптація дівчаток до навчання у школі в ЕГ залишилася на досягнутому рівні, адже позитивна зміна значення цього показника склала тільки 7,3 % ($t=1,84$; $p>0,05$). Але у КГ виявили суттєве погіршення значення цього показника, а саме на 26,8 % ($t=4,84$; $p<0,001$). Щодо психологічної адаптації дівчаток, то в ЕГ протягом експерименту вона залишалася на досягнутому рівні (покращення склало тільки 2,6 %; $p>0,05$), тоді як у КГ виявили суттєве погіршення (на 26,8 %; $t=5,11$; $p<0,001$), що було свідченням дезадаптації цих дівчаток до розумової діяльності.

Висновки. Використані організація та зміст малих форм фізичного виховання (рухливі перерви, рухливі хвилинки) за період осінньо-зимового семестру практично не позначилася на функціональних можливостях і фізичній працездатності в дослідних групах 6-річних дівчаток, за винятком економізації діяльності серця у спокої при використанні експериментального чинника. Але останній дозволяє підтримувати на середньому рівні соціальну та забезпечує поліпшення психологічної адаптації дівчаток, тоді як використання традиційного підходу не запобігає дезадаптації, причому як соціальної, так і психологічної. Такі дані вказують на дієвість запропонованих організації і змісту малих форм фізичного виховання 6-річних дівчаток у вирішенні зазначених завдань.

Джерела та література

1. Бусловская Л. К. Здоровьесбережение в начальной школе и адаптация детей к учебным нагрузкам. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт.* 2013. Вип. 107, Т. 2. С. 9–12.
2. Галаманжук Л. Л., Балацька Л. В., Єдинак Г. А. Організація і методика фізичної активності дітей дошкільного віку з формування рухового потенціалу: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 160 с.
3. Поліхун Н. І., Сліпухіна І. А., Чернецький І. С. Педагогічна технологія STEM як засіб реформування освітньої системи України. *Освіта та розвиток обдарованої особистості.* 2017. № 3(58). С. 5–9.
4. Сліпухіна І. А., Чернецький І. С., Меньяйлов С. М., Рудницька Ж. О., Матеїк Г. Д. Сучасний фізичний експеримент у дидактиці STEM орієнтованого навчання. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.* 2016. Вип. 22. С. 325–328.
5. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2011. 18 с.
6. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Рута, 2012. 280 с.
7. The Case for STEM Education as a National Priority: Good Jobs and American Competitiveness. Updated June 2013. URL: <http://www.stemedcoalition.org/wp-content/uploads/2016/01/STEM-Factsheet-Updated2.pdf>

КОНЦЕПТУАЛЬНІ СНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ніна Деделюк¹

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, dedeliuk.nina@vnu.edu.ua

Вступ. Сучасне реформування системи вищої освіти в Україні, перетворення, що відбуваються у галузі фізичного виховання та спорту вимагає максимально наблизити освіту до світових стандартів. У час розвитку новітніх технологій від майбутніх спеціалістів очікують високої відповідальності, пошуку нових підходів, які дозволяють підвищити якісний рівень національної системи фізичного виховання.

Одним із основних завдань вищого навчального закладу є підготовка нового покоління висококваліфікованих спеціалістів, спроможних особистим прикладом ведення здорового способу життя, своєю діяльністю впроваджувати фізичну культуру і спорт у побут, сім'ю, в систему наукової організації праці і дозвілля з метою сприяння всебічного розвитку, збереження і зміцнення власного здоров'я та подальшого фізичного вдосконалення, піднесення ефективності і якості виробничої діяльності, виконання соціальних функцій.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних за темою роботи проводились з метою вивчення проблем фізичного виховання здобувачів освіти, значна увага приділялась вивченню праць, присвячених питанням здоров'я студентів, їх мотивації до систематичних занять фізичними вправами, організації фізичного виховання у ЗВО. Проаналізовано нормативно-правові документи, які регламентують фізкультурно-спортивну діяльність у вищій школі. Анкетування в ході дослідження проводилось з метою вивчення спортивно-оздоровчих потреб студентів, та рівня їх задоволення в умовах ЗВО. У число респондентів увійшли здобувачі освіти Волинського національного університету, які представляли різні спеціальності. Упродовж усього процесу дослідження проводилося педагогічне спостереження, медико-біологічні методи, показники захворюваності вивчалися за даними медичних довідок про звільнення від занять фізичним вихованням. Застосовано організаційний метод, математико-статистична обробка результатів дослідження.

Результати дослідження. Програма з фізичного виховання, яка була затверджена 14 листопада 2017 року Міністерством освіти і науки України для досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання студентів має забезпечувати два взаємозалежних змістовних дидактичних компоненти: обов'язковий базовий, що формує основи фізичної культури особистості фахівців відповідного рівня освіти (бакалавр, спеціаліст, магістр) і елективний, що спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, стану здоров'я. Навчальний матеріал кожного з компонентів реалізується через розділи програми: теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка і контроль [1].

У цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров'я нації” [2], в напрямку “Фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері”, затвердженою постановою Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115, важливим є комплекс питань, спрямованих на збільшення обсягу рухової активності, підвищення якості навчального процесу, формування у дітей та молоді потреби зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту. Згідно програми, фізичне виховання має в комплексі формувати розумові і фізичні якості особистості, удосконалювати фізичну і психічну підготовку на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості [2]. На виконання Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров'я нації” і для покращення стану спортивної діяльності у ЗВО необхідно утворити міжвузівські центри олімпійської підготовки студентів-спортсменів високої кваліфікації.

На виконання постанови Кабінету Міністрів України від 18 січня 2019 року № 49 Про функціонування центрів фізичного вдосконалення населення “Спорт для всіх”, з метою створення умов для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення їх потреб в оздоровчих послугах за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення, затверджено Положення про Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”.

З метою визначення шляхів для вирішення проблем фізичної культури і спорту, які існують на сьогоднішній час, Указом Президента України від 8 листопада 2019 року № 998/2019 “Про додаткові заходи державної підтримки розвитку фізичної культури і спорту в Україні”, розроблено Національну Доктрину розвитку фізичної культури і спорту [4].

На базі Законів України “Про вищу освіту” [3], “Про фізичну культуру і спорт” було затверджено “Концепцію фізичного виховання в системі освіти України”. Національна система фізичного виховання дітей і молоді в Україні має зв’язок з традиціями народу, його життям, інтересами, моральними цінностями. Як підкреслено в документі, фізичне виховання в навчальних закладах повинно базуватися на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу, врахування регіональних умов.

У проекті Національної Доктрини розвитку фізичної культури і спорту, винесеному 27 листопада 2020 року рішенням колегії Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на обговорення, зазначається, що потребує удосконалення програмно-методичне забезпечення навчальних форм фізичного виховання у навчальних закладах.

Організаційною основою системи фізичного виховання є структурні підрозділи Міністерства освіти і науки України. До них належить Комітет фізичного виховання і спорту, підпорядковані йому обласні та міські управління, які опікуються процесом фізичного виховання дітей та молоді.

Нормативне забезпечення системи фізичного виховання – це регламентація її Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України, визначення обсягу рекомендованого рухового режиму, мінімальної кількості обов’язкових занять на тиждень, допустимих обсягів річного навантаження учнів і студентів.

Висновки. Законодавчі акти та програми є значним кроком вперед в удосконаленні системи фізичного виховання. Водночас залишається проблема їх виконання, а також факт недостатньої фахової підготовки вчителів, теоретично-методичного і матеріального забезпечення фізичного виховання, недооцінка ролі фізичного виховання як основного чинника, який зміцнює здоров’я, формує інтереси, світогляд молоді. Відтак, досягнення фізичної досконалості людини засобами фізичної культури потребує оптимальної організації спеціалізованого педагогічного процесу.

Джерела та література

1. Dedeliuk, N., Kovalchuk, N., Vashchuk, L., Tomashchuk, O., Saniuk, V., & Savhuk, S. (2018). Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві*, (1(41)), 29–35. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-29-35>
2. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року (затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115). URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF>.
3. Закон України «Про вищу освіту» № 1556-VII від 01.07.2014. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. URL: <http://ua.textreferat.com/referat-762-1>

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ РОЗВИТКУ 6-РІЧНИХ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ПРИ РЕАЛІЗАЦІЇ МАЛИХ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Геннадій Єдинак¹

¹ Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, iedynak.gennadii@kpmi.edu.ua

Вступ. У період початку навчання в закладі загальної середньої освіти діти відзначаються комплексом показників, значення яких відрізняються від норми, а саме є нижчими [1-3]. Так, низькою фізичною працездатністю відзначається від 43,2 до 51,7 % дітей шести років або навіть від 67 до 87 %. Зазначається також, що понад 80 % першокласників мають розвиток функціональних можливостей дихальної системи на рівні, що є нижчим від безпечного для здоров'я, а розвиток серцево-судинної системи – гірші від норми [5].

Водночас важливими є дані, що свідчать про таке: у 54 % дівчаток і 37 % хлопчиків на низькому рівні знаходиться стан функціонування м'язової системи; в останні роки кількість фізично здорових дітей 6–7 років зменшилася з 46 до 32 %, а з різними захворюваннями, навпаки збільшилася на 6,5 % [1, 3]. Зазначене, а також деякі інші причини, зумовлюють виникнення у першокласників виразної втоми від розумової діяльності, а саме навіть у невластиві для цього дні навчального тижня (понеділок, вівторок, середу), яка відповідає I–II ступеням [3, с. 25–26]. Це свідчить про перенапруження систем організму, один із наслідків цього – зменшення психофізіологічних ресурсів, а отже зниження ефективності функціонування організму [4, с. 45]. Наявні дані актуалізують проблему пошуку шляхів усунення існуючої негативної ситуації, один із яких – удосконалення організації і змісту занять фізичними вправами, що на сучасному етапі є провідним засобом вирішення різних за змістом завдань.

Методи дослідження. Використані методи були адекватними поставленій меті, що полягала у визначенні ефективності розроблених організаційно-змістових параметрів рухливих хвилинок і перерв у поліпшенні показників психофізіологічного стану 6-річних хлопчиків, які з початком експерименту розпочали навчання у закладі загальної середньої освіти. Вивчали визначені показники протягом першого навчального семестру у 94 хлопчиків, 21 з яких увійшов до складу експериментальної групи (ЕГ), решта 73 – до складу контрольної групи (КГ). Зокрема, були використані такі методи: аналіз, узагальнення (для вивчення джерел інформації для одержання необхідних теоретичних даних); педагогічний експеримент, що за своїм змістом був формувальним; медико-біологічні, а саме пульсометрію, сфигмоманометрію, спірометрію, динамометрію; соціологічні, а саме опитування для встановлення соціальної (опитувальник О. Дубогай) і психологічної (анкета Л. Ковальової) адаптації хлопчиків до навчання у школі; методи математичної статистики [3, 6]. Під час формувального експерименту, реалізованого протягом осінньо-зимового семестру першого року навчання хлопчиків у закладі загальної середньої освіти, вивчали зміну у функціональних показниках. Зміни були зумовлені тим, що в КГ використовували традиційні (визначені теорією і методикою фізичного виховання) організацію і зміст малих позаурочних форм фізичного виховання, а саме рухливих перерв та рухливих хвилинок, тоді як у ЕГ – запропоновані нами організацію і зміст цих форм. Відзначаємо також, що основна особливість експериментального чинника полягала у такому: рухливі перерви протягом навчального дня у школі були мобільними (час їхнього проведення був неоднаковим), основа цього – визначені нами особливості щоденної динаміки розумової працездатності протягом навчального тижня у певний період першого семестру; нами були запропоновані зміст і параметри вправ для рухливих хвилинок і перерв; інших форм фізичного виховання це не стосувалося, тобто вони були однаковими з традиційними.

Результати дослідження. Протягом першого навчального семестру в ЕГ значення жодного функціонального показника не погіршилося. Навпаки, в усіх показниках функціональних можливостей певної системи та фізичної працездатності хлопчиків було встановлено тенденцію до позитивної зміни, а приріст був незначним і знаходився в межах від 1,4 % до 9,5 % ($p > 0,05$).

У КГ зміна значень показників функціональних можливостей певної системи та фізичної працездатності також відзначалася позитивною тенденцією, адже значення цих показників поліпшувалися, хоча були в межах від 0,3 % до 3,1 % ($p > 0,05$), за винятком силового індексу, який поліпшився на 17,1 % ($p < 0,01$).

Що стосується величин вияву досліджуваних показників наприкінці семестру, то в дослідних групах значення практично не відрізнялися від встановлених на початку навчального семестру. Це свідчить про однаковий результат функціональних можливостей і фізичної працездатності хлопчиків протягом експерименту.

Вивчення іншого комплексу показників, а саме які стосувалися адаптації хлопчиків до навчання у школі, виявили таке. Соціальна адаптація в ЕГ залишилася на досягнутому рівні, адже позитивна зміна значення цього показника склала тільки 2,7 % ($t=1,56$; $p>0,05$). Але у КГ виявили погіршення значення на 27 % ($t=5,42$; $p<0,001$).

Аналогічний результат одержали при вивченні значень показника психологічної адаптації у дослідних групах хлопчиків, за винятком їхньої величини: в ЕГ воно залишалося на досягнутому раніше рівні, оскільки покращення склало 19,9 %, але було недостовірним ($t=1,77$; $p>0,05$); у КГ, навпаки відбулося погіршення, а результат склав 93,9 % ($t=2,32$; $p<0,05$).

Висновки. Використання запропонованого організаційно-змістового забезпечення рухливих перерв і рухливих хвилинок протягом першого семестру практично не позначається на показниках функціональних можливостях і фізичній працездатності 6-річних першокласників. Проте використання запропонованого забезпечення дозволяє підтримати на досягнутому рівні й навіть поліпшити стан соціальної та психологічної адаптації 6-річних хлопчиків до навчального процесу. Використання традиційного підходу до організації і змісту рухливих перерв, рухливих хвилинок не дозволяє запобігти дезадаптації хлопчиків.

Джерела та література

1. Бусловская Л. К. Здоровьесбережение в начальной школе и адаптация детей к учебным нагрузкам. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт.* 2013. Вип. 107, Т. 2. С. 9–12.
2. Галаманжук Л. Л. Балацька Л. В., Єдинак Г. А. Організація і методика фізичної активності дітей дошкільного віку з формування рухового потенціалу: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 160 с.
3. Герасимчук А. Ю. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Програмування занять фізичними вправами превентивної спрямованості для 6-річних дітей: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 180 с.
4. Коробейников Г. В. Психологическая организация деятельности человека: монография. Белая Церковь, 2008. 238 с.
5. Мицкан Б., Ковальчук Л. Порівняльна характеристика фізичної працездатності дітей шестирічного віку різного типу соціалізації. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні.* 2006. Вип. III. Ч. I. С. 163–165.
6. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Рута, 2012. 280 с.

ДО ПИТАННЯ ПРО ЗМІСТ МОДУЛЯ «ГІМНАСТИКА» У МОДЕЛЬНІЙ ПРОГРАМІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ

Надія Ковальчук¹

¹ Доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kovalhuk1175@gmail.com

Вступ. Сучасний світ надзвичайно швидко змінюється: змінюються технології, історія, мода, мораль, суспільство. З кожним витком розвитку людство намагається змінити умови та зміст життя. Це також стосується і процесу навчання підростаючого покоління. З отриманням незалежності України періодично у шкільній навчальній програмі з фізичної культури відбуваються зміни, які передбачають оптимізацію, науковість, гуманізацію, диференціацію та демократичність фізичного виховання учнів. Змінюється пояснювальна записка, назва розділів тощо, але у багатьох випадках не змінюються вправи. Вони без суттєвих змін, з помилками переносяться з програми у програму. Укладачі програми грубо порушують логічну послідовність виконання вправ, не враховуючи всі чинники, які впливають на навчальний процес [5]. З програми 1–4 класів Нової Української школи вилучено низку необхідних стройових вправ, але залишено такі, які не відповідають віковим учнів. Також у назві вправ допущені термінологічні помилки [1,2]. У модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5–6 класи» чітко вказано якими шляхами вчитель може реалізувати цю програму, також звертається увага на особливості організації освітнього процесу, прописано алгоритм діяльності вчителя щодо організації формуального оцінювання тощо [4, с. 5–7]. Але, на наш погляд, практичний розділ цієї програми потребує доопрацювання та певних змін.

Тому **метою** нашого дослідження є висвітлення недоліків варіативного модуля «Гімнастика» модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення програмних матеріалів, науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів та відео-матеріалів з означеної теми.

Результати дослідження. Гімнастика – вид спорту в арсеналі якого безліч цікавих вправ. Пропонований зміст варіативного модуля «Гімнастика» занадто обмежений. Програмний матеріал 5-го та 6-го класу викладено без будь-яких змін, фактично – це близнюки. Згідно пояснювальної записки, ця комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою і базовою освітою. В даному випадку важко уявити, що учні з алгебри, історії, української літератури тощо, теж вивчатимуть один і той же матеріал протягом двох років. Автором не враховано психофізичних змін, які відбуваються у цей віковий період. Одноманітна робота швидко набридає учням цього віку, що призводить до порушення дисципліни. В цьому віці погіршується рухова координація, спостерігається скованість, розсіяність рухів, тому більше гімнастичних вправ слід надавати для розвитку пластичності, гнучкості та спритності. В цей період грудна клітка розвивається з відставанням, порівняно з ростом учнів, що може спровокувати порушення постави. Отже у цьому випадку важливо забезпечити різнобічний вплив на м'язи тулуба і постійно контролювати поставу. Запропоновані комбінації для вивчення протягом двох років прості та одноманітні, що не сприятиме підвищенню інтересу учнів до занять гімнастикою у школі, зате вуличні види гімнастики в даний час набирають популярності. Було б доцільно у програму включити більше вправ на перекладині, брусах, урізноманітнити зміст акробатичних вправ. Завдяки цим засобам підлітки навчаються володіти своїм тілом, переміщувати його у просторі легко та швидко, бути координованими, сильними та гнучкими. Саме ці якості необхідно розвивати у майбутніх захисників нашої країни. Сумнівно, що модуль «Петанк» краще вплине на фізичну підготовленість учнів. Ще одним вагомим фактором необхідності внесення суттєвих змін у модуль «Гімнастика» є світова Гімнастрада – кульмінаційний захід руху «Гімнастика для всіх», який проводиться під егідою Міжнародної федерації гімнастики. В ній беруть участь аматори масової гімнастики із 65 країн, на жаль у їх складі немає України [3]. Включення у зміст шкільної програми різних видів гімнастики може стати переломним моментом, коли і національна команда країни підніме свій прапор на відкритті світової Гімнастради.

Одним із показників професіоналізму працівника галузі фізична культура та спорт є володіння спеціальною термінологією. З цього приводу виникають питання у запису вправ з рівноваги де термін «мах» неможливо вжити у даному контексті. Ще одна недоречність з наступним виразом «упор стоячи на коліні, руки в сторони». Сам термін «упор» передбачає опору руками на підлогу або прилад, тому

положення рук не вказується. Очевидно копіювання вправ із попередніх програм призвело до наступної термінологічної помилки, через це записана вправа не може бути виконана учнями. «Згинання та розгинання рук в упорі від підлоги» – цю вправу повинні виконувати хлопці 5–6 класів. Фактично згинання та розгинання рук повинно виконуватись у горизонтальному упорі: тіло та ноги складають пряму, яка паралельна підлозі, а опора відбувається лише на руки. А в попередніх програмах, починаючи з 1993 року, згинання та розгинання рук виконувалось в упорі лежачи, тобто крім рук, додаткова опора була ще і на ноги. Звичайно, що ця вправа посильна для виконання та є тестом для оцінювання сили рук. В орієнтовній комбінації елементів вправ на перекладині (хлопці) «загубилась» заключна частина. Невідомо які вправи потрібно виконати після «махом назад».

Висновки. 1. Таким чином можна стверджувати, що розглянутий модуль «Гімнастика» модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–6 класи» для ЗЗСО (2021р.) має низку недоліків та потребує доопрацювання. 2. Даний варіант модуля свідчить про некомпетентність його розробника. 3. Рекомендовані МОН України навчальні програми – це державний документ, який підлягає ретельному аналізу та незалежному рецензуванню досвідчених фахівців галузі.

Джерела та література

1. Ковальчук Н., Санюк В., Гнітецька Т. Про доцільність введення в навчальну програму з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти стройових вправ. *Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. Рівне: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Ч. 2. С.179–182.*
2. Ковальчук Н. М., Гнітецька Т. В., Санюк В. І. Аналіз змісту стройових вправ у програмах фізичної культури закладів загальної середньої освіти (1992–2021 рр.). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2022. Вип. 3К (147) 22. С. 175–180.*
3. Ковальчук Н. М., Санюк В. І., Деделюк Н. А. Гімнастика для всіх – доступний вид масового спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 К (131) 21. С. 178–182.*
4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О. С., Коломоець Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші). URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/fizychna-kul-tura/>
5. Огнистий А. В. Аналіз програм з фізичної культури для загальноосвітніх закладів (розділ гімнастика – акробатичні вправи). *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: збірник статей II науково-практичної конференції. Львів: ЛДІФК, 2000. С. 35–38.*

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ БАСКЕТБОЛУ ЯК ПЕДАГОГІЧНОЇ УМОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ярослав Кравчук¹, Олег Сотник²

¹Кандидат педагогічних наук Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, Yaroslaw45655@gmail.com;

²Старший викладач Національного університету водного господарства і природокористування, sotnikoleg7@gmail.com

Вступ. Педагогічними умовами формування рухових навичок у дітей дошкільного віку на сьогодні є наявність матеріально-технічного забезпечення; фахова підготовка педагогів, здатних вміло підібрати методи, прийоми, форми навчання й виховання на принципах взаємодії, взаєморозуміння, підтримання постійного інтересу у дітей. В той же час, формування рухових навичок безпосередньо залежить від показників стану здоров'я, фізичного і розумового розвитку дітей, психологічної їх готовності долучатися до навчально-виховного процесу [1, 2].

Методи дослідження. теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел і досвіду передової практики фізичного виховання дітей дошкільного віку; опитування; спостереження.

Результати дослідження. Розглядаючи спортивні вправи як засіб фізичного розвитку дитини, доцільно виходити з конкретної системи фізичного виховання дітей в умовах дошкільного закладу. При цьому, створюючи сприятливе середовище для занять фізичними вправами, педагог повинен спиратися на систему цінностей і враховувати, що спортивні вправи повинні враховувати наступне: підкорятися «логіці» і природі розвитку дитини; цілеспрямованість («спрямованими на досягнення мети»); доцільність (згідно з засобами досягнення цілей); ціннісно-орієнтованість (спрямованими на досягнення тих чи інших цінностей); змістовність (містити в собі той або інший зміст).

Баскетбол – це командна гра, дії гравців у ній обумовлені спільною метою. Вона складна і емоційна, включає в себе швидкий біг, передачі, стрибки, кидки, що відбуваються при протидії суперників у грі. Гра вимагає певного напруження розумової діяльності дітей: аналізу ситуації, прийняття рішення у відповідній обстановці, передбачення можливих дій суперника.

З дітьми дошкільного віку слід починати розучувати елементи баскетболу у спеціально створених умовах (поза грою) на місці, для чого підбираються легкі вправи. При навчанні кидкам м'яча в кошик першою вправою є звичайна передача м'яча, потім – виконання передачі з високою траєкторією, далі передача м'яча через різні високо розташовані перешкоди (сітка, мотузка, планка) з влучанням в горизонтальну ціль (щит), потім, – безпосередньо кидки у кошик. Всі ці вправи включають кидок м'яча, але умови його виконання поступово ускладнюються [1].

При навчанні прийомам гри в баскетбол дуже важливо засвоїти головні елементи рухових дій: при ловлі м'яча – оволодіння положенням рук, пальців у момент зіткнення з м'ячем; при передачі і кидках м'яча – оволодіння рухом рук; при веденні м'яча – оволодіння положенням рук і пальців у момент зіткнення з м'ячем. На різних етапах навчання співвідношення прийомів показу і пояснення змінюється. Наприклад, на початковому етапі формування передачі м'яча, коли складаються загальні уявлення про дії з м'ячем, провідну роль відіграє показ, який обов'язково повинен бути підкріплений поясненнями. Тому на початку навчання передачі м'яча доцільно багаторазово демонструвати його. Це створює у дітей загальне уявлення про дію з м'ячем, що вивчається.

Найважливішим принципом відбору змісту для початкового навчання прийомів гри в баскетбол дітей дошкільного віку є виділення тих дій з м'ячем і без нього, які становлять основу техніки будь-якої спортивної гри з м'ячем; доступної дітям старшого дошкільного віку; дають найбільш ефективний результат у вирішенні ігрових завдань. Відібрані для навчання дії повинні забезпечити відповідність необхідного для їх засвоєння напруження сил з рівнем фізичного розвитку дитини.

Для успішного оволодіння діями з м'ячем необхідно навчити дітей таким прийомам переміщення: стійка, біг, стрибки, повороти, зупинки, а також діям з м'ячем: передача м'яча двома руками від грудей і однією рукою від плеча, ловля м'яча двома руками на рівні грудей, ведення м'яча правою, лівою рукою по прямій, із зміною напрямку, без протидії та з протидією іншого гравця, кидки м'яча у кошик двома руками від грудей і однією рукою від плеча.

На початковому етапі формування навичок володіння м'ячем увагу дитини повинно бути спрямовано на якість виконання руху, а не на досягнення певного результату.

Висновки. Таким чином використання фізичних вправ з елементами баскетболу для дітей старшого дошкільного віку дають можливість сформувати рухові навички, які у подальшому будуть необхідними у повсякденному житті. Ефективність вирішення цього завдання залежить від змістовних і структурно-функціональних змін, які зорієнтовані на пошук умов, механізмів та засобів формування відповідного середовища, яке б сприяло в свою чергу покращенню показників фізичного розвитку дошкільників.

Джерела та література

1. Сотник О. В., Романова В. І., Сотник Ж. Г. Умови впровадження фізкультурно-оздоровчих занять з елементами баскетболу для дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 5 (150) 2022. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. С. 101–106.
2. Шепелев О. О., Сотник О. В. Використання елементів різних видів спорту під час проведення занять з фізичного виховання дітей дошкільного віку. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ: зб. наук. праць*. Рівне: РВЦ МЕРУ ім. акад. С. Демянчука, 2019. Вип. № 2 (22). С. 247–256.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ – МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ПРИ ВИКОРИСТАННІ ЧИННОГО ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВІЙСЬКОВІЙ АКАДЕМІЇ

Віктор Слюсарчук¹

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка, Slysar4ykv@ukr.net

Вступ. У будь-яких воєнізованих формуваннях фізична підготовленість є однією з найважливіших складових професійної діяльності [1; 4]. Тому під час навчання майбутніх офіцерів, причому як юнаків, так і дівчат, фізичній підготовці відводять значну частку освітнього процесу [3; 5; 6]. Для поліпшення змісту такої підготовки дівчат – майбутніх офіцерів, можливості порівнювати її результати з одержаними у дівчат, але з армій Північноатлантичного альянсу, актуальними є дослідження, що спрямовані на одержання інформації про їхню загальну фізичну підготовленість в різні роки освітнього процесу у військовій академії [2].

Методи дослідження. Мета дослідження полягала в одержанні даних про значення показників загальної фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів при використанні чинного змісту фізичного виховання протягом навчання у військовій академії. Основним методом дослідження було педагогічне тестування. Використовували тести, що широко застосовуються фахівцями різних країн світу, а саме: біг 30 м із високого старту; нахил уперед сидячи; човниковий біг 4x9 м; стрибок у довжину з місця; динамометрія кисті; вис на руках, що зігнуті у ліктьових суглобах; біговий тест Купера; всі використані прилади відповідали метрологічним вимогам. У дослідженні взяло участь 108 дівчат – майбутніх офіцерів, їхній вік із початком дослідження був у межах $17,7 \pm 0,5$ років. Тестували цих дівчат протягом усього періоду навчання у військовій академії. Для порівняння двох середніх використали t-критерій Стьюдента з граничною межею щонайменше $\alpha=0,05$ [7]. Під час організації дослідження враховували положення про етичні засади медичних досліджень за участі людей.

Результати дослідження. Наприкінці першого року навчання у досліджуваних дівчат на 3,2 % покращився результат у бігу 30 м ($t=2,59$; $p < 0,05$), що свідчило про розвиток швидкісних якостей. Рухова якість гнучкість за результатом нахилу вперед сидячи та статична силова витривалість (вис на руках, зігнутих у ліктьових суглобах) збільшилися на 20,6 % ($t=7,44$; $p < 0,001$) та 10 % ($t=21,1$; $p < 0,001$).

Аеробна витривалість дівчат за результатом виконання тесту Купера збільшилась, у середньому, на 8,1 % та досягло наприкінці першого року навчання значення на рівні $2047,9 \pm 19,62$ м ($t=6,88$; $p < 0,001$).

Крім цього було встановлено, що результат дівчат у динамометрії кисті поліпшився на 5,8 % ($t=2,92$; $p < 0,01$), а результат у човниковому бігу 4x9 м – на 5,1 % ($t=9,5$; $p < 0,001$). Виявлені зміни значень показників свідчили про збільшення рівня розвитку відповідних рухових якостей, зокрема м'язової сили та координації у циклічних локомоціях.

Водночас відзначили, що збільшення результату в стрибку у довжину з місця склало тільки 1,4 % і було статистично недостовірним ($t=1,66$; $p > 0,05$). У зв'язку з цим відзначили, що розвиток вибухової сили дівчат залишився на досягнутому раніше рівні.

Протягом другого року навчання зміни у показниках загальної фізичної підготовленості дівчат відрізнялися від одержаних протягом першого року навчання. Так, у дівчат збільшився рівень вияву м'язової сили та гнучкості відповідно на 7 % ($t=3,16$; $p < 0,01$) та 11,9 % ($t=4,67$; $p < 0,001$). Зміна результатів у інших тестах була статистично недостовірною (t у межах 0,13-1,43; $p > 0,05$), тому зробили висновок про вияв відповідних рухових якостей на рівні, що були досягнуті ними раніше.

Протягом третього року навчання дівчат у військовій академії було встановлено збільшення тільки результату в динамометрії кисті, а склало воно 7,5 % ($t=3,56$; $p < 0,01$). При цьому відзначили, що одночасно погіршилися результати у таких показниках: бігові 30 м – на 6,3 % ($t=5,22$; $p < 0,001$), човниковому бігу 4x9 м – на 5,2 % ($t=6,52$; $p < 0,001$), вису на руках, зігнутих у ліктьових суглобах – 22 % ($t=3,77$; $p < 0,01$). Зміни результатів у інших тестах засвідчували тільки певну тенденцію, тобто дозволяли констатувати вияв відповідних рухових якостей на досягнутому раніше рівні.

Під час четвертого року навчання зміни у показниках загальної фізичної підготовленості дівчат відзначалися певними особливостями. Так, аеробна витривалість за результатом тесту Купера поліпши-

лася на 6 % ($t=5,35$; $p < 0,001$), м'язова сила та гнучкість – залишилися на досягнутому рівні ($t=1,02$ і $1,54$; $p > 0,05$). Щодо інших показників загальної фізичної підготовленості, то всі вони погіршилися, а негативна зміна була в межах 2,4-18,7 % (t було у межах 3,11-3,49; $p < 0,01$).

Висновки. У кожний рік навчання дівчат у військовій академії показники їхньої загальної фізичної підготовленості відзначаються особливістю зміни, а загальна тенденція засвідчує певне зниження результатів із кожним наступним роком навчання.

Ураховуючи одержані дані, необхідним є внесення коректив в організацію і зміст фізичного виховання дівчат – майбутніх офіцерів у напрямі підвищення ефективності їхньої фізичної підготовки, що передбачає розвиток різних рухових якостей у певний рік навчання, задля досягнення наприкінці високого позитивного результату.

Джерела та література

1. Добровольський В. Б. Удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів: дис канд. наук з фіз. виховання і спорту. 24.00.02 Військовий інститут Київського нац. у-ту імені Тараса Шевченка. Київ, 2018. 230 с.
2. Слюсарчук В., Панчук С. Загальна фізична підготовленість дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників на початку навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 14. С. 46–50. doi: 10.32626/2227-6246.2019-14.46-50
3. Duncan A. G. (2016). The military education of junior officers in the Edwardian Army. Birmingham: History Department College of Arts and Law University. <https://apply.army.mod.uk/roles/infantry/>
4. González M. J. F., & Semjonovs D. (2017). Predicting a fast-track maritime career: characteristics of successful officers during teenage years. *Problems of Education in the 21st Century*, 75(6), 550–567. <http://oaji.net/articles/2017/457-1513710449.pdf>
5. Larkin C. P. (2010). Combat fitness a concept vital to national defense. Hampton, VA: National Defense University, Joint Forces Staff College. <https://apps.dtic.mil/sti/citations/ADA530226>
6. Melnykov A., & Iedynak G. (2018). Factors that influence change in cadets' physical preparation during the first half of study at the military academy. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 781–786. doi:10.7752/jpes.2018.02115
7. Thomas J. R., Nelson J. K. (2015). Research methods in physical activity. 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics. <https://ireland.progress.im/sites/default/files/webform/pdf-research-methods-in-physical-activity-7th-edition-jerry-thomas-jack-nelson-stephen-silverman-pdf-download-free-book-563a5da.pdf>

РОЗВИТОК ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Наталія Сороколіт¹

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Вступ. У сучасних умовах модернізації вітчизняної шкільної освіти ключовим питанням залишається – підвищення якості підготовки здобувачів освіти, яке може бути вирішено за рахунок запровадження компетентнісного навчання. Такий підхід передбачений освітньою реформою «Нова українська школа» [1] та може бути сформований під час вивчення шкільних. При вивченні кожного предмету учні повинні оволодіти одинадцятьма ключовими компетентностями, серед яких і екологічна.

В стандарті освітньої галузі «Фізична культура» [2] передбачено, що учитель фізичної культури має сформулювати в учнів уміння пристосовуватися до умов навколишнього середовища під час виконання фізичних вправ; використовувати допоміжні засоби фізичного виховання (оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори) для поліпшення фізичного стану, загартованості дотримуватися санітарно-гігієнічних норм у процесі занять фізичною культурою і спортом організовувати та проводити фізичне виховання у природному середовищі; надавати першу домедичну та медичну допомогу, пов'язану з біотичними (живої природи) та абіотичними (неживої природи) небезпеками під час виконання фізичних вправ. Таке нововведення спонукає фахівців з фізичного виховання до пошуку ефективних шляхів впровадження вимог екологічної компетентності у фізичне виховання школярів.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, узагальнення результатів педагогічного експерименту. Педагогічний експеримент передбачав укладання та експериментальну перевірку програми підвищення кваліфікації для учителів фізичної культури на базі Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського [3]. Відповідно до вимог програми передбачено контроль за рівнем обізнаності слухачів з компетентнісним навчанням з фізичної культури, що здійснено на основі модульної контрольної роботи. Основне завдання, щоб фахівці з фізичного виховання проектували педагогічні ситуації, методичні прийоми для формування екологічної компетентності.

Результати дослідження. Розвивати екологічну ключову компетентність учителів фізичної культури пропонують через дотримання санітарно-гігієнічних вимог до спортивного одягу, взуття, інвентарю та обладнання. Окрім цього, проводити змагання в умовах спортивного майданчика, стадіону, не зашкоджуючи навколишньому середовищу. Під час занять на свіжому повітрі або під час походів важливо дотримуватися тісного зв'язку з навколишнім середовищем. Навчати учнів орієнтації на місцевості за мохом; прищеплювати в дітей любов до природи, екології, вміння її берегти. Застерігати дітей від проблем і розповідають про загрози, які можуть призвести до екологічних проблем і як їх уникати.

Окрім цього, одним з шляхів впровадження екологічної компетентності – бесіди на теми екології доквілля, небезпек від укусів кліщів, користі проведення уроків на свіжому повітрі, туристичних мандрівок.

Для розвитку екологічної компетентності учителів пропонують проводити інтегровані уроки на зразок: фізкультура-географія, де в основній частині уроку, виконуючи естафети з елементами ведення футбольного м'яча та обведенні стійок, при ударі у ворота, кожен учень називає чинники збереження природи, своєї участі у навколишньому середовищі.

У позакласній роботі можна проводити спортивні свята на екологічну тематику. Як приклад наводять проблему збереження питної води – «Вода – наше багатство». Під час туристичних мандрівок проведення заходів, які ви формували в учнів вміння зберігати чистоту природи, про екологічні проблеми. Як приклад наводять ситуацію – в одній із мандрівок під час дослідження місця витоку річки Полтви, що на Погулянці, набравши скляну пляшку воду і бачили, яка вода в ній ще чиста та незабруднена. А далі говорили, що для львів'ян слово "Полтва" є синонімом нечистого, брудного, смердючого. Чому так є? Що можна змінити? Учні шукають можливі шляхи зміни думки про екологічну ситуацію.

Учителі також пропонують під час вивчення варіативного модуля з туризму навчати учнів засобам захисту від біотичних та абіотичних небезпек. Як, правило, основним засобом є бесіди з учнями, під час яких учителі називають небезпеки, які можуть бути, коли уроки проводяться в умовах лісосмуги, лузі, горах; про вплив чистого повітря на організм людини та вплив навколишнього середовища на трива-

лість і якість життя населення. Акцентують увагу на тому, що самостійні заняття фізичними вправами повинні здійснюватися в екологічно чистих місцях. Вчать учнів дотримуватися правил техніки безпеки, гігієнічних вимог, температурних режимів, здорового харчування. Вивчають вплив природних факторів на фізичний стан та здоров'я.

Висновки. Таким чином, екологічна компетентність у фізичному вихованні відіграє важливу роль, оскільки формує в здобувачів освіти знання, уміння та навички виконувати фізичні вправи в умовах природнього середовища, формує шанобливе ставлення до природи. Основним засобом формування цієї компетентності є бесіди. При цьому формувати цю ключову компетентність можна як і в урочній так і в аозаурочній формах з фізичного виховання.

Джерела та література

1. Гриневич Л. Нова українська школа: основи Стандарту освіти. Львів, 2016. 64 с.
2. «Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти». Постанова КМУ від 30.09.2020 р. № 898. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898> (дата звернення: 15.06.2022 р.)
3. Сороколіт Н. С. Обґрунтування програми розвитку професійних компетентностей учителів фізичної культури в умовах нової української школи. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць*. Київ, 2021. Вип. 7(138). С. 118–123.

ДИНАМІКА ВІДНОВЛЕННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ ПЛАВЦІВ 11–12 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДОДАТКОВИХ ЗАСОБІВ

Юрій Фурман¹, Вікторія Головкіна²,
Олександра Брезденюк³, Світлана Сальникова⁴

¹Доктор біологічних наук, професор, професор кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, dok.furman@gmail.com;

²Доктор філософії з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, akvavita72@gmail.com;

³Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, sandrikk86@gmail.com;

⁴Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Вінницького торговельно-економічного інституту Київського національного торговельно-економічного університету, aqvaveta@ukr.net

Вступ. Висока конкуренція спортсменів у плаванні підвищує вимоги до процесу фізичної підготовки юних плавців [1]. Одним із шляхів удосконалення фізичної підготовленості спортсменів є збільшення обсягів тренувальних навантажень [1, 2]. Однак, такий підхід при роботі зі спортсменами молодшого віку, може не лише негативно вплинути на спортивні результати, але й викликати погіршення функціонального стану організму плавців [1, 3]. Для посилення бажаного адаптаційного ефекту фізичних навантажень та прискорення відновних процесів існують доступні, і разом із тим безпечні технології інтервального гіпоксичного дихання в умовах нормального атмосферного тиску, зокрема, із застосуванням дихального пристрою «Ендогенік-01» [4, 5].

Як відомо, силова підготовка юних плавців здійснюється в залі сухого плавання, за певних обставин це може викликати негативні зміни в діяльності серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату [1]. З метою мінімізації негативного впливу силових вправ на організм плавців 11–12 років ми пропонуємо використовувати силові вправи в умовах водного середовища із застосуванням елементів аквафітнесу [3, 4].

Важливим показником рівня адаптації серцево-судинної системи спортсмена до фізичних навантажень є швидкість відновлення артеріального тиску (АТ) після фізичних навантажень. Період відновлення АТ після фізичної роботи можна використовувати як критерій оцінки функціональної підготовленості [1, 2].

Мета дослідження – встановити вплив тренувальних занять, в яких використовувалися елементи аквафітнесу й інтервальне гіпоксичне дихання на відновлення функції серцево-судинної системи хлопців 11–12 років після стандартного фізичного навантаження.

Методи дослідження: педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; фізіологічні методи; методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент тривав протягом 24 тижнів підготовчого періоду річного макроциклу в чотири етапи: до початку експерименту, через 8, 16 та 24 тижні після його початку. У ньому брали участь 64 плавці чоловічої статі, віком 11–12 років, спортивний стаж яких становив 2–3 роки. Спортсменів перед початком формуального експерименту розподілили на три групи – контрольну (КГ, n = 21) і дві основні (ОГ1, n = 21; ОГ2, n = 22). Всі плавці займалися 6 разів на тиждень за навчальною програмою для ДЮСШ. Спортсмени основних груп застосовували на кожному занятті під час розминки на суші методику інтервального гіпоксичного тренування із використанням апарату «Ендогенік-01». Частину часу, відведеного за програмою ДЮСШ з плавання для силової підготовки в залі сухого плавання, для досліджуваних спортсменів основної групи ОГ2 ми замінили заняттями (20 хв.) аквафітнесом наприкінці тренувального заняття.

Результати дослідження. На основі результатів дослідження встановлено, що до початку занять, у представників контрольної (КГ), та основних (ОГ1, ОГ2) груп відновлення ЧСС після виконання роботи потужністю 1 Вт·кг⁻¹ відбувалося на третій хвилині відновлювального періоду. Після 8-ми тижнів від початку експерименту спостерігалася позитивна динаміка відновлення ЧСС після виконання фізичної роботи потужністю 1–2 Вт·кг⁻¹ у представників основних груп. Разом із тим встановлено, що відносно даних, зареєстрованих до початку виконання роботи на велоергометрі потужністю 1 Вт·кг⁻¹,

після виконання дозованої роботи у спортсменів основних груп (ОГ1, ОГ2 вірогідне відновлення ЧСС на другій хвилині відбувалося через 16 тижнів від початку занять.

Висновки. Виявлений позитивний ефект поєднаного впливу аквафітнесу й інтервального гіпоксичного дихання на процеси відновлення функції серцево-судинної системи після дозованих фізичних навантажень дає підстави стверджувати, що ці засоби забезпечують прискорене формування адаптації юних плавців до аеробних фізичних навантажень.

Джерела та література

1. Головкина В. В. Застосування елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування в системній підготовці плавців 11–12 років: [дисертація]. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2020. 220 с. URL: <https://www.vspu.edu.ua/content/graduate/doc/a2dis.pdf>
2. Головкина В., Сальникова С., Фурман Ю., Довгій Ю. Вплив елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування на динаміку відновлення функції серцево-судинної системи юних плавців. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. № 35. С. 78–83. doi: 10.15330/fcult.35.78-83
3. Golovkina V., Salnykova S. (2018). Comparative Characteristics of Functional Capability of 11–12 year-old Swimmers Connected with Their Gender and Possibilities of Its Improvement. *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Kultura Fizyczna*, 1(XVII), 79–85.
4. Furman Y., Holovkina V., Salnykova S., & Brezdeniuk O. (2021). Influence of Aquafitness Elements and Intermittent Hypoxic Training on the Recovery Dynamics of Female Swimmers` Cardiovascular System Function. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (3(55), 117–122. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-117-122>
5. Furman Yu. M., Holovkina V. V., Salnykova S.V. et al. Effect of swimming with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training on the physical fitness of boys aged 11–12 years. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018. No 22(4). P. 184–188. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018>.

Фізична активність як чинник якості життя людини

ЗАНЯТТЯ ХОРТИНГОМ ЯК ЧИННИК ДОВГОЛІТТЯ ЛЮДИНИ

Тетяна Гнітецька¹, Лідія Завацька², Ангеліна Панасюк³

¹Канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, *Gnitetska.Tetyana@vni.edu.ua*;

²Канд. пед. наук, професор Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, *liz6050@ukr.net*;

³Магістрант Волинського національного університету імені Лесі Українки, *panasuk619@gmail.com*

Вступ. Наукові дослідження стверджують, що Україна відноситься до числа країн з раннім періодом настання старіння за патологічним, прискореним варіантом [2]. Відомо, що належна рухова активність людини є одним з необхідних факторів підтримання високого рівня здоров'я й якості життя, стримання передчасного старіння. Відповідно, дослідження впливу різних видів рухової діяльності на темпи старіння нації має значення для геронтології, теорії фізичного виховання, теорії спорту тощо. З цієї позиції нами було організоване дослідження щодо визначення темпів старіння чоловіків, які займаються хортингом.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення літературних та інтернет джерел, методика оцінки біологічного віку В. П. Войтенко (дослідження артеріального тиску, статичної рівноваги, затримки дихання, анкетування суб'єктивної оцінки здоров'я) [1], опитування, математична статистика.

У дослідженнях взяли участь чоловіки спортивного клубу обласної федерації хортингу у Волинській області (тренер – П'ятков С. В.), усього 9 осіб віком від 21 до 25 років ($X \pm \sigma = 22,2 \pm 0,96$ років) з них 7 – МС та 2 – КМС. Стаж занять хортингом у середньому по групі складає $3,3 \pm 0,1$ років, у діапазоні від 2 до 5 років. Дослідження проводилися у 2021 році.

Результати дослідження. Хортинг – український національний вид бойових мистецтв, відновлений в Україні у першому десятилітті ХХІ століття, й являє собою поєднання борцівських умінь і навичок, патріотичного виховання, національної історичної та культурної просвіти тощо. Нині відрізняють такі види хортингу, як: бойовий, козацький, фіт хортинг, військовий, поліцейський та інші. Усі вони користуються високою популярністю серед осіб різного віку як засіб фізичного, духовного, морального та патріотичного виховання [3].

Встановлено, що проблематику хортингу вивчали Е. Єрьоменко (2014–2021), В. Белан (2014), І. Бех (2014–2015), В. Бойко, Н. Довгань, Зубалій, Н. Коробченко, І. Малинський, В. Оржеховська, О. Остапенко, Ж. Петрочко, С. Присяжнюк, А. Ребрина, О. Сичов, В. Хіміч, Т. Федорченко, З. Діхтяренко (2014–2019), С. П'ятков (2016–2021) та багато інших [4]. Разом з тим, виявлено, що на тлі значного кола досліджень щодо осіб шкільного та студентського віку, вплив занять хортингом на фізичний стан дорослих людей у науковій літературі висвітлений недостатньо.

Нашими дослідженнями встановлено, що заняття хортингом підтримують основні показники фізичного стану чоловіків 21-25 років на високому рівні. Зокрема, встановлено, що у хортингістів цього віку з середнім стажем занять $3,2 \pm 0,1$ років, показники систолічного артеріального тиску в середньому складають $121,9 \pm 4,7$ мм.рт.ст (в діапазоні 110–130 мм. рт.ст.), діастолічного – $62,0 \pm 2,7$ мм. рт.ст., (в діапазоні 60–70 мм. рт.ст.), пульсового тиску – $59,9 \pm 3,5$ мм. рт.ст., (в діапазоні 50–70 мм. рт.ст.), балансування на одній нозі із закритими очима – $145,7 \pm 36,9$ с, (в діапазоні 80 – 252 с), проби Штанге – $92,3 \pm 20,6$ с, (в діапазоні 61–151 с). Встановлено, що наведені дані характеризується як високо позитивні для чоловіків даного віку. Також усі обстежені нами чоловіки-хортингісти за анкетною суб'єктивною оцінкою здоров'я визначили свій стан свого здоров'я як «Добрий».

Досліджено, що показники дійсного біологічного віку у обстежених чоловіків 21–25 років, які займаються хортингом в межах $3,3 \pm 0,1$ років, в середньому складають $18,8 \pm 6,1$ років. Показники належного біологічного віку – $32,5 \pm 0,59$ років, темп старіння – (- мінус) $13,7 \pm 6,1$ років, ($p < 0,05$).

Встановлено, що у 55,6 % обстежених нами чоловіків-хортингістів біологічний вік характеризується як «Різко сповільнене старіння» - I ранг оцінки здоров'я, до якого, згідно В.П. Войтенко, відносять параметри відхилення біологічного віку від - (мінус)15 до -(мінус) 9 років, у 44,4 % – як «Сповільнене старіння» – II ранг оцінки здоров'я – відхилення – від -(мінус)8,9 до -(мінус)3 років. Таким чином, вважаємо, що заняття хортингом, у поєднанні з іншими чинниками здорового способу життя, уповільнюють темпи старіння чоловіків 21–25 років й є запорукою їхньої молодості та довголіття.

Висновки. 1. Нашими дослідженнями встановлено, що у 21–25-річних чоловіків-хортингістів високої спортивної кваліфікації темпи старіння в середньому складають (мінус)-13,7 ± 6,1 років ($p < 0,05$). 2. Заняття хортингом можуть рекомендуватися для стримання передчасного старіння осіб чоловічої статі.

Джерела та література

1. Войтенко В. П., Токарь А. В., Полюхов А. М. Методика определения биологического возраста человека. Геронтология и гериатрия. 1984. *Ежегодник. Биологический возраст. Наследственность и старение*. Київ, 1984. С. 133–137.
2. Воронін. М. Українці старіють швидше за жителів більшості інших країн. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-47573333>
3. Срьоменко Е. А. Бойовий хортинг – система вдосконалення особистості: монографія. Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. Київ: ГС «НФБХУ», 2020. 514 с.
4. Панасюк А., П'ятіков С., Гнітецька Т. Історія зародження хортингу на Волині. *Матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції аспірантів і студентів «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень»* (12–13 травня 2021 року). Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2021. С. 557–559. URL: https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/Moloda-nauka2021skachana_compressed.pdf

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ – ОСНОВНИЙ І СПЕЦИФІЧНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ

Олег Денисюк¹, Олена Яцукненко²

¹Доцент Національної академії Служби безпеки України, olegvifk@ukr.net;

²Старший викладач Національної академії Служби безпеки України, matilda2611@ukr.net

Вступ. Фізичні вправи – це рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання та завдання фізичного розвитку. Багаторазове виконання рухових дій складає *фізичну діяльність*.

Чітке уявлення про процеси, що відбуваються в організмі людини під час виконання фізичних вправ, допомагає найсвідоміше будувати процес фізичної підготовки.

Виконуючи окрему фізичну вправу, практично неможливо досягти педагогічних цілей та розвиваючого ефекту. Необхідно багаторазове повторення вправи (наявність рухової діяльності) для того, щоб удосконалити рух або розвинути фізичні якості. При цьому рухова діяльність супроводжується багатьма процесами та явищами, що відбуваються в організмі (біохімічні, фізіологічні, психічні, інтелектуальні тощо).

Виконання фізичних вправ активує діяльність різних систем і функцій організму, залишаючи «слід» (ефект) в організмі людини. У процесі багаторазового повторення дій рухові ефекти («сліди»), згідно з теорією адаптації, накопичуються і сприяють процесу морфологічного, функціонального розвитку організму та соціально-психологічного розвитку особистості тих, хто займається. Проте вплив руху на організм не обмежується розвитком його тілесних і духовних здібностей.

При цьому організм будує свої рухи, як стверджував Ж. Б. Ламарк, не тільки у порядку простого повторення та накопичення ефекту вправи, а за допомогою модифікованого повторення та відбору найбільш раціональних способів вирішення рухових завдань, які виникли [1, с. 9].

Виокремлюють різні види ефектів, що виникають в організмі та психіці людини в результаті застосування фізичних вправ, а саме залежно від:

- 1) завдань, які вирішуються – освітній, оздоровчий, виховний, функціонально-розвиваючий, рекреаційний, реабілітаційний ефекти;
- 2) характеру вправ, які застосовуються, – специфічний і неспецифічний (загальний);
- 3) переважної спрямованості на розвиток та вдосконалення будь-якої здібності (функції) – силовий, швидкісний, швидкісно-силовий, аеробний, анаеробний та інші;
- 4) досягнутих результатів – позитивний, негативний або нейтральний;
- 5) часу, в межах якого здійснюються адаптаційні (приспосувальні) зміни в організмі – терміновий, що виникає після виконання однієї або серії вправ на одному занятті; відставлений (поточний), що проявляється після кількох занять; кумулятивний (сумарний), що проявляється після будь-якого тривалого етапу, періоду занять.

Найважливіша ознака фізичних вправ як методу – повторення їх застосування, що дозволяє педагогу необхідним чином впливати на тих, хто займається.

За допомогою фізичних вправ, з одного боку, здійснюється біологічний вплив на організм людини, змінюється її фізичний стан, з іншого – передавання загальноісторичного досвіду одного з видів фізичної діяльності, тобто здійснюється соціальний вплив.

Характерною рисою фізичних вправ є те, що вони пов'язані з активною руховою діяльністю людей. Фізичні вправи являють собою цілеспрямовані й свідомі дії, вони пов'язані з психічними процесами, з уявою про рухи, розумовою роботою, переживаннями, розвивають інтереси і почуття, волю і характер та є одним із засобів духовного розвитку людини. Фізичні вправи можна розглядати як один із показників єдності фізичної та психічної діяльності людини. Вони впливають не тільки на організм, а й на особистість тих, хто займається.

Дія фізичних вправ спрямована на природу самої людини та визначається закономірностями процесу фізичного виховання. За допомогою фізичних вправ здійснюється дія на людину для розвитку її фізичних та духовних здібностей. В окремих випадках у поєднанні з фізичними вправами праця, яка відбувається у сприятливих умовах зовнішнього середовища (праця в лісі, полі тощо) з певним наванта-

женням, може виступати як допоміжний засіб фізичного вдосконалення. Але якщо вона використовується таким чином, то стає підвладною цілям фізичного виховання, змінюється її суть і спрямованість. Отже, фізичні вправи можна визначити як рухову діяльність, що відбувається за законом вдосконалення особистості [1, с. 11].

Джерела та література

1. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах Служби безпеки України : навч. посіб. / [В. В. Євтушенко, О. П. Бондарович, О. В. Денисюк та ін.]. Київ: Центр навч.-наук, та наук.-практ. видань НА СБ України, 2014. С. 9–11.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВААЕРОБІКОЮ НА ДІЯЛЬНІСТЬ КОРИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ ПІД ЧАС КОГНІТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В АЛЬФА-ДІАПАЗОНІ ЕЕГ

Ольга Іванюк¹

¹ Кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, ivanyuk.olha@vnu.edu.ua

Вступ. Заняття на воді є не тільки найпопулярнішою та масовою формою оздоровлення і відпочинку у всьому світі, але і життєво необхідною навичкою та одним з основних засобів фізичного виховання. Аквааеробіка – це комплекс вправ у воді під музику, яка допомагає виконувати вправи в певному темпі, а також піднімає настрій. Вправи у воді корисні для загального зміцнення здоров'я, відмічено значне покращення кровопостачання серця і м'язів, формування правильної постави, підтримку м'язів в тонусі та позитивний вплив на схуднення [3]. Вплив занять аквааеробікою на когнітивну діяльність є маловивченим. Характеристики електроенцефалограми (ЕЕГ) є важливими показниками розумової діяльності, загальних та спеціальних здібностей [1, 2, 5]. Тому метою нашого дослідження є визначення впливу занять аквааеробікою на електричну активність кори головного мозку в альфа-діапазоні ЕЕГ, її особливості в умовах когнітивної діяльності.

Методи дослідження. В наших дослідженнях взяли участь 20 здорових праворуких дівчат 17–22 років. Усіх досліджуваних було поділено на дві групи: спортивна група, дівчата які систематично займаються аквааеробікою (10 осіб), та контрольна група – (10 осіб) – дівчата, які не займаються спортом.

Просторову організацію електричної активності кори великих півкуль головного мозку визначали за допомогою методу когерентного аналізу в альфа-діапазоні ЕЕГ за допомогою апаратно-програмного комплексу “НейроКом” (Харків, свідоцтво про державну реєстрацію № 6038/2007 від 26 січня 2007 року). Під час запису ЕЕГ активні електроди розміщувались за міжнародною системою 10/20 у дев'ятнадцяти точках на скальпі голови. Дослідження проводили у стані функціонального спокою із заплющеними та розплющеними очима, а також при виконанні когнітивних тестів: «Увага» та «Відтворення слів». Для тесту «Увага» використовували чорно-червону таблицю Горбова-Шульте «пошук чисел з переключенням уваги». Для тесту «Відтворення слів» – методику Єрецького «відтворювання інформації». Під час експерименту досліджувані знаходились у звуко- і світлоізоляційній кімнаті, у зручній позі (напівсидячи в кріслі з підголівником), передпліччя фіксувалися на підлокітниках. Таблиці і слова експонували на відстані 1,5 м за допомогою монітора (19”), на який проектувався зміст завдання. Перед початком експерименту усі обстежувані одержували докладну інструкцію, пов'язану з їх участю в тестуванні. Виконання завдань передбачало їх усне вирішення протягом хвилини, одночасно з реєстрацією ЕЕГ. Отримані дані були опрацьовані за стандартними методами параметричної (t-критерій Стюдента) статистики. Статистично достовірною вважали різницю при $p \leq 0,05$. Під час статистичного аналізу даних використовували стандартні пакети програм Microsoft Excel та Statistica 6.0.

Результати дослідження. Стан функціонального спокою із розплющеними очима, порівняно із станом функціонального спокою із заплющеними очима, у обох досліджуваних групах характеризується меншими значеннями когерентних зв'язків альфа-ритму ЕЕГ між частками кори головного мозку. Десинхронізація α -ритму ЕЕГ при розплющуванні очей у здорових людей спостерігалася ще основоположником електроенцефалографії Бергером [4]. Слід відмітити, що зниження когерентних зв'язків у α -ритмі ЕЕГ між цими тестовими ситуаціями більшою мірою проявляється у групі спортсменів. На фоні загальної десинхронізації альфа-ритму під час когнітивної діяльності в обох досліджуваних групах, порівняно із станом функціонального спокою із заплющеними (розплющеними) очима, у групі спортсменів виявлено більш локальну взаємодію часток кори головного мозку, порівняно із контрольною групою. При виконанні когнітивних тестів «Увага» та «Відтворення слів» у групі спортсменів фокуси підвищеної взаємодії часток виявлено у задніх лобових та центральних структурах обох півкуль кори головного мозку при залученні тим'яних ділянок, а під час тесту «Відтворення слів» – і у передніх лобових ділянках. У контрольній групі зареєстровано фокуси максимальної взаємодії у передніх, задніх лобних, центральних, тим'яних та потиличних частках кори головного мозку. Разом з тим, під час когнітивної діяльності в обох досліджуваних групах спостерігається тенденція до тіснішої взаємодії когерентних зв'язків у лівій півкулі головного мозку.

Висновки. Результати нашого дослідження свідчать про відмінності у роботі головного мозку дівчат, які систематично займаються аквааеробікою та дівчат, які регулярно не займаються спортом. На

фоні загальної десинхронізації альфа-ритму, під час когнітивної діяльності, у групі спортсменів виявлено більш локальну взаємодію часток кори головного мозку, порівняно із контрольною групою.

Джерела та література

1. Іванюк О. А., Панасюк О. П. Особливості електричної активності кори головного мозку спортсменів в альфа-діапазоні ЕЕГ. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. № 2 (22), 2013. С. 125–129.
2. Павлович О. М., Абрамчук О. М., Моренко А. Г. Особливості мозкового електрогенезу чоловіків і жінок із різним профілем слухової та мануальної асиметрії у стані функціонального спокою. *Молодий вчений*, 2018. № 2 (54). С. 450–453.
3. Постернак І., Чупрун Н. Аквааеробіка як засіб формування здоров'язберезувального середовища у вищому закладі освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110). С. 458–462.
4. Berger H. Uber das Electroencephalogram des Mencken. *Arch. Psychiatr. Nervenkr.*, 1929. V. 87. P. 527.
5. Klimesch W., Sauseng P., Hanslmayr S. EEG alpha oscillations: The inhibition–timing hypothesis. *Brain Research Reviews*, 2007. V. 53(1). P. 63–88.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЧИННИК ЯКІСНОГО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ОBOB'ЯЗКІВ СПІВРОБІТНИКАМИ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ

Олександр Івахно¹

¹ Доцент Національної академії Служби безпеки України, *oleksandrivahno@gmail.com*

Вступ. Під спеціальною фізичною підготовкою розуміється підбір і застосування таких засобів, методів і форм, які найкращою мірою забезпечують вирішення як загальних, так і спеціальних завдань для відповідного роду діяльності або професії. Засобами служать фізичні вправи, різні види спорту, оздоровчі сили природи.

Спеціальна фізична підготовка як різновид фізичного виховання – це процес удосконалення фізичних (рухових) здібностей людини, що здійснюється з урахуванням специфічних особливостей її діяльності.

Крім того, засобами спеціальної фізичної підготовки можна впливати і на деякі спеціальні, суто професійні особливості, щоб швидше опанувати й виробити навички, специфічні для певного роду службової діяльності [1, с. 16].

Основними цілями спеціальної фізичної підготовки для співробітників СБ України є: формування функціональних систем організму, які зможуть забезпечити ефективну оперативно-службову та бойову діяльність, надійно сформованих військово-прикладних навичок, а також уміння швидко переключатися з одного виду діяльності на інший; оволодіння вогнепальною та холодною зброєю, ефективно її використання; вироблення стійкості до фізичних навантажень, нервово-психічних напруг та інших факторів оперативно-службової діяльності; формування умінь ефективно виконувати службове завдання в умовах, пов'язаних із ризиком для життя, які потребують високого фізичного та нервово-психічного навантаження.

Спеціальна фізична підготовка співробітників СБ України спрямована на розвиток фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість), оволодіння професійно-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, бойової згуртованості підрозділів, які досягаються шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ з атлетичної підготовки, прискореного пересування пересіченою місцевістю у пішому порядку і на лижах, подолання перешкод, а також прийомами рукопашного бою та військово-прикладного плавання.

Основними завданнями спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців СБ України є:

- 1) загальне зміцнення здоров'я та різнобічний фізичний розвиток;
- 2) удосконалення морально-вольових і фізичних якостей (сили, швидкості та спритності, терпіння, витримки, витривалості); вироблення здатності організму протистояти втомі при тривалих діях;
- 3) виховання сміливості, рішучості, наполегливості в досягненні мети;
- 4) вироблення міцних навичок у застосуванні різних прийомів і способів дій, тобто при:
 - безшумному пересуванні, пересуванні кроком, бігом, перебіжками і переповзанням у різноманітній обстановці на будь-якій місцевості, в різний час року і доби, за різної погоди і навантаження;
 - подоланні різних природних і штучних перешкод (без вантажу і з вантажем);
 - метанні гранат із будь-якого положення по нерухомих і рухомих цілях;
 - користуванні різною зброєю (вогнепальною і холодною);
 - оволодінні майстерністю боротьби в рукопашній сутичці, а також мистецтвом захоплення противника в полон;
 - пересуванні у воді, плаванні, стрибках у воду, пірнанні і подоланні водних перешкод (вблід, вплавання на табельних і підручних переправних засобах);
 - пересуванні на лижах і діях на них у розвідці та бою;
 - зіскакуванні і заскакуванні на ходу з різних видів транспорту;
- 5) загартовування у перенесенні холоду, спеки, больових відчуттів, великих фізичних і вольових напружень.

Завдання фізичної підготовки військовослужбовця можуть бути повністю вирішені тільки в результаті виконання низки заходів, що входять до режиму дня і проводяться щоденно під час спеціальних та навчальних занять з усіх розділів спеціальної фізичної та бойової підготовки [2].

Основними заходами, спрямованими на забезпечення високої фізичної підготовки військовослужбовця, є:

- щоденна ранкова фізична зарядка;
- спеціальні заняття з фізичної підготовки, що проводяться регулярно через 1–2 дні;
- спеціальне фізичне тренування перед виконанням службового завдання (індивідуально або в групі, вдень або вночі);
- спортивно-масова робота і змагання, що проводяться регулярно у позанавчальний час.

Щоденне тренування на тактичних та інших заняттях з бойової підготовки, а також систематичне фізичне тренування і загартовування у перенесенні різних труднощів при підготовці і виконанні спеціальних завдань під час багатоденних виходів, зокрема в поле з відривом від баз на навчаннях та маневрах - є запорукою якісного виконання службових обов'язків співробітниками СБ України [2].

Джерела та література

1. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах Служби безпеки України: навч. посіб. / [В. В. Євтушенко, О. П. Бондарович, О. В. Денисюк, О.В. Івахно та ін.]. Київ: Нац. акад. СБУ, 2014. С. 16.
2. Спеціальна фізична та психологічна підготовка співробітників СБ України до оперативно-службової діяльності в умовах підвищеного ризику: навч. посіб. / [В. В.Євтушенко, О. П. Бондарович, О. В. Івахно та ін.]. Київ: Нац. акад. СБУ, 2016. 234 с.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE AND DECISION MAKING IN WRESTLERS

Georgiy Korobeynikov^{1,2}, Lesia Korobeinikova^{1,2},
Markus Raab^{2,3}, Ivanna Korobeinikova^{2,4}

¹National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, UKRAINE

²German Sport University Cologne, Institute of Psychology, Cologne, GERMANY

³School of Applied Sciences London South Bank University, London, GREAT BRITAIN

⁴Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, UKRAINE

k.george.65.w@gmail.com

Introduction. The last ten years the personalization of training process of athlete is a main problem in Olympic and professional sport. There are new approaches of psychological, physiological, biochemical and genetics methods of study in sport practical are used.

But one of the informative methods of study among athletes for correction of training process is psychophysiological tests [1]. The psychophysiological methods of study include the psychological and physiological characteristics [2].

The investigation of psychophysiological functions given the important information for building and correction of training process. The psychophysiological functions indicate the abilities of athlete to performance of special skills. Moreover, the psychophysiological state is characterized the level of functional and psychological reserves of organism of athlete. Moreover, the control for psychophysiological state in wrestlers may give the new information to coach about physiological and psychological abilities which may use in the correction of training process [3, 4].

Methods. The **aim** was to study the psychophysiological state of elite wrestlers. 29 Greco-Roman wrestlers (aged 17–23) were examined. The psychophysiological state of wrestlers was studied by complex methods, which include: assessment of decision making time, non-verbal intelligent, anticipation and heart rate variability.

Results. All of athletes were separated on the two groups: with redubs and increase time of decision making. The results are show the reduced time of decision making is related of visual perception and ability to forming of special skills in wrestlers. Simultaneously, wrestlers who have the reduced time of decision making observe the predominance of impulsiveness and non control of movements.

The results of study of verbal intelligent reveal that reduced time of decision making in wrestlers associated with higher volume, speed and quality of perception and information processing of non-verbal information. The study of anticipation was showed the better parameters of accuracy and stability in wrestlers with reduced time of decision making.

The time-domain methods of analysis of cardiac intervals showed that wrestlers who have reduced time of decision making testifies the increasing of strain of autonomic nervous regulation for reason of total effect of the influence on the sinus node of the sympathetic and parasympathetic divisions. The analogy results were obtained for geometric methods of analysis of NN intervals.

Analysis of frequency-domain methods of heart rhythm the found no significant of differences between both groups wrestlers. Obtained results indicate that the spectral analysis in normalized units eliminates the differences between the studied groups of athletes.

Conclusion. The analysis of study established that the improvement of speed of decision making in wrestlers association with ability of visual perception and forming of special skills with a simultaneous increase of impulsiveness and level of emotional strain. The decision making property determine the capacity of non verbal intelligent to speed and quality information procession in wrestlers. Moreover, the better level of anticipation was observed in wrestlers with high speed of decision making. These it is accompanied with balance between processes of arousal and inhibition. A high speed of decision-making requires a greater strain in the autonomic regulation of the heart rate.

Reference

1. Herman, A. M., Esposito, G., & Tsakiris, M. (2021). Body in the face of uncertainty: The role of autonomic arousal and interoception in decision-making under risk and ambiguity. *Psychophysiology*, 58(8), e13840. doi: 10.1111/psyp.13840.

2. Hoffmann, S., Jendreizik, L. T., Ettinger, U., & Laborde, S. (2019). Keeping the pace: The effect of slow-paced breathing on error monitoring. *International journal of psychophysiology: official journal of the International Organization of Psychophysiology*, 146, 217–224. doi: 10.1016/j.ijpsycho.2019.10.001.
3. Korobeynikov, G., Cynarski, W. J., Kokun, O., & Sergienko, U. (2021). Link between neurodynamics and cognitive functions among athletes practicing different martial arts. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 16(1), 8–10.
4. Kalén, A., Bisagno, E., Musculus, L., Raab, M., Pérez-Ferreirós, A., Williams, A. M., & Ivarsson, A. (2021). The role of domain-specific and domain-general cognitive functions and skills in sports performance: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 147(12), 1290–1308. doi: 10.1037/bul0000355.

МЕТОДИКА ЗАТОСУВАННЯ СИТУАЦІЙНИХ ЗАДАЧ ПРИ ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ ОПЕРАТИВНО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

Євген Меленті¹, Віктор Євтушенко²

¹Кандидат технічних наук, доцент, завідувач кафедри Національної академії Служби безпеки України, melenty@ukr.net;

²Заступник директора інституту Національної академії Служби безпеки України, evikt@ukr.net

Вступ. Головним керівним документом, що визначає актуальні загрози національній безпеці нашої держави, механізми захисту національних інтересів України, основні заходи при плануванні та реалізації державної політики у сфері національної безпеки, є Стратегія національної безпеки України [1]. Саме сектор безпеки і оборони впроваджує положення Стратегії для захисту національних інтересів від актуальних та перспективних загроз національній безпеці України. Наразі, саме сили безпеки і оборони є основним інструментом держави для протидії збройній агресії Російської Федерації та забезпечення оборони України, захисту безпеки населення й інтересів держави [2].

Звичайно, за таких обставин запорукою збереження територіальної цілісності, державного суверенітету та незалежності, є наявність спроможностей сил безпеки і оборони, необхідних для досягнення переваги над силами ворога й звільнення всієї захопленої території України [3]. При цьому високо-професійна підготовка офіцерських кадрів неабияк впливає на готовність сил безпеки та оборони успішно протидіяти агресивним діям суміжних з Україною держав.

В системі підготовки офіцерського корпусу всіх країн світу ключову роль відіграють стандарти підготовки фахівців, які регламентують сукупність вимог до змісту та очікуваних результатів підготовки, умов і параметрів та послідовності відпрацювання навчального матеріалу [4]. В Україні вже декілька років триває трансформація системи вищої військової освіти з урахуванням досвіду підготовки військових фахівців країн-членів НАТО [5]. Враховуючи позитивні зміни (інтеграція професійної військової освіти в державну систему освіти, впровадження принципу «Освіта впродовж військової кар'єри», наближення якості вищої військової освіти до стандартів НАТО), які вже імplementовані в освітній процес в закладах вищої освіти сектору безпеки і оборони України.

Проте в умовах прямої збройної агресії проти України залишається актуальним питанням посилення компетентностей майбутніх офіцерів, що дозволять їм після закінчення військового вишу успішно виконувати службово-бойові завдання в підрозділах сил безпеки і оборони.

Досвід виконання оперативно-службових завдань співробітниками СБУ в районах проведення бойових дій свідчить про те, що успішною запорукою вирішення задач є високий рівень фахової обізнаності, психологічна стійкість до екстремальних умов, фізична підготовленість військовослужбовців.

Рівень фізичної підготовки співробітників СБУ повинен бути вище середнього рівня пересічного громадянина. Співробітники нерідко виконують оперативно-службові завдання в умовах тривалих фізичних навантажень, що потребують застосування зброї та засобів фізичного впливу. Високий рівень фізичної підготовленості є невід'ємною складовою фахових компетентностей співробітника сучасної української спецслужби. Саме фізична загартованість та стресостійкість дозволяє легше долати ймовірні труднощі, що можуть виникати під час проходження подальшої служби.

В доповіді представлено методику підготовки курсантів СБУ за напрямком спеціальної фізичної та бойової підготовки. Запропоновано на протязі навчання використовувати в навчальному процесі ситуаційні задачі за принципом «від простого до складного». Під час практичних занять максимально реалістично відтворюється можлива оперативна обстановка, використовуються «актори». Такий підхід дозволяє засвоїти тактику оперативно-бойових підрозділів та закріпити вміння й навички щодо застосування вогнепальної зброї, заходів фізичного впливу та спеціальних засобів, прийняття рішень в умовах обмеженого часу й психологічного тиску.

Джерела та література

1. Указ Президента України від 14 вересня 2020 року № 392/2020 «Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 14 вересня 2020 року «Про Стратегію національної безпеки України». URL: <https://www.president.gov.ua/documents/3922020-35037>.

2. Указ Президента України від 24 лютого 2022 року № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні». URL: <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397>.
3. Наказ Міністерства оборони України від 22 грудня 2020 № 484 «Про затвердження Порядку організації та здійснення оборонного планування в Міністерстві оборони України, Збройних Силах України та інших складових сил оборони». URL: [http:// https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2020/484_nm.pdf](http://https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2020/484_nm.pdf).
4. Концепція підготовки Збройних Сил України. Наказ МО України та ГШ ЗС України від 22.02.2016 р. № 95. К.: МОУ, 2016. 14 с. URL: [http:// https://www.ukrmilitary.com/2016/02/concept-of-the-armed-forces-of-ukraine.html](http://https://www.ukrmilitary.com/2016/02/concept-of-the-armed-forces-of-ukraine.html)
5. Реформа спеціальної освіти в секторі безпеки і оборони: на яких змін очікувати. <https://armyinform.com.ua/2021/02/16/reforma-speczialnoyi-osvity-v-sektori-bezpeky-ta-oborony-yakyh-zmin-ochikuvaty/>

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ТА АКАДЕМІЧНА МОТИВАЦІЯ МАЙБУТНІХ ІНСТРУКТОРІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ: ВИКОРИСТАННЯ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ

Юлія Павлова¹, Вадим Швець²

¹Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Україна, e-mail: pavlova.j.o@gmail.com;

²Начальник першого центру підготовки військовослужбовців навчально-тренувального центру імені Василя Вишиваного Національної гвардії України, аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Вступ. Упродовж останніх десятиліть зацікавлення викликає кількісна і якісна оцінка мотивації [3, 5]. Такий комплексний підхід сприяє ліпшому розумінню того, що впливає на певну діяльність та регулює її, а також дозволяє охарактеризувати величину мотивації та причини чому індивід обирає певний тип поведінки. Вивчення академічної мотивації важливе для розуміння вибору студента, його можливостей та внутрішніх ресурсів до опанування професії, прогнозування активності під час навчання та результативності самого навчання. Оскільки вивчення фізичної культури і спорту, зокрема засвоєння нових знань, опанування навичок і вмінь у цій галузі – це також вибір, важливим є розуміння того, що змушує індивіда вибрати таку діяльність та як отримати від неї максимальну користь. Високий рівень мотивації до отримання фаху з фізичного виховання і спорту пов'язаний з різними перевагами. Серед них – зростання рівня фізичної активності та фізичної підготовленості як окремої людини, так і цільової популяції, на яку орієнтована діяльність такого фахівця.

Дослідження проведено для перевірки гіпотези про те, що різні підгрупи (профілі) респондентів, створені на основі комбінації внутрішньої та зовнішньої мотивації, мають різні показники фізичного і психічного здоров'я, а також якості життя. У цій роботі для вивчення мотиваційних профілів було використано особистісно-орієнтований підхід відповідно до якого індивіда розглядаємо як єдине ціле, а окремі ознаки/інтерактивні елементи функціонують разом та утворюють динамічні моделі.

Методи дослідження. До дослідження були залучені майбутні інструктори з фізичного виховання і спорту (чоловіки, $n=281$, вік ($M \pm SD$) – $26,5 \pm 3,10$ року). Опитування проведено у 2020–2021 рр., воно передбачало збір соціально-демографічних даних (вік, тривалість військової служби, тривалість занять спортом тощо), оцінювання академічної мотивації та якості життя учасників. Попередньо відповіді учасників переглядали, анкети у яких було пропущені відповіді на запитання при подальшому аналізі до уваги не брали.

У роботі використано Шкалу академічної мотивації [4]. За її допомогою оцінювали такі типи мотивації: амотивацію, внутрішню мотивацію (пов'язану зі знаннями – ІМТК; пов'язану з досягненнями – ІМТА; пов'язану зі стимулюванням досвіду – ІМЕС) та зовнішню мотивацію (зовнішня регуляція – ЕМЕР; інтроєктована регуляція – ЕМІН; ідентифікована регуляція – ЕМІД). Показник α -Кронбаха усієї анкети був 0,889, зокрема кожної з окремих шкал знаходився у діапазоні 0,744–0,878. Відповідність структури української версії анкети оригінальній версії підтверджено результатами факторного аналізу [1, 2]. Модель мала високий рівень прийнятності ($\chi^2 / df = 3,19$, $p < 0,001$; CFI, TLI $> 0,9$, RMSEA $< 0,08$).

Якість життя вивчали за допомогою анкети SF-36 за вісьмома шкалами: «Фізична функціонування», «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності», «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності», «Біль», «Життєздатність», «Соціальна активність», «Загальний стан здоров'я», «Психічне здоров'я». Показник за кожною шкалою оцінювали у балах від 0 (найнижча якість життя) до 100 (найвища якість життя).

Дані аналізували з використанням описової статистики, регресійного аналізу та латентного профільного аналізу. Для ізольованих профілів проводили порівняння за показниками академічної мотивації та якості життя. Для виявлення можливої різниці між профілями використовували t-тест. Достовірними вважали відмінності при $p < 0,05$.

Результати дослідження. За результатами регресійного аналізу, соціодемографічні показники не впливали на різні види мотивації. Тривалість військової служби, занять фізичною культурою / спортом) пояснювали лише 2 % та 3,5 % дисперсії вихідної змінної, відповідно.

Під час виокремлення мотиваційних профілів оптимальним було двокомпонентне рішення. Перший профіль (профіль автономної мотивації) охоплював 86 осіб, які мали дуже високий рівень внутрішньої мотивації (ІМТК = $26,90 \pm 1,44$ бала; ІМТА = $25,55 \pm 2,42$ балів) та ідентифікованої регуляції (ЕМІД = $26,64 \pm 1,88$ бала); рівень амотивації був низьким (АМОТ = $4,78 \pm 1,28$ бала). Другий профіль (n = 189, зовнішній/амотиваційний профіль) об'єднував осіб з переважанням зовнішньої мотивації (ЕМІД = $21,91 \pm 4,85$ бала; ЕМІН = $19,53 \pm 5,50$ бала; ЕМЕР = $20,12 \pm 4,75$ бала) та вищим рівнем амотивації.

Профілі достовірно відрізнялися практично за усіма параметрами якості життя. Респонденти, які належали до першого профіля, мали максимальні показники за окремими шкалами фізичного та психічного благополуччя. У осіб, які були віднесені до другого профіля, висока якість життя (> 75 балів) була лише за шкалою «Фізичне функціонування», «Біль» та «Соціальна активність», натомість більша частина показників («Психічне здоров'я», «Життєздатність» та «Загальний стан здоров'я») була в середньому діапазоні ($50 < x < 75$ балів).

Висновки. Запропоноване у нашому дослідженні рішення дозволяє краще зрозуміти мотиваційні пріоритети та якість життя майбутніх інструкторів фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ, а також як різні типи мотивації пов'язані між собою та відображаються на індивідуальному рівні. Отримані результати надають інформацію щодо того, які показники якості життя в осіб з різними мотиваційними характеристиками є критичними.

Джерела та література

1. Pavlova I., Zikrach D., Shvets V., Petrytsa P., Ortenburger D., Langfort J. Profiles of academic motivation and wellbeing of physical education and sports instructors of internal affairs establishments: a person-centered approach based on self-determination theory. *Phys Act Rev.* 2022. Vol. 10, No 2. P. 1–11. doi: 10.16926/par.2022.10.16
2. Pavlova I., Bodnar I., Shvets V., Petrytsa P., Nalyvayko N. Adaptation of the academic motivation scale for future professionals in physical education and sports. *Cypriot Journal of Educational Sciences.* 2022. Vol. 17, No 4. P. 1009–1023. doi: 10.18844/cjes.v17i4.7117
3. Steinmayr R., Weidinger A. F., Schwinger M., Spinath B. The importance of students' motivation for their academic achievement-replicating and extending previous findings. *Frontiers in Psychology.* 2019. Vol. 10, 1730. doi: 10.3389/FPSYG.2019.01730/BIBTEX
4. Vallerand R., Pelletier L. G., Blais M. R., Briere N. M., Senecal C., Vallieres E. F. The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement.* 1992. Vol. 52, No 4. P. 1003–1017. doi: 10.1177/0013164492052004025
5. Yoo H. J., Marshall D. T. Examining the relationship between motivation, stress, and satisfaction among graduate students. *Journal of Further and Higher Education.* 2021. Vol. 46, No. 3. P. 409–426. doi: 10.1080/0309877X.2021.1962518

ОЦІНКА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ З ЛЕГКИМ СТУПЕНЕМ ДЕПРЕСИВНОГО ЕПІЗодУ У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ

Юлія Ребрик¹, Наталія Ульяницька²

¹Аспірант 2 курсу кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, rinchuk4633@gmail.com;

²Кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Депресія є поширеним розладом в нашому суспільстві. Згідно всесвітніх даних, кожна 5 людина на планеті має цей недуг. І якщо депресивний епізод легкого ступеню погіршує якість життя пацієнта, впливає на самопочуття, настрій, погіршує сон та емоційну стійкість, то важкий ступінь захворювання може призвести до інвалідизації. Метою нашої роботи є визначити наскільки депресивний епізод легкого ступеню впливає на якість життя пацієнта.

Методи дослідження. В ході нашої роботи ми використовували аналітичні методи, структурований аналіз літератури в вітчизняних та зарубіжних джерелах. Для безпосереднього дослідження нами був використаний Міжнародний опитувальник якості життя MOS SF-36.

Результати дослідження. Для проведення пілотного дослідження ми опрацювали анкети 20 пацієнтів молодого та середнього віку. Усі пацієнти мали ознаки легкого депресивного епізоду та відзначали погіршення самопочуття та зниження якості життя. Для точної оцінки показників ми використали Міжнародний опитувальник якості життя MOS SF-36.

SF-36 складається з 36 питань, об'єднаних у загальні шкали: фізичне функціонування, рольова діяльність, тілесний біль, загальне здоров'я, життєздатність, соціальне функціонування, емоційне стан та психічне здоров'я. Показники кожної шкали складені таким чином, що чим вище значення показника (від 0 до 100), тим краще оцінка за обраною шкалою. З них формують два параметра: психологічний і фізичний компоненти здоров'я. Саме їх ми брали до уваги два основних показники «Фізичний компонент здоров'я» та «Психічний компонент здоров'я».

Пацієнтів ми поділили на дві групи, відповідно міжнародної класифікації вікових періодів: 10 пацієнтів молодого віку (25-44 років) та 10 пацієнтів середнього віку (44-60 років). Усім, хто брав участь в досліді ми також давали опитувальник на визначення рівня депресії та вираженості симптомів депресивного епізоду. Взагалі класифікують депресивний епізод легкого, середнього та важкого ступеню. В нашій роботі ми вибирали пацієнтів лише з ознаками легкого ступеню депресивного епізоду. Опрацювавши дані, ми отримали такі результати:

1. У пацієнтів молодого віку по шкалі «Фізичний компонент здоров'я» був визначений підвищений та високий показник якості життя, по шкалі «Психічний компонент здоров'я» був визначений середній та підвищений показник якості життя. У всіх пацієнтів були наявні ознаки легкого ступеню депресивного епізоду.

2. У пацієнтів середнього віку по шкалі «Фізичний компонент здоров'я» був визначений середній показник якості життя, по шкалі «Психічний компонент здоров'я» був визначений середній та знижений показник якості життя. У всіх пацієнтів були наявні ознаки легкого ступеню депресивного епізоду.

Висновки. У результаті проведеного дослідження ми зробили такі висновки:

1. У пацієнтів із ознаками легкого ступеню депресивного епізоду визначається зниження показників якості життя. Зокрема зниженими є показники психічного компоненту здоров'я.

2. Пацієнти середнього віку мають нижчі показники якості життя, в порівнянні з пацієнтами молодого віку. Вони є більш вразливою групою до стресових факторів та тривоги, відповідно їхні результати є нижчими по всіх показниках.

3. Можна зробити висновок, що пацієнти середнього віку з ознаками депресивного епізоду легкого ступеню мають більш виражені симптоми погіршення якості життя, зокрема показники психічного компоненту здоров'я.

В перспективі нашого дослідження ми плануємо розробити план фізичної реабілітації для пацієнтів зі зниженими показниками якості життя для покращення їхнього стану.

Джерела та література

1. Бабяк М., Блюменталь Дж.А., Герман С., Хатрі П., Дорайсвами М., Мур К., та ін. (2000). Фізичне лікування великої депресії: підтримка терапевтичної користі в 10 місяців. *Психосом. Мед.* 62,633–638.
2. Думан Р. С, «Нейробиологія стресу, депресії та антидепресантів швидкої дії: ремодування синаптичних зв'язків». *Депресія і тривога*. Т. 31. 2014. № 4. С. 291–296.
3. Куні Г.М., К. Dwan, С. А. Грейг та ін. Вправи для депресії. *Кокрейн база даних систематичних оглядів*. No 9, 2013.
4. Мусаві С., Чаттерджі С., Вердес Е., Тандон А., Патель В., Устун Б. Депресія, хронічні захворювання та зниження здоров'я: результати всесвітніх опитувань охорони здоров'я. *Ланцет*. 2007.
5. Чжан Х., Лі Л., Ву М. та ін. Зміни сірої речовини головного мозку в перших епізодах депресії: мета-аналіз досліджень всього мозку. *Неврологічні та нейробиологічні відгуки*. 2016. Січень. № 60. С. 43–50.

ОСОБЛИВОСТІ МАСАЖУ ПРИ СКОЛІОЗИ

Олена Сірман¹, Оксана Боровець²

¹Кандидат педагогічних наук Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, *Sirmanolena@ukr.net*;

²Кандидат біологічних наук Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, *borovetsoksanaoksana@ukr.net*

Вступ. Одним із захворювань опорно-рухового апарату є сколіоз. На протязі багатьох століть це захворювання всебічно вивчалось та досліджувалося, висувалися досить розбіжні теорії щодо причин її виникнення. Варто також зазначити, що працездатність і фізичне самопочуття дорослої людини багато в чому визначається станом її здоров'я у дитячому та підлітковому віці. Одним із показників здоров'я дитини є стан її постави. Велике значення при сколіозі відіграє масаж, він покращує кровообіг та лімфообіг до всіх тканин організму, а також благотворно впливає на кісткову і м'язову систему.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури; узагальнення; педагогічні спостереження соматоскопічні ознаки фізичного розвитку.

Результати дослідження. Узагальнивши наведену характеристику обстеженого контингенту учнів, були враховані результати соматоскопії, а також підбір реабілітаційних засобів, таких, як масаж, при сколіотичній хворобі.

Методика масажу хворим на сколіоз I–II ступеня проводили диференційовано на боці опуклості, де м'язовий тонус ослаблений і м'язи розтягнуті, масажували інтенсивно з використанням усіх прийомів; на увігнутому боці м'язовий тонус підвищений і тому застосовували прогладжування, вібрацію, розтягнення м'язів, що сприяють їх розслабленню. Масажувались довгі м'язи спини, між лопаткова ділянка, задня і бокова поверхня грудної клітки, косі м'язи живота.

Масаж спини та живота сприяв підвищенню кровопостачання та живлення м'язів, виведенню продуктів їх діяльності, покращення їх функціонального стану. Масаж слід проводити на рівному столі у різноманітних вихідних положеннях хворого: лежачи на спині, животі та боці. Під час проведення сеансу масажу м'язи повинні бути повністю розслаблені. В залежності від стану м'язів з випуклої та увігнутої сторони використовується зміцнюючий чи розслаблюючий масаж [2].

Поглажування при сколіозі поділяється на площинне, поверхнєве, глибоке, хрестоподібне. Поверхнєве поглажування використовується в основному для анагетичної дії (усунення больового синдрому). Глибокий вплив призводить до збільшення нервової збудливості, тому не застосовується в гострій фазі хвороби. Розтирання і розминання – провідні методики лікування бокового викривлення хребта у шийному відділі I або II ступеня. Вони виконуються в комірцевій зоні або на плечовому поясі. При сильному больовому синдромі розминка і розтирання дозволяють значно його зменшити і розслабити м'язову тканину. При викривленні грудного відділу слід застосовувати глибоке і поверхнєве поглажування, переривчасту вібрацію і розтирання. Вібрація являє собою несильні ритмічні удари ребром долоні руки або кінчиками пальців по певній області спини. Фронтальна деформація поперекового відділу хребта вимагає глибокого поглажування, сильного розминання та вібрації.

Методика масажу охоплювала послідовність певних завдань, які необхідно здійснити, щоб відбулися позитивні зміни у розташуванні лопаток відносно середньої лінії, зміцнення м'язового корсета та покращення інших клінічних ознак.

Висновки. Зробивши детальний огляд та аналіз літературних джерел можна переконатись, що одним з актуальніших питань є проблема сколіозу. Сколіоз – це хвороба, що характеризується багато площинною деформацією хребта з ураженням внутрішніх органів і систем організму, виявляється переважно в дітей і підлітків, а її частота перевищує 14% у структурі патології опорно-рухового апарату, частота виявлення не має тенденції до зниження. На основі проведеного обстеження та визначених порушень у хворих дітей на сколіоз ми розробили методику масажу спрямовану на усунення або зменшення асиметрії м'язової тяги і створенню рівномірного м'язового корсета. Отримані результати проведеного нами дослідження дають змогу стверджувати, що у дітей відбулися позитивні зміни у зменшенні проявів сколіотичної хвороби. Про це свідчить розташування лопаток відносно середньої лінії та покращення основних клінічних ознак та психоемоційного стану. Отже використання такого

реабілітаційного методу як масаж є досить ефективним засобом у фізичній реабілітації дітей зі сколіозом.

Джерела та література

1. Губенко В. П., Федоров С. М., Ткаліна А. В., Зачатко Т. М. Мануальна терапія в системі медичної реабілітації. *Збірник наукових праць співробітників НМАПО ім. П. Л. Шупика*. 2013. Вип. 22. С. 113–123.
2. Буйлова Т. В. Международная классификация функционирования как ключ к пониманию философии реабилитации. *МедиАль*. 2013. No2 (7). С. 26–31.
3. Травматологія та ортопедія: нормативне вироб.-практ. вид. Київ: МНІАЦ мед. стат.; МВЦ «Медін-форм», 2009. С. 168–171.

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ ВІКОВОЇ ДИНАМІКИ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ 11–17 РОКІВ

Андрій Сітовський¹

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, andriy.sitovskiy@gmail.com

Вступ. Фізична працездатність є інтегральним вираженням можливостей людини, входить в поняття її здоров'я. Фізична працездатність є компонентом більш складної функціональної системи, що відповідає за адаптацію до факторів зовнішнього й внутрішнього середовища. Рівень фізичної працездатності відноситься до важливих кількісних і якісних критеріїв здоров'я учня, що характеризують адаптаційні можливості його організму до фізичних та навчальних навантажень. Кількісні і якісні показники працездатності змінюються з віком, залежать від статі, темпів статевого дозрівання, рівня тренуваності [2–4]. Однак, даних про вікові норми фізичної працездатності, отриманих на значному контингенті, недостатньо.

Матеріал та методи дослідження. Було обстежено 2692 школяра 11–17 років загальноосвітніх шкіл м. Луцька. З них 1541 хлопець та 1151 дівчина. Дослідження проводилось на початку навчального року. Усі учні добровільно взяли участь у цьому експерименті, а також було отримано письмову згоду їх батьків. Дослідження виконані з дотриманням основних положень «Правил етичних принципів проведення наукових медичних досліджень за участю людини», затверджених Гельсінською декларацією (1964–2013 рр.), ICH GCP (1996 р.), Директиви ЄЕС № 609 (від 24.11.1986 р.), наказів МОЗ України № 690 від 23.09.2009 р., № 944 від 14.12.2009 р., № 616 від 03.08.2012 р.

Фізична працездатність досліджувалась за показниками велоергометричної проби PWC₁₇₀. Одномоментний тест ступінчасто зростаючої потужності тривалістю не менше 9 хв. [5].

Статистичний аналіз здійснювався за допомогою пакету прикладних програм Statistica-v.10.0. Нормальність розподілу перевіряли за критерієм Колмогорова-Смірнова. Практично усі досліджувані показники не мають нормального розподілу, в даному дослідженні вони описані медіаною (Me) і 10, 25, 75, 90 перцентилями. Для визначення достовірності відмінностей показників застосовували критерій Манна-Уїтні. Різницю між показниками вважали вірогідною при $p < 0,05$ [1].

Результати дослідження. Фізична працездатність з 11 до 17 років зростає (рис. 1). У хлопців з 11 до 17 років спостерігається практично лінійне її зростання у кожен віковий період: з 11 до 12 років на 11,3 % ($p=0,001$), з 12 до 13 років на 14,1 % ($p=0,000$), з 13 до 14 років на 23,8 % ($p=0,000$), з 14 до 15 років на 17,0 % ($p=0,000$), з 15 до 16 років на 11,7 % ($p=0,021$), з 16 до 17 років на 7,7 % ($p=0,055$). У дівчат таке лінійне її зростання відмічається лише з 11 до 14 років, з 14 до 15 років фізична працездатність незначно зростає, а з 15 до 17 років дещо навіть знижується: з 11 до 12 років зростає на 17,5 % ($p=0,002$), з 12 до 13 років зростає на 8,4 % ($p=0,001$), з 13 до 14 років зростає на 12,5 % ($p=0,000$), з 14 до 15 років дещо зростає на 4,7 % ($p=0,5$), а з 15 до 16 років дещо знижується на 0,8 % ($p=0,8$) й з 16 до 17 років дещо знижується на 5,4 % ($p=0,8$) (рис. 1., табл. 1).

Встановлені, також достовірні відмінності у показниках проби PWC₁₇₀ між хлопцями й дівчатами у кожній віковій групі з 11 до 17 років.

Висновок. Виявлені вікові та статеві відмінності у динаміці фізичної працездатності. Особливості вікової динаміки необхідно враховувати при плануванні навчальних навантажень, спортивному відборі школярів. Отримані віково-статеві нормативи можна використовувати для індивідуальної оцінки рівня здоров'я школярів 11–17 років.

Таблиця 1

Вікові нормативи фізичної працездатності школярів за показниками тесту PWC₁₇₀, (кгм/хв), медіана, 10, 25, 75, 90 перцентилі

Вік	Стать	n	10	25	Me	75	90
1	2	3	4	5	6	7	8
11	Ч	137	280,00	347,14	425,00	515,45	611,25
	Ж	81	227,14	248,57	300,00	405,88	460,71
12	Ч	377	325,71	390,00	473,08	550,83	666,00
	Ж	245	252,00	290,77	352,50	420,00	519,60

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8
13	Ч	429	370,00	436,15	540,00	660,00	820,00
	Ж	339	264,00	325,71	382,11	450,00	553,33
14	Ч	180	448,13	551,00	668,37	798,55	915,28
	Ж	163	316,36	372,86	430,00	504,55	587,14
15	Ч	154	570,00	691,76	782,31	950,63	1093,33
	Ж	121	330,00	370,71	450,00	535,26	603,87
16	Ч	164	616,96	694,72	873,87	1105,51	1263,75
	Ж	130	323,75	390,00	446,19	514,62	598,80
17	Ч	100	666,43	786,88	940,91	1081,30	1303,33
	Ж	72	326,25	373,75	421,88	540,00	630,00

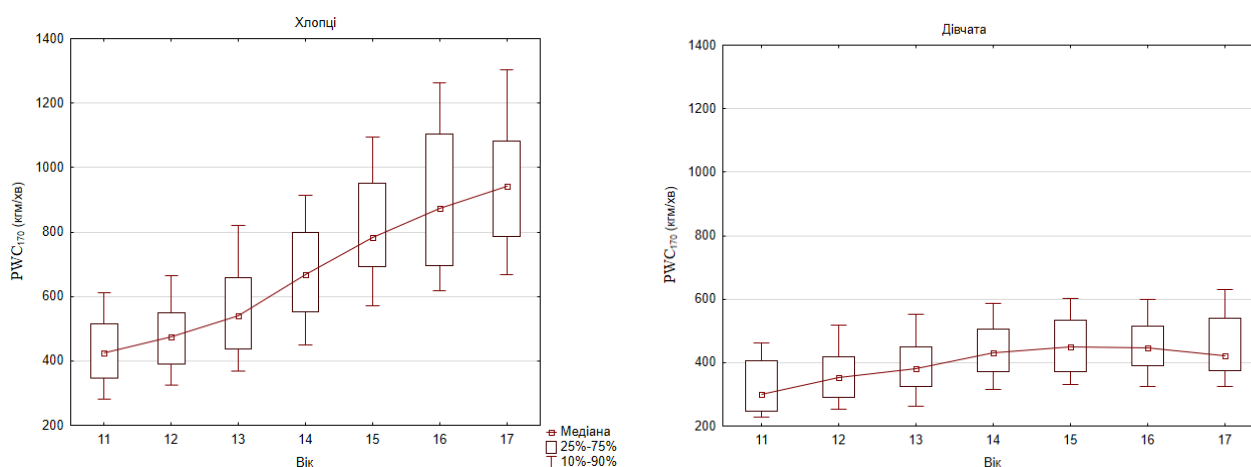


Рис. 1. Вікова динаміка фізичної працездатності школярів, за показниками тесту PWC_{170} (кгм/кг), медіана, 10, 25, 75, 90 перцентилі

Джерела та література

1. Гланц С. Медико-биологическая статистика. Москва: Практика, 1999. 459 с.
2. Сітовський А. М. Чижик В.В. Взаємозв'язок фізичного розвитку та фізичної працездатності дівчат-підлітків з біологічним віком. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 63–67.
3. Сітовський А.М. Особливості річної динаміки фізичної працездатності хлопчиків 7-их класів в залежності від темпів їх біологічного розвитку. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2005. Вип. 9. Т. 4. С. 58–62.
4. Сітовський А. М. Диференційована фізична підготовка учнів 7-их класів з урахуванням темпів їх біологічного розвитку. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2006. Вип. 10. Т. 1. С. 113–118.
5. COUNCIL OF EUROPE. Committee of Experts on Sports Research. EUROFIT: Handbook for the EUROFIT tests of Physical Fitness. Rome, Strasbourg, 1987. 59 p.

ПРОГРАМУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Жанна Сотник¹, Вікторія Романова²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'ячука, ioapparease@gmail.com;

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'ячука, romanova250570@ukr.net

Вступ. Фізичне виховання дітей дошкільного віку займає особливе місце у системі освіти. Це пояснюється тим, що саме в дошкільному дитинстві внаслідок цілеспрямованого педагогічного впливу зміцнюється здоров'я дитини, формуються рухові навички та фізичні якості, тренуються фізіологічні функції організму, що сприяє гармонійному розвитку особистості [1, 2]. Наукові дослідження доводять важливість застосування рухливих ігор в освітньому процесі дітей старшого дошкільного віку.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури; узагальнення; педагогічні спостереження.

Результати дослідження. Експериментальна розробка включала в себе план навчання і проведення рухливих ігор з акцентом на розвиток фізичних якостей по тижням: 1 тиждень – ігри на розвиток швидкості; 2 тиждень – ігри на розвиток спритності й координації; 3 тиждень – розвиток сили й витривалості; 4 тиждень – проводилися ігри-забави.

Був складений план навчання і проведення рухливих ігор з врахуванням навчального матеріалу, погодних умов, інтересу до конкретних ігор у дітей старшого дошкільного віку. Два рази в тиждень нами поступово вводилися ігри з елементами видів спорту. З метою формування інтересу до систематичних занять фізичною культурою і спортом проводилися різноманітні заходи з олімпійської освіти [3].

Зміст рухливих ігор підбирався за сюжетом (тема, ідея), правилами і руховими діями. Під час підбору звертали увагу на сюжет гри для підтримки мотивації, цілеспрямованості, зосередженості, емоційності. Під час гри дотримувалися обов'язково правил, а саме розташування і переміщення гравців, уточнювали характер поведінки, права і обов'язки гравців, визначали способи ведення гри, прийоми і умови врахування результатів. Приділяли також прояву творчій активності дошкільників. Рухлива гра застосовувалась за наступними ознаками: зміст; за видами рухів; за фізичними якостями; за видами спорту; за ознаками взаємовідносин гравців; за організаційною формою; за рухливістю та інтенсивністю; по сезону (літні й зимові); за місцем проведення занять; за способом організації гравців: команді і некомандні.

З врахуванням результатів досліджень включались до програми експериментальної групи елементи ігор спортивного характеру: бадмінтон, городки, настільний теніс, баскетбол. Застосування елементів спортивних ігор у дошкільному віці закладає у дитини основу для систематичних занять одним з видів спорту у наступні шкільні роки.

Гру «Городки» використовували для розвитку окоміру, кмітливості, точності рухів, зміцнення м'язів рук і тулуба, підвищення емоційного тону, виховання витримки і наполегливості.

Популярною серед дошкільнят в дослідній групі була спортивна гра «Бадмінтон», за допомогою якої у старших дошкільників розвивали швидкість, спритність, витривалість, силу м'язів рук, ніг і тулуба, координацію рухів, окомір.

Рухливі ігри з елементами баскетболу застосовували для розвитку окоміру, координації, спритності, узгодженості рухів. Вправи з елементами баскетболу використовували для формування умінь схвачувати, утримувати, кидати м'яч; навчання розраховувати напрямок кидка; узгоджувати зусилля з відстанню; розвивати виразність руху, просторову орієнтацію; розвитку швидкості, стрибучості і швидко-силових якостей.

Авторська програма включала проведення рухливих ігор на олімпійську тематику: «Олімпійські кільця», «Хто швидше пробіжить?», «Хто далі стрибне?», «Хто влучно попаде в ціль?», «Хто сильніший»; сюжетні ігри «Олімпійський талісман», «Продемонструй улюблений свій вид спорту»; ігри-естафети «Олімпійський смолоскип», «Ми веселі хокеїсти»; ігри-імітації «Фігуристи», «Лижники», «Хокеїсти» та інші.

Висновки. На основі проведеного аналізу літературних джерел нами була сформована програма розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку засобами рухливих ігор, яка включала:

1) навчання і проведення рухливих ігор за розробленим тематичним планом; 2) навчання і проведення рухливих ігор з елементами спортивних ігор; 3) проведення заходів на олімпійську тематику. Тому головним завданням педагогів є раціональне планування фізкультурно-оздоровчої роботи у дитячих дошкільних закладах, де рівень фізичної підготовленості дітей дошкільного віку є результатом організації процесу фізичного виховання.

Джерела та література

1. Бабачук Ю. М. Педагогічні умови використання спортивних ігор як практичного засобу фізичного виховання в умовах дошкільного навчального закладу. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: педагогіка і психологія. Випуск 42. ч.1. 2014. С. 73–76.
2. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах. Тернопіль: Мандрівець. 2008. 128 с.
3. Шпаківська Р. О., Сотник Ж. Г. Впровадження олімпійської освіти для дітей старшого дошкільного віку. *Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Рівне, 25–26 листопада 2021 року)*. Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. Рівне: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Ч. 2. С. 212–215.

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

РІВЕНЬ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ЛАПАРОСКОПІЧНОЇ ХОЛЕЦИСТЕКТОМІЇ У ГОСТРОМУ ПЕРІОДІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Наталія Голод¹

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент Івано-Франківського національного медичного університету, n.golod@ukr.net

Вступ. В останні роки реабілітаційна система починає впроваджувати у свою практику використання міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності і здоров'я (МКФ) поруч із міжнародною класифікацією хвороб (МКХ). [1, 2]. Обидві класифікації розглядають і починаються із порушення структур та функцій організму, які зазвичай є складовими «процесу захворювання». Однак МКХ використовує порушення (ознаки та симптоми) як складові констеляції, що формує «хворобу», або іноді як причину для звертання за медичною допомогою, тоді як система МКФ використовує їх як проблеми функцій і структур організму, пов'язаних зі станом здоров'я [2, 3, 4].

Методи дослідження У дослідження включено 259 пацієнтів із хронічним калькульозним холециститом (ХКХ), яким була проведена лапароскопічна холецистектомія (ЛХЦ) у хірургічному відділенні Івано-Франківської центральної міської клінічної лікарні у 2019–2020 роках. Пацієнтів було поділено на 2 групи по вікових категоріях: група А – віком від 45 до 59 років – чоловіки (n=22) і жінки (n=124); група В віком від 60 до 74 років – чоловіки (n=17) і жінки (n=96); Критерії виключення: наявність у хворих нейропсихічної патології; відмова пацієнтів від участі в дослідженні, участь пацієнта в іншому дослідженні.

Методи: Здійснювали подвійне засліплення оцінювачів і пацієнтів при опитуванні, обстеженні та при обробці зібраних даних. Опитування щодо наявності порушень функціонування, активності та участі, оцінки навколишнього середовища із використанням МКФ (версія Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я за 2001р.) як інструменту оцінки. Оцінка ступеня порушень за загальною класифікацією МКФ. Оцінку проводили на другий день після оперативного втручання – ЛХЦ. Методи синтезу, аналізу.

Результати дослідження. Обстеження було спрямоване на виявлення наявності дисфункцій у таких біопсихосоціальних категоріях: функції організму (b), структури організму (s), діяльність та участь (d), фактори середовища (e). Для позначення характеру змін у відповідній структурі організму у нашому випадку це був жовчний міхур (s 570). Для оцінки фізіологічних функцій систем організму (в тому числі психологічних функцій організму) використовували загальний класифікатор з негативною шкалою для позначення обсягу і величини порушення. Виконуючи первинне обстеження пацієнтів, ми сформували карту «Функціональний профіль пацієнта» в яку внесли наявні порушення у функції організму (b), структури організму (s), діяльність та участь (d), фактори середовища (e) на момент первинного опитування/обстеження пацієнта, які, як правило, наявні в пацієнтів після ЛХЦ у гострому етапі реабілітації. За кожен вид порушення функціонування, активності та участі пацієнта у карті «Функціонального профілю» виставлялася оцінка, в залежності від ступеня: 0 балів – порушення відсутні; 1 легкі порушення (легкі, незначні) 5–24 %; 2 помірні порушення (середні, значні) 25–49 %; 3 бали важкі порушення (значні, інтенсивні) 50–95 %; 4 бали абсолютні порушення (тотальні) 96–100 %. Оскільки кожен вид порушення ми оцінювали за детальною класифікацією МКФ, оцінку за кожен вид порушення ми обчислювали методом ділення суми балів за усі функції на кількість порушених функцій.

Аналізуючи оцінки функціональних порушень пацієнтів групи А у середніх балах по групі, встановлено, що у пацієнтів наявні помірні, (середні, значні) 25–49 % порушення у функціях травлення (b 515), відчуттях, пов'язаних з травною системою (b 535), а також функції дефекації (b 525). Інші функції знаходяться у межах порушень легкого, незначного ступеня 0–25 %.

У групі А встановлено наявність помірних, (середніх, значних) 25–49 % порушень у функціях травлення (b 515), відчуттях, пов'язаних з травною системою (b 535), функції дефекації (b 525), функції м'язової витривалості (b 740) та функції толерантності до фізичного навантаження (b 455).

Результати оцінки діяльності та участі пацієнтів групи В після ЛХЦ у гострому періоді реабілітації вказують на те, що такі види діяльності як мобільність (d 410), ходьба на далекі відстані (d 4501), самообслуговування (d 510), були легкого, незначного ступеня 0–25 % порушення, окрім діяльності, щодо дотримання дієти і фізичної форми (d 5701), яка у цій групі досягла рівня помірних, (середніх, значних) 25–49 % порушень, що очевидно, вказує на наявність уже сформованих харчових звичок та способу життя у пацієнтів 45–59 років.

Аналіз результатів оцінки діяльності та участі пацієнтів групи В з'ясував, що такі види діяльності як мобільність (d 410), ходьба на далекі відстані (d 4501), самообслуговування (d 510 d), дотримання дієти і фізичної форми (5701) були помірного, (середнього, значного) 25–49 % ступеня порушень. При оцінці чинників навколишнього середовища у всіх групах лікарські засоби (e 1101) були оцінені на рівні як помірні чинники, що полегшують функціонування, діяльність та участь. Допоміжні вироби та технології для особистої внутрішньої і зовнішньої мобільності та транспортування (e 1201) використовувалися пацієнтами групи В на рівні слабких чинників, що полегшують функціонування, діяльність та участь.

Дизайн, конструкція і будівельні вироби та технології будівництва для громадського користування (e 150) були на рівні слабких чинників, що полегшують функціонування, діяльність та участь. У обидвох групах оцінки із цієї категорії навколишнього середовища були позитивними, що говорить про безбар'єрні сприятливі умови перебування у хірургічному відділенні лікувального закладу.

Фінансові активи (e 1650) були із позитивною оцінкою у пацієнтів групи В, тобто осіб працездатного віку, із негативною – у групі В. Негативна оцінка фінансових активів, на нашу думку, обумовлена низьким рівнем доходів пацієнтів пенсійного віку.

Висновки. Використання МКФ для пацієнтів із порушенням травлення як інструменту оцінки для пацієнтів із хронічним калькульозним холециститом після лапароскопічної холецистектомії дозволяє поставити короткострокові та довгострокові цілі реабілітації, допомагає сформулювати реабілітаційний прогноз, встановити рівень функціонування пацієнта.

Джерела та література

1. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text>
2. Hertsyk A. The creation of programs of physical rehabilitation/therapy in musculoskeletal disorders. *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, 2016, № 5(55). P. 22–27.
3. https://physrehab.org.ua/wp-content/uploads/docs/5210-preklad_mkf_dorosla_v_docx.pdf
4. Prodinger, B., Stucki, G., Coenen, M., & Tennant, A. The measurement of functioning using the International Classification of Functioning, Disability and Health: comparing qualifier ratings with existing health status instruments. *Disabil. Rehabil.* 2019. № 41(5). P. 541–548.
5. Romanyshyn, N.Ya. Fundamentals of the construction of a rehabilitation diagnosis in clinical practice by a physical rehab. *Pedagog. psychol. med.-biol. probl. phys. train. sport.* 2012. № 1. P. 94–96.

ВИМУШЕНИЙ ТУРИЗМ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

Олена Дем'янчук¹

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Demianchuk.Olena@vnu.edu.ua

Вступ. В умовах страшного сьогодення в нашій державі виникає такий термін, як «вимушений туризм». Вимушеним туризмом, в умовах військового стану, змушені називати міграційні процеси, які відбуваються в Україні. 24 лютого росія розпочала повномасштабне вторгнення в Україну. Ворожі війська знищують об'єкти інфраструктури, житлові райони українських міст і сіл. Через це наші громадяни вимушені покинути своє місце постійного проживання та переміщуватися в безпечні регіони країни, або за кордон, для тимчасового перебування, чи з подальшим проживанням у нових для себе місцях, на невизначений у часі термін. Вимушене переселення(туризм) впливає на зниження якості життя. Найнижчу якість життя зафіксовано у внутрішньо переміщених осіб [2].

Методи дослідження. У дослідженні використовували метод теоретичного аналізу й узагальнення інформації електронних баз даних.

Результати дослідження. За трохи більше, як три місяці активних військових дій, близько 14 мільйонів українців були змушені покинути свої домівки. Переважна більшість із них – жінки і діти. Швидкості такого переміщення та таких масштабів, ще не знала світова історія [3]. За 100 днів повномасштабної війни кордон України з державами Європейського Союзу та Молдовою, в обох напрямках, перетнули понад 8,3 млн осіб. Цю статистику Державна прикордонна служба України повідомляє у Телеграмі[1]. З них виїхали з України понад 5,2 млн осіб, переважна більшість – громадяни України. Також в ДПСУ зазначають, що на в'їзд в Україну за цей час прослідували майже 2,7 млн громадян України.

Зазначимо, що кількість осіб, які насильно вивезені до країни-агресора, достименно не відомо. За даними української розвідки, з початку повномасштабного вторгнення в Україну росія вивезла на свою територію понад 1 мільйон 185 тисяч українців, з них 230 тисяч українських дітей, та щоденно продовжує вивозити. У відомстві повідомлялося, що станом на початок травня, лише з інтернатів та дитячих будинків окупованих частин Луганської та Донецької областей до країни-агресора вивезли понад 2 тисячі дітей-сиріт, дітей без статусу і дітей, позбавлених батьківського піклування [6].

Внутрішньо переміщеними особами (ВПО) називають особу або групу осіб, що були змушені покинути місця свого постійного проживання, в результаті порушення прав людини або техногенних катастроф, з метою уникнення наслідків широкомасштабного насильства, збройних конфліктів; і які не перетинали міжнародно визнаний кордон України. За даними Міжнародної організації з міграції (МОМ) кількість внутрішньо переміщених осіб в Україні перевищує 8 млн. осіб. Слід зазначити, що ще місяць тому ця цифра складала 7,7 млн. громадян. Отже, зберігається тенденція зростання кількості населення, що вимушено покидає свої домівки. До регіонів, з яких найбільше виїжджає населення входять місто Київ (19 %), Донецька (15 %), Київська (18 %), Луганська (5 %) та Харківська (21 %) області. Найбільше приймають внутрішньо переміщених осіб: Дніпропетровська – 11 %, Київська – 10 %, Львівська – 9 %, Вінницька та Полтавська – по 7 %. Слід зазначити, що на сході нашої країни відбулося переміщення на макрорегіональному рівні – 45 % людей, від усіх внутрішньо переміщених осіб, які погодилися на переїзд. Найбільшими макрорегіонами України, з яких походять переміщені внаслідок повномасштабного вторгнення громадяни, є: Схід – 45 % (3,5 млн.); Північ – 23 % (1,8 млн.); місто Київ – 19 % (1,5 млн.); Південь – 10 % (771 тис.); Захід – 2 % (154 тис.) та Центр – 1 % (77 тис.) [7].

Із початку повномасштабного вторгнення росії в Україну, у Волинській області розселили 68,5 тисяч внутрішньо переміщених осіб. 94% (64 277 осіб) оселилися у державних закладах, решта – в приватному секторі. Найбільшу кількість вимушених внутрішньо переміщених осіб прийняв Луцьк і Луцький район – 28 893 особи. Щодо поселення осіб у районах області, то слід зазначити, що найбільше людей прийняли Луцька (понад 18 тисяч), Нововолинська (8,2 тисячі) та Ковельська (6,5 тисяч) громади [5].

Ще однією надпотужною проблемою в умовах нашого сьогодення – є освітній процес в нашій державі. В ООН зазначають, що через повномасштабне вторгнення понад три мільйони українських дітей були змушені перервати освітній процес. З 14 березня понад 3,5 млн. дітей змогли приступити до дистанційного навчання.

Міністр освіти і науки Сергій Шкарлет зазначив, що з різних регіонів України тільки за кордон виїхали майже 672 тисячі учнів та приблизно 26 тисяч педагогів. У середині держави приблизно 87 тисяч учнів є у статусі тимчасово переміщених осіб, але вони продовжують навчання [4]. За його словами: «Дистанційна освіта багато у чому дозволила зберегти право на освіту школярів та право на працю педагогів. Але все ж таки повноформатне навчання набагато краще, ніж онлайн. Таке навчання може бути лише як додаток або як тимчасова заміна повноформатного освітнього процесу».

Слід зазначити, що після 9 травня відбувається позитивна тенденція повернення наших громадян в Україну через державні кордони. Так, наприклад, упродовж тижня з 8.05 по 14.05 відбувся переломний момент, в сторону збільшення осіб, які прибули в Україну, з тими, що покинули її межі. Так, 10 травня різниця між тими особами, що виїхали з України і тими, що в'їхали, становила +5 тис. осіб (-29 тис./+34 тис.). А 14 травня – уже на 9 тис. громадян більше, які повернулися в країну, ніж тих, хто її покинув (-37 тис./+46 тис.). І не може не радувати те, що щоденно кількість осіб, які повертаються в нашу державу, зростає [1]. Як повідомляв Укрінформ, упродовж 1 червня в Україну в'їхали 37 тисяч осіб, з них 33 тисячі – громадяни України.

Висновки. Отже, не можливо передбачити, коли закінчиться війна; яка кількість наших громадян повернуться в Україну; яка кількість внутрішньо переміщених осіб повернуться на місце свого постійного проживання, чи оселяться в інших регіонах нашої держави. Але хочемо, щоб туризм знову став оздоровчим, розважальним та пізнавальним; і мав за мету – задоволення фізичних і духовних потреб особистості, її гармонійний розвиток. Безперечно віримо в нашу Перемогу і наші ЗСУ. Мріємо швидше повернутися до мирного життя в нашій Україні!

Джерела та література

1. Державна прикордонна служба України, Telegram-канал: t.me/uawarinfographics
2. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., & Vashchuk L. Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 1(57), С. 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
3. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3499365-za-100-dniv-vijni-kordon-ukraini-peretnuli-ponad-83-miljona-osib.html>
4. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3493504-za-kordon-viihali-672-tisaci-ucniv-i-26-tisac-vciteliv.html>
5. URL: <https://ratne.rayon.in.ua/news/515456-skilki-vdalosya-rozseliti-vnutrishno-peremishchenikh-osib-gromadam-ratnivshchini>
6. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/novyny-pryazovya-deportatsiya-ditey-mariupol-rosiya-usynovlennya-putin/31877450.html>
7. URL: <https://www.minre.gov.ua/news/kilkist-vnutrishno-peremishchenyh-osib-vpo-v-ukrayini-perevyschyla-8-mln-lyudey-zvidky-y-kudy>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Ольга Касарда¹

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kasarda.Olha@vnu.edu.ua

Вступ. Сучасна соціокультурна ситуація актуалізує питання підготовки відповідального, ініціативного, кваліфікованого фахівця, здатного до ефективної роботи зі спеціальності на рівні світових стандартів, готового до постійного професійного вдосконалення. Професійний розвиток особистості майбутнього фахівця починається у закладах вищої освіти, де формуються його професійно значущі якості, інтереси, потреби, творчі здібності, зростає загальний рівень культури. Оскільки студент перебуває у складній ситуації знайомства з новими формами діяльності, спілкування, дозволя, співвідносить власні сподівання з реальністю, формується його ставлення до навчальної діяльності, тому процес адаптації майбутніх фахівців до умов закладу вищої освіти є важливим етапом професійної підготовки [2].

Загалом процес соціальної адаптації студентів у закладах вищої освіти можна розглядати як комплексну проблему, адже їм доводиться пристосовуватись до зміни відпочинку і праці, до нової системи навчання, входження в новий колектив та пристосовування до оточуючого середовища.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури, моніторинг мережі Інтернет, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Аналіз наукової літератури [1, 3] вказує на те, що питання адаптації студентів до умов навчання у закладах вищої освіти займає одне з провідних місць у дослідженнях щодо проблем формування особистості майбутнього фахівця.

Сучасні тенденції розвитку української освіти ставлять на меті вдосконалити, модернізувати та поліпшити систему освіти для того, щоб діти мали можливість комфортно навчатись та комунікувати між собою. Одним з основних напрямів цієї модернізації є проведення соціалізації, що забезпечує входження людини у різноманітні соціальні групи та колективи, комфортне спілкування та прояв дитини як особистості у колективі. Якщо вужче розглядати це питання, то важливою проблемою є адаптація студентів-першокурсників в навчальному закладі.

Із вступом до закладу вищої освіти різко змінюються об'єктивні чинники впливу на особистість: змінюється оточення і спілкування; у багатьох немає можливості щоденно спілкуватися з батьками, рідними; інші побутові умови (мешкання в гуртожитку, харчування тощо). Все це породжує складності, веде до руйнування уже сформованих стереотипів, нерідко негативно впливає на самопочуття молодшої людини [4].

Студенти-першокурсники мають пристосуватися до умов життя і діяльності згідно з новими соціальними функціями й особливостями роботи вищого навчального закладу. У процесі соціально-педагогічної адаптації їм необхідно подолати низку суб'єктивних (викликані індивідуальними особливостями анатомо-фізіологічного, психічного і соціального розвитку) та об'єктивних (визначаються середовищем, обставинами, особливостями діяльності конкретного вищого навчального закладу) труднощів.

Адаптацію до умов навчання у закладі вищої освіти у тій чи іншій формі проходять усі першокурсники. Всі труднощі, що постають перед студентом, різні за своїм походженням, але коли всі вони збігаються, то найчастіше першокурсник відчуває фізичне та психічне перевантаження. У складній ситуації на допомогу може прийти староста групи, профорг, куратор, заступник декана з виховної роботи, але, на жаль, у них не завжди вистачає часу на вирішення проблем студента. Крім того, щоб забезпечити оптимальну адаптацію студента-першокурсника, важливо знати його плани на майбутнє, інтереси, ціннісні орієнтації, систему домінуючих мотивів, рівень домагань, самооцінку тощо. Особливе значення для адаптації студента-першокурсника має колектив. Колектив, в ідеалі, повинен породжувати згуртованість, розвиток свідомості, творчості, дружби, взаємодопомоги та взаємовиручки, встановлення порозуміння у стосунках, забезпечення спільної діяльності, турботу та захищеність. Для успішного процесу соціальної адаптації важливу роль відіграє вихованість студента, його кмітливність, самостійність та відповідальність за свою справу, свої вчинки.

Загалом у процесі пристосовування до колективу можна виділити 3 стадії:

- 1) ознайомлення з новою ситуацією;
- 2) пристосовування – студент орієнтується в ситуації, відповідно переорієнтовується, визнає головні елементи системи цінностей, але в нього зберігаються ще попередні установки;
- 3) асиміляції – повне пристосовування до колективу, злиття з ним, засвоєння його установок.

На нашу думку, успішність адаптації студента в процесі навчання залежить від того, як його зустрінуть, які будуть перші враження про колектив, про навчальний заклад тощо. Від цього залежить у майбутньому любов до своєї професії, бажання досягати вершин майстерності. Крім цього, велика роль у процесі адаптації належить громадській думці. Кожен студент хоче, щоб його правильно оцінили, помітили, підтримали, коли йому важко. Психологи зазначають, що на процес адаптації значною мірою впливають також індивідуально-типологічні особливості особистості, однією з яких є темперамент. Саме типи темпераментів відіграють неабияку роль у процесі адаптації студентів до нових умов у закладі вищої освіти. Це дуже важливо знати як самій людині, яка переживає процес адаптації до певного виду професійної діяльності, так і людям, які оточують її. Реалізація цих знань у практичній діяльності допоможе уникнути певних психологічних травм, пов'язаних з пристосовуванням студента до нового колективу, до нових умов навчання.

Оскільки, в навколишньому середовищі постійно відбуваються зміни соціальної ситуації розвитку, які потребують пристосовування індивіда до нових вимог діяльності, соціальних умов і нового оточення, то процес соціальної адаптації є безперервним.

Висновки. На успішність процесу адаптації студентів першого року навчання впливають соціальні та психологічні умови. Вагоме місце посідає спілкування у студентському колективі, в який потрапляє молода людина, затишність та захищеність, можливість самовиразитись і вдосконалитись. На процес адаптації значною мірою впливає педагогічний колектив, на який повинна рівнятися й брати приклад молода людина. Неабияке місце займають й індивідуально-типологічні характеристики студента, зокрема: характер, темперамент, здібності, вміле використання яких допоможе йому краще пристосуватися до вимог певної професійної діяльності.

Джерела та література

1. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів: монографія. Луганськ: Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля, 2011. 199 с.
2. Євдокимова Г. Вибір професії – вибір життєвого шляху. *Рідна школа*. 1996. № 10. С. 53–54.
3. Стрельцова В. Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища: автореф. дис....на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». Луганськ, 2009. 22 с.
4. Фурдуй С. Б. соціальна адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. *Perspectives of science and education. Proceedings of the 11th International youth conference (August 2, 2019)*. New York, USA: SLOVO\WORD, 2019. P. 6–15.

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ «ШТУЧНОГО КЕРУЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА» У ПРАКТИЦІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Олег Савлюк¹

¹ Аспірант кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, oleg_savluk@ukr.net

Вступ. Ставлення до людей з інвалідністю є індикатором зрілості суспільної свідомості. Незважаючи на певні успіхи на шляху покращення ставлення суспільства до таких осіб, на сьогодні варто стверджувати про ізоляцію дітей із порушеннями здоров'я й відсутність сприятливих умов для їхньої соціально, її адаптації й інтеграції у різні соціальні структури та сфери життя. В умовах сьогодення відзначається, що в Україні щорічно збільшується кількість дітей із порушеннями розвитку сенсорних систем, значну частину з яких складають діти з вадами слуху [6]. Однією з найважливіших проблем цивілізованого суспільства є адаптація до соціуму дітей із інвалідністю [2, 4]. Адаптація організму дитини зі слуховою депривацією до умов довкілля забезпечується за рахунок активної участі центральної нервової системи, сенсорних систем, серед яких важливу роль відіграють зоровий, вестибулярний, кінестетичний аналізатори, що забезпечують точнісні та швидкісні характеристики рухів, підтримання положення тіла у просторі [1]. Слухова депривація у дітей призводить до недостатності рухової сфери, обмеженості освоєння простору, активності у пізнанні навколишнього світу й, отже, відставання у темпах загального розвитку [2].

За даними наукової спільноти [1, 6, 7] наявність порушень слуху в дітей молодшого шкільного віку супроводжується погіршенням рівня фізичного стану, недостатністю розвитку фізичних якостей. Аналіз масиву наукових знань [1, 6, 7] вказує, що саме цей період онтогенезу вимагає пильної уваги фахівців. Науковці галузі [2, 3, 4] відзначають, що для цієї категорії дітей одним із корекційних завдань адаптивного фізичного виховання (АФВ) є розвиток статичної та динамічної рівноваги тіла, орієнтування у просторі.

Аналіз фахової літератури з проблеми комплексного застосування методичних прийомів і засобів «штучного керуючого середовища» на уроках фізичної культури школярів із вадами слуху, спрямованої на формування їхньої правильної постави, забезпечення гармонійного розвитку, виховання свідомого ставлення до власного здоров'я, мотивації до занять фізичною культурою, покращення фізичного стану, соціальну адаптацію й інтеграцію у соціум здорових ровесників, слугує підставою для констатації про належність означеної проблеми до переліку недостатньо вирішених. З огляду на це проблема вдосконалення процесу застосування «штучного керуючого середовища» на уроках фізичної культури школярів із вадами слуху постає актуальною.

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

Результати дослідження. В умовах сьогодення відзначається, що підвищення ефективності процесу АФВ відбувається через пошук ефективних організаційно-методичних підходів до уроків фізичної культури школярів із вадами слуху, інтеграцією у їх зміст новітніх технологій.

В останні роки у зв'язку зі зміною науково-дослідних парадигм у гуманітарній сфері поживаються дискусія щодо інтеграції феномену методології «штучного керуючого середовища» у процес АФВ [В. О. Кашуби, 2003–2021; С. Афанасьєв, К. Бурдаєв, 2018; Р. Б. Іваніцький, А. І. Альошина, О. І. Бичук, 2018; V. Kashuba, D. Afanasiev, 2020 та ін.].

Фундатором наукової парадигми «штучного керуючого середовища» у сфері фізичної культури та спорту в Україні визнано А. М. Лапутіна [4], який обґрунтував її методологічні засади. У роботах А. М. Лапутіна [4] представлено понятійно-категорійний апарат, принципи, основні функції, а також ключові проблеми означеної предметної царини знань. Крім того, у доробках А. М. Лапутіна [4] та його послідовників [1, 6, 7] запропоновано біомеханічну парадигму інтегративної об'єктно-предметної сфери корекційно-профілактичного напрямку, зокрема доведено, що зовнішнє середовище, в якому людина змушена виконувати рухи, відзначається значною різноманітністю і, зазвичай, має істотний вплив не тільки на якість, а й на характер і спрямованість рухової діяльності людини. Виходячи з вищесказаного, застосування методології «штучного керуючого середовища» у сфері фізичної культури та спорту є досить актуальним науковим трендом.

Висновки. Аналіз масиву педагогічних знань показав, що теоретико-методичні засади комплексного застосування методичних прийомів і засобів «штучного керуючого середовища» на уроках фізичної культури школярів із вадами слуху ще не були предметом цілісного наукового дослідження. Крім того, доцільність дослідження обраної проблеми посилюється необхідністю розв'язання суперечностей між:

– діяльністю держави щодо осіб із інвалідністю, що виявляється у створенні соціальних, психологічних та інших умов для забезпечення їхніх прав і можливостей нарівні з іншими громадянами для участі в суспільному житті та сучасним рівнем застосування методичних прийомів і засобів «штучного керуючого середовища» у процесі АФВ дітей молодшого шкільного віку із вадами слуху;

– методологічним потенціалом сучасного знання щодо розвитку наукової парадигми «штучного керуючого середовища» і недостатньо розробленими методико-організаційними питаннями його реалізації у процесі АФВ дітей молодшого шкільного віку із вадами слуху;

– недостатнім рівнем досліджуваної проблеми застосування методичних прийомів і засобів «штучного керуючого середовища» у процесі АФВ дітей молодшого шкільного віку із вадами слуху.

Ці положення пояснюють актуальність пошуку нових шляхів і невикористаних резервів в організації та змісті занять з фізичної культури у закладах освіти дітей молодшого шкільного віку із вадами слуху.

Джерела та література

1. Альошина А. Проблеми фізичної реабілітації підлітків з порушенням слуху, які мають дефекти постави. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. *Фізичне виховання і спорт: журнал* / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. № 11. С. 11–13.
2. Байкина Н. Г. Коррекционные основы физического воспитания глухих школьников: [дисертація]. НИИ дефектологии. Москва, 1992. 360 с.
3. Кашуба В., Савлюк С. Біологічні передумови розробки концепції формування просторової організації тіла дітей 6–10 років із депривацією зору. Biological calpre conditions for the development of the formation concept of spatial organization of body of the children with vision deprivation. *Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences*. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland, 2017. № 7.7. С. 1095–1112.
4. Кашуба В., Маслова О., Ричок Т. Аналіз рівня практичних умінь до здоров'яформуючої діяльності дітей та підлітків з вадами слуху. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. С. 54–58.
5. Лапутин А. Н. Гравитационная тренировка. Киев: Знание, 1999. 315 с.
6. Савлюк С. П. Профілактика та корекція порушень просторової організації тіла дітей 6–10 років з депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання: [дисертація]. Київ, 2018. 460 с.
7. Kashuba V., Savlyuk S. Structure and content of the technology of prevention and correction of disturbances of spatial organization of the body of children 6–10 years old with sensory systems deprivation. *Journal of Education, Health and Sport*, 7(8), 2017, P. 1387–1407.

ЗАСТОСУВАННЯ КЛІНІЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ У ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА ПІД ЧАС ОБСТЕЖЕННЯ ПАЦІЄНТІВ З ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЮ ТРАВМОЮ

Наталія Ульяницька¹, Ольга Андрійчук², Наталія Грейда³ Ірина Кириченко⁴

¹К.б.н., доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії ВНУ імені Лесі Українки, natalia.ulianutska@gmail.com;

²Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії ВНУ імені Лесі Українки, andrijchuk.olga@eenu.edu.ua;

³К.п.н., доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії ВНУ імені Лесі Українки, ngreyda@ukr.net;

⁴Тренер-адміністратор Західного реабілітаційно-спортивного центру НКСІУ, irynarowing@gmail.com

Вступ. Одне з провідних місць у структурі загального травматизму посідає черепно-мозкова травма (ЧМТ), яка є однією з найголовніших причин смертності та тимчасової чи стійкої непрацездатності. У 50–90 % випадків після перенесеної травми мозку зберігається неврологічна симптоматика або формуються нові неврологічні синдроми, що призводять до втрати працездатності. При цьому, попри значне зниження смертності від ЧМТ за останнє десятиріччя, не спостерігається пропорційного зниження інвалідності внаслідок цього захворювання. Однією з найбільших проблем у осіб з інвалідністю унаслідок перенесеної черепно-мозкової травми є порушення нормального стереотипу ходьби. Втрата ходьби є одним із найбільш виражених рухових порушень, які призводять до інвалідності [1]. Визначення порушень і коригування паталогічної ходьби і балансу становить досить вагому проблему для реабілітації та відновлення людей, що перенесли черепно-мозкову травму, адже до кінця не вивчено, які засоби та методи терапії будуть найефективнішими [6]. Також відновлення рівноваги та ходьби є важливим аспектом для запобігання падінь та подальшого безпечного життя пацієнтів [7].

Методи дослідження. Аналіз наукової та методичної літератури з електронних баз даних, присвячених використанню тестової оцінки при дисфункціях у практичній діяльності фізичного терапевта в Україні та інших країнах.

Результати дослідження. Причини нестабільності після ЧМТ виникають внаслідок ураження центрального та периферичного вестибулярного апарату, включаючи пошкодження восьми черепних нервів [3]. Рівновага – це складний процес, який вимагає точно встановленої координації між сприйняттям сенсорної інформації, когнітивною обробкою та моторним контролем [2]. Коли є порушення рівноваги, виникає великий ризик падіння та отримання чергової травми. Існують дослідження, в якому було на меті визначити динамічну рівновагу під час ходи за допомогою вимірювання просторових та часових змін розміщення стопи та визначити вплив підвищення складності завдання під час ходьби на варіабельність ходи у пацієнтів з ЧМТ. Авторами встановлено гіпотезу, що пацієнти з ЧМТ мають збільшення мінливості часу, довжини та ширини кроку в порівнянні зі здоровими людьми, а також що такі відмінності будуть збільшуватися внаслідок ускладнення завдання [5]. Під час аналізу наукової і методичної літератури визначено основні клінічні інструменти, які дають змогу виявити проблеми та наслідки, які безпосередньо впливають на якість ходьби у людей із наслідками черепно-мозкової травми. Це такі клінічні інструменти:

1. Спостережний аналіз ходьби. Один із головних засобів виявлення основних відхилень у ходьбі пацієнта та причин їх утворень. Визначення проблем відбувається за допомогою спостереження, у якому порівнюються відхилення з нормальним стереотипом ходьби. Також цей інструмент є зручним у використанні, оскільки не потрібно використовувати ніякого інвентарю. Фізичний терапевт по чергово визначає та аналізує кожну фазу (знизу доверху) та записує їх у шкалу, після чого проводять аналіз та визначають проблеми.

2. Моторний контроль вертикалізації. Це модифікована шкала мануально-м'язового тестування, яке пристосовано спеціально для тестування сили м'язів нижніх кінцівок у яких наявна спастичність та синергія. У цьому тесті є 6 компонентів, які обстежують (3 згинальні компоненти та 3 розгинальні). Після проведення процедури оцінювання компонентів, фізичний терапевт виявляє слабкі компоненти, які мають прямий вплив на якість ходьби.

3. Модифікована шкала Ашфорта. За допомогою цього клінічного інструменту фізичний терапевт може визначити спастичність. Для отримання інформації про спастичність та як вона впливає на ходьбу важливо тестувати нижні кінцівки у положенні стоячи – під час вертикального положення спастичність проявляється підвищеним тонусом м'язів розгиначів.

4. Тест 4-квадратного кроку. Дає змогу визначити баланс та мобільність пацієнта, його здатність різко змінювати напрями руху, що прямо стосується ходьби пацієнта. Результати обстеження порівнюються з нормою, що дає змогу визначити, чи обстежуваний може переміщуватися без ризику падіння та травматизації.

5. 10-метровий тест ходьби. Використовують для оцінювання швидкості ходьби (яку сам обрав пацієнт). Після виконання процедури обстеження ми порівнюємо ходьбу пацієнта з нормами, які залежать від віку, чи використовує пацієнт допоміжні засоби (милиці, ортези).

6. Шестихвилинний тест: призначений для оцінювання витривалості ходьби пацієнта, яка має велике значення під час самообслуговування та пристосування для самостійного життя. Показники тесту ми можемо порівнювати між собою (до і після проведення курсу, проміжні обстеження під час курсу), також порівнюємо з нормою.

Висновки. У людей із наслідками черепно-мозкової травми наявно багато проблем та порушень, які впливають на процес фізичної терапії та якість життя, однією з основних проблем є порушення нормального стереотипу ходьби. Для того щоб коригувати процес ходьби, нам необхідно знати, які причини провокують виникнення порушення стереотипу ходьби, тому важливою складовою частиною процесу фізичної терапії є обстеження. Під час аналізу літературних джерел виявлено основні клінічні інструменти, за допомогою яких можна обстежити ходьбу пацієнта: спостережний аналіз ходьби, моторний контроль вертикалізації, модифікована шкала Ашфорта, тест 4-квадратного кроку, 10-метровий тест, 6-хвилинний тест.

Джерела та література

1. Белікова Н. О., Ульяницька Н. Я., Индика С. Я. Клінічна практика як засіб формування професійної ідентичності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 2 (130) 21. С. 29–33.*
2. Ульяницька Н., Ознамець Н. Особливості фізичної терапії осіб з травматичним ушкодженням головного мозку на етапі відновного лікування. *Збірник тез та доповідей I Регіональної науково-практичної конференції молодих вчених «Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології» ВНУ імені Лесі Українки. Луцьк. С. 29.*
3. *Neurological rehabilitation / D. A. Umphred, R. T. Lazaro, M. L. Roller, G. U. Burton. 6-th ed. Oxford: Oxford University Press, 2013. 1280 p.*
4. Scherder E. *Aging and Dementia: neuropsychology, motor skills, and pain. Amsterdam: VU University Press, 2011. 224 p.*
5. Schache A., Richard B., Christopher L. Differences in lower limb transverse plane joint moments during gait when expressed in two alternative reference frames. *Journal of Biomechanics. 2007. Vol. 40. P. 9–19.*

ЗМІСТ

Компоненти якості життя людини

<i>Наталія Белікова, Світлана Індика, Анатолій Цьось, Людмила Ващук</i> Якість життя населення, яке постраждало від військових дій	3
<i>Анатолій Вольчинський</i> Фізична культура і спорт як засоби всебічного виховання студентів	5
<i>Лілія Левків</i> Оцінка студентів власного способу життя	7
<i>Світлана Савчук</i> Корекційний масаж у системі підготовки спортсменів-інвалідів	9

Фізична активність і здоров'я

<i>Євген Анохін, Сергій Романчук, Артур Одеров</i> Вплив фізичної втоми на результативність виконання бойових прийомів військовослужбовцями з різним рівнем фізичної витривалості	11
<i>Вячеслав Афонін, Андрій Петрук, Наталія Музика</i> Інформаційно-технічне забезпечення – як компонент удосконалення фізичної активності курсантів	13
<i>Вячеслав Афонін, Сергій Романчук, Артур Одеров</i> Рухова активність – запорука здоров'я та довголіття викладачів	15
<i>Олександр Бичук, Роман Іваніцький, Ігор Бичук, Антон Дудка</i> Футбол як засіб підвищення фізичної активності	17
<i>Ірина Войтович</i> Перспективні шляхи підвищення фізичної активності	19
<i>Наталія Захожа</i> Методика навчання скандинавської ходьби в закладах вищої освіти	21
<i>Олена Іщук</i> Загальна характеристика здоров'я та чинників, що його зумовлюють як головна потреба молодого суспільства	23
<i>Віталій Кашуба, Алла Альошина, Вікторія Матійчук</i> До питання корекції тілобудови студенток з урахуванням геометрії мас їхнього тіла у процесі фізичного виховання	25
<i>Artur Oderov, Serhii Romanchuk, Volodymyr Klymovych, Alexander Skaliy, Oleh Nebozhuk</i> Physical Training – as One of the Main Subjects of Combat Training of Soldiers of the Armed Forces	27
<i>Оксана Усова, Олександр Сологуб, Наталія Захожа, Мар'яна Шабала, Валентин Бірук</i> Аналіз стану здоров'я підлітків	29

Фізична активність у способі життя людини

<i>Алла Альошина, Валентина Романюк, Вікторія Петрович</i> Порушення просторової організації тіла осіб другого періоду зрілого віку виклик сьогодення	31
<i>Андрій Андрес, Валерій Крижановський</i> Порівняння думок експертів та початківців про ступінь важливості професійно важливих фізичних та психічних якостей офіцерів Національної Гвардії України	33
<i>Ігор Бакіко, Сергій Ніколаєв</i> Рівень теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої та старшої школи	35
<i>Іванна Боднар, Олександра Петрусенко</i> Обґрунтування змісту програми фізичного виховання для покращення адаптивної поведінки школярів з розладами аутичного спектра	37

Людмила Ващук	Аналіз та шляхи підвищення рівня фізичної активності старшокласниць в дистанційних умовах	39
Юрій Гарієвський, Юлія Сніжко	Волейбольна команда як мотиватор до занять рухової активності	41
Андрій Єрко, Ірина Єрко, Олена Дем'янчук, Анастасія Гринасюк	Поняття спортивно-оздоровчий туризм в способі життя людини	43
Світлана Калитка, Яна Боровець	Контроль фізичної підготовки студентів в умовах дистанційного навчання	45
Венера Кренделева	Особливості застосування фітнес-програм аеробного спрямування для підвищення фізичної активності жінок першого періоду зрілого віку	47
Олег Мазурчук	Спортивна діяльність та її вплив на формування особистості студента.....	49
Жанна Мудрик	Заняття волейболом з жінками зрілого віку як спосіб збереження та зміцнення здоров'я	51
Олександр Сабіров	Регбі в системі фізичного виховання студентів у процесі позааудиторних занять	53
Олена Томащук	Сучасні підходи щодо організації самостійних занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти	55

Програми фізичної активності

Володимир Банах	Ефективність експериментального мотиваційного чинника у розвитку рухових якостей здобувачів вищої освіти	57
Леся Галаманжук	Дієвість експериментального чинника у формуванні stem-середовища для занять фізичними вправами дітей 6–7 років	59
Ніна Деделюк	Концептуальні снови фізичного виховання у закладах вищої освіти	61
Геннадій Єдинак	Забезпечення індивідуальної траєкторії розвитку 6-річних першокласників при реалізації малих форм фізичної активності	63
Надія Ковальчук	До питання про зміст модуля «Гімнастика» у модельній програмі з фізичної культури для учнів 5–6 класів	65
Ярослав Кравчук, Олег Сотник	Особливості використання елементів баскетболу як педагогічної умови формування рухових навичок у дітей дошкільного віку	67
Віктор Слюсарчук	Характеристика показників фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів при використанні чинного змісту фізичного виховання у військовій академії	69
Наталія Сороколій	Розвиток екологічної компетентності учнів на уроках фізичної культури	71
Юрій Фурман, Вікторія Головкина, Олександра Брезденюк, Світлана Сальникова	Динаміка відновлення артеріального тиску плавців 11–12 років під впливом занять плаванням із використанням додаткових засобів	73

Фізична активність як чинник якості життя людини

Тетяна Гнітецька, Лідія Завацька, Ангеліна Панасюк	Заняття хортингом як чинник довголіття людини	75
---	---	----

Олег Денисюк, Олена Яцукненко	
Фізичні вправи – основний і специфічний засіб фізичної підготовки зادля розвитку рухової активності людини	77
Ольга Іванюк	
Вплив занять аквааеробікою на діяльність кори головного мозку під час когнітивної діяльності в альфа-діапазоні ЕЕГ	79
Олександр Івахно	
Спеціальна фізична підготовка як чинник якісного виконання службових обов'язків співробітниками Служби Безпеки України	81
Georgiy Korobeinikov, Lesia Korobeinikova, Markus Raab, Ivanna Korobeinikova	
Psychophysiological State and Decision Making in Wrestlers	83
Євген Меленті, Віктор Євтушенко	
Методика застосування ситуаційних задач при підготовці курсантів Служби Безпеки України для вирішення оперативно-бойових завдань	85
Юлія Павлова, Вадим Швець	
Якість життя та академічна мотивація майбутніх інструкторів фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ: використання особистісно орієнтованого підходу	87
Юлія Ребрик, Наталія Ульяницька	
Оцінка якості життя пацієнтів з легким ступенем депресивного епізоду у різних вікових групах	89
Олена Сірман, Оксана Боровець	
Особливості масажу при сколіозі	91
Андрій Сітовський	
Гендерні відмінності вікової динаміки фізичної працездатності школярів 11–17 років	93
Жанна Сотник, Вікторія Романова	
Програмування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку	95

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

Наталія Голод	
Рівень функціонування пацієнтів після лапароскопічної холецистектомії у гострому періоді реабілітації	97
Олена Дем'янчук	
Вимушений туризм громадян України в умовах повномасштабного вторгнення	99
Ольга Касарда	
Соціально-психологічна адаптація студентів першого року навчання	101
Олег Савлюк	
Можливості застосування концепції «штучного керуючого середовища» у практиці адаптивного фізичного виховання	103
Наталія Ульяницька, Ольга Андрійчук, Наталія Грейда, Ірина Кириченко	
Застосування клінічних інструментів у практиці фізичного терапевта під час обстеження пацієнтів з черепно-мозковою травмою	105

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
VI Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції(23
червня 2022 р.)*

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

Сайт збірника наукових праць: <https://conferences.vnu.edu.ua/index.php/paql2022/>
Засновник і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки.
Формат 60×84¹/₈. Гарн. Таймс. Обсяг 7,9 ум. друк. арк., 7,45 обл.-вид. арк.