



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
II Міжнародної науково-практичної конференції*

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
(м. Луцьк, Україна)
Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові (Польща)



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
II Міжнародної науково-практичної конференції
(22–24 травня)*

Рекомендовано до друку вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 4 від 29.03.2018 р.)

Редакційна колегія

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

Фізичне виховання і спорт

- Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
- Альошина А. І.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Балько С.** – доктор філософії (університет імені Яна Евангеліста Пуркіне в Усті-над-Лабем, Чехія);
- Бергер Ю.** – доктор габілітований, надзвичайний професор, (Державна вища школа імені Папи Римського Івана Павла II м. Бяла-Подляска, Польща);
- Вонцік Я.** – доктор габілітований, професор (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);
- Давидов В. Ю.** – доктор біологічних наук, професор (Поліський державний університет, Пінськ, Білорусь);
- Єдинак Г. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Кутек Т.** – 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.** – 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.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна);
- Томенко О. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Суми, Україна);
- Фернандес-Труан Я.К.** доктор філософії (Університет Пабло де Олавіде, Севілья, Іспанія);
- Індика С. Я.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).

Педагогічні науки

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

Ф 50 **Фізична** активність і якість життя людини [Текст] : зб. тез доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. (22–24 трав. 2018 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – 88 с.

Збірник містить наукові роботи учасників II Міжнародної науково-практичної конференції. 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)
ББК 75.0я431

Секція 1

Фізична активність як чинник якості життя людини

ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВ-НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Євген Анохін

Доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, anokhine59@gmail.com

Вступ. Фізична підготовленість військовослужбовців є фундаментом їхньої боєздатності. Тому вона має підтримуватись на належному рівні продовж всього терміну військової служби офіцера. Але, як засвідчує багаторічна практика, досягнення цього є вельми проблематичним завданням. За нашим переконанням, причиною цього є не сформованість у випускників вищих військово-навчальних закладів (ВВНЗ) ціннісного ставлення до фізичної підготовки.

В процесі спортивно-масової роботи (СМР) – однієї з організаційних форм фізичного вдосконалення курсантів – можуть успішно здійснюватись розвиваюча, оздоровча і, певною мірою, виховна і освітня функції фізичної підготовки (ФП) курсантів. Це надає підстави говорити, що вона володіє найбільшим педагогічним потенціалом щодо формування у майбутніх офіцерів особистої фізичної культури і, зокрема, її важливого компоненту – ціннісного ставлення до ФП. І саме цим обумовлюється інтерес до пошуку шляхів підвищення ефективності функціонування цієї форми ФП майбутніх офіцерів не лише в аспекті підвищення їх професіоналізму, а й формування в них ціннісного ставлення до ФП, як передумови прояву високої фізичної активності офіцерів продовж всієї військової служби. На нашу думку, в цьому напрямі й необхідно вести пошук шляхів підвищення ефективності СМР у ВВНЗ.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та наукових досліджень, аналіз та синтез.

Результати дослідження. Нами встановлено, що в керівних документах з організації фізичної підготовки військовослужбовців не визначена мета СМР у ВВНЗ. Спеціалісти з фізичного виховання і фізичної підготовки усіх рівнів визначають мету і завдання СМР у відповідності з власними уявленнями про сутність СМР і вподобаннями. Це стало причиною зосередження уваги на виконанні нормативів з нормативів з військово-спортивного комплексу, спортивних розрядів і звань, розвитку фізичних і військово-професійних якостей, боротьбі за бали, очки і місця – суто кількісних показниках функціонування СМР. До цього стимулює й існуюча у Збройних Сил України система оцінки функціонування СМР у ВВНЗ. Вона більшою мірою підходить для організацій, призначених для підготовки спортсменів і є неприйнятною для педагогічної системи. За нашим переконанням,

В процесі СМР у ВВНЗ не передбачається навчальних і виховних цілей. Курсант, як цілісна особистість залишається поза увагою діяльності спеціалістів. Таким чином, можна говорити про втрату зв'язку СМР з освітнім процесом ВВНЗ.

Висновки. 1. Відсутність чітко визначеної мети спортивно-масової роботи у вищих військово-навчальних закладах дозволяє говорити про не системність цієї форми фізичного вдосконалення курсантів. 2. Система оцінки спортивно-масової роботи у вищих військово-навчальних закладах свідчить про наявність вираженої деформації спортивно-масової роботи як педагогічної діяльності, зменшення її соціальної користі, оскільки призводить до ігнорування конкретної людини в її цілісності. 3. Відсутній зв'язок спортивно-масової роботи з формуванням фізичної культури особистості й з вищестоящою системою – освітнім процесом і, відповідно, з майбутньою професійною діяльністю курсанта. І, навпаки, має місце негативний вплив на неї спорту вищих досягнень, який активно втілюється в спортивно-масову роботу військово-навчальні заклади останнім часом.

СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАХІДНОЇ УКРАЇНИ (НА ПРИКЛАДІ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСТІ)

Ігор Бакіко

*Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Луцького національного технічного університету,
bakiko_igor@mail.ru*

Вступ. Економічний та інтелектуальний потенціал будь-якої країни значною мірою визначається здоров'ям студентської молоді. Студенти – це найбільш динамічна громадська група, яка знаходиться в стадії становлення соціологічної і фізіологічної зрілості, а й в той же час вони схильні до високого ризику порушення в стані їх здоров'я. Протягом останніх десятиліть спостерігається істотне погіршення здоров'я студентів. Студенти в період навчання у вищій школі відчують вплив цілого комплексу чинників, що негативно впливають на стан їх фізичного, психічного і репродуктивного здоров'я. Як ми знаємо здоров'я – одна з обов'язкових умов повноцінного виконання студентом своїх навчальних, а в майбутньому і професійних функцій. Тому, турбота про здоров'я студентів – одна з пріоритетних завдань вузівської освіти.

Методи дослідження: аналіз медичних карток.

Результати дослідження. Вивчення стану здоров'я студентів є важливим завданням для обґрунтування профілактичних заходів і спрямованості фізичного виховання у вищих закладах освіти. Незважаючи на численні дослідження в цій галузі, проблема залишається не розкритою. Серед науковців немає єдиної думки щодо динаміки і характеру захворювань. Тому в процесі своїх педагогічних досліджень ми вивчали стан здоров'я студентів Луцького інституту розвитку людини, університету «Україна», Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Луцького національного технічного університету. Всього було проаналізовано 4720 медичних карток студентів.

Аналізуючи результати досліджень, ми виходили, в першу чергу, з того, що стан здоров'я взаємопов'язаний з кількісним показником студентів основної, підготовчої, спеціальної медичних груп і звільнених від занять фізичними вправами. Дані свідчать, що переважна більшість студентів першого і другого курсів належать до основної медичної групи. У той же час, 15% – 20% молоді вже мають певні відхилення в стані здоров'я. Потрібно відзначити, що в процесі навчання постійно зменшується кількість студентів основної медичної групи а, відповідно, збільшується в підготовчій і спеціальній. З першого по четвертий курс навчання кількість молоді основної медичної групи зменшилася на 22,5 % (юнаки) і 17,52 % (дівчата). Підготовча і спеціальна групи студентів збільшилися відповідно на 4,31 % і 3,99 % і 10,64% і 7,07 %. В цілому потрібно відзначити, що спеціальну медичну групу більше становлять дівчата, ніж юнаки. Дані свідчать, що студенти найчастіше мають захворювання нервової системи, органів почуттів і органів дихання. Щодо загальної кількості захворювань на ці хвороби припадає 57,5% – 70 % випадків. Серед хвороб органів дихання найбільшу групу становлять гострі респіраторні захворювання: грип, ангіна, хронічний бронхіт, бронхіальна астма, пневмонія. До другої групи належать захворювання органів травлення та ендокринної системи. Найпоширенішими серед названих хвороб виявилися: гастрит, холецистит, хронічний гепатит, виразкова хвороба. Менше випадків захворювань спостерігаються в сечостатевої системі, крові, системі кровообігу, шкірі і підшкірній клітковині. Юнаки частіше мають захворювання нервової системи та органів чуття, органів дихання, дівчата – органів травлення, сечостатевої системи.

Висновки. Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що студенти неоднорідні за станом здоров'я. Найчастіше виникають захворювання нервової системи, органів почуттів і органів дихання, яке вимагає спеціальних реабілітаційних заходів. Стан здоров'я студентської молоді Західної України низький. У процесі навчання у закладі вищої освіти зменшується кількість студентів основної групи, а збільшується кількість підготовчої та спеціальної. Найчастіше студенти мають захворювання органів дихання, травлення та ендокринної системи.

ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Наталія Бєлікова¹, Світлана Індика²

¹ Доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, natabel.lutsk@gmail.com

² Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, indika.sv@gmail.com

Вступ. Нині в Україні існує суспільна потреба у фахівцях з фізичного виховання та спорту, здатних здійснювати рекреаційно-оздоровчу діяльність, що є вкрай важливим для пропаганди здорового способу життя, профілактики захворювань та підвищення рівня рухової активності різних верств населення. Особистість фахівця з рекреаційно-оздоровчої діяльності є одним з найважливіших факторів залучення населення до раціональної рухової активності. Критичне осмислення ключових аспектів польського досвіду підготовки таких фахівців слугуватиме потребам розвитку національної галузі фізичної культури і спорту.

Мета – визначити та проаналізувати основні тенденції підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності у Польщі.

Методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, конкретизація, порівняння та прогнозування.

Результати дослідження. Порівняння нормативних засад працевлаштування фахівців з фізичного виховання та спорту в Україні та Польщі дозволив встановити їх подібність у частині переліку видів діяльності за досліджуванним напрямом. В Україні підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності здійснюється розрізнено в межах спеціалізацій та освітніх програм спеціальностей 014 «Середня освіта (фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт». У Польщі підготовка таких фахівців здійснюється в межах спеціальностей та спеціалізацій за напрямками «Фізичне виховання» і «Туризм та рекреація».

У Польщі діє стандарт навчання для напрямку «Фізичне виховання» (Standardy kształcenia dla kierunku studiów: Wychowanie fizyczne), а також освітній стандарт «Перелік результатів навчання для напрямку «Фізичне виховання» (Zbiór efektów kształcenia dla kierunku: Wychowanie fizyczne). У цих документах наведено перелік знань, умінь та компетентностей випускників, необхідних для здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Перелік спеціальностей та спеціалізацій в межах напрямів «Фізичне виховання» і «Туризм та рекреація» польські навчальні заклади визначають самостійно, враховуючи вимоги ринку праці та наявні можливості для підготовки таких кадрів. Навчання на спеціальності «Рухова рекреація» включає широкий спектр спеціалізацій і дозволяє отримати кваліфікацію інструктора фітнесу і рухової рекреації як широкого, так і вузького профілю. Названу кваліфікацію можна здобути також на курсах або післядипломних студіях польських закладів вищої освіти. Найбільш розповсюджені спеціалізації в межах спеціальності «Рухова рекреація»: Аквафітнес; Фітнес – силові вправи; Фітнес – сучасні види гімнастики; Корекційна рухова активність.

Висновки. Результати аналізу основних тенденцій підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності у Польщі дозволяють використати позитивний досвід цієї країни для напрацювання вітчизняних освітніх програм підготовки фахівців зазначеного профілю.

ГУМАНІСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СПОРТИВНОЇ РОБОТИ У ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Ольга Борисова¹, Ірина Когут², Вікторія Маринич³

¹ Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з науково-педагогічної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України, *borisova-nupes@ukr.net*

² Доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, директор Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України, *kogut_irina@ukr.net*

³ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, заступник директора Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України, *wikleon@ukr.net*

Вступ. Проблеми зі здоров'ям дітей і дорослих в Україні катастрофічні. Стан здоров'я мешканців України як один із соціальних індикаторів суспільного прогресу, потенціалу економічного зростання і безпеки держави, є достатньо критичним. Доведено, що здоровий спосіб життя для збереження і зміцнення здоров'я населення в 5 разів ефективніший за лікування тих чи інших хвороб. Поза увагою науковців лишаються питання дослідження гуманістичного потенціалу закладів позашкільної освіти в організаційному забезпеченні спортивної роботи в умовах інклюзивного простору.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення.

Результати дослідження. Здоров'я є складовою людського капіталу, його наявність визначає успіх в житті кожної людини, досягнення результатів у різних сферах життєдіяльності. Людина не тільки має право на охорону здоров'я та користування сприятливими умовами, які створила держава, дбаючи про розвиток конкурентної фізичної культури і спорту, а й людині необхідно підтримувати своє здоров'я у найкращому стані, щоб не обтяжувати суспільство витратами на лікування.

Міжнародне співтовариство також занепокоєне проблемами зі здоров'ям населення країн світу. Держави-члени ООН, серед яких і Україна, домовились про досягнення нових 17 цілей сталого розвитку до 2030 р., що охоплюють усіх людей в усіх країнах. Майже всі з них пов'язані зі здоров'ям або впливають на політику охорони здоров'я. В 2015 р. ЮНЕСКО переглянуло Міжнародну хартію фізичного виховання, фізичної активності та спорту, якою утверджує доступ до фізичного виховання, фізичної активності і спорту основоположним правом кожної людини, яка повинна мати можливість з їх допомогою досягти рівня, що відповідає її здібностям і інтересам. Зазначені позиції відображають і основні пріоритети програми роботи ВООЗ на 2014–2019 рр.

Для підвищення рівня здоров'я рекомендують вести здоровий спосіб життя. Однією з його складових визначають забезпечення необхідного рівня рухової активності, що унормовано як міжнародними, так і національними документами. Це досягається під час самостійних занять фізичною культурою і спортом, спеціально організованих занять в закладах освіти, участі в спортивно-масових заходах тощо. У закладах позашкільної освіти працюють гуртки фізкультурно-спортивного і оздоровчого напрямів, пріоритетними завданнями яких є збереження і підвищення рівня здоров'я дітей та молоді. Організаційні умови спортивної роботи в них дозволяють залучити до гуртків і дітей та молоді з інвалідністю, що є безумовною перевагою закладів позашкільної освіти.

Висновки. Перспективними та пріоритетними для сучасних дітей та молоді мають стати такі види фізичної культури й спортивної діяльності, які сприяють гармонійному розвитку їх інтелектуальних, рухових, психічних, творчих та інших здібностей. Молоде покоління, займаючись ними, зміцнює здоров'я, вдосконалює рухові можливості, виховує характер тощо, а за рахунок інклюзивного простору закладів позашкільної освіти відбуваються інтеграційні та гуманістичні зміни у суспільстві в цілому.

ІНТЕГРАЦІЯ МУЗИКИ І РУХЛИВИХ ІГОР У ДІТЕЙ 3–7 РОКІВ

Анастасія Вільчківська

*Ад'юнкт, Університет Яна Кохановського в Кельцах, Філія в Петрикові Трибунальському (Польща),
a.wilczkowska@wp.pl*

Вступ. Поєднання музики з рухової діяльністю людини має тисячолітню історію. Наприклад, у стародавній Греції танець вважався найкращим чинником формування гармонійної тілобудови й удосконалення рухів дітей та молоді. Однак роль музики у навчанні рухів була оцінена лише у наступних історичних періодах. Це відбулося після видання у XVIII столітті праць німецького вченого І. Ф. Гутса Мутса, в яких він обґрунтував доцільність музичного супроводу під час виконання учнями гімнастичних (загальнорозвиваючих) вправ. Його послідовники у 50-х роках XIX століття розвивали погляди свого вчителя щодо більш широкого використання музичного супроводу при виконанні дітьми різноманітних фізичних вправ і під час проведення з ними рухливих ігор. У сучасній літературі з теорії та методики фізичного виховання застосування музики під час проведення рухливих ігор з дітьми дошкільного віку та взаємозв'язок музичного мистецтва з фізичною культурою розкрито недостатньо. Тому метою нашого дослідження було визначення ролі музики в руховій діяльності дошкільників, зокрема, під час проведення рухливих ігор.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Правильно підібрані рухливі ігри активно впливають на розвиток організму дошкільників. Різноманітні рухи та ігрові дії дітей під час гри, при вмілому керівництві ними, позитивно впливають на серцево-судину, дихальну та інші системи організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну дитини.

Рухливі ігри задовольняють потребу ростучого організму дитини у русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у дошкільнят закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги тощо). Швидка зміна обставин під час гри привчає дитину користуватися своїми рухами відповідно до тієї або іншої ситуації. Все це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок.

Педагогічний досвід та спеціальні наукові дослідження (О. Богініч, А. Вольчинський, Н. Денисенко, Н. Кіт, О. Курок, Л. Сварківська та ін.) свідчать про те, що рухливі ігри мають значний вплив на виховання морально-вольових якостей у дошкільників. Свої дії учасники гри підпорядковують її правилам. Правила регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття товарищескості та ін. У колективних іграх у дитини формується поняття про норми громадянської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. Ігри широко використовуються як засіб естетичного виховання тому, що діти відображають навколишній світ через ігровий образ, виконуючи певну роль. До змісту багатьох ігор входять знайомі їм вірші або пісні. Все це дозволяє поглиблювати естетичні переживання дошкільнят. Чітке й швидке виконання рухів, погодженість дій під час гри, особливо коли вони проводяться під музику, формують естетичні почуття дітей, привчають помічати красу рухів.

Висновки. Рухливі ігри під музику будуть корисними для дітей лише тоді, коли розвиток сюжету гри, її характер та рухи учасників відповідають змісту і характеру музики та засобам її вираження. Для кожної гри важливо знайти відповідний музичний супровід. Не можна довільно змінювати темп музики, підганяючи його під рухи дітей, робити купюри тощо. Це порушує характер музики, негативно впливає на її правильне сприйняття дітьми дошкільного віку.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Софія Власова

Аспірант ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди», svchamp@ukr.net

Вступ. Фізична підготовленість є одним із чинників, що характеризують працездатність, стан як фізичного, так і психічного здоров'я. Низький рівень фізичної підготовленості є проблемою підростаючого покоління, що притаманна більшості країн Європи, у тому числі – України. За даними Академії медичних наук України, значна кількість учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень здоров'я, що у певній мірі, обумовлює недостатній рівень їх фізичної підготовленості.

Мета дослідження – встановити рівень фізичної підготовленості учнів 5–6 класів загальноосвітньої школи.

Методи дослідження. В експерименті прийняло участь 194 дітей 5–6 класів, 10–12 років, з них 90 хлопчиків і 104 дівчинки. Дослідження проводилося на базі спеціалізованої школи № 269 м. Києва. Для дослідження фізичної підготовленості школярів 5 – 6 класів були використані наступні рухові тести: «стрибок у довжину з місця» (швидкісно-силові якості); «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» (силова витривалість); «підтягування у висі» для хлопчиків та «підтягування у висі лежачи» для дівчат (силова витривалість); «човниковий біг 4x9м» (спритність); «біг 30м» (швидкісні якості); «біг 1000м» (витривалість); «нахил тулуба вперед із положення сидячи» (гнучкість). Сила м'язів кисті вимірювалась за допомогою дитячого кистьового динамометра. Результати досліджень були піддані математично-статистичній обробці з метою інтерпретації результатів педагогічних експериментів.

Результати дослідження. Отримані нами дані ми порівняли з нормативами, які були запропоновані провідними вченими в навчальній програмі «Фізична культура. (5–9 клас)», а також Державною системою тестів України. Результати тестування швидкості відповідають достатньому рівню компетентності і свідчать, що у хлопців спостерігаються незначні темпи приросту (3 %), а у досліджуваних дівчат про їх відсутність і навіть про погіршення результату (-0,3 %). Темпи приросту рівня витривалості у дівчат кращі, ніж у хлопців (3,3 % – дівчата і – 0,2 – хлопці). Згідно з програмою «Фізична культура (5–9 клас)» даний тест проходить без урахування часу. Отримані нами результати тестування координаційних здібностей свідчать про високий рівень компетентності в усіх групах. Спостерігається не великий приріст, як у хлопців (1,3 %), так і у дівчат (0,3 %). Високий рівень компетентності показали учні і в тестуванні швидкісно-силових якостей. Показник стрибка у довжину з місця у період з 10 до 12 має рівномірний і невисокий темп розвитку. Так у хлопців він складає 1,8 %, а у дівчат 2,1 %. Показники двох тестів на силову витривалість відповідають достатньому та високому рівню компетентності. Результати дослідження свідчать, що показники тестів «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» та «підтягування» мають достовірно високі темпи розвитку в обох статевих групах, особливо у дівчат (хлопці – 11,6 % і 11,5%; дівчата 37,7 % і 32,5 %). Рівень розвитку гнучкості відповідає середньому та достатньому рівню. Річний приріст у хлопців становив 18,9 %; у дівчат 10 %. Результати досліджень свідчать про високі темпи приросту показників сили м'язів, як правої кисті (хлопці – 16,5 %; дівчата – 22,4 %), так і лівої кисті (хлопці – 17 %; дівчата – 23,3 %).

Висновки. Проаналізувавши отримані результати тестів із запропонованими нормами, можна зробити висновки, що результати учнів відповідають достатньому та високому рівням компетентності. Проте, на нашу думку, система Державних тестів потребує перегляду, адже вимоги занижені, оскільки реальний стан соматичного здоров'я сучасних школярів має стабільну динаміку погіршення, порівняно з попередніми роками і результатами дослідження провідних вчених.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анатолій Вольчинський¹, Ярослав Смаль², Олександр Малімон³,
Андрій Ковальчук⁴, Ольга Рода⁵

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

²Кандидат педагогічних наук, асистент кафедри здоров'я та фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

³Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

⁴Асистент кафедри здоров'я та фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

⁵Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, olyska.roda@gmail.com

Вступ. Результати аналізу наукових джерел засвідчили, що питання фізичної активності дітей старшого дошкільного віку перебуває у центрі постійної уваги вчених. Фізична активність дошкільників визначається не лише біологічною потребою, а й спрямованим педагогічним впливом на дітей, здійсненим у цьому напрямі. Потреба дитини в моторній діяльності може бути подавлена або ж навпаки, стимульована руховим режимом, зокрема у дошкільному закладі. За твердженням Т. Ю. Круцевич, гігієнічною нормою є такі величини рухової активності, які повністю задовольняють біологічну потребу в русі, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей та їхньому гармонійному розвитку. Е. С. Вільчковський наводить норми рухової активності під час перебування дітей у дошкільному навчальному закладі з урахуванням функціональних потреб дитячого організму та пори року. Рациональний рівень рухової активності сприяє зміцненню здоров'я, покращенню психічного та фізичного розвитку дітей лише за умови планомірного і систематичного проведення роботи з фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, програмно-нормативних і архівних документів.

Результати дослідження. Можливість постійного пошуку ефективних шляхів зміцнення здоров'я дітей переконує в тому, що ми ще не повністю реалізуємо оздоровлювальний вплив різних умов середовища на організм дитини. Практика показує, що педагогам часто не вистачає знань, умінь під час навчання дітей рухів і рухових дій із метою формування у них фізичних якостей, ознайомлення з правилами виконання фізичних вправ і залученням до них за допомогою ігрових ситуацій. Нами розроблено і впроваджено в практику дошкільних навчальних закладів організаційні та методичні положення, що забезпечують використання традицій народної фізичної культури в практичній роботі дошкільного закладу, забезпечення добової, тижневої, місячної та річної норм рухового режиму з урахуванням його рівномірності згідно пори року та індивідуальних особливостей дитини, зокрема: ранкова гімнастика із народними рухливими іграми (10–12 хв); комплекси народних рухливих ігор згідно їх класифікації: за порою року, за віком дітей, народним календарем; заняття з фізичної культури (35 хв) із застосуванням елементів національних видів спорту (бойовий гопак, спас, асгарда); фізкультхвилинки (2–3 хв) з використанням гаївок, гагілок; прогулянки з елементами національних спортивних ігор (30–40 хв).

Висновки. Науковці стверджують, що ефективним засобом залучення дошкільників до систематичної фізичної активності є виконання нових, нетрадиційних фізичних вправ. Підвищенням інтересу дітей викликають українські традиції, тому для поліпшення рухової активності дошкільнят у дошкільних навчальних закладах слід використовувати різноманітні народні рухливі ігри та забави.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ТРАНСПОРТНОГО КОЛЕДЖУ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Станіслав Галандзовський¹, Алла Сулима², Анатолій Корольчук³

¹ Аспірант Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, stanislav.galandzovskiy@gmail.com

² Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, асистент Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, allasulyma16.83@gmail.com

³ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Вступ. Характерною особливістю адаптації студентів транспортногo коледжу до навчального процесу є те, що разом із засвоєнням гуманітарних навчальних дисциплін, студент повинен оволодіти спеціальними дисциплінами професійного спрямування. Адаптація до спеціальних дисциплін професійного спрямування потребує від студентів, в процесі навчання, підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості, тому що передбачає виконання важкої фізичної роботи в аеробному і анаеробному режимах енергозабезпечення. З метою покращення аеробних процесів енергозабезпечення застосовуються різні за формою та змістом види фізичних вправ, а також методики, які сприяють покращенню адаптації. Результати наукових досліджень свідчать, що застосування бігових навантажень позитивно впливає на фізичну та функціональну підготовленість студентів різних вікових груп.

Мета – дослідження впливу бігових навантажень у аеробному режимі енергозабезпечення на показники фізичної підготовленості студентів транспортногo коледжу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Ефективність занять із використанням бігових навантажень у аеробному режимі енергозабезпечення вивчалися за їх здатністю впливати на фізичну підготовленість студентів транспортногo коледжу.

У студентів, які застосовували бігові навантаження в аеробному режимі енергозабезпечення через 24 тижнів вірогідно покращилась загальна витривалість на 4,35 %. Також вірогідно зросли силова динамічна витривалість м'язів ніг та силова статична витривалість м'язів спини, сідничних м'язів та задньої поверхні стегна – на 8,27 % та 5,39 % ($p < 0,05$) відповідно.

Висновки. Використання у початковому процесі студентів транспортногo коледжу бігових навантажень у аеробному режимі енергозабезпечення сприяє підвищенню ефективності занять, про що свідчить покращення фізичної підготовленості.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анна Галицька

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

Вступ. Процес фізичного виховання має комплексний характер впливу на організм людини. Тому важливо визначити взаємозв'язки показників фізичного стану в студентів, що дасть можливість розробити оптимальні програми їх розвитку і корекції.

Методи та організація дослідження. Дослідження здійснювали на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, у якому взяли участь 36 студенток, які займалися волейболом. Використовувалися аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація та узагальнення інформації (для аргументування вихідних положень та результатів дослідження); педагогічне тестування, медико-біологічні методи (для визначення фізичного стану студенток); методи математичної статистики (для визначення взаємозв'язків між показниками фізичного стану молоді).

Результати дослідження. Аналіз результатів кореляції показує, що довжина тіла має тісний взаємозв'язок із масою тіла ($r=0,819$), також з окружністю шиї (0,741), тазу (0,725), стегна (0,659) та зап'ястя (0,528). Маса тіла пов'язана з окружністю шиї (0,722), грудної клітки (0,804), плеча (0,742), передпліччя (0,534), талії (0,599), тазу (0,881), стегна (0,854), гомілки (0,525), зап'ястя (0,709) та товщиною шкірно-жирової складки гомілкового м'яза (0,581). Індекс маси тіла студенток має тісний взаємозв'язок із масою тіла (0,759), окружністю грудної клітки (0,842), плеча (0,871), талії (0,703), тазу (0,704), стегна (0,739), гомілки (0,598), зап'ястя (0,686), товщиною шкірно-жирової складки під лопаткою (0,634) та шкірно-жирової складки гомілкового м'яза (0,625). Показник насичення киснем крові має від'ємний взаємозв'язок з довжиною тіла (-0,716), масою тіла (-0,617), окружністю шиї (-0,599), окружністю тазу (-0,519) та показником кількості калорій (-0,668). Величина PRbpm (пульс за хвилину) має зв'язок з показником вісцерального жиру (0,660). Систолічний тиск взаємопов'язаний з товщиною шкірно-жирової складки трицепса (0,604) та часткою жиру (0,593). Діастолічний тиск взаємопов'язаний із окружністю плеча (0,555), часткою жиру (0,659) та від'ємний зв'язок з часткою м'язової тканини (-0,544). Форсована життєва ємність легень в літрах має тісний взаємозв'язок з довжиною тіла (0,734), масою тіла (0,779), окружністю шиї (0,610), грудної клітки (0,544), тазу (0,744), стегна (0,580), зап'ястя (0,564), кількістю калорій (0,758), а також негативний взаємозв'язок з показником насичення киснем крові (-0,539).

Висновки. Показники фізичного стану студенток, які систематично займаються волейболом мають значну кількість взаємозв'язків. Виявлені взаємозв'язки потрібно враховувати під час програмування фізичних навантажень з метою врахування позитивного і негативного перенесення у фізичній підготовленості та формуванню рухових навичок студенток.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВУЛИЧНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ ЯК ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ

Тетяна Гнітецька¹, Лідія Завацька², Олександра Голуб³

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, gtv110@ukr.net

² Кандидат педагогічних наук професор Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, lidiyazavatska@ukr.net

³ Магістр Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, lissandra3030@gmail.com

Вступ. Нині у молодіжному середовищі високу популярність мають роллерблейдінг, тріал, паркур, воркаут, джимбар, скейтбордінг, бокінг, сноубордінг та інші види вуличних тренувань. Окрім цих молодь продовжує пошук нових видів рухового дозвілля. Разом з тим, аналіз інформаційних джерел свідчить, що на тлі практичної популярності різних видів вуличних тренувань їхня історія розвитку, досвід та обґрунтування організації занять недостатньо науково вивчені.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення літературних та інтернет джерел, опитування, облікування.

Результати дослідження. Встановлено, що «вулична гімнастика» має назву від того, що реалізується на «відкритому» повітрі: дворових та спортивних майданчиках, паркових та спеціальних зонах дозвілля тощо. Вони мають широке різноманіття й відрізняються за предметами діяльності. Так, воркаут розглядають як суміш гімнастичних та силових вправ на турніку, брусах, горизонтальних драбинах та інших конструкціях. Людина, яка займається воркаутом, називається – «воркаутер». На сьогодні існує чотири основні напрямки у яких розвивається воркаут: 1. Воркаут: а) стріт воркаут (силові вправи на спеціально обладнаних майданчиках); б) гетто воркаут (силовий напрям, у якому переважають статичні затримки, не обов'язково на турніках, брусах чи будь-яких спеціальних тренажерах). 2. Дворова гімнастика (різновид вуличних тренувань, пов'язаний з виконанням складних вправ на вуличних турніках). 3. Джимбар (вправи на турніках з високими вимогами до рухливості суглобів). 4. Фрістайл-бар (креативні зв'язки трюків, статичних затримок, перельотів між турніками, що виконуються під такт музичного треку).

Паркур, фріран, акростріт – різновиди швидкого долання перешкод. Паркур – рух по місцевості та долання її перешкод за допомогою лише свого тіла. Люди, які займаються паркуром, називаються «трейсерами». Фріран – «відгалуження» паркуру – це подолання перешкод видовищними трюками. Людей, які займаються фріраном, називають «фріранерами». Акростріт є видом вуличної акробатики: включає в себе стійки на руках на різних підвищеннях, стрибки з великої висоти, сальта через перешкоди та з різної висоти та інше, й має схожість з паркуром і фріраном. Схожість до них має трикінг – синтез акробатичних, каскадерських трюків та елементів класичних бойових мистецтв. Людей, які займаються трикінгом називають «трикерами».

Майже усі види сучасної вуличної гімнастики мають високу травматичність. Небезпеку травмування підсилюють недостатність знань з правил страхування та самострахування, організації місць занять, методик тренувань, тощо. Тому актуальним для сфери фізичної культури є необхідність широкої просвітницької діяльності з цього питання серед учасників вуличних рухових культур та фахівців відповідної сфери.

Висновки. Найбільш популярними видами вуличної гімнастики є воркаут, паркур, фріран, акростріт, трикінг. Їх оцінюють як екстремальну рухову діяльність з високим рівнем травматичності. Актуальним питанням подальших наукових досліджень є розробка шляхів попередження травматизму вуличних тренувань.

АСПЕКТИ РЕФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Ніна Деделюк¹, Надія Ковальчук², Людмила Ващук³, Олена Томащук⁴,
Володимир Санюк⁵, Жанна Мудрик⁶

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, dedeliuk.nina@eenu.edu.ua

² Доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, kovalhuk1175@gmail.com

³ Кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, lady.vashuk@gmail.com

⁴ Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, olena.tomaschuk@eenu.edu.ua

⁵ Старший викладач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

⁶ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, mudrik.zanna@eenu.edu.ua

Вступ. З кожним роком, як свідчить практика, збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90 % молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість. Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що існуюча організація фізичного виховання у вищих закладах освіти недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу переважної більшості студентів до занять фізичними вправами.

Методи дослідження передбачали соціологічне опитування студентів другого, третього та четвертого років навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, які віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи; методи аналізу науково-методичної, правової і програмно-нормативної бази. Педагогічне тестування включало комплекс методик визначення фізичної підготовленості студентів, передбачених Державною програмою фізичного виховання студентів. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студентів, під час організаційно-педагогічного експерименту проводилась за методикою професора Г. Л. Апанасенка. В ході дослідження розроблялась організаційна модель спортивно-оздоровчої діяльності студентів. Отримані результати проаналізовані за допомогою загальноприйнятих методів варіаційної статистики з розрахунком середніх величин окремих показників та стандартного відхилення.

Результати дослідження. Аналіз динаміки показників рівня фізичної підготовки впродовж навчання надав можливість стверджувати, що пік зменшення кількості студентів із високим рівнем фізичної підготовки припадає у юнаків – на другий рік навчання, а у дівчат – на третій. Саме тоді кількість студентів із високим РФП зменшується майже у двічі. Результати організаційно-педагогічного експерименту підтвердили доцільність утворення у вищому закладі освіти навчального спортивно-оздоровчого центру із секціями з видів спорту. Залучення студентів до занять видами спорту у позанавчальний час і можливість продовжувати їх у процесі обов'язкових занять з фізичного виховання у групах зі спортивною спрямованістю відіграли роль об'єднуючої ланки між навчальними та позанавчальними формами занять і підвищили обсяги рухової активності студентів.

Висновки. Питання організації спортивно-оздоровчої діяльності у вищому закладі освіти вимагають змін в організації фізичного виховання. У навчальному процесі доцільно відмовитися від примусового змісту фізичного виховання і звернутися до особистості студента, його інтересів і потреб у сфері фізичного і духовного виховання.

Z DZIEJÓW POLICYJNYCH I WOJSKOWYCH KLUBÓW SPORTOWYCH W WOJEWÓDZTWIE WOŁYŃSKIM W LATACH 1921–1939

Teresa Drozdek-Małołepsza¹, Eligiusz Małołepszy², Daniel Bakota³

¹ Dr, adiunkt, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii, t.drozdek-malolepsza@ajd.czest.pl

² Dr hab. prof. AJD, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii, e.malolepszy@ajd.czest.pl

³ Dr, adiunkt, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii, danbak@autograf.pl

Wstęp. Celem pracy jest przedstawienie działalności Policyjnych i Wojskowych Klubów Sportowych w województwie wołyńskim w latach 1921–1939. Województwo wołyńskie zostało utworzone w dniu 19 lutego 1921 r. Według stanu na dzień 1 kwietnia 1939 r. posiadało obszar 35754 km² oraz liczyło 2085600 ludności (stan na 9 grudnia 1931 r.). Ludność narodowości polskiej stanowiła 16,6 %, narodowości ukraińskiej – 68,4 %, narodowości żydowskiej – 9,9 %, ludność narodowości niemieckiej – 2,3 %, narodowości czeskiej – 1,5 %, narodowości rosyjskiej – 1,1 %, pozostałe narodowości – 0,2 %. Ludność miejska województwa stanowiła jedynie 13,3 % społeczeństwa. W skład województwa wchodziły następujące powiaty: dubieński, horohowski, kostopolski, kowelski, krzemieniecki, lubomelski, łucki, rówieński, sarneński, włodzimierski i zdołbunowski. Powiat sarneński przyłączono do województwa wołyńskiego (z województwa poleskiego) w grudniu 1930 r.

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

1. Jak kształtował się rozwój Policyjnych i Wojskowych Klubów Sportowych w województwie wołyńskim w latach 1921–1939?

2. Jakie osiągnięcia na polu sportowym posiadały Policyjne i Wojskowe Kluby Sportowe na Wołyniu w latach 1921–1939?

W zakresie badań źródłowych przeprowadzono kwerendę zasobów archiwalnych. Wykorzystano literaturę z uwzględnieniem problematyki przyczynków do dziejów kultury fizycznej w województwie wołyńskim w latach 1921–1939.

Wyniki i wnioski. W latach 1921–1939 na Wołyniu powstawały i prowadziły działalność Policyjne i Wojskowe Kluby Sportowe. Zaznaczył się postęp w zakresie uwarunkowań rozwoju klubów sportowych, m. in. w zakresie infrastruktury i kadry szkoleniowej na Wołyniu. Wśród sekcji sportowych rozwijano m. in. gry sportowe, lekkoatletykę, piłkę nożną, strzelectwo. Największe osiągnięcia sportowe były głównie udziałem sekcji piłki nożnej. Członkowie Policyjnych i Wojskowych Klubów Sportowych brali udział w próbach zdobycia Państwowej Odznaki Sportowej.

ФІЗИЧНИЙ СТАН СТАРШОКЛАСНИКІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Геннадій Єдинак¹, Леся Галаманжук², Микола Прозар³, Михайло Гуска⁴,
Олександр Скавронський⁵, Марія Гуска⁶

¹ Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана, yedinak.g.a@gmail.com

² Доктор педагогічних наук, доцент Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, yedinak.g.a@gmail.com

³ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, prozar_nikolas@kpmi.edu.ua

⁴ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, huska.m@ukr.net

⁵ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, yedinak.g.a@gmail.com

⁶ Старший викладач Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, huska.m@ukr.net

Вступ. Провідним завданням фізичної культури у старшій школі є забезпечення високого рівня фізичного стану учнів. Але остання статистика свідчить про низький, у кращому випадку – нижчі від середнього значення показників фізичного стану в більшості старшокласників. У зв'язку з цим та сучасними викликами українській державі актуалізується питання вдосконалення наявних і проектування нових технологій розвивального змісту, що реалізуються на заняттях із фізичної культури у старшій школі.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення, систематизація.

Результати дослідження. У період між 15 і 16 роками в хлопців поліпшується швидкісна і динамічна силова витривалість (відповідно біг 100 м і підтягування на перекладині), вибухова сила (стрибоку довжину з місця), абсолютна м'язова сила (становая динамометрія); залишається на досягнутому рівні загальна витривалість (крос 3000 м). За даними інших дослідників у стрибку в довжину з розбігу, метанні гранати, становій динамометрії результати хлопців поліпшуються; за результатом бігу 100 м, підтягування, кросу 3000 м вияв відповідних фізичних якостей залишається на досягнутому рівні. Між 16 і 17 роками збільшується м'язова сила, вибухова у стрибках, тоді як швидкісна витривалість залишається на досягнутому рівні, а динамічна силова і загальна витривалість погіршуються. Загальна фізична працездатність у 15 років за мінімальним і максимальним часом утримання навантаження 3 і 5 Вт/кг знаходяться в межах 254–358 та 39,2–55,8 с, у 17 років – 431–565 і 69,8–86,2 с. Працездатність більшості нижча від середнього рівня, а індивідуальні значення мають велику розбіжність. Підтверджують це дані інших дослідників про максимальне споживання кисню (МСК), – показника здібності виконувати роботу на витривалість. МСК на 1 кг маси тіла залишається незмінним, щонайменше у 6–40 років, а індивідуальні розбіжності в 14–15 років мають межі 33–55 мл/хв/кг, в 16–18 років – 34–58.

Висновки. 1. У кожному віці періоду 15–17 років вибухова і абсолютна сила хлопців зростає; це значною мірою зумовлене сенситивним періодом, у якому знаходяться ці фізичні якості. 2. Загальна витривалість демонструє щорічне погіршення, а координація у циклічних локомоціях, рухливість у поперековому відділі хребта, швидкісна і силова динамічна витривалість – вияв на досягнутому рівні. Деякі причини вияву останніх – менші від необхідних обсяги фізичних навантажень протягом навчального року, причини вияву інших – несприятливість періоду 15–17 років для розвитку цих якостей. 3. Останні дані спеціальної літератури свідчать про можливість покращити показники фізичних якостей, для яких 15–17 років є несприятливим періодом розвитку. Але тоді приріст буде значно меншим, аніж у випадку впливу на таку фізичну якість в сенситивному періоді.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПЕРЕДЧАСНОГО СТАРІННЯ ОРГАНІЗМУ

Евеліна Жигульова¹, Іван Стасюк²

¹ Кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, 72737475e@gmail.com

² Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, декан факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, ivanstasiuk@ukr.net

Вступ. Подовження тривалості життя та постаріння населення є найбільш характерним демографічним явищем сучасної епохи, у той час процеси постаріння українського населення є наслідком зниження народжуваності і зменшення частки осіб молодого віку у загальній структурі населення, а не подовженням тривалості життя.

Старіння безпосередньо впливає на формування показників громадського здоров'я і в майбутньому його вплив посилюватиметься. Згідно з доповіддю ООН в цілях забезпечення дискусії в рамках Другої Всесвітньої асамблеї з проблем постаріння в Мадриді (8–12 квітня 2002 р.), до 2050 р. чисельність людей похилого віку у світі вперше перевищить чисельність молодих.

Пов'язане з постарінням населення збільшення поширеності хронічної патології потребує адекватного впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань, що стали основною причиною передчасної смертності людей.

Фізична активність, що використовується людьми похилого віку з метою підвищення їх життєздатності, забезпечує природну стимуляцію регуляторно-приспосувальних механізмів людини і вигідно відрізняється від лікарських засобів лікування.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури та медичної документації; анкетування; методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі фізіотерапевтичного відділення міської поліклініки м. Кам'янець-Подільського. В дослідженні взяли участь 45 осіб похилого віку (71,1 % – жінки, 28,9 % – чоловіки)

Результати дослідження. Виявлено, що особи похилого віку найчастіше фізичною активністю займаються у вигляді довготривалих (2–3 год.) прогулянок на свіжому повітрі, виконання легкої ранкової гімнастики, фізичної праці у побуті та занять у групах здоров'я.

Відсутність фізичної активності тепер вважається четвертим основним фактором ризику щодо рівня смертності в усьому світі. Аналіз медичної документації виявив найбільшу поширеність серед осіб похилого віку захворювань серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, органів дихальної системи та шлунково-кишкового тракту.

Анкетування виявило особливості мотивацій осіб похилого віку до фізичної активності, основними з яких були «бажання покращити здоров'я», «бажання підтримувати фізичну активність», «направлення лікаря ЛФК», «наявність місця для занять фізичною активністю», «наявність партнерів або друзів для спільних занять». Встановлено, що емоційна «вартість» занять фізичною активністю знижується, якщо групи осіб похилого віку не однорідні за рівнем фізичної підготовленості, не враховані вагорові параметри пацієнтів, а також не взяті до уваги вікові відмінності і психологічна сумісність партнерів при виборі і виконанні вправ.

Висновки. Особам похилого віку для збереження здоров'я та творчого довголіття необхідна збалансована фізична активність, яка враховує їх психофізичні особливості і потреби, направлена на призупинення процесів передчасного старіння.

ФІЗИЧНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧОЮ ХОДЬБОЮ

Світлана Калитка¹, Сергій Футорний², Лариса Шахліна³, Нінель Мацкевич⁴,
Ольга Рода⁵, Олег Повар⁶

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, sv-kalitka@ukr.net

² Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Національного університету фізичного виховання і спорту України

³ Доктор медичних наук, професор Національного університету фізичного виховання і спорту України

⁴ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, vnu.sport@gmail.com

⁵ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, olyska.roda@gmail.com

⁶ Вчитель фізичної культури Волинського ліцею-інтернату Волинської обласної ради, bgon@ukr.net

Вступ. Оздоровча фізична культура відіграє важливу роль у вирішенні проблеми збереження здоров'я, підвищення опору організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, підтримки належного рівня фізичної працездатності, а в цілому і покращення якості життя осіб зрілого віку. На сьогодні у нашій країні склалася критична ситуація із станом здоров'я населення: близько 70 % дорослих мають низький та нижче середнього стан здоров'я, в тому числі у віці 40–59 років – 81,2 % людей.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, анкетування, антропометрія, фізіологічні, біохімічні та педагогічні, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз самооцінки здоров'я чоловіків показав, що гарний його стан мають 41,67 %, задовільний – 25,00 % та незадовільний – 33,33 %. У результаті наших дослідження було виявлено деякі відхилення у стані здоров'я чоловіків: у 58,33 % – ознаки тахікардії, у 33,33 % – надлишкова маса тіла та підвищений вміст холестерину у крові, у 25,00 % – больові відчуття у попереку, 16,67 % – головний біль та підвищений артеріальний тиск, у 25,00 % млявість і слабкість.

На початку дослідження та після 6-ти місяців занять оздоровчою ходьбою нами було проведено тест – ходьба 3 км. Визначено, що після шестимісячних занять чоловіки долали цю дистанцію вірогідно швидше ($p < 0,05$), із меншою кількістю кроків ($p < 0,01$) за рахунок збільшення довжини кроків ($p < 0,05$), при цьому тривалість кроку вірогідно не відрізнялась, що вказує на збільшення сили м'язів ніг.

Заняття оздоровчою ходьбою позитивно впливають і на стан здоров'я чоловіків другого зрілого віку. Нами виявлено зниження маси тіла ($p < 0,05$) та індексу Кетле ($p < 0,01$) до нормальних величин. Значно покращився стан серцево-судинної системи, на що вказують зниження ЧСС у стані відносного спокою ($p < 0,01$), АТ ($p < 0,05$), індексу Руф'є ($p < 0,05$) та вмісту холестерину у крові ($p < 0,05$), що свідчить про покращення фізичної працездатності та розвиток витривалості чоловіків.

Висновки. Нами визначено, що після шестимісячних занять оздоровчою ходьбою чоловіки долали дистанцію 3 км вірогідно швидше ($p < 0,05$), із меншою кількістю кроків ($p < 0,01$) за рахунок збільшення довжини кроків ($p < 0,05$), що вказує на збільшення сили м'язів ніг. Нами виявлено зниження маси тіла ($p < 0,05$) та індексу Кетле ($p < 0,01$) до нормальних величин. Значно покращився стан серцево-судинної системи, на що вказують зниження ЧСС у стані відносного спокою ($p < 0,01$), АТ ($p < 0,05$), індексу Руф'є ($p < 0,05$) та вмісту холестерину у крові ($p < 0,05$).

ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ ОРГАНІЗМУ УЧНІВ ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Олександр Корсак¹, Ірина Іванишин², Ірина Султанова³

¹ Кандидат хімічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, oleksandrmyhaylovychkorsak@gmail.com

² Кандидат хімічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, iraivan68@gmail.com

³ Кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, irynasultanova@gmail.com

Вступ. На сьогодні встановлено, що резерви здоров'я організму визначаються діяльністю серцево-судинної та дихальної систем організму та механізмами їх регуляції.

Процеси росту і розвитку організму та диференціації функцій відбуваються в окремі вікові періоди гетерохронно, а кожна система органів має свої, лише їй притаманні, закономірності. Особливої уваги заслуговує підлітковий вік, що спричинено процесами статевого дозрівання. Зростання напруження функціонування вісцеральних систем істотно впливає на розвиток фізіологічних реакцій організму у відповідь на фізичні навантаження. Тому вивчення резервних можливостей організму підлітків під впливом регулярних фізичних навантажень є актуальним на сучасному етапі розвитку суспільства.

Мета дослідження – проаналізувати функціональні резерви кардіореспіраторної системи у учнів ліцею з посиленою фізичною підготовкою.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведені на базі Прикарпатського ліцею з посиленою фізичною підготовкою. Взяли участь учні віком 13–17 років (n=104). Функціональні резерви регуляторних систем організму оцінювали за показниками ВСР, що визначали із використанням комп'ютерного комплексу "Cardiolab+" ХАІ. Стан системи зовнішнього дихання вивчали за допомогою комп'ютерного спірографа Spirosom (ХАІ-Medika).

Результати дослідження. При дослідженні функціонального стану дихальної системи виявлено, що протягом підліткового віку у учнів ліцею з посиленою фізичною підготовкою зростають резерви потужності, а також резерви економічності зовнішнього дихання. Поряд з цим збільшується час затримки дихання на вдиху (проба Штанге), що свідчить про зміну чутливості центрів регуляції дихання до гіпоксії. Отримані нами результати відображають нерівномірність і гетерохронність дозрівання окремих ланок дихальної системи і механізмів її регуляції. Зростання життєвої ємності легенів протягом підліткового віку супроводжується низьким та нижче середнього значеннями життєвого індексу, що обмежує можливості ростучого організму під час виконання фізичних навантажень.

Вивчення варіабельності серцевого ритму дозволило виявити ряд особливостей у дітей 13-17 років. Встановлено, що у вказаний віковий проміжок зростає загальна потужність серцевого ритму (TP, мс²), та внесок дуже низькочастотного компоненту (VLF, мс²). Зареєстровано збільшення внеску низькочастотного компоненту (LF,%) поряд із зниженням високочастотного компоненту (HF, %) у 16 років, порівнянно із величиною у 13 років. Це супроводжувалося підвищенням співвідношення LF/HF у 2,9 разів. У 17 років співвідношення внеску високочастотного та низькочастотного компонентів практично не відрізнялось від значень у 13 років.

Висновки. Виявлені недостатні резерви дихальної системи та зростання напруги регуляторних механізмів обумовлює необхідність відповідного дозування фізичних навантажень та розробки адекватних програм, спрямованих на зниження тонуусу симпатичного відділу вегетативної нервової системи та підвищення функціональних резервів організму дітей 13–16 років.

ТЕХНОЛОГІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ШКОЛЯРІВ

Катерина Кострікова

Аспірант Херсонського державного університету, kostrikova0907@gmail.com

Вступ. Процес імплементації нового закону передбачає здійснення системи конкретних заходів із розроблення та запровадження освітніх технологій його реалізації. Тому аналіз основних напрямів цього суспільно важливого та визначального для розвитку вітчизняної галузі освіти є актуальною проблемою.

Мета – розглянути технологію впровадження олімпійської освіти в освітній процес закладів освіти Херсонської області.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; узагальнення теоретичних та емпіричних даних); емпіричні (педагогічне спостереження, опитування).

Результати дослідження. Освіта визначається як освітній рівень, здобуття якого передбачає системне та цілеспрямоване оволодіння змістом навчання, то згідно чинного закону, освіта – це, у першу чергу, сукупність систематизованих компетентностей, знань, умінь, практичних навичок, способів мислення (компетентностей), професійних, світоглядних, громадянських якостей та морально-етичних цінностей, що набуваються у закладах середньої освіти. Це цілком відповідає європейським тенденціям розвитку освіти на засадах компетентнісного підходу. Відповідно й освітня діяльність розглядається ширше (не лише як надання освітніх послуг з видачою відповідного документа, а орієнтація на задоволення освітніх потреб школяра). Якість освітньої діяльності розглядається не лише як сукупність характеристик системи освіти та її складових, а й рівень організації освітнього процесу, орієнтованого як на забезпечення здобуття особами якісної освіти, так і на створення нових знань. Концептуально закладається модель сучасної динамічної системи, яка має забезпечити розвиток освіти із широким залученням до навчального та організаційно управлінського процесів науково- педагогічних працівників та молоді.

Одним із основних напрямів концепції розвитку освіти є реформування змісту освіти, це дозволить впровадити ідеї олімпізму в майбутній діяльності; забезпечити поширення олімпійської освіти серед різних верств населення. Інноваційний характер основних положень закону впливає з аналізу його тезаурусу. Так, до кола основних категорій, що чітко визначаються і регулюються законом, віднесено такі: освіта, заклад освіти, освітня діяльність, якість освіти, якість освітньої діяльності та ін.

Висновки. Аналіз літературних джерел, опитування свідчить, що не зважаючи на позитивний вплив олімпійської освіти залишається проблема вирішення організаційно-методичного забезпечення закладів середньої освіти. Особливого значення набуває пошук ефективних форм, методів і змісту олімпійського виховання, яке буде спрямоване на вирішення одного з провідних завдань суспільного розвитку. Але, процес імплементації олімпійської освіти в освітньому процесі перебуває в активній фазі і передбачає здійснення системного комплексу кроків. Найбільш важливими з них є: підготовка відповідними інституціями із залученням фахівців з фізичного виховання та спорту, представників громадських організацій, проектів нормативно-правових актів, що окреслюють технології реалізації закладу загальної середньої освіти; створення дієвих комунікаційних каналів між всіма учасниками цього процесу.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ АЕРОБНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ

Олександр Лемак¹, Ірина Султанова², Ірина Іванишин³, Родіон Арламовський⁴

¹Кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника oleksandr_lemak@ukr.net

²Кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника irynasultanova@gmail.com

³Кандидат хімічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, iraivan68@gmail.com

⁴Кандидат наук з фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, arlatovskijrodion@gmail.com

Вступ. Сучасні наукові дослідження свідчать про недостатній рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я школярів. Враховуючи те, що одним із завдань фізичного виховання є формування здоров'я та сприяння гармонійному фізичному розвитку підростаючого покоління, вище зазначені факти зумовлюють необхідність розробки та впровадження у практику дієвих підходів, спрямованих на покращення розвитку фізичних якостей та резервів здоров'я дітей різного віку. Відомо, що об'єктивним критерієм, який кількісно характеризує здоров'я людини і, в той же час, відображає рівень аеробної витривалості, є величина максимального споживання кисню (МСК). Водночас, цей показник регламентує інтенсивність фізичних навантажень. Однак, відомостей про ступінь розвитку фізичних якостей дітей підліткового віку у взаємозв'язку із рівнем аеробних можливостей організму та показниками фізичного розвитку є недостатньо, що обумовлює актуальність обраного напрямку дослідження.

Методи дослідження: оцінка фізичної підготовленості школярів (Сергієнко Л.П., 2010); визначення аеробної продуктивності методом степ-ергометрії (Карпман В.Л., 1988). Оцінку фізичного розвитку проводили на підставі визначення силових індексів, індекса маси тіла та індекса Пін'є. Кількість м'язової маси для розрахунку силових індексів визначали за методом Матейка. В дослідженні взяло участь 423 підлітки, з них – 211 жіночої та 212 чоловічої статі.

Результати дослідження. Зниження рівня аеробної продуктивності супроводжується збільшенням індексу маси тіла та зниженням індексу Пін'є, що відображає важливу роль соматометричних ознак фізичного розвитку у детермінуванні функціональних можливостей організму. Підвищення рівня аеробної продуктивності пов'язано із збільшенням м'язової сили, про що свідчить динаміка силових індексів, визначених за даними співвідношення показників кистьової та станової динамометрії до м'язової маси тіла у дівчат та хлопців, а також згинання-розгинання рук в упорі лежачи до маси тіла у підлітків чоловічої статі. Відомо, що розвиток фізичних якостей в онтогенезі проходить гетерохронно. Певні фізичні якості досягають свого природного максимального розвитку у різному віці, що обумовлено різними темпами розвитку окремих тканин, органів та систем організму. Отримані результати свідчать про необхідність створення окремих однорідних груп учнів з метою розробки ефективних програм, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я дітей різного віку залежно від рівня їх аеробної продуктивності.

Висновки. Із зниженням аеробної продуктивності зростає частка дітей із нижче середнім рівнем фізичної підготовленості та зменшується частка дітей із вище середнім рівнем фізичної підготовленості. Наявність респондентів із вище середнім рівнем фізичної підготовленості в кожній дослідній групі свідчить про наявні можливості до підвищення рівня розвитку фізичних якостей. Отримані результати можна використати для розробки диференційованих підходів у фізичному вихованні школярів з різним рівнем аеробної продуктивності.

STAN BADAŃ NAD DZIEJAMI KULTURY FIZYCZNEJ I TURYSTYKI NA WOŁYNIU (1921–1939)

Eligiusz Małolepszy¹, Teresa Drozdek-Małolepsza²

¹ Dr hab. prof. AJD, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii, e.malolepszy@ajd.czyst.pl

² Dr, adiunkt, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii, t.drozdek-malolepsza@ajd.czyst.pl

Wstęp. Celem pracy jest przedstawienie stanu badań nad dziejami kultury fizycznej i turystyki na Wołyniu (obszar województwa wołyńskiego okresu II Rzeczypospolitej) w latach 1921–1939. Województwo wołyńskie zostało utworzone w dniu 19 lutego 1921 r. Według stanu na dzień 1 kwietnia 1939 r. posiadało obszar 35754 km² oraz liczyło 2085600 ludności (stan na 9 grudnia 1931 r.). Ludność narodowości polskiej stanowiła 16,6 %, narodowości ukraińskiej – 68,4 %, narodowości żydowskiej – 9,9 %, ludność narodowości niemieckiej – 2,3 %, narodowości czeskiej – 1,5 %, narodowości rosyjskiej – 1,1 %, pozostałe narodowości – 0,2 %. Ludność miejska województwa stanowiła jedynie 13,3 % społeczeństwa. W skład województwa wchodziły następujące powiaty: dubieński, horohowski, kostopolski, kowelski, krzemieniecki, lubomelski, łucki, rówieński, sarneński, włodzimierski i zdołbunowski. Powiat sarneński przyłączono do województwa wołyńskiego (z województwa poleskiego) w grudniu 1930 r.

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

1. Jaki jest poziom stanu badań nad dziejami kultury fizycznej na Wołyniu (w latach 1921–1939)?
2. Jaki jest stan badań nad dziejami turystyki na Wołyniu (w latach 1921–1939)?
3. Jaki jest wkład do stanu badań nad dziejami kultury fizycznej i turystyki historyków polskich i ukraińskich?

W publikacji wykorzystano literaturę z zakresu kultury fizycznej i turystyki w województwie wołyńskim w latach 1921–1939.

Wyniki i wnioski. W pracy dokonano analizy dorobku naukowego, odnoszącego się do dziejów kultury fizycznej i turystyki na Wołyniu w latach 1921–1939. Dotychczasowe publikacje odnoszą się głównie do przedstawienia polskiej kultury fizycznej i turystyki. Część prac dotyczy działalności organizacji i towarzystw społecznych, m. in. Towarzystwa Gimnastycznego «Sokół», Wołyńskiego Związku Młodzieży Wiejskiej, Związku Strzeleckiego; czy też rozwoju dyscyplin sportowych, jak np. piłki nożnej. W pracy wskazano na potrzebę badań nad dziejami aktywności fizycznej mniejszości narodowej, głównie ukraińskiej.

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЯК ОДИН З НАПРЯМІВ РЕАЛІЗАЦІЇ ЦІЛЕЙ РОЗВИТКУ ТИСЯЧОЛІТТЯ

Микола Носко¹, Наталія Терентьєва², Олександр Проніков³

¹ *Доктор педагогічних наук, професор, дійсний член НАПН України, Заслужений діяч науки і техніки України, ректор Національного університету «Чернігівського колегіуму» імені Т. Г. Шевченка*

² *Доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівського колегіуму» імені Т. Г. Шевченка, natatarentyeva@gmail.com*

³ *Доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівського колегіуму» імені Т. Г. Шевченка*

Вступ. 2000 рік для України став роком приєднання до глобально визнаних цілей (Цілі Розвитку Тисячоліття, 189 країн світу) і взяла на себе політичні зобов'язання щодо їх досягнення в межах дії Програми розвитку ООН щодо надання доступу до джерел знань, досвіду та ресурсів задля допомоги людям в усьому світі будувати краще життя (у співпраці з 166 країнами світу).

Методи дослідження: комплекс аналітичних, проєктивних та науково-теоретичних методів.

Результати дослідження. Сформовано глобальне бачення Цілей Розвитку Тисячоліття з чіткою системою цілей, цільових індикаторів та часовими рамками їх досягнення – це 8 цілей Декларації та 7 цілей, встановлених для України, й адаптованих нею: Ціль 1. Подолання бідності. Ціль 2. Забезпечення якісної освіти впродовж життя. Ціль 3. Забезпечення гендерної рівності. Ціль 4. Зменшення дитячої смертності. Ціль 5. Поліпшення здоров'я матерів. Ціль 6. Обмеження поширення ВІЛ-інфекції / СНІДу та туберкульозу та започаткування тенденції до скорочення їх масштабів. Ціль 7. Сталий розвиток довкілля. Усі цілі та їх індикатори безпосередньо пов'язані із забезпеченням (підвищенням) якості життя. Кожен рік видається оновлена Доповідь щодо реалізації Цілей Розвитку Тисячоліття, де представлено основні здобутки, прорахунки, індикатори та показники, що дає змогу не лише фахівцям, а й широкій громадськості. Основні цілі людського розвитку формуються у трьох напрямках: 1) можливість прожити довге життя, підтримуючи добрий стан здоров'я; 2) доступність знань, одержання освіти; 3) наявність засобів, що забезпечують гідний рівень життя. Відповідно до положень національних доповідей, присвячених окресленню реалізації завдань ЦРТ в Україні, сучасне трактування нерівності передбачає вихід за межі суто економічних параметрів – виокремлюють нерівність економічну, соціальну, політичну і етнокультурну. Найгостріші прояви, логічно, має їх комбінація.

Якість життя визначено як завдання стратегічного планування і результат діяльності усіх складових суспільства: уряду, громадськості, ділових кіл, освітньо-наукових інституцій та ін., оскільки безпосередньо пов'язані з життям теперішніх і прийдешніх поколінь. Питання якості життя посідає провідне місце серед визначених ЦРТ, оскільки кожна з них, без винятку, інтегрує проблематику економічного, освітянського, здоров'язбережувального, суспільно-політичного та інших сфер. Важливість змін обумовлено тим фактом, що егалітарне суспільство змінилось суспільством, якому притаманний дуже високий ступінь нерівності – за доходами, за доступом до базових соціальних послуг (інформаційних, комунікативних, освітніх, медичних, соціальних тощо), за станом здоров'я, ризиком смерті і тривалістю життя, за умовами та якістю життя, за становищем на ринку праці, що, в свою чергу, збільшило відсоток так званого незахищеного населення планети.

Висновки. Аналіз діяльності освітніх установ різного професійного і профільного спрямування свідчить про наявність суперечностей між побутовим баченням якісного життя серед населення країни і планетарним усвідомленням проблематики.

INTERPRETING THE LIFE QUALITY CHANGES IN UKRAINIAN ELDERLY POPULATION

Iuliia Pavlova

Doctor of Science (Physical Education and Sport), Senior Researcher, Professor of Theory and Methods of Physical Culture Department, Lviv State University of Physical Culture, pavlova.j.o@gmail.com

Introduction. According to WHO forecasts, by 2050, the number of elderly men and women will have been 2 billion. Compared to the demographic data of 1950, the number of 60-year-old people will be magnified tenfold. Nowadays, the need to support independence, increase the level of social activity, improve the quality of life of the elderly is especially urgent. Due to the expectation of a high level of well-being in the elderly age and the direction of government policy towards reducing health care costs, the new ideas for solving the physical, psychological and social problems of elderly people cause significant interest.

The aim of the study was to analyze the life quality of elderly people and compare it with the data of different age group.

Material & methods. Sample consisted of 150 elderly people, $M=65.2\pm 4,3$ years). Data of scientific literature and own results for the persons of mature age ($n=450$, age – 24–60 years) and young age ($n=988$, age – 15–17 years; $n=759$, age – 18–22 years) were used for the comparison. The evaluation of health-related quality of life was conducted with the SF-36 survey. The respondents were asked to answer questions referring to the last 4 weeks. Summed raw scores were transformed to 0–100 scale. Physical component of quality of life includes the results of Physical Functioning Scale, Role Limitations due to Physical Problems Scale, General Health Scale, and Bodily Pain Scale; Vitality Scale, Social Functioning Scale, Role Limitation due to Emotional Problems Scale, Mental Health were included to Mental Component.

Results. The quality of life of Ukrainian respondents is one of the lowest and similar to the data of patients with severe chronic diseases from other countries. Such data indicate significant problems with the functional state and limitations of daily activities.

The value on the Physical Activity Scale is 74–94 points, Physical Role Functioning Scale – 73–95 points. The indexes are lower ($p<0,01$) than adolescences, but no difference was indicated between the data of elderly person and adults. A significant difference ($p<0,01$) were found only in relation to the Physical Activity Scale.

The results of the survey indicate significant problems with the functional state of Ukrainian respondents and its restrictive impact on daily activities. The values of life quality for most scales are critical (Emotional Role Functioning Scale – 44,0 points, General health Scale – 51,4 points, Bodily Pain – 52,2 points). The indexes of the Mental Health Scale, Social Activity Scale, and Viability Scale are higher (in the range from 55.6 to 60,4 points). The scale value of Mental Health of elderly people does not differ from adolescents and adults ($p<0,01$). There is no statistically significant difference between the indicators of the scales Physical Role Functioning, Bodily Pain, Viability, Emotional Role Functioning in adults and elderly people ($p<0,01$).

Conclusions. Low values of the quality of life of different age groups confirm the negative tendencies that are the result of the initially low values of well-being at the young age. Low indicators characterizing the general psychological component of the well-being of the elderly can testify to certain negative social and cultural trends in Ukrainian society – age discrimination, which results in the negative perception of natural age changes, limitation of activity of the elderly people, their dependence on younger members of the family.

СТАН ТА ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Василь Пантік

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, ukraine.luck@gmail.com

Вступ. Результати наукових досліджень довели, що фізична активність виконує роль своєрідного регулятора розвитку організму, є необхідною умовою для становлення й удосконалення людини як біологічної істоти та соціального суб'єкта. Достатній обсяг фізичної активності дітей та молоді забезпечує добре здоров'я, оптимальне функціонування організму й належний психофізичний розвиток. Висновки науковців засвідчують, що у студентів спостерігається зниження спеціально організованої фізичної активності, що вимагає додаткових досліджень.

Методи та організація дослідження. Було використано методiku The International Physical Activity Questionnaire (ІРАQ) – Міжнародний Опитувальник Фізичної Активності. Всього у педагогічному дослідженні брало участь 895 студентів 1–4 курсів денної форми навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Національного університету «Київський політехнічний інститут» та Херсонського державного університету.

Результати дослідження. Встановлено, що у переважній більшості респондентів (66,3 % хлопці, 73,4 % дівчата) спостерігається низький рівень фізичної активності. Майже чверть студентів (26,9 % хлопці, 22,1 % дівчата) мають середній рівень фізичної активності і лише 6,8 % (хлопці) і 4,6 % (дівчата) – високий. Деяке зниження кількості молоді з низьким рівнем фізичної активності на другому курсі навчання відбулося завдяки збільшенню осіб із середнім рівнем, що можна пояснити зміною умов способу життя. На третьому і четвертому курсах навчання спостерігається збільшення кількості респондентів з низьким рівнем фізичної активності. Найбільша кількість студентів з високим рівнем фізичної активності народилися у великому місті. Також високий рівень фізичної активності переважає у студентів, які проживають у приватних будинках разом з батьками. Обраний фах, за винятком спеціальності «фізична культура і спорт» суттєво не впливає на обсяг локомоцій студентів.

Висновки. Виявлено, що рівень фізичної активності студентів є недостатнім і не сприяє підтриманню належного функціонального стану організму. Тренувальний ефект має високий рівень фізичної активності, до якого належать спеціально організовані заняття фізичними вправами. Але цей компонент фізичної активності перебуває переважно лише у вигляді обов'язкових навчальних занять фізичними вправами. Враховуючи сучасні тенденції з організацією фізичного виховання у закладах вищої освіти, таких занять стає дедалі менше. Тому важливо розробити адаптовані до індивідуальних параметрів фізичного стану програми фізичної активності студентів для самостійних занять.

ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ВЕЛОТУРИЗМ: ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ

Любомир Пасічняк¹, Ольга Пірус², Роман Дмитрів³

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, директор Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, 011VP61@gmail.com

² Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, olechka1974@gmail.com

³ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, dmyt_ro_va@ukr.net

Вступ. Внаслідок появи культури використання велосипеда та підвищення інтересу до нього виникла ціла індустрія велосипедного туризму. Об'єднуючи зусилля держави, комерційних установ, органів місцевого самоврядування, громадських організацій і науковців, постійно ведеться пошук нових підходів та засобів, які можуть покращити стан функціонування та розвитку велотуризму.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення літературних та інтернет джерел.

Результати дослідження. Досвід європейських країн, країн південно-східної Азії та США показує, що велосипед дедалі частіше виступає основним засобом для пересування під час прогулянок, подорожей, екскурсій. Країнами-лідерами у здійсненні подорожей на велосипеді є Нідерланди та Данія. Згідно з Посібником з велосипедного руху Європейської комісії, велосипед є одним з найефективніших транспортних засобів з точки зору використання простору. Статистичні дані щодо підрахунку кількості велосипедів на душу населення вказують, що абсолютна більшість жителів Нідерландів (більше 90,0 %), Данії (80,1 %), Німеччини (75,8 %) та більша половина жителів Швеції (63,7 %), Норвегії (60,7 %), Фінляндії (60,4 %) є велосипедистами. При цьому, за статистикою European Cyclists Federation, 8 % жителів Європейського союзу використовують велосипед як щоденний транспорт для звичайних пересувань – ділових поїздок, поїздок до місця роботи, навчання, шопінгу.

За даними Конфедерації європейської велосипедної індустрії, у європейських країнах щороку купують двадцять мільйонів велосипедів, з яких дванадцять мільйонів виготовляються в країнах Євросоюзу. Найбільшими виробниками велосипедів у Європі є Німеччина, Італія, Польща. Аналіз кейсів країн Європи показав, що у велоінфраструктуру та велосипедні проекти з боку Європейського союзу, національних та міських органів влади щорічно інвестуються більше мільярда євро, що є основою для розвитку сектора.

З метою вивчення питань із розвитку велотуризму у низці країн створюються відповідні організації: «European Cyclists Federation» (Бельгія), «Copenhagenize Design» (Данія), асоціації велосипедного туризму, велосипедні товариства, клуби туристів тощо, основними завданнями яких є пропаганда активного та здорового способу життя, збільшення масовості, підвищення якості надання послуг та рівня безпеки туристів, знайомства з останніми тенденціями розвитку велосипедного руху та ін.

У зв'язку зі збільшенням протяжності велодоріг, в останні роки в Європі розробляються проекти для розвитку велотуризму. За рахунок впровадження низки програм «ВелоКраїна», «Зелений маршрут», «ЄвроВело» здійснюється розбудова інфраструктури, створюється розгалужена мережа велосипедних шляхів, які проходять територією держав Європи, що сприяє інтенсивнішому розвитку велотуризму. Разом із цим, на даний час компанії та організації різної форми власності пропонують подорожі на велосипеді різного масштабу.

Висновки. Практика велотуризму показує, що велосипед все активніше використовують як громадський транспорт, забезпечуючи індивідуальну, гнучку, вигідну та економну в часі щоденну мобільність. Окрім того, їзда на велосипеді – це елемент стилю життя, який може окреслювати статус людини, фізичну, духовну, психологічну складову здоров'я, спосіб самореалізації у соціумі. У порівнянні з іншими видами транспорту, розбудова велосипедної інфраструктури є відносно дешевою і швидкою у реалізації.

АКТИВІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ВИСОКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ У ЛІТНІЙ ПЕРІОД

Олесь Пришва

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, oobc@yahoo.com

Вступ. Фізична активність високої інтенсивності (ФАВІ) найбільш дієвий спосіб позитивного впливу на здоров'я людини. Для занять ФАВІ необхідне бажання та відповідний оперативний фізичний стан, обумовлений енергетичною складовою життєдіяльності напередодні. Найбільш вагомими фізіологічними факторами життєдіяльності є повсякденна фізична активність та харчування. Функціонально ці процеси різноспрямовані у енергетичному балансі організму. Для урівноваження їх впливу доцільно застосовувати інтегральний показник (ІІ) – відношення кількості пройдених кроків до кількості спожитих грам їжі. Накопичення надлишку енергетичних запасів напередодні стимулює бажання чоловіків (що мають такий досвід) до занять фізичною активністю середньої та високої інтенсивності. Також, відомо що температурні зміни навколишнього середовища впливають на енергетичний баланс людини. Виявлення особливостей фізичної активності та харчування, ефективність ІІ чоловіків у літній період будуть досліджені та обговорені

Методи дослідження. Дослідження було проведено на півдні України літній період. Учасниками були 23 чоловіки, віком 30–56 років, що ведуть здоровий спосіб життя та мають досвід самостійних занять ФАВІ у вигляді оздоровчого бігу, плавання, фітнесу.

Експеримент складався з двох частин – 21 день кожна. На першому етапі досліджувався фізичний стан чоловіків, їх фізична активність та харчування. Загальна вага спожитих продуктів класифікована за походженням – рослинна, тваринна, зважувалась протягом дня. Фізична активність, у кількості пройдених кроків, ЧСС, фіксувались цілодобово біореєстраторами Basis V1, Basis Peak. Вираховувався ІІ напередодні ФАВІ.

За умовою, на першому етапі експерименту, заняття з ФАВІ чоловіки не планували заздалегідь, а займались, виключно, при виникненні індивідуального бажання. На другому етапі чоловікам пропонувалось дотримуватись ІІ визначених на першому етапі експерименту. Статистичне обрахування проводилось методами непараметричної статистики.

Результати дослідження. На першому етапі вперше виявлено відмінність ІІ напередодні ФАВІ у порівнянні із повсякденними значеннями. Порівняльний аналіз ФА та харчування підтвердив їх енергетичну різноспрямованість у енергетичному добовому балансі організму. ФА була меншою, а відносна вага спожитої їжі більшою. Відсоткова відмінність ІІ напередодні ФАВІ чоловіків та повсякдень виявилась більшою, ніж окремо взяті показники ФА та харчування, підтвердивши інформативність ІІ показника. Застосування ІІ дало можливість контролювати накопичення та витрати енергії організмом за кількістю пройдених кроків, та вагою спожитих продуктів. За результатами другого етапу експерименту було вперше досліджено запланований вплив ІІ у літній період на фізичний стан чоловіків. У результаті моделювання добового ІІ у 1,66 кроки на грам спожитої їжі з відносною нормою тваринної їжі у 7,78 г/кг, було зафіксовано достовірні позитивні зміни ФС чоловіків, та нормалізацію ССС із збільшенням ФА середньої та високої інтенсивності.

Висновки. Дослідження ІІ чоловіків зрілого віку у літній період напередодні ФАВІ був на 44,58 % нижчим від повсякденного. Відносний відсоток спожитої чоловіками ваги тваринної їжі у цей день був більшим на 14,65 %, рослинної на 10,62 %. Застосування цих даних як моделі у формуючому експерименті, збільшило: кількість занять ФАВІ на 45,89 %; кількість кроків ФАВІ на 25,08 %; затраченого часу занять на 11,41 %. Позитивні зміни були відмічені у фізичному стані чоловіків, АПБ зменшився на 5,08 %.

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТІВ І НОРМАТИВІВ ЩОРІЧНОГО ОЦІНЮВАННЯ

Романа Сіренко¹, Юрій Яремчук², Наталія Семенова³

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Львівського національного університету імені Івана Франка, romanaiia@gmail.com

² Заслужений працівник фізичної культури, доцент Львівського національного університету імені Івана Франка, skvojn@ukr.net

³ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач вищої категорії Медичного коледжу Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, semen.nataliia@gmail.com

Вступ. Визначення рівня фізичної підготовленості є необхідною складовою процесу педагогічного контролю у фізичному вихованні студентської молоді. У 2017 році в країні поновлено проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення, яке має стати головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я населення України і сприятиме формуванню у населення України потреби в руховій активності, формуванню здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості населення.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, рухові тести, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У тестуванні в Львівському національному університеті імені Івана Франка взяли участь 4636 осіб, з них 1559 осіб чоловічої статі, 3077 – жіночої. У медичному коледжі з 375 студентів до тестування було допущено 327 осіб: 301 особа жіночої статі і 26 чоловічої. Випробовування в обох вищих навчальних закладах проводилися під час двох академічних занять згідно розкладу.

Аналіз отриманих результатів тестування фізичної підготовленості (ФП) студентів університету дозволив встановити, що ФП більше як третини студентів знаходиться на низькому рівні: у студентів (34,47 %), у студенток (42,55 %). Серед студентів університету у тестуванні на витривалість (біг 3000 м) та у тестуванні швидко-силових можливостей нижніх кінцівок (стрибок у довжину з місця) студенти I курсу продемонстрували значно нижчі результати, ніж старшокурсники. Загалом, при порівнянні результатів тестування ФП студентів університету від I до IV курсів спостерігалася тенденція до поліпшення, проте тільки у тестуванні у бігу на 100 м та у бігу 4x9 м, оцінка ФП зросла до 4 балів, у інших вправах вище трьох балів не зростала. Серед студенток університету спостерігалася зростання показників від I до IV курсів, особливо у бігу 4x9 м, де якісна оцінка зросла з 3 до 5 балів і у вправі на визначення гнучкості – з 2 до 4 балів. Рівень фізичної підготовленості студентів Медичного коледжу дещо відрізнявся від значень, отриманих серед студентів університету. В середньому по навчальному закладу фізична підготовленість 9 % студенток перебувала на низькому рівні, 50 % – на середньому. Із 26 студентів коледжу чоловічої статі лише один студент продемонстрував низький рівень ФП, 8 – середній, 8 – достатній і 9 – високий. На відміну від студенток університету серед студенток медичного коледжу спостерігалася незначна тенденція до погіршення у бігу 4x9 м. Якісна оцінка за виконання тестових вправ погіршилася у бігу на короткі дистанції з 4 до 2 балів, у вправі на визначення гнучкості з 3 до 2 балів. Слід також зазначити, що від I по IV курси кількість студентів, рівень ФП яких відповідав середньому рівню зросла на 30 %, а кількість студентів із достатнім рівнем ФП знизилася на 27 %.

Висновки. Встановлено, що студенти-першокурсники Львівського національного університету імені Івана Франка мають нижчий рівень фізичної підготовленості, порівняно зі студентами старших курсів. ФП більше як третини студентів університету знаходиться на низькому рівні. Отримано дані про зниження кількості студентів медичного коледжу із достатнім рівнем ФП на 27 %, зниження якісної оцінки у тестових вправах на гнучкість і у бігу на короткі дистанції. Отримані результати ФП студентів є важливим чинником у підвищенні мотивації студентів для подальшого самовдосконалення, позитивного ставлення до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Дозволяють викладачам фізичного виховання виявити переваги й недоліки застосованих засобів, методів навчання й форм проведення занять, на підставі їх аналізу скорегувати навчальні програми.

MOTIVES FOR PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF THE THIRD AGE IN SIEDLCE

Andrzej Soroka

Department of Health Sciences, Faculty of Natural Science, Siedlce University of Natural Sciences and Humanities, Poland

The aim of the work was to indicate the motives that affect the participation in physical activity of students of the University of the Third Age in Siedlce. The questionnaire used in the work was a diagnostic survey, while the author's own questionnaire tool was used to test 82 respondents. The Statistica13.PL program was used in statistical calculations and within it the discriminatory function analysis. In the free time, the students usually participate in meetings with friends and run their own education. The students prefer walking and playing team games such as basketball out of physically active forms. Respondents declared that their participation in physical activity had a positive effect on their well-being and general functioning. The main motive for participation in physical activity is the desire to oxygenate the body, experience pleasant time in the fresh air and increase the will to live.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 18–20 РОКІВ

Юрій Фурман¹, Вячеслав Мірошніченко², Олександра Брезденюк³

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

² Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, 29miroshnichenko@gmail.com

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

Вступ. Перші результати тестування фізичної підготовленості студентів засвідчили, що за окремими тестами значна кількість осіб (більше 50 % досліджених) не можуть виконати мінімальні нормативи. Така невідповідність може виникати за відсутності об'єктивних критеріїв оцінки фізичних якостей.

Мета дослідження полягала у розробці нормативів оцінки фізичної підготовленості студентської молоді 18–20 років.

Методи дослідження. Методом педагогічного тестування визначали показники фізичної підготовленості студентів 18–20 років. Проведено аналіз відповідності існуючих чинних нормативів фізичної підготовленості реальним можливостям молоді проявляти фізичні якості. Користуючись «правилом трьох сигм», розроблено оціночні нормативи фізичної підготовленості. На основі даних, встановлених шляхом дослідження великої кількості однорідного контингенту, ми пропонуємо оцінювати результат, який відповідає середньому арифметичному вибірці (\bar{X}) у «3» бали. Результат, який відповідає значенню $+1\sigma$ і -1σ відповідає оцінці у «4» і «2» бали відповідно, результат $+2\sigma$ і -2σ – «5» і «1» бали відповідно.

Результати дослідження. Застосовуючи авторську методику, розробили нормативи оцінки фізичних якостей, які відповідають рівню фізичної підготовленості сучасної молоді.

Висновки. На підставі результатів тестування рівня фізичної підготовленості студентів (2017 р.) ми встановили, що за окремими нормативами більше половини результатів не перевищують мінімальний бал. Це вказує на те, що існуюча методика оцінки фізичної підготовленості молоді 18–20 років не дозволяє об'єктивно оцінити фізичні якості. Запропонована методика розробки нормативів ґрунтується на основі «правила трьох сигм». Розроблені за авторською методикою нормативи оцінки фізичної підготовленості забезпечують можливість близько 95% студентів виконати тести в межах оціночної шкали.

ДО ПИТАННЯ ПРО ОЦІНКУ ЯКОСТІ ЖИТТЯ, ПОВ'ЯЗАНОЇ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ У ДІТЕЙ

Любов Ціж¹, Марія Мазепа², Ольга Стасюк³, Віра Будзин⁴, Наталя Росолянка⁵

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, lyubovtsizh@gmail.com

² Доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії та ерготерапії Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, mrmazera@ukr.net

³ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, stasyuk.o@ukr.net

⁴ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, virabudzyn@ukr.net

⁵ Викладач Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, natalarosolana@gmail.com

Вступ. Існує 98 різних інструментів для оцінювання якості життя дітей та підлітків, з них 30 загальних та 64 спеціальних (орієнтованих на пацієнтів, які страждають на певне захворювання). На сьогодні в Україні не розроблено спеціальних національних анкет для вивчення якості життя; найчастіше застосовують перекладений на українську мову питальник MOS SF-36 (Павлова Ю.О., 2014).

Методи дослідження – аналіз науково-методичних джерел.

Результати дослідження. Існують різні опитувальники якості життя для дітей в залежності від віку; Youth Quality of Life Instruments – YQOL (D. Patrick); «Дитячий опитувальник ЯЖ» («PedsQL»); опитувальник для молоді (YQOL); профіль якості життя для молоді (QOLP-AV); опитувальника якості життя Ліндстром (NQOLQ); педіатричний опитувальник якості життя (PedsQL) Varniego - для підлітків у віці від 11 / 12–18 / 20 років; опитувальник здоров'я для дітей і молодих людей KIDSCREEN-52; опитувальник відчуття якості життя для дітей та молоді (KPJś-DiM) тощо. Важливим в оцінці якості життя є тестові завдання, які відносяться до «сприйняття свого положення у житті». Методи PedsQL, QOLP-AV та NQOLQ Lindström враховують специфіку розвитку дитини, але не містять конкретних тем, запропонованих самими юнаками. Усі методики згідно з багатовимірною концепцією якості життя BOOЗ містять більше, ніж одну складову якості життя від чотирьох (YQOL-R) до десяти (KIDSCREEN-52). Всі вони фіксують основні показники якості життя, перелічені BOOЗ: фізичні, психологічні, соціальні та екологічні. Деякі з методів є методами самооцінювання (YQOL-R, QOLP-AV, KPJś-DiM), інші (KIDSCREEN-52, PedsQL та NQOLQ) мають аналогічні версії для батьків або розширення для дітей молодшого віку. Методика KIDSCREEN найчастіше використовується в більшості європейських країн, вона не потребує адаптації, оскільки включає універсальний та локальний елемент. Загальна орієнтація на якість життя можлива за допомогою методу YQOL-R. Однак перевірка якості життя, пов'язаної із здоров'ям, може бути проведена за допомогою методів PedsQL, 4.0 та KIDSCREEN – універсального методу, який відповідає всім методологічним стандартам.

Висновки. Велика кількість опитувальників якості життя у дітей дає можливість оптимального вибору інструменту дослідження з врахуванням віку, стану здоров'я, складових якості життя.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ МІЖ КОМПОНЕНТАМИ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Анатолій Цьось¹, Георгій Гац², Анатолій Вольчинський³, Олександр Малімон⁴

¹ Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, перший проректор, проректор з адміністрування та розвитку Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Tsos.Anatoliy@eenu.edu.ua

² Кандидат педагогічних наук, доцент Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

³ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

⁴ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, якість життя – це визначення людиною свого місця в житті в контексті культури та системи цінностей, в яких вона живе, і у зв'язку із завданнями, очікуваннями, стандартами та інтересами цієї людини. Тобто, якість життя кожна людина визначає особисто для себе, наскільки вона добре себе почуває фізично, емоційно, наскільки вона задоволена своїм добробутом, працею, друзями, сім'єю, політикою держави. Загалом якість життя людини у сучасних дослідженнях розглядається як інтегральна характеристика її стану, що складається з фізичного, психологічного, соціального компонентів. Їх всебічне вивчення дозволяє визначити рівень якості життя як окремої особи, так і цілих груп населення та встановити шляхи його покращення.

Методи та організація дослідження. Для визначення показників якості життя було використано міжнародний загальний опитувальник MOS SF-36 за процедурою міжнародного центру з вивчення якості життя IQOLA, Бостон, США. Для вимірювання якості життя шкали групувалися за двома показниками: «фізичний компонент здоров'я» і «психічний компонент здоров'я». У дослідженні брали участь 513 студентів 1–4 курсів навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Луцького національного технічного університету та Херсонського державного університету.

Результати дослідження. Фізичний компонент здоров'я студентів знаходиться в межах 51,12, психічний – 44,27 балів. Ці дані, свідчать про відносно низькі показники здоров'я і наявність проблем у життєдіяльності респондентів. Психічний компонент здоров'я респондентів знаходиться на ще нижчому рівні ніж фізичний, що вимагає відповідних корекційних програм. Результати засвідчили, що існують статистичні кореляційні взаємозв'язки між рольовим функціонуванням, обумовленим фізичним станом і рольовим функціонуванням, обумовленим емоційним станом, загальним станом здоров'я і життєвою активністю, загальним станом здоров'я і психічним здоров'ям, соціальним функціонуванням і рольовим функціонуванням, обумовленим емоційним станом, соціальним функціонуванням і психічним здоров'ям.

Висновки. Виявлені статистичні кореляційні взаємозв'язки між показниками фізичного і психічного складників здоров'я в якості життя студентів дозволить побудувати особистісно зорієнтовану модель формування здоров'я молоді під час навчання у закладі вищої освіти.

МІСЦЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Людмила Чалій¹, Вадим Кіндрат²

¹ *Старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Рівненського державного гуманітарного університету, lydmila1567@uk.net*

² *Кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, cafedrasom@ukr.net*

Вступ. Туризм є частиною фізичної культури і спорту, прості та організаційні форми якого сприяють реалізації завдань фізичного виховання. Оскільки фізична активність є важливою передумовою здорового способу життя, проблема забезпечення необхідного обсягу рухів може бути вирішена через розуміння її важливості та фізичну освіту кожної людини. Основної уваги потребує шкільна та учнівська молоді, що без допомоги вчителів та викладачів не здатна глибоко осягнути можливості та переваги здорового способу життя. Оскільки наразі спостерігається скорочення частки обов'язкової фізичної культури у освітньому процесі навчальних закладів України, тому зростає роль тих видів рухової активності, що можливо здійснювати у позанавчальний час. Туризм, який поєднує в собі дозвілля, спорт, оздоровлення, пізнання навколишнього світу, має потужний потенціал для забезпечення гігієнічних норм щоденної фізичної активності.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, опитування та узагальнення, теоретичне прогнозування.

Результати дослідження. У контексті активного пошуку резервів фізичної активності великі можливості має туристична діяльність у тісній інтеграції з традиційною фізичною культурою. Аналіз науково-методичної літератури дозволив з'ясувати, що спортивно-оздоровчий туризм – ефективний засіб для фізичного розвитку, формування функціональних резервів людського організму, він доступний для людей з різною фізичною підготовкою та дає змогу покращити багато показників здоров'я людини. Наші зусилля були спрямовані на пошук оптимальних організаційних форм спортивно-оздоровчого туризму, що здатні задовольнити запити сучасних студентів та позитивно вплинути на світоглядну позицію молоді людини. У результаті опитування студентів педагогічного факультету Рівненського державного гуманітарного університету було виявлено першочерговий інтерес та, відповідно, мотивацію до здійснення одноденних туристичних подорожей до цікавих краєзнавчих об'єктів або з навчальною метою. Отримані дані свідчать на користь досить поширеної та доступної форми туристської діяльності, що десятиліттями використовується у практиці навчальних закладів та не втратила своєї актуальності для сучасних студентів.

Висновки. Існує об'єктивна потреба впроваджувати прості організаційні форми спортивно-оздоровчого туризму у систему фізичної активності студентів закладів вищої освіти.

СТАН РОЗВИТКУ СИЛИ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**Людмила Черкашина¹, Роман Черкашин², Андрій Сітовський³**¹ Аспірантка Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, lcherkashina1983@i.ua² Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, roma.mail77mail@gmail.com³ Кандидат наук з фізичного і спорту, доцент Академії рекреаційних технологій і права

Вступ. Фізичне виховання учнів – це складна, динамічна педагогічна система спрямована на гармонійний розвиток фізичних якостей, загартування організму, формування життєво важливих рухових вмінь та навичок. Фізична підготовленість є одним з важливих показників, що відображають якість фізичного здоров'я і рівень рухової дітей та молоді. Особливе значення має рівень силової підготовленості дівчат, який не лише відображає розвиток рухових функцій в цілому, а є однією з найбільш помітних ознак фізичного вдосконалення. Силкові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, фізичну працездатність та самопочуття. Недостатній рівень розвитку сили призводить до виникнення хвороб обміну речовин – діабету, ожиріння, атеросклерозу. Слабка корсетна функція може проявитися, передусім, через хвороби хребта (порушення постави, плоскостопість, порушення функцій органів черевної порожнини).

У зв'язку з цим, вивчення стану та динаміки м'язової сили дівчат старшого шкільного віку має як науковий, так і практичний інтерес. Це дозволяє виявити педагогічні та фізіологічні закономірності в розвитку силових можливостей і на цій основі планувати раціональні силові навантаження на уроках фізичної культури.

Методи та організація дослідження. З метою визначення рівня розвитку сили було досліджено 269 дівчат старшокласниць загальноосвітніх закладів м. Луцька. Вибухова сила визначалася за результатами стрибка в довжину та вгору з місця, метання набивного м'яча 1кг сидячи; силова витривалість – за підйомом тулуба з положення лежачи, згинанням та розгинанням рук в упорі лежачи, вису на зігнутих руках; швидкісно-силова витривалість – за кількістю вистрибувань з повного присіду; максимальна сила – за кистьовою динамометрією. Отримані результати оброблялися методами математичної статистики.

Результати дослідження. За результатами дослідження можна констатувати, що вибухова сила у старшокласниць за показниками стрибка в довжину з місця становить $162,3 \pm 21,01$ см, стрибка вгору з місця – $26,92 \pm 7,33$ см, метання набивного м'яча сидячи – $417,2 \pm 22,3$ см. Високий рівень вибухової сили мають лише 3 % учнів, вище середнього – 32 % середній та нижче середнього – 57,4 %, незадовільний – 7,6 %. Дослідження силової витривалості засвідчило, що показники підйом тулуба з положення лежачи за 60 с склали $40,54 \pm 6,12$ разів, згинання та розгинання рук від лави в упорі лежачи – $12,08 \pm 3,63$ разів, вис на зігнутих руках – $31,85 \pm 7,39$ с. Лише 2,1 % учениць мають високий рівень розвитку даної рухової якості, 39,3% – середній та вищий за середній і 58,6 % нижчий за середній рівень. За показниками кистьової динамометрії виявлено, що максимальна сила знаходиться на середньому та вище середньому рівнях у 33,6 % дівчат, 61,3 % мають рівень нижчий за середній, а незадовільний рівень – 6,1 %.

Висновки. Дані отримані в ході дослідження свідчать про недостатній рівень розвитку силових здібностей, який у більшості дівчат залишається низьким і не відповідає вимогам, які висуває суспільство до фізичної підготовленості. Це може бути зумовлено малою руховою активністю школярки, яка знижується з кожним роком.

EFFECT OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES ON PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF HUMAN

Oksana Shynkaruk¹, Yevgeniy Imas², Lolita Denysova³, Viktor Kostykevich⁴

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

² *Doctor of Economic Sciences, professor, Rector, National University of Ukraine of Physical Education and Sports, rectorat@uni-sport.edu.ua*

³ *PhD., Associate of Professor in the Department of Innovation and Information Technologies in Physical Culture and Sports, National University of Ukraine of Physical Education and Sports, kineziology@gmail.com*

⁴ *Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports, State Pedagogical University of Vinnitsa named after Mikhail Kotsubinsky, kostykevich.vik@gmail.com*

Introduction. In modern conditions, the interrelation between human health and information technologies, violations of the somatic and mental health of the population, stipulated by information and psychoemotional loads, continue to remain actual matters.

The goal is to define the peculiarities of using information technologies in everyday life and to study their influence on the physical and mental health of a person.

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

Results and Discussion. As at December 31, 2017, 4,15 billion people in the world are connected to the Internet. In Ukraine, 52,5 % of people are Internet users. This is 3,5 % of the total number of users in Europe. 96 % of children use the Internet and it has become a natural part of their life. The computer is not only an entertainment, but also a source of communication, self-expression and personal development. The Internet attracts modern children and young people in a variety of communication, the alleviation of information hunger, the search for new forms of self-expression, anonymity and virtual freedom, a sense of community and belonging to the group. Children learn new digital technologies and learn to navigate freely in the information space. Children can not really evaluate the level of reliability and security of information contained in the Internet space. Over the past six months, the world has increased the Internet coverage by 7 %. According to statistics, more than a third of users in Ukraine are under the age of 29 years. More than 60 % of children and teenagers communicate daily in the Internet chats. Preference for the virtual world of reality has a negative impact on the psyche and health of a child and can worsen not only the vision, posture and sleep, but also cause anxiety, irritability, social maladjustment and dependent behaviour. There is a rise in the high level of anxiety, rigidity and extravagance for Internet users. Only 24 % of adults check which sites their children visit. 11 % of parents are aware of such online threats as 'adult' content, gambling, online violence, cybercrime. 79 % of children are confident that they are sufficiently aware of the risks in the Internet network. There are five main types of the Internet addiction: computer addiction, compulsive navigation in the network, information congestion, cyber sexual addiction and cyber communicative addiction. In Ukraine, the cyber communicative addiction is common. So, according to the research, the first place in attendance is occupied by social networks – 27 % (in general among young people), girls have a higher indicator (29,8 %) than boys (23,9 %).

Conclusions. An unlimited use of information and communication technologies, giving preference to the virtual world in stead of the real one, has a negative impact on mind and personal health and may impair vision, posture and sleep, anxiety, irritability, social maladaptation and dependent behaviour. The increase in the high level of anxiety, rigidity and extraversion of the individual as a result of the Internet addiction is noted.

JAK PUBLIKOWAĆ W NAJLEPSZYCH CZASOPISMACH?

Jacek Wąsik

Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, jwasik@konto.pl

Od tego kto przeczyta nasz artykuł zależą dalsze losy autorów. To czy będzie cytowany, czy będzie wzrastał jego index Hirscha. Ostatecznie od tego zależy czy osiągnie sukces lub awans zawodowy i naukowy. Dlatego bardzo ważną rzeczą dla wielu badaczy jest wybór odpowiedniego czasopisma, w którym będzie opublikować wyniki badań. Oczywiście najlepiej publikować od razu w najlepszych periodykach, ale wiemy, że to nie jest takie proste.

Z jednej strony staramy się, aby nasze badania trafiły do szerokiego, międzynarodowego grona ekspertów. Z drugiej strony jesteśmy atakowani przez tak zwane «czasopisma drapieżne», które powinny wzbudzać w nas szczególną ostrożność.

Sam jestem przykładem naukowca, który uczył się sztuki pisania artykułów naukowych na podstawie swoich porażek i złych wyborów. A wynikało to z tego, że nie miałem dobrych wzorców.

Obecnie jest redaktorem naczelnym czasopisma indeksowanego w Scopus i Web of Science. Są to bazy, które wymagają od czasopism wysokich standardów wydawniczych. Na co dzień otrzymujemy wiele manuskryptów. Z czego ponad połowa nie jest przekazywana do dalszych postępowań z powodów formalnych. Zatem, 50 % przysłanych tekstów nie jest nawet czytanych z powodu nie przestrzegania zasad zgłaszania artykułów i standardów czasopisma. Oznacza to że, bardzo dobre badania nie będą opublikowane z winy samego autora.

Секція 2

Програми фізичної активності

СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ШКОЛАХ ЧЕСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Едуард Вільчковський¹, Володимир Пасічник²

¹ Доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

² Доктор педагогічних наук, професор, Університет Яна Кохановського в Кельцах, Філія в Петрикові Трибунальському (Польща), wlod_pas@o2.pl

Вступ. Чехія має давні традиції у створенні національної системи фізичного виховання і спорту, а також оригінальну систему сокольської гімнастики, яка отримала у другій половині XIX століття широку популярність не тільки в європейських країнах, що за географічним положенням розміщувались поблизу Чехії, а також у Росії, Франції, Великобританії, США та інших державах світу.

Методи дослідження: вивчення літературних джерел, документальних і архівних матеріалів, теоретичний аналіз і синтез отриманих даних.

Результати дослідження. Система фізичного виховання у чеських школах складається з двох взаємодоповнюючих блоків: навчальний процес з фізичного виховання, який передбачає три уроки щотижня та позакласна спортивно-масова робота, яка проводиться факультативно для всіх бажаючих учнів. Програми з фізичної культури у молодших класах включають: основну гімнастику; рухливі та елементи спортивних ігор; танцювальні вправи; плавання, лижі, ковзани (взимку), якщо школа має умови для проведення цих занять. В середніх класах I ступеня навчання, цей програмовий матеріал доповнюється елементами акробатики, гімнастикою, легкою атлетикою та командними спортивними іграми.

У програмах для учнів гімназій II ступеню поряд з вищезазначеними засобами фізичної культури збільшується обсяг спортивних ігор (баскетбол, гандбол, футбол, волейбол, хокей). У чеських школах до 80-х років XX століття традиційно більша увага завжди приділялась гімнастиці (учні навчались виконанню вправ на гімнастичних приладах). Однак ці заняття не давали їм належних позитивних емоцій у порівнянні з уроками, на яких пропонувались спортивні ігри. Це стало специфічною рисою для більшості європейських шкіл, в яких за останні 20–30 років вчителі взяли на озброєння широке застосування спортивно-ігрового методу при проведенні уроків з легкої атлетики, лижної підготовки та ін.

Міністерство освіти, молоді і спорту видає базові програми з фізичної культури для учнів всіх типів шкіл. Важливим аспектом є включення до них Державних стандартів з цієї галузі освіти (основних вимог з цього предмету, щодо конкретних років навчання учнів). Вони є певними критеріями самоконтролю школярів і можливістю більш чіткого педагогічного контролю за рівнем їх знань, умінь та навичок з боку вчителя.

Однак вчитель, враховуючи умови своєї школи може включати до 30 % матеріалу до їх змісту на свій розсуд або складати авторську програму, яка обов'язково враховує освітній стандарт щодо предмету – «Фізичне виховання». Це положення позитивно вплинуло на підвищення інтересу учнів всіх вікових груп до уроків з даної навчальної дисципліни. Проведені дослідження свідчать, що за даними анкетування учнів шкіл першого та другого ступеня, 82% респондентів відмічають, що вони отримують задоволення від уроків фізичного виховання.

Висновки. У чеських школах, починаючи з 90-х років XX століття, широко реалізуються новаторські концепції: «Школа здоров'я» і «Спорт для всіх». Вони спрямовані на активну боротьбу з негативними явищами у суспільстві: алкоголізмом, наркоманією, тютюнопалінням, а також роботу по створенню профілактичних заходів проти цивілізаційних захворювань, які стали пандемією за останні 30 років у Європі та інших континентах Світу. Сучасна система фізичного виховання школярів у Чеській Республіці спрямована на зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей і молоді шляхом збільшення годин на уроки фізичного виховання, поширення масовості занять фізкультурою та спортом у позаурочний час, організації регулярних спортивних занять і змагань за допомогою спортивних клубів.

РЕКРЕАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗДОРОВ'Я

Ірина Войтович¹, Василь Войтович²

¹ Кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, wirchuk@gmail.com

² Асистент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, wolveswmt@gmail.com

Вступ. Для формування та розвитку здорового суспільства дуже важливим фактором є популяризація та впровадження фізичної рекреації, яка виступає активною формою реалізації фізичної культури та туризму. Регулярне та вчасне використання рекреаційного туризму сприяє відновленню фізичних та духовних сил, зміцненню здоров'я, може попередити ряд негативних факторів, які знижують працездатність людини, реалізує освітні, виховні та пізнавальні завдання тощо.

Тому забезпечення даного ринку кваліфікованими, конкурентоздатними фахівцями є першочерговою задачею вищих навчальних закладів, які готують спеціалістів туристсько-спортивного та рекреаційного напрямів.

Метою роботи є встановлення факторів покращення засвоєння навчального матеріалу студентами факультетів фізичної культури з напрямку рекреаційного туризму та формування моделі професійної підготовки таких студентів.

Методи дослідження: анкетування, теоретичне моделювання, аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, метод математичної статистики.

Результати дослідження. Встановлено, що професійна підготовка майбутніх фахівців рекреаційного туризму визначається як процес, що відображає науково й методично обґрунтовані освітньо-виховні заходи вищого навчального закладу.

Дані проведеного нами дослідження, засвідчили, що при вивченні навчального предмету «Рекреаційний туризм», який на думку студентів є необхідним при отриманні їх спеціальності, вони надають перевагу отриманню знань, умінь та навичок на інформаційних лекціях, лекція-візуалізація, лекціях-дискусіях, практичних заняттях, зустрічам з практиками в галузі рекреаційного туризму, відвідуванню екскурсій, туристичних об'єктів, таких спеціалізованих закладів, як туристичні агентства, фірми, магазини туристичного спорядження. Науковці також рекомендують доповнювати систему освіти підготовки фахівців наступними методами навчання, такими як проблемні ситуації, ділові ігри, розігрування рольових функцій, упровадження комп'ютерних технологій для розвитку дослідницької активності, Інтернет-тренінги, конференції та ін.

Щодо розділів знань, умінь та навичок, які б студенти хотіли опанувати перш за все на практичному рівні, то найбільшу зацікавленість відмічено у активних видах туризму, таких як спортивний, зокрема пішохідний, туристичних послугах та краєзнавстві та туристичній анімації.

Висновки. Таким чином формування ефективної моделі профільної підготовки студентів факультетів фізичної культури та здоров'я, саме комплексність у організації навчального процесу з рекреаційного туризму, врахування думки студентів, колег та напрацювання теоретиків та практиків щодо підбору змісту, методів та форм занять, способів оцінки знань, дозволить підвищити рівень знань та мотивацію до вивчення даної дисципліни.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анатолій Вольчинський¹, Вікторія Собуцька²

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

² *Студентка Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*

Вступ. Фізична активність у дошкільному віці виступає як необхідна умова формування основних структур і функцій організму. Із зниженням рухової активності м'язовий апарат та дихальна система працюють без достатнього навантаження, не отримують систематичного тренування і тому навіть на незначні фізичні зусилля реагують перенапруженням, а це може призвести до стійких розладів їх функцій. Численними дослідженнями доведено, що правильно організоване фізичне виховання дітей сприяє формуванню як кісткової, так і м'язової систем, і як результат – формує морфологію та рухові функції дитини, що є змістом фізичного розвитку організму. Важливою складовою розвитку організму дітей старшого дошкільного віку є сформованість правильної постави. Тому слід раніше про неї дбати, щоб легше запобігти виникненню різних фізичних вад.

Мета – теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка результативності рухової активності дітей старшого дошкільного віку з використанням українських народних ігор та забав.

Методи дослідження: тестування дітей 5–6 років з бігу із максимальною швидкістю на 30 м (с); стрибків у довжину з місця (см); метань тенісного м'яча в ціль (бали); вису на зігнутих руках (с); нахилу тулуба уперед із положення сидячи (см).

Результати дослідження. Тестування дітей на початку експерименту свідчило про те, що фізична підготовленість дошкільнят експериментальної та контрольної груп вірогідно не різнилися. Виявлено, що діти протягом доби здійснюють 6783,2–6945,8 кроків, що відповідає 3866,4–4098,0 метрам. У хлопчиків дещо вища рухова активність, проте, ця різниця незначна. Зіставлення власних результатів з нормами рухової активності для дітей 5–6 років свідчить про дуже низькі показники рухів у респондентів. У середньому за кількістю локомоцій діти на 130,4%–136,6% відстають від гігієнічних норм. Такий стан зумовлює потребу обґрунтування шляхів підвищення рухової активності дітей у дошкільних навчальних закладах. Педагогічний експеримент із застосуванням на уроках фізичної культури та на прогулянках ігор різної інтенсивності показав, що у стрибках в довжину з місця в експериментальних групах дітей 5 років результат зріс у хлопчиків на 13,5 см, у дівчаток – на 8,6 см, тоді як у контрольних групах відповідно – на 8,9 см та 3,8 см. У дітей 6 років експериментальних груп у хлопчиків показники зросли на 18,9 см, у дівчаток – на 13,4 см; у контрольних групах відповідно – на 9,8 см та 8,9 см. Тестування спритності свідчить про поступове покращення показників у кожній наступній віковій групі. У дітей 5 років експериментальних груп зростання результатів становить у хлопчиків 0,5 бала, у дівчаток – 0,6 бала; контрольних груп хлопчиків і дівчаток – 0,2 бала. Силова витривалість у дітей 5 років покращилася в експериментальних групах хлопчиків на 3,6 с, у дівчаток – на 3,1 с; у контрольних групах хлопчики поліпшили результат на 1,1 с, дівчатка – на 0,7 с. Вимірювання гнучкості у дітей 5 років свідчить, що її зростання становить 4,0 см у хлопчиків та 3,4 см у дівчаток експериментальних груп. У контрольних групах це збільшення становить 1,7 см у хлопчиків та 1,3 см у дівчаток. У дітей 6 років результати зросли на 3,4 см у хлопчиків та 3,7 см у дівчаток експериментальних груп, у контрольних групах – на 2,0 см у хлопчиків, та 2,1 см у дівчаток.

Висновки. З метою поліпшення фізичного стану дітей дошкільного віку доцільно використовувати різні засоби, зокрема народні рухливі ігри та забави, в які діти із задоволенням грають. Апробація розробленої методики з низкою ігор та забав показала їх ефективність, що підтверджено значним підвищенням рівня фізичної підготовленості дітей експериментальної групи за всіма фізичними показниками.

ЕФЕКТИВНІСТЬ АЛГОРИТМУ ДЛЯ ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 6-РІЧНИХ ДІВЧАТОК У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Леся Галаманжук

Доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри теорії і методики дошкільної освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, yedinak.g.a@gmail.com

Вступ. Одне з провідних місць у способі життя дитини посідає фізична активність. У зв'язку з цим наголошується на необхідності надання останній превентивної спрямованості. Проте, дотепер практично відсутні дослідження з розроблення технологій, програм, реалізація яких забезпечує превентивний ефект у відмінному від норми стані функціонування організму 6-річних першокласників узагалі та наявного в них незадовільного фізичного стану, неадекватної адаптації до навчальної діяльності зокрема.

Методи та організація дослідження. Дослідження спрямували на експериментальне обґрунтування ефективності програми, розробленої для превенції незадовільного фізичного стану і неадекватної адаптації до навчальної діяльності 6-річних дівчаток під час занять фізичним вихованням упродовж першого року навчання в школі. Для цього використовували такі методи дослідження: аналіз, узагальнення, систематизацію, педагогічні тестування і експеримент, спірометрію, пульсометрію, динамометрію, тонометрію, а також інтерв'ю (за методикою О. Д. Дубогай) та анкетне опитування (за методикою Л. М. Ковальнової) для визначення відповідно соціальної і психологічної адаптації дівчаток до навчання у школі; методи математичної статистики. Щодо експериментального алгоритму програмування занять з фізичного виховання превентивної спрямованості, то його основу становили дані, одержані нами на попередніх етапах дослідження, та інформація спеціальної літератури. Розроблений алгоритм використали при формуванні та реалізації змісту занять з фізичного виховання в експериментальній групі (*Е*); її склад – 21 дівчинка віку 6 років. У контрольній групі (*К*), до якої входило із 87 дівчаток-одноліток, використовували традиційний підхід до організації, формування і реалізації змісту занять з фізичного виховання. Розроблений протокол дослідження враховував положення Гельсінської декларації з медичної етики (2013) та був затверджений комітетом з етики Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Результати дослідження. Протягом другого навчального семестру в групі *Е* поліпшилися усі досліджувані функціональні показники та фізичної підготовленості. У групі *К* таку зміну виявили тільки у діяльності дихальної системи (приріст життєвої ємності легенів – ЖЄЛ) та розвитку м'язової сили (динамометрія), а інші відзначалися тільки певною тенденцією до зміни. Водночас відзначили, що виявлена зміна позначилися на стані адаптації хлопчиків до навчальної діяльності. Підтверджували висновок такі дані: в групі *Е* та *К* значення показника соціальної адаптації покращилося, але наприкінці воно засвідчувало відповідно високий та нижчий від середнього рівні; значення показника психологічної адаптації в групі *Е* засвідчувало середній рівень, у групі *К* – погіршення від середнього рівня до дезадаптації. Аналогічним був результат, одержаний при використанні іншого критерію, а саме величини значень досліджуваних показників наприкінці експерименту: в усіх група *Е* мала перевагу над групою *К*.

Висновки. Використання навіть протягом одного навчального семестру змісту занять з фізичного виховання, сформованого і зреалізованого з використанням розробленого алгоритму, забезпечує суттєво вищий позитивний ефект у запобіганні неадекватної соціальної, психологічної адаптації 6-річних дівчаток до навчальної діяльності у першому класі школи, ніж традиційний підхід. Одержаний результат значною мірою зумовлений неоднаковою зміною показників фізичного стану в дослідних групах дівчаток: запропонований алгоритм сприяє формуванню і реалізації змісту, що забезпечує значно більший приріст показників фізичного стану дівчаток та досягнення більш високих значень наприкінці, ніж традиційний підхід.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ АКВАФІТНЕСУ Й ІНТЕРВАЛЬНОГО ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ 11–12 РОКІВ

Вікторія Головкіна

Аспірант кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, akvavita72@gmail.com

Вступ. Зловживання вправами силового спрямування у фізичній підготовці юних спортсменів може негативно вплинути на функціональний стан серцево-судинної системи юних плавців. Тому вдосконалення майстерності юного плавця повинно відбуватись за умов комплексного підходу до процесу вдосконалення фізичної підготовленості. З огляду на це, в програму тренувальних занять спортсменів-плавців ми інтегрували елементи аквафітнесу й метод інтервального гіпоксичного тренування.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових джерел; педагогічний експеримент; тестування спеціальної фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

В експерименті брали участь вихованки дитячо-юнацьких спортивних шкіл – спортсменки-плавчині віком 11-12 років, спортивний стаж яких становив 2-3 роки. Загальна кількість досліджуваних спортсменів становила 62 особи. З їх числа перед початком експерименту укомплектовано три групи: контрольну (КГ, n=20), першу основну (ОГ1, n=21) та другу основну (ОГ2, n=21).

Результати дослідження. По завершенню формувального експерименту у спортсменок групи КГ зареєстровано вірогідне зростання результату виконання тесту «плавання на 800 м вільним стилем» на 3,27 %, що є свідченням покращення працездатності в зоні аеробного енергозабезпечення.

У досліджуваних групи ОГ1 двадцятичотирирохтижневі заняття плаванням із застосуванням інтервального гіпоксичного тренування сприяли вірогідному зростанню результатів тестів «плавання на 800 м вільним стилем», «пропливання дистанцій 4×50 м вільним стилем з інтервалом відпочинку 15 с» (перший відрізок) та «плавання вільним стилем на 25 м з максимально можливою швидкістю» на 3,50 %, 5,63 % і 10,11 % відповідно. Кількість пропливань 25-метрових відрізків з максимальною інтенсивністю при частоті серцевих скорочень 150–170 уд·хв⁻¹ у представниць цієї групи через 24 тижні від початку занять збільшилася на 25,00% (p<0,05).

Під впливом 24-тижневих занять плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування у досліджуваних групи ОГ2 вірогідно покращилися результати виконання тестів «плавання на 800 м вільним стилем» (на 5,94%), «пропливання дистанцій 4×50 м вільним стилем з інтервалом відпочинку 15 с» (перший, другий та четвертий відрізки – на 9,16 %, 4,66 % і 5,46 %), «плавання вільним стилем на 25 м з максимально можливою швидкістю» (на 10,97 %) та збільшилася кількість разів пропливання 25-метрових відрізків вільним стилем при частоті серцевих скорочень 150–170 уд·хв⁻¹ (на 43,75 %).

Висновки. Результати досліджень засвідчили, що тренувальні заняття плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування сприяють покращенню працездатності плавчинь 11–12 років в зоні аеробного, анаеробного алактатного й анаеробного лактатного енергозабезпечення.

ПОЄДНАНИЙ ВПЛИВ ДІЄТИЧНОЇ ДОБАВКИ ЛЕПТИН МЕНЕДЖЕР ТА ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ НА ЗНИЖЕННЯ МАСИ ТІЛА У ЖІНОК З РІЗНИМИ ГЕНОТИПАМИ

Світлана Дроздовська¹, Оксана Палладіна², Сергій Юрьєв³, Анна Поліщук⁴

¹ Доктор біологічних наук, професор Національного університету фізичного виховання і спорту України, *Sdrozdovska@gmail.com*

² Кандидат медичних наук, доцент Національного університету фізичного виховання і спорту України, *opalladina@ukr.net*

³ Аспірант Інституту фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України, *s.yuriev@gmail.com*

⁴ Аспірант Національного університету фізичного виховання і спорту України, *anupol777@gmail.com*

Вступ. Однією з причин розвитку ожиріння є резистентність до лептину, обумовлена поліморфізмами гену лептинового рецептора (*LEPR*). Корекція резистентності шляхом застосування поєднаної дії препарату Лептин Менеджерта за допомогою фізичних вправ, з врахуванням поліморфізмів цього гену, може бути новим науково-обґрунтованим засобом зниження маси тіла при ожирінні.

Мета – встановити ефективність поєднаної дії дієтичної добавки Лептин Менеджерта програми силового фітнесу на зниження маси тіла жінок I та II періоду зрілого віку з різними генотипами.

Методи дослідження. В дослідженні прийняло участь 62 жінки II періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла (ІМТ ≥ 25), з них експериментальна група складалася з 21 жінки, які приймали участь у тренувальній програмі з силового фітнесу на фоні одночасного прийому препарату Лептин Менеджер (виробництва Хумоген, USA). Контрольну групу склали 17 жінок, що займалися силовим фітнесом та не приймали препарат, та 24 жінки, які не займалися фітнесом. Дослідження тривало протягом 3-х місяців. Метод тренувань був побудований за системою Crossfit, функціонального тренінга та включав тренажери (блочні та важельніпристрої) за системою Full-body у кожному тренуванні. Q223R поліморфізм гену рецептора до лептину (*LEPR*) визначали методом полімеразної ланцюгової реакції у реальному часі. Визначення лептину проводили ензимнимімунозв'язуючимімуносорбентним методом. Визначення композиційного складу тіла проводили методом біоімпедансометрії за допомогою приладу «Таніта».

Результати дослідження. Рівень лептину у жінок з надмірною масою тіла характеризується широким діапазоном, що перевищує норму як в сторону низьких концентрацій, так і в сторону високих концентрацій: 4 % жінок характеризувалися рівнем лептину «нижче норми», а 36 % – «вище норми». Показники лептину у жінок-носіїв Q-алеля вдвічі вищий, ніж у жінок-носіїв RR-генотипу ($p=0,045$). Встановлено тісний лінійний зв'язок між рівнем лептину і такими показниками як індекс маси тіла ($r=0,7$) і вмістом жирової тканини ($r=0,73$); середнього ступеня зв'язок між лептином та масою тіла ($r=0,65$). Поєднаний вплив тренувальної програми силового фітнесу та вживання препарату Лептин Менеджер призводять до більш значних змін антропометричних показників, композиційного складу тіла жінок, з надмірною масою тіла, у порівнянні з контрольною групою. Найбільш інтенсивні зміни у композиційному складі тіла відбулися у жінок з R/R-генотипом гену *LEPR*. Вживання препарату Лептин Менеджер призводить до зменшення рівня лептину: у експериментальній групі – на 33,4% ($p < 0,05$), а в контрольній групі на 6,1 %.

Висновки. Q223R поліморфізм гену *LEPR* може бути молекулярно-генетичним маркером лептинової резистентності. Q-алель Q223R поліморфізм гену *LEPR* сприяє розвитку ожиріння. R-алель та R/R-генотип гену *LEPR* сприяють зниженню лептину після фізичних навантажень. Вживання препарату Лептин Менеджер на фоні фізичних навантажень призводить до вірогідного зменшення рівня лептину у порівнянні з контрольною групою.

РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ «НАВЧАННЯ В РУСІ» В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Олександра Дубогай¹, Таміла Бережна², Руслан Недбайло³

¹ Доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, qera8888@ukr.net

² Директор Інституту модернізації змісту освіти

³ Директор ЗОШ I-III ступеня с. Луковичі Іванічівського району

Вступ. Удосконалити та зміцнити здоров'я дітей можна за допомогою комплексного розв'язання педагогічних, медичних та соціальних завдань з урахуванням індивідуальних особливостей дитини в різні вікові періоди. Нинішня концептуальна основа фізичного виховання полягає у формуванні рухової сукупності людини, яка виявляється в оволодінні руховими вміннями й навичками для досягнення визначеного результату з бігу, стрибків, метань. Однак за цим результатом не видно рівня розвитку особистості школяра з його інтересами, потребами, прагненнями. У процесі фізичного виховання не враховується, що показники сили, витривалості, спритності – це тільки зовнішній бік, який не завжди зумовлений внутрішнім психофізичним станом дитини.

Методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

Результати дослідження. Основні завдання сучасного закладу освіти полягають не лише в засвоєнні учнями навчальної програми, а й у закріпленні її на фоні задоволення пізнавальних, естетичних та рухових вимог як для загального здоров'язбереження, так і, відповідно, для формування інтелектуально та фізично гармонійно розвинутої особистості. Ураховуючи, що прояв більшості відхилень у стані здоров'я дітей (порушення постави та сколіози, вегетосудинна дистонія, неврози, захворювання жовчного міхура, розвиток короткозорості тощо) пов'язаний з великим розумовим навантаженням на фоні зниженого обсягу рухової активності, одним з альтернативних підходів для зняття загальної втоми та перевтоми й поліпшення ефективності засвоєння навчального матеріалу є дидактична модель «навчання в русі».

Під дидактичною технологією «навчання в русі» ми розуміємо комплекс методичних підходів, які під час занять фізичними вправами підпорядковані загальній меті оздоровчо-виховної освіти дітей, котра реалізується послідовно, у динаміці розкриття змісту навчального матеріалу з опорою як на взаємозв'язок «дитина-мама (тато)», так і «учні-учитель», що загалом впливає на ефективність запам'ятовування дітьми нового навчального матеріалу. Технологія «навчання в русі» сприяє створенню таких умов освітнього середовища, які стимулюють засвоєння нових знань у процесі впровадження освітньо-рухових методик, сприяючи виникненню критичного моменту уроку та стимулюючи виникнення імпульсу для творчого мислення, спонукаючи учнів до виконання знайомих їм дій у новій послідовності.

Висновки. Здоров'язбережувальна технологія «навчання в русі» передбачає зміну діяльності, чергування інтелектуального, емоційного та рухового її видів для індивідуальної, парної, групової форм роботи, що стимулює миттєве мислення дітей, сприяє поширенню їхньої рухової активності, своєчасному запобіганню розумової втоми, учить дружньому й гуманному спілкуванню, розвиває патріотичну відповідальність у команді, вміння поважати думки й помилки інших за рахунок створення ігрових ситуацій, нестандартних інтегрованих уроків.

ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПРЕВЕНТИВНОГО ЗМІСТУ НА ПОКАЗНИКИ 6-РІЧНИХ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Геннадій Єдинак

Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, uedinak.g.a@gmail.com

Вступ. На сучасному етапі започатковано новий, але перспективний напрям досліджень у фізичному вихованні. За спрямованістю він є превентивним, тобто передбачає запобігання зниженню ефективності функціонування організму. Але до тепер відсутні дослідження з розроблення програм превентивної спрямованості, що реалізуються в різних формах фізичної активності 6-річних дітей, які розпочали навчання у закладі загальної середньої освіти для превенції їх неадекватної адаптації до навчальної діяльності, а також зниження функціональних можливостей, фізичних працездатності, підготовленості й здоров'я.

Методи та організація дослідження. Дослідження передбачало а експериментальне обґрунтування ефективності розробленої програми, що була спрямована на превенцію зниження ефективності функціонування організму під час занять фізичним вихованням 6-річних хлопчиків упродовж першого року навчання в школі. Для цього використовували такі методи дослідження: аналіз, узагальнення, систематизацію, педагогічні тестування і експеримент, спірометрію, пульсометрію, динамометрію, тонометрію, а також інтерв'ю (за методикою О. Д. Дубогай) та анкетне опитування (за методикою Л. М. Ковальнової) для визначення відповідно соціальної і психологічної адаптації дітей до навчання у школі; методи математичної статистики. Щодо експериментальної програми, то її основу становив розроблений алгоритм програмування змісту занять з фізичного виховання превентивної спрямованості. Розроблену програму протягом одного навчального семестру використовувала експериментальна група (*E*), до складу якої входив 21 хлопчик віку 6 років. Контрольна група (*K*) із 73 хлопчиків використовувала традиційний підхід до організації, формування і способів реалізації змісту занять з фізичного виховання. Розроблений протокол дослідження враховував положення Гельсінської декларації з медичної етики (2013) та був затверджений комітетом з етики Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Результати дослідження. Наприкінці експерименту в групі *E* покращились усі функціональні показники, в групі *K* значення силового індексу (СІ) зменшилося, що засвідчувало погіршення стану функціонування нервово-м'язової системи, а інші відзначалися виявом на досягнутому раніше рівні. Також відрізнялися зміни у показниках фізичної підготовленості, працездатності та адаптації хлопчиків до навчальної діяльності у школі. Аналогічний результат одержали при використанні іншого критерію, а саме величин значень наприкінці експерименту: в усіх показниках *E* мала перевагу над *K*.

Висновки. Використання навіть протягом одного навчального семестру розробленої програми забезпечує превенцію неадекватної соціальної і психологічної адаптації 6-річних хлопчиків до навчальної діяльності у першому класі школи: перша досягає високого рівня, друга не погіршується (залишається на середньому рівні); при неврахуванні експериментального чинника соціальна адаптація знижується з середнього до нижчого від середнього рівня, а психологічна досягає рівня дезадаптації. Одержаний результат значною мірою зумовлений зміною показників фізичного стану: запропонована програма забезпечує більший темп зростання показників фізичного стану хлопчиків та досягнення більшої величини значень наприкінці, ніж традиційний підхід до організації, формування і реалізації змісту занять з фізичного виховання хлопчиків протягом першого року навчання у початковій школі.

СТРЕТЧИНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ

Богдан Задворний

Аспірант кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Інформатизація життя, поява сучасних технічних засобів, зростаюче навчальне навантаження негативно впливає на здоров'я, рухову активність школярів, сприяючи гіподинамії. Темпи зростання загальної захворюваності серед дитячого населення є найвищим серед різних вікових груп. Дефіцит рухової активності школярів України складає від 60 до 75 % необхідного для підтримання нормального рівня здоров'я та фізичної кондиції. Недооцінка важливості рухової діяльності під час навчання в школі призводить до подальшого зниження фізичної активності в студентські роки (А. Цьось, Ю. Бергер, О. Сабіров).

Мета дослідження – проаналізувати можливості використання стретчингу як засобу підвищення рухової активності учнів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел.

Результати дослідження. Стретчинг вправи застосовуються у фітнесі, спорті та реабілітації після травм. В практиці фізичного виховання і спорту стретчинг може використовуватись на початку заняття як засіб для підготовки м'язів, сухожиль, зв'язок під час розминки, перед виконанням високоінтенсивної тренувальної програми; в основній частині заняття (уроку) як засіб розвитку гнучкості і підвищення еластичності м'язів; в заключній частині заняття як засіб відновлення після навантаження і засіб профілактики травм опорно-рухового апарату, попередження судом.

Враховуючи характерні риси стретчинг-вправ, можна їх охарактеризувати як плавні рухові дії, що супроводжуються плавною зміною м'язових напружень, заокругленою траєкторією при зміні напрямку рухів та максимальною амплітудою рухів. Виділяють цілий ряд позитивних ефектів стретчингу: покращення кровообігу та циркуляції лімфи; збільшення гнучкості, покращення постави; регулярні тренування зменшують та запобігають появі хронічного болю; м'язи розслабляються і це допомагає зняти нервові напруження; знижуються темпи старіння; тонізуються м'язові волокна, покращується еластичність; розтяжка є необхідним елементом попередження травматизму.

Для підвищення зацікавленості у особливостях стретчинг-вправ учням рекомендується самостійно підбирати вправи для вирішення поставленого вчителем завдання. При виборі завдання вчитель має підходити індивідуально, враховуючи можливості дітей. Такі завдання стимулюють ініціативність; самостійність; активізують та мобілізують фізичні, психічні, інтелектуальні можливості; розвивають творчий підхід учнів до фізичного виховання загалом та стретчингу зокрема. Такий методичний прийом вчителя сприяє реалізації принципів індивідуального підходу, свідомої та активної участі.

Адаптацію ехусд до систематичних занять стретчингом ми розглядаємо як сукупність основних видів діяльності на занятті, а саме: адаптація до нової методики проведення занять, контролю ефективності виконання поставлених вчителем завдань; адаптація до однокласників, як одного колективу; адаптація до режиму фізичного навантаження.

Висновки. Широкий діапазон позитивних ефектів від застосування стретчинг-вправ та можливість їх використання як самостійного комплексу і так і в структурі традиційного заняття з фізичного виховання, є підґрунтями для подальшого вивчення особливостей реалізації стретчинг-програм у учнів старших класів.

СТАНОВЛЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ЗРІЛОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ (У КОНТЕКСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ)

Оксана Киселиця¹, Юрій Мосейчук², Олена Мороз³

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, o.kyselytsia@chnu.edu.ua

² Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

³ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Вступ. Учителю фізкультури, як і іншим педагогам-предметникам, надзвичайно важливо виявити соціальні і психологічні фактори формування складових соціальної зрілості в учнів старшого шкільного віку, що дасть змогу визначити напрямки і методи психолого-педагогічного впливу на цей процес. Стосунки з оточуючими у процесі занять на уроках фізкультури та на змаганнях різних рівнів, спілкування з ними допомагає юнакам і дівчатам краще зрозуміти своє життя, життєвий досвід, а також особливості і здобутки за період свого життя, «заглянути в себе», спробувати оцінити свої можливості і ближче підійти до відповіді на питання сенсу життя, до самосприйняття і самовизначення.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, спостереження, індивідуальні та групові бесіди, анкетування, тестування, методи статистичного опрацювання результатів.

Результати дослідження. Соціальна зрілість – складне соціально-психологічне явище, яке включає цілу низку компонентів: самосвідомість, світогляд, моральну зрілість, соціальні почуття тощо. Рання юність є оптимальним періодом для розвитку особистісних якостей, які складають структуру соціальних почуттів. На цьому віковому етапі розвитку особистості відбувається активний розвиток світогляду, який тісно пов'язаний з усвідомленням себе як члена суспільства, коли постає проблема сенсу життя, здійснення професійного й морального вибору. Одним із важливих факторів розвитку соціальної спрямованості старшокласників, моральної зрілості та соціальних почуттів є заняття з фізкультури і спорту, на яких, окрім фізичного, формується моральне здоров'я, соціальна активність, почуття належності до команди, почуття групи. Спортивні змагання учнів на різних рівнях прищеплюють почуття патріотизму, гордості за успіхи своїх однокласників, почуття честі й гідності. Заняття з фізкультури і спорту дають змогу старшокласникам усвідомити існування багатьох форм суспільно корисної діяльності, де вони можуть розкрити себе, свої потенційні можливості, знайти місце їх застосуванню як у професійному плані, так і в суспільстві взагалі. У процесі засвоєння програми з фізкультури і спорту складаються оптимальні умови для розкриття здібностей, які не розкриваються при вивченні інших навчальних дисциплін, формування організаторських і комунікативних умінь і навичок, моральних норм і цінностей. На розвиток соціальних почуттів у процесі заняття фізкультурою особливого значення набуває як ділове, так і особистісне спілкування, особливо його такі функції, як об'єднуюча і самовираження.

Висновки. Аналіз емпіричних досліджень засвідчує важливу роль занять з фізкультури і спорту у формуванні компонентів соціальних почуттів старшокласників: самоорганізації, самопізнання, вольових та морально-соціальних якостей, почуття групи, взаємодопомоги, уважності, культури спілкування тощо. Виявлено дисонанс між вимогами старшокласників щодо особистості вчителя фізкультури сучасної школи і вимогами майбутніх учителів: учні ставлять набагато більше серйозних вимог, ніж майбутні вчителі, що може вплинути на ставлення учнів до самих занять та на результати роботи вчителя. Вважаємо, що на рівні тенденцій емпатійності впливають особливості класного колективу, в якому вони навчаються, характер стосунків у ньому, стан виховної роботи з учнями, що варто враховувати й учителю фізкультури в процесі організації навчально-виховної роботи з учнями взагалі і з старшокласниками зокрема.

ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ У ГЕНДЕРНОМУ ВИМІРІ

Тетяна Круцевич¹, Оксана Марченко²

¹ *Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України*

² *Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, старший науковий співробітник Національного університету фізичного виховання і спорту України o.mar4enko@rambler.ru*

Вступ. Стиль життя сучасних школярів характеризується високим рівнем статичного, сенсорного та інформаційного навантаження і низьким рівнем загальної рухової активності. Не дивлячись на те, що школа є навчальним закладом, який спрямовує свою діяльність на гармонійний розвиток дітей, за даними Т. Ю. Круцевич, А. Г. Сухарева та інших вчених відмічено значне зниження рухової активності школярів і, як наслідок, зниження рівня їх фізичного стану та підвищення рівня захворювань. Життєву позицію особистості, спрямованість її прагнень і активність характеризує наявна в людині система ціннісних орієнтацій. Цінність – це явище соціокультурного життя, особлива складова культури суспільства. У фізичному вихованні дітей та молоді в основному закладено статевий диморфізм, що базується на біологічних відмінностях між чоловіками і жінками. При виявленні психоціальних та соціокультурних ролей чоловіків і жінок вчені вживають термін «гендер» і «гендерні відмінності». Однак на думку зарубіжних (Ш. Берн, 2009) та вітчизняних вчених (С. П. Ільїн, 2009) питання про використання термінів «гендер» і «стать» ще не знайшло свого вирішення. Програми фізичного виховання у загальноосвітніх школах розраховані на середньостатистичну дитину і передбачають різницю тільки в тестових нормативах для хлопчиків і дівчат. Відсутність гендерного підходу до формування особистості дітей може не тільки деформувати процес їх психічного розвитку, а й негативно позначитися на їх фізичному здоров'ї.

Мета дослідження – вивчення гендерних відмінностей формування цінностей фізичної культури школярів різних вікових груп.

Методи дослідження: аналіз науково - методичної літератури, анкетування респондентів.

Результати дослідження. Аналіз результатів проведеного дослідження свідчить про наявність суттєвих гендерних відмінностей у юнаків і дівчат при визначенні цінностей в сфері фізичної культури і спорту. Зацікавленість заняттями у хлопців 5-го класу – 100 %, 6-го – 78,2 %, 7-го та 8-го – 54 %. Більшість юнаків не вбачають, що досягнення високого рівня спортивного результату можливо, займаючись тільки на уроках фізичної культури. Зацікавленість уроками фізичної культури у дівчат з 5-го до 11-го класу знижується майже у 2 рази, 47 % дівчат, які навчаються у 9-му класі, 46% старшокласниць обрали одним із головних мотивів – «отримання оцінки з фізичної культури», який зростає з віком. Вперше визначено мотиваційні пріоритети до занять ФК юнаків і дівчат, які спрямовані на удосконалення зовнішнього вигляду та фігури починаючи з 11 років. Їх бажання займатися ФК і спортом більшою мірою пов'язано з мотивацією удосконалення форм тіла, яка у дівчат виявляється з 5-го класу.

Висновки. У результаті вивчення та теоретичного аналізу соціологічної та психолого-педагогічної літератури, враховуючи результати нашого дослідження, щодо гендерних відмінностей школярів у формуванні цінностей фізичної культури, стає зрозумілим, що задля формування певної стратегії залучення учнівської молоді до систематичних занять фізичною культурою, їх ставлення до рухової активності, необхідно враховувати не тільки фізіологічні, та морфо функціональні особливості школярів, але і гендерні відмінності, вивчаючи інтереси, мотиви, ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури, впроваджуючи гендерний підхід у процес шкільного фізичного виховання.

ТРАНСФОРМАЦІЯ РИТУАЛЬНО-ОБРЯДОВИХ РУХОВИХ ДІЙ У НАРОДНІ ІГРИ

Сергій Мудрик¹, Ірина Кліш², Едуард Навроцький³, Андрій Гаврилюк⁴

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, vovchusko08@ukr.net

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

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

⁴ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. У прадавні часи людина була нерозривно пов'язана з силами природи. За допомогою магічних ритуально-обрядових рухових дій вона намагалась вплинути на ці сили та підпорядкувати їх до свого способу життя (праця на землі, полювання, рукоділля, військові події тощо). З часом такі рухові дії поступово перебудовувалися у народні ігри. Багато з них у прихованому вигляді зберегли рухові дії, у яких прослідковується світогляд давніх слов'ян. Але, як життя людини впливало на появу, розвиток, становлення і збереження народних рухливих ігор у соціокультурному просторі, та як саме ритуально-обрядові рухові дії трансформувалися у народні ігри ніким не розглядалося.

Методи дослідження: порівняння та аналіз ритуально-обрядових рухових дій давніх слов'ян з народними іграми.

Результати дослідження. Дослідження показує, що на гру звертають увагу вчені багатьох наук. Але, на народні ігри, світобачення у них та трансформацію з ритуально-обрядових рухових дій у народні ігри взагалі не розглядається. В основному гра подається як чинник оздоровчого та розумового розвитку, як необхідність поповнення рухового досвіду підростаючого покоління. Про окремі аспекти народної гри говориться у працях О. Воропая (1993), А. В. Цьося (1994), В. Ф. Давидюка (1997), О. Л. Івановської (2002), В. Скуратівського (1987, 1992, 1993, 1994, 2003), Л. Волошко (2007), О. Черьомухіної (2008). А саме, описують ритуально-ігрові дійства за допомогою яких здійснюється процес прилучення людини до культурної спадщини українського народу.

У минулому майже всі ритуально-обрядові ігри супроводжувались магічними дійствами. Для прикладу так звана гра-забава «Кривий танець», яким нашими предками майже завжди розпочиналися весняні ритуально-обрядові ігрові дійства (діти трикутником на певній відстані один від одного сидять на траві а дівчата ланцюжком бігають поміж ними). У такому дійстві криється глибокий зміст бачення світу, що може вказувати (діти) на божественний принцип триєдності світу (великі або малі триглави), а саме: наявність головних богів Великого Триглава – Сварог, Перун і Світовид, суть яких полягає у взаємодії субстанцій Яви, Прави і Нави; наявність вшанування Богині Мокоши (Мокоша пряде нитку життя), діти символізують веретено; наявність Великого Триглаву Часу – Род, Рожаниця, Лада (річний календар давніх українців), які протегують певним періодам року – Весни, Осені, Зими (Мифы народов мира: Энциклопедия. В 2-ух т. М.: «Сов. Эциклопедия», 1980. Т.1. 672 с. 1982. Т.2. 720 с.). За допомогою руху людина минулого намагалась розбудити, зміцнити і розвинути себе, вплинути на природні явища, корисні й потрібні їй, а також нейтралізувати ворожі і шкідливі. В такому русі реальне зливалося з фантастичним.

Висновки. В епоху язичництва ритуально-ігрові дійства були невід'ємною складовою частиною в житті людини. Багато старовини у рухових діях трансформувалися і збереглися в народних іграх і забавах («Мара», «Відьма», «Дідух», «Леля», «Проводи русалок», «Сіяння маку», «Огірочки», «Горошок»), що ведуть нас до початку зародку народної ігрової творчості.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ

Ольга Ображей

Аспірантка Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, obrik102119@ukr.net

Вступ. Залучення дітей молодшого шкільного віку до регулярних занять плаванням розглядається як важливий фактор загального розвитку організму та зміцнення здоров'я. Це спонукає вчителів, тренерів та методистів вирішувати питання, щодо особливостей проведення навчально-тренувальних занять з молодшими школярами у суворій відповідності до закономірностей вікової фізіології, психології і педагогіки. З огляду на це наше дослідження є актуальним.

Мета дослідження – визначення рівня психологічної готовності до навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводились на навчально-тренувальних заняттях з плавання на базі літнього оздоровчого табору «Ластівка» у м. Скадовськ у 2017 році протягом серпня місяця. Обстежуваний контингент склали 80 дітей молодшого шкільного віку основної медичної групи. Для визначення рівня психологічної готовності до навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку, нами було проведене психолого-педагогічний скринінг за методикою О. Єкжанова.

Результати дослідження. Аналіз отриманих емпіричних даних здійснювався поетапно: 1 етап – психологічна оцінка особливостей мотиваційної готовності дітей до навчання плаванню; 2 етап – психологічна оцінка особливостей інтелектуальної готовності до навчання плаванню; 3 етап – психологічний аналіз особливостей емоційно-вольової готовності до навчання плаванню.

Психологічна готовність до навчання плаванню – це комплекс показників, що дозволяє прогнозувати успішність чи не успішність навчання дитини, і включає в себе такі параметри психічного розвитку: 1) мотиваційна готовність до навчання плаванню, або наявність навчальної мотивації; 2) певний рівень інтелектуального розвитку, що припускає володіння дитиною простими операціями узагальнення; 3) певний рівень емоційно-вольових якостей дитини, що дозволяє дитині виконувати вимоги інструктора з плавання. У ході дослідження було виявлено високий рівень мотиваційної готовності до навчання плаванню у дітей молодшого шкільного віку складає 65 %. Середній рівень склав 25 % та відповідно низький рівень у 10 % молодших школярів. Більшість дітей молодшого шкільного віку виявляли прагнення до навчання плаванню тільки заради зовнішніх атрибутів. Високий рівень інтелектуальної готовності виявлений у 70 % обстежених, показники середнього рівня інтелектуальної готовності у 17 % та низький рівень у 13 % дітей. Показники емоційно-вольової готовності до навчання плаванню у дітей молодшого віку склали: 24 % високий рівень, 34 % середній рівень і 42 % низький рівень відповідно. Так, діти молодшого шкільного віку не здатні зменшити імпульсивність реакцій і не можуть тривалий час виконувати не привабливе завдання також не мають вольової регуляції поведінки, що необхідно враховувати при навчанні плаванню.

Висновки. Аналіз отриманих емпіричних даних свідчить про високий рівень інтелектуальної готовності та низький рівень емоційно-вольової готовності до навчання плаванню у дітей молодшого віку. Формування психологічної готовності до навчання є обов'язковою передумовою успішного початку навчання плаванню. Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці методики прискореного навчання плаванню дітей в умовах відкритих водойм з урахуванням психологічних особливостей.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ В ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВВНЗ У ПЕРІОД ПЕРВИННОЇ ПІДГОТОВКИ

Іван Пилипчак¹, Орест Лойко²

¹ Викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, devone@meta.ua

² Кандидат історичних наук, доцент, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Olouko1964@ukr.net

Вступ. На протязі останніх років різко знизився рівень фізичної підготовленості курсантів на етапі первинної підготовки (Романчук С. В. 2016). Даній проблемі на наш погляд, науковцями недостатньо приділяється уваги, а також не розглядаються напрямки удосконалення фізичної підготовленості курсантів на зазначеному етапі підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, освітніх програм, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Авторська програма фізичної підготовки курсантів у період первинної підготовки з використанням кросфіту.

Мета: підготувати курсантів до неочікуваних різносторонніх навантажень та перевантажень, з якими приходиться стикатися у процесі навчально-бойової діяльності.

Завдання: прискорити адаптацію курсантів до умов професійної діяльності. Сформувати необхідний фізичний розвиток для виконання завдань навчально-бойової діяльності підготовчого періоду навчання. Досягнути необхідний рівень загальної фізичної підготовленості курсантів для формування прикладної фізичної підготовленості.

Засоби: гімнастика (віджимання на брусах, підтягування, стійка на руках, трійні стрибки на скакалці, віджимання на кільцях, підтягування на кільцях, піднімання ніг на кільця, присідання на одній нозі, подвійні стрибки на скакалці, підйом силою на кільцях, віджимання в стійці на руках, підйом ніг до перекладки, підйоми по драбині, підйом переворотом, повітряне присідання, піднесення колін до грудей, вихід силою, ходьба на руках, підйом корпусу, застрибування на тумбу, підтягування лежачи, віджимання від підлоги, підйом по канату, бурпі, кут в упорі, випади, стрибки, статичні вправи). Аеробіка (плавання, їзда на велосипеді, гребля, біг, гонка на лижах, лижі). Атлетизм (махи гирею, ривок гирі, тяга ваги, ривок гантелі, тяга гирі в нахилі, вправи з медболом, тяга гирі до підборіддя, жим лежачи, поштовх гирі (довгий цикл)). Важка атлетика (швунг, силовий швунг, кластер, жим сидячи, ривок штанги, жим стоячи, трастери, присідання зі штангою, станова тяга, поштовх штанги, взяття штанги на грудь) Час: Навчальні заняття 2 рази по 20 хвилин. Спортивно-масова робота 2 рази по 20 хвилин.

Етапи програми: Етап початкової підготовки: 1. Перевірити вихідний рівень фізичної підготовленості курсантів. 2. Ознайомити з вправами кросфіту. 3. Опробувати методику тренування. 4. Адаптувати організм до навантаження. Етап індивідуальної підготовки: 1. Виконання високо інтенсивного комплексу (WOD) з власною вагою тіла. 2. Виконання вправ з використанням багато повторних вправ з обтяженням власної ваги. Етап колективної підготовки: 1. Виконання тренування у складі екіпажу, розрахунку. 2. Виконання тренування у складі відділення. 3. Виконання тренування у складі взводу.

Методи організації: фронтальний, поточний, груповий, індивідуальний, змагальний.

Результат: загальна фізична підготовка, функціональна готовність.

Висновки. Після аналізу засобів, які використовуються з курсантами ВВНЗ було визначено що вони не завжди відповідають сучасним вимогам і потребують заміни та потребують заміни на такі, які б ефективніше сприяли вирішенню завдань зміцнення здоров'я, рівня фізичної підготовленості на етапі первинного навчання. Впровадження кросфіту у навчальні заняття та спортивно-масову роботу буде сприяти всебічному удосконаленню рухових навиків, підготувати курсантів до неочікуваних різносторонніх навантажень, які виникають у процесі навчально-бойової діяльності.

РІВЕНЬ ЗАСВОЄННЯ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИХ ЗАВДАНЬ КУРСАНТАМИ В ПРОЦЕСІ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Андрій Петрук¹, Сергій Романчук², Орест Лесько³

¹ Заступник начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, andpetruk@ukr.net

² Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

³ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Вступ. В процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців приймають участь велика кількість фахівців, але провідне місце в цьому належить командирам підрозділів. Підготовка командирів підрозділів до виконання обов'язків керівників форм фізичної підготовки розпочинається в стінах вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) в процесі фізичної підготовки. Формування методичної майстерності випускників ВВНЗ – це прямий внесок в методичне забезпечення фізичної підготовки у військах, необхідна передумова відмінної фізичної підготовки, яка є складовою бойової. В наукових працях О.М. Лойка (2000, 2012), О.М. Ольхового (2005–2014), Є.Д. Анохіна (2010), С.В. Романчука (2015) та інших відмічається, що процес фізичної підготовки курсантів у ВВНЗ зводиться тільки до формування фізичних якостей.

Методи дослідження: організований чотирирічний формувальний педагогічний експеримент. У ньому брали участь 60 курсантів (експериментальна група, n=30; контрольна група, n=30). Ефективність експериментальної концепції була визначена, використовуючи зміни показників методичної та теоретичної підготовленості курсантів.

Результати дослідження. Розглянуто результати педагогічного формувального експерименту, які доводять ефективність авторської програми методичної підготовки. Установлено, що в курсантів контрольної групи протягом навчання у вищому військовому навчальному закладі в процесі дослідження за результатами динаміки середнього рівня методичної підготовленості покращилась на 0,3 бала (від 3,7 до 4,0 бала), при цьому достовірних змін не відбулось ($t=1,28$; $p>0,05$). Доведено, що по закінченню експерименту у курсантів-випускників експериментальної групи різниця рівня методичної підготовленості складає 1,0 бала, у порівнянні з вихідним рівнем (від 3,6 до 4,6 бала), що є статистично достовірно ($t=4,38$; $p<0,001$).

Висновки. Програму вдосконалення методичної підготовленості в процесі фізичної підготовки у ВВНЗ рекомендуємо використовувати під час підготовки курсантів.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ПЕРШОГО КУРСУ

Людмила Петрук¹, Ігор Григус²

¹ Старший викладач кафедри фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування, l.a.petruc@niwm.edu.ua

² Доктор медичних наук, професор, директор Інституту охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування, grigus03@gmail.com

Вступ. У закладах вищої освіти України навчається велика кількість студенток, які мають певні вади у стані здоров'я постійного чи тимчасового характеру, пов'язані з недоліками фізичного розвитку і зниженими функціональними можливостями організму. Ці недоліки можна усунути за допомогою занять з фізичного виховання, які є важливою складовою частиною процесу навчання у вищих навчальних закладах III–IV рівня акредитації.

Мета дослідження полягає у визначенні впливу запропонованих фізичних вправ на фізичний розвиток та фізичну підготовленість студенток першого курсу, які мають відхилення у роботі серцево-судинної системи.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилися на кафедрі фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування. У дослідженні брали участь 20 студенток I курсу Навчально-наукового інституту економіки та менеджменту, які мають захворюваннями серцево-судинної системи та були поділені на експериментальну (ЕГ) (10 студенток) та контрольну (КГ) (10 студенток) групи.

За антропометричними показниками (вага тіла, зріст, окружність грудної клітки) було визначено показники фізичного розвитку студенток та на основі отриманих даних було обраховано два індекси: Індекс Кетле та Індекс Піньє.

Рівень фізичної підготовленості студенток визначався за такими тестовими вправами: сила кисті (динамометрія), гнучкість (нахил тулуба з положення сидячи), присідання на одній (правій) нозі з опорою рукою.

Результати дослідження. Оцінка функціональних можливостей серцево-судинної системи студенток визначалася за показниками частоти серцевих скорочень у спокої, під час навантаження та після навантаження. За отриманими даними був обрахований індекс Руф'є. Заняття з фізичного виховання студенток експериментальної групи та студенток контрольної групи мали певні розбіжності: в ЕГ підготовча частина займала 50 % заняття, у контрольній – 30 %, основна частина складала відповідно 35 і 55 % академічного заняття. У навчальних заняттях ЕГ широко застосовувались комплекси вправ йоги, музикотерапія та ароматерапія. Заняття в КГ проходило за традиційною схемою.

Висновки. Проаналізувавши отримані результати фізичної підготовленості та реакції ЧСС на дозоване навантаження студенток експериментальної та контрольної груп протягом навчального року, спостерігаємо покращення результатів у студенток ЕГ порівняно з вихідними даними на початку навчального року. Засоби і методи застосовані у програмі з фізичного виховання для студенток ЕГ позитивно впливають на роботу серцево-судинної системи та фізичну підготовленість досліджуваних.

ВИКОРИСТАННЯ АНІМАЦІЇ У ГУРТКОВІЙ РОБОТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Світлана Подубінська

Аспірант кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, podubinska.sv@ukr.net

Вступ. Нині стан здоров'я підростаючого покоління значно погіршився у зв'язку з малорухливим способом життя. Тому потрібно шукати шляхи залучення учнівської молоді до систематичних занять фізичною культурою і спрямовувати на те, щоб вона була невід'ємною частиною їхнього життя. В даному випадку, ефективним засобом виступає гурткова робота, яку здійснює учитель фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Гурток як форма позакласної діяльності педагога відіграє важливу роль у гармонійному розвитку учнів, сприяє фізичному, моральному та духовному розвитку.

Мета – визначити зміст анімаційно-гурткової роботи майбутніх учителів фізичної культури.

Методи: аналіз, узагальнення та систематизація.

Результати дослідження. Ефективність гурткової роботи насамперед залежить від рівня та якості готовності педагога до управління цим процесом. Для того, щоб гурткова робота мала суспільно-корисне спрямування, щоб учням було цікаво займатись, потрібно заздалегідь врахувати їх потреби, можливості тощо. Тому необхідно майбутнім учителям фізичної культури використовувати інноваційні підходи, засоби, методи, прийоми та технології навчання, по-новому підійти до організації гурткової роботи з фізичної культури. За правильної її постановки значно зростає пізнавальна, пошукова і творча активність учнів, вищим стає рівень їх знань про здоровий спосіб життя.

Одним із методів урізноманітнення гурткової роботи є використання анімації. Термін «анімація» (з лат. anima – душа і похідного фр. animation – оживлення) означає насагу, натхнення, залучення до руху, до активної діяльності, стимулювання життєвих сил. Анімація розглядається як робота над розробкою спеціальних програм проведення дозвілля. Анімаційні програми включають спортивні й рухливі ігри, змагання, танцювальні вечори, карнавали, ігри, хобі, заняття, різні тематичні заходи. Виділяють такі функції анімаційних програм: компенсаційну – зменшує фізичне і психічне стомлення від повсякденного життя; стабілізуючу – створює позитивні емоції і стимулює психічну стабільність; оздоровчу – спрямована на відновлення і розвиток фізичних сил людини; освітню – дозволяє придбати і закріпити від яскравих вражень нові знання про навколишній світ; удосконалюючу – сприяє інтелектуальному та фізичному розвитку; холистичну – вносять різноманітність та радість у повсякденне життя людини, створюючи святкову атмосферу. Характерними особливостями анімації є те, що вона здійснюється у вільний час; відрізняється свободою вибору, добровільністю, активністю та ініціативою як однієї людини, так і різних соціальних груп; зумовлена національно-етнічними та регіональними особливостями і традиціями, характеризується різноманітністю видів на базі різних інтересів дітей, молоді та дорослих; відрізняється глибокою особистісністю і носить гуманістичний, культурологічний, оздоровчий і виховний характер.

Висновки. Звернення до форм, засобів і методів анімації, більш того, їх застосування, надасть майбутньому учителю фізичної культури досить вагомим переваг у досягненні результатів щодо вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань під час здійснення гурткової роботи.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ВПРАВ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Олег Тучак

Асистент кафедри здоров'я та фізичної реабілітації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, tu4ka_v_nebe@ukr.net

Вступ. Дослідниками встановлено, що діти із затримкою психічного розвитку становлять одну п'яту частину від загальної кількості дітей, які йдуть до першого класу. Водночас, із висвітленням окремих сторін проблеми, комплексні дослідження з обґрунтування впливу координаційних вправ на молодших школярів, як ефективного засобу корекції затримки психічного розвитку, відсутні. Це є свідченням актуальності проблеми і необхідності пошуку ефективних шляхів для її вирішення.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність впливу експериментальної методики на координаційні здібності, психічні процеси та властивості учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку.

Методи дослідження. Дослідження відбувалося упродовж 2012–2016 рр. і реалізовувалося у чотири етапи: аналітико-констатувальний; пошуковий; формувальний та узагальнювальний. Використано такі тести: «Запам'ятай картинку», «Запам'ятай слова», «Пори року», «Виріж фігурки», «Човниковий біг 3×10 м», «Біг до 5 пронумерованих м'ячів», «Методика Бондаревського» та «Повороти на гімнастичній лаві». Дослідницько-експериментальну роботу здійснено на базі Луцького навчально-реабілітаційного центру. Експериментальну групу становили 29 осіб, контрольна група охоплювала 30.

Результати дослідження. Встановлено, що чим складніша координаційна якість, тим з більшою кількістю координаційних здібностей, психічних процесів і властивостей вона корелює. Це дало підставу припустити, що розвиваючи координаційні якості можна сприяти покращенню психічних процесів та властивостей дітей із затримкою психічного розвитку. Зважаючи на це розроблено та впроваджено в практику методику навчання координаційних вправ учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку. Методика складається з двох блоків – психічного та фізичного. Психічний блок містить такі процеси та властивості: зорова та слухова пам'ять; образно-логічне та наочно-дійове мислення. До фізичного блоку увійшли такі координаційні якості: здатність до оцінки та регулювання динамічних і часових параметрів руху, орієнтування в просторі; рівновага статична та динамічна. Засоби, які використовувались під час реалізації методики поділялись на загальні та спеціальні. Особливістю спеціальних засобів були умови їх виконання, які підібрані таким чином, щоб як найефективніше сприяти розвитку координаційних здібностей, психічних процесів та властивостей.

Висновки. Підтверджено ефективність впливу експериментальної методики на учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку. Виявлено статистично значимі зміни за мимовільним оперативним зоровим та слуховим запам'ятовуванням, образно-логічним та наочно-дійовим мисленням. Покращено здатність до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів, стійкість рівноваги статичної та динамічної.

Секція 3

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ФІТНЕСУ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ

Алла Альошина¹, Олександр Бичук², Роман Іваніцький³

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

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

³ Старший викладач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Втрата слуху, особливо в ранньому віці, має негативний вплив на формування особистості дитини, розвиток функціональних систем і гальмує її соціальну та психологічну адаптацію. Вивчення змін у функціональних системах, що взаємодіють і впливають на слуховий аналізатор, має суттєве значення не лише для діагностування хвороби та викликаних нею ускладнень, але й для обґрунтування і вибору ефективної методики корекції рухових порушень у дітей з вадами слуху.

Методи дослідження: аналіз наукових, науково-методичних літературних та інтернет джерел, бесіди.

Результати дослідження. Заняття фізичною культурою з дітьми, які мають порушення слуху, є складовою частиною процесу навчання і виховання. При правильній організації та спеціальному підході до цього процесу вони сприяють ефективному засвоєнню навчальної програми, формуванню гармонійно розвинутої особистості, в подальшому – успішному оволодінню сучасними професіями.

Аналіз наукової та науково-методичної літератури, інтернет джерел та ознайомлення з практикою роботи спеціальних шкіл для дітей з вадами слуху дозволяє стверджувати, що зміст програм з фізичного виховання для цієї категорії школярів є недостатньо розробленим. Варто зазначити, що ураження слухового аналізатора позначається на роботі вестибулярного і кінестетичного апаратів, що супроводжується затримкою формування прямостояння, порушенням м'язового тону і здатності підтримки рівноваги, недорозвиненням просторової орієнтації, утрудненнями в диференціації рухових відчуттів і виконанні складно координаційних рухів. У зв'язку з цим важливого значення набуває впровадження у спеціальній школі для дітей означеної нозології відповідної системи педагогічних заходів. Програма з фізичної культури характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності. Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну та варіативну складову. Змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. Водночас, практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля, оскільки фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми.

На сучасному етапі розвитку суспільства виникає потреба до впровадження в процес адаптивного фізичного виховання тих видів спорту, які затребувані часом: фітнесу та туризму. Так, на нашу думку провадження фітнесу у навчальний процес є більш реальним, оскільки обладнання для проведення занять досить різноманітні, не потребують великих площ, досить прості у використанні та доступні по ціні. Особливої уваги заслуговують такі засоби: еспандер «Метелик», еспадрер «Mini Bands», координаційна драбина, обруч для Пілатесу, колесо-ролик, степ-платформа, гумові стрічки для фітнесу, набір для фітнесу «Trening Set»

Висновки. Наявність суперечностей між психологічними, соціальними і фізичними потребами дітей з вадами слуху та їхніми можливостями визначає пошук і наукове обґрунтування ефективних шляхів корекції наявних у них рухових порушень засобами адаптивного фізичного виховання, зокрема елементами фітнесу.

ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ДИНАМІКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТАМИ ПІСЛЯ ПРОВЕДЕНОГО ОПЕРАТИВНОГО ВТРУЧАННЯ

Ольга Андрійчук¹, Наталія Грейда², Наталія Струбіцька³

¹ Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

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

³ Аспірант кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Оцінка якості життя має важливе значення у світовій медичній практиці як показник загального стану пацієнта, ефективності лікування та проведених реабілітаційних заходів. Якість життя – це здатність індивідуума функціонувати в суспільстві відповідно до свого положення і отримувати задоволення від цього. Для дослідження якості життя жінок після мастектомії більшого значення потрібно надати не загальному показнику якості життя, а його компонентам: задоволеності ступенем фізичного, психологічного, соціального, духовного благополуччя. Кожен із компонентів у свою чергу включає цілий ряд складових, наприклад фізичний – симптоми захворювання, можливість виконання фізичної роботи, здатність до самообслуговування; психологічний – емоційний стан, тривога, депресія, поведінка; соціальний – обмеження можливостей за станом здоров'я в плані навчання, роботи, відпочинку тощо.

Мета дослідження: проаналізувати особливості сприйняття жінками, яким було проведено мастектомію, результативності лікування, реабілітації та якості життя.

Результати дослідження. Всебічне вивчення якості життя як інтегральної характеристики, дозволяє визначити рівень якості життя як окремої особи, так і цілих груп, і встановити за рахунок якої складової він підвищується чи знижується та на що необхідно вплинути, щоб його покращити (скоригувати лікування, провести реабілітаційні заходи та ін.). Жінки, хворі на рак молочної залози – специфічний контингент пацієнтів, адже чим більше з'являється у них шансів на виживання, тим актуальнішою стає проблема покращення якості їхнього життя, враховуючи особливості локалізації новоутворення. Оцінюючи стан здоров'я та якість життя жінок, які перенесли мастектомію, окрім аналізу фізикальних, лабораторних та інструментальних даних, особливе місце займає інформація щодо психологічних чи емоційних проблем, які виникають у зв'язку з хворобою. Не завжди об'єктивне зменшення патологічних змін супроводжується покращенням самопочуття пацієнток. Взаємозалежність якості лікування, реабілітації та якості життя досить складна. Логічно припустити, що чим ефективніші заходи лікування та реабілітації, тим вищою є якість життя. Однак така закономірність спостерігається не завжди. У хворих на рак молочної залози не завжди проведена мастектомія супроводжується покращенням якості життя. Ймовірно, це пов'язано з тим фактом, що після оперативного втручання можуть мати місце ускладнення: гематома – скупчення крові в рані; серома - накопичення рідини в рані; надмірне кровотеча; лімфедема – накопичення лімфатичної рідини в руці; інфікування рани; біль; утворення рубцевої тканини та ін.

Саме тому при оцінці впливу лікування та реабілітації на якість життя необхідно враховувати і можливість розвитку ускладнень, які можуть призвести до появи нових симптомів, інколи навіть погіршуючи якість життя.

Висновки. Лікування та реабілітація хворих після мастектомії може спричинити як позитивні, так і негативні зміни в якості життя. Важливим вектором у покращенні сприйняття пацієнтками своєї недуги та наслідків лікування є розробка та впровадження цілеспрямованих програм навчання з метою профілактики ускладнень та прогресування хвороби.

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Ольга Борисова¹, Ірина Когут², Вікторія Маринич³, Катерина Чебанова⁴

¹ Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з науково-педагогічної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України, borisova-nupes@ukr.net

² Доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, директор Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України, kogut_irina@ukr.net

³ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, заступник директора Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України, wikleon@ukr.net

⁴ Аспірант 2 курсу Національного університету фізичного виховання і спорту України, jka_sniper@i.ua

Вступ. Останніми десятиліттями у більшості країн Європи в тому числі в Україні, відбуваються значні зміни у законодавстві щодо розуміння і забезпечення якісної освіти для дітей з особливими освітніми потребами. Важливим питанням для цієї категорії населення є рівний доступ до всіх можливостей сучасної цивілізації: починаючи з вільного пересування по місту-і закінчуючи освітою, працевлаштуванням, заняттями фізичною активністю. У зв'язку з цим в Україні постало важливе питання запровадження інклюзивного навчання, в тому числі під час навчально-тренувальних занять.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення.

Результати дослідження. Незважаючи на пошук роботи із запровадження інклюзивної освіти й певні успіхи на цьому шляху, є чимало перешкод для її успішного розвитку. Головним негативним чинником є брак фінансування інклюзивної освіти. Унаслідок цього постає проблема недостатнього матеріально-технічного та кадрового забезпечення закладів освіти (відсутність спеціального допоміжного навчального обладнання, спеціально розроблених навчальних методик та програм інклюзивного навчання, недостатня чисельність спеціально підготовлених фахівців для роботи з особами з інвалідністю). Наразі лише 20 % закладів загальної освіти є цілковито, а 45 % – частково доступними для дітей з інвалідністю. Тільки 32 % закладів професійної освіти обладнані пандусами, звуковою сигналізацією та інформаційними табличками. Щодо дитячо-юнацьких спортивних шкіл статистичні відомості відсутні.

Однією з основних проблем у сфері освіти дітей з особливими освітніми потребами є також брак послідовності в наданні освітніх та реабілітаційних послуг на всіх рівнях освітнього процесу з обов'язковою психолого-педагогічною, медичною та фізичною реабілітацією. Сьогодні відсутня і класифікація психофізичних порушень, що визначала б, з якими порушеннями діти можуть приходити до закладів освіти та відвідувати фізкультурно-спортивні заняття.

Слід відзначити, що протягом останнього часу в Україні значно зріс інтерес до спільного тренування дітей з інвалідністю та дітей, що не мають вад розвитку під час занять фізичною активністю. На державному рівні відбувається ефективне залучення всіх вихованців (учнів/студентів) до тренувального процесу, у тому числі і осіб з інвалідністю. Велика увага приділяється розвитку адаптивної фізичної культури та адаптивного спорту.

Висновки. Перспективи розвитку інклюзивної освіти вимагають узгоджених і невідкладних дій з боку керівництва держави, Міністерства освіти і науки, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства праці і соціальної політики, Міністерства молоді та спорту, а також громадських організацій та всього українського суспільства.

ПРОБЛЕМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ПІСЛЯ ОПЕРАТИВНИХ ВТРУЧАНЬ ПРИ ОБЛІТЕРУЮЧОМУ АТЕРОСКЛЕРОЗІ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Наталія Голод¹, Ігор Чурпій²

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, асистент кафедри фізичної реабілітації ДВНЗ «Прикарпатського університету імені Василя Стефаника», natasha_777@i.ua

² Доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії і фізичного виховання ДВНЗ Івано-Франківського медичного університету

Вступ. Захворювання серцево-судинної системи в більшості економічно розвинених країн займають лідируючі позиції серед причин захворюваності, інвалідизації та смертності. Смертність від захворювань серцево-судинної системи переважає над смертністю від всіх злоякісних новоутворень разом узятих, причому, 25 % померлих від серцево-судинних захворювань – люди працездатного віку.

Методи дослідження: аналіз та синтез наукових джерел.

Результати дослідження. Атеросклерозні ураження артерій є проявом загального атеросклерозу. Облітеруючий атеросклероз артерій нижніх кінцівок це захворювання, що характеризується формуванням атеросклеротичних бляшок в артеріях нижніх кінцівок, звуженням просвіту судин, порушенням кровообігу та ішемії (кисневим голодуванням) кінцівок при навантаженні, а потім і в спокої. За даними наукових джерел чинниками розвитку атеросклерозу є: гіпертонія, чоловіча стать, вік старше 65 років, підвищений рівень холестерину в крові, куріння, надлишкова маса тіла, цукровий діабет, гіподинамія. Поширеність ішемії нижніх кінцівок серед населення старше 50 років складає 5–8 %, і в загальній структурі захворюваності посідає II місце, після ішемічної хвороби серця, приводячи при несвоєчасному лікуванні до втрати працездатності, інвалідизації та значного зниження якості життя. В нашій країні щорічно виконується понад 5000 оперативних втручань, направлених на відновлення рециркуляції крові в басейні черевного відділу аорти та артерій нижніх кінцівок у хворих з облітеруючим атеросклерозом судин нижніх кінцівок. Ситуацію ускладнює той факт, що більшість хворих із облітеруючим атеросклерозом звертаються за допомогою у пізніх стадіях, коли оклюзії приймають «багатоповерховий» характер і загроза втрати кінцівки є дуже високою. Сучасне лікування хворих з хронічною критичною ішемією нижніх кінцівок включає в себе виконання: відкритих реваскуляризаційних операцій (шунтувальні операції (прямі та екстраанатомічні)), різні види відкритих ангіопластик, артеріалізація венозного кровотоку гомілки та стопи); виконання ендovasкулярних ангіопластик та стентування уражених сегментів артерій нижніх кінцівок; непрямі реваскуляризації (операції трансплантації великого сальника на гомілку, поперекові симпатектомії, операції направлені на стимуляцію періостального кровотоку); комбіновані оперативні втручання (різні комбінації прямих та непрямих еваскуляризаційних втручань). Ефективність від виконання таких операцій залежить від багатьох факторів: від стадії захворювання, локалізації та довжини оклюзії, ступеня ішемії кінцівки, супутніх захворювань. Однак в Україні і надалі залишаються дуже високі показники виконання первинних ампутацій нижніх кінцівок.

Висновки. У сьогоднішній системі охорони здоров'я відсоток пацієнтів з даною патологією, які отримали реабілітаційну допомогу є дуже мізерним. Фактично не розроблені програми реабілітації, які враховують фактори ризику, супутню патологію та в першу чергу причини даного захворювання. Таким чином, збільшення кількості хворих із атеросклеротичними оклюзіями артерій стегна і гомілки та невтішні результати їх лікування вимагають розробки реабілітаційних заходів для відновлення після оперативних втручань та для профілактики подальших ускладнень від основного та супутніх захворювань, підвищення якості життя даної категорії пацієнтів.

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ОПИТУВАЛЬНИКА SF-36 У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ХРОНІЧНИМ ОБСТРУКТИВНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ ЛЕГЕНЬ

Роксолана Горбата

Аспірант кафедри фізичної реабілітації ДВНЗ «Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»

Вступ. Хронічне обструктивне захворювання легень на сучасному етапі є однією з важливих проблем охорони здоров'я, асоціюється з неухильним зростанням захворюваності, поширеності, інвалідності та смертності.

Хронічні захворювання є схильними до прогресування і призводять до істотних обмежень у всіх складових нормального існування людини, що за певних умов можуть виявитися більш важливими для хворого, ніж самі симптоми захворювання. Саме тому, якість життя є важливим інструментом при прийнятті рішень щодо методів лікування та відновлення таких пацієнтів. Слід підкреслити, що дана проблема виходить за межі компетенції лікарів та вимагає продовження нагляду за хворими поза стаціонаром.

Методи дослідження: аналіз джерел за темою дослідження, тестування за опитувальником SF-36, методи математичної статистики. Застосування Опитувальника SF-36 дозволило отримати кількісну характеристику ЯЖ за певними критеріями. Підрахунок балів здійснювали за допомогою розрахункової таблиці. Показники коливалися від 0 до 100 балів, при цьому 100 балів вважалося найкращим із можливих значень.

Результати дослідження. Нами було обстежено 25 осіб віком 56-64 років, яким було діагностовано ХОЗЛ. Тривалість хвороби складала від 5 років і більше. Усі хворі лікувалися та обстежувалися на базі Івано-Франківського обласного фтизіопульмонологічного центру. Для порівняння отриманих результатів нами було додатково обстежено 17 практично здорових чоловіків того ж віку.

Висновки. Застосування загального опитувальника SF-36, що містить 36 запитань, згрупованих у 8 доменів: «фізична активність», «роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності», «фізичний біль», «загальне сприйняття здоров'я», «життєздатність», «соціальна активність», «роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності», «психічне здоров'я» дало змогу провести опитування щодо з'ясування впливу фізичної активності на якість життя пацієнтів із ХОЗЛ. Проведення дослідження показало, що середнє значення оцінки у балах у них було достовірно меншим за таке як у здорових пацієнтів, що дає підстави стверджувати про суттєвий вплив наявності хвороби на їх якість життя.

Проте, оцінка відповідей, що стосувалися ролі фізичних проблем у обмеженні їх життєдіяльності показала, що чоловіки із ХОЗЛ не вважають наявність хвороби тою причиною, що мішає їм виконувати повсякденну роботу.

Як висновок маємо певну неузгодженість у відношенні осіб чоловічої статі із ХОЗЛ то змісту своєї хвороби та її впливу на їх якість життя. Отримані результати свідчать про необхідність включення до реабілітаційної програми таких пацієнтів факторів, які дали можливість їм усвідомити зміст хвороби та її вплив на організм. Одним із таких чинників ми розглядаємо психологічну реабілітацію.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВАГІТНИХ

Ігор Григус¹, Марина Човпило², Дорота Ортенбургер³

¹ Доктор медичних наук, професор, директор Інституту охорони здоров'я, grigus03@gmail.com

² Магістр кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації Національного університету водного господарства та природокористування

³ Д-р кафедри фізіотерапії Академії імені Яна Длугоша в м. Ченстохова, Польща

Вступ. Вагітність і пологи є значним фізичним навантаженням на організм кожної жінки. Виношування плоду та пологова діяльність вимагають від вагітної посиленого функціонування всіх органів і систем організму. Низький рівень здоров'я вагітних значно підвищує ризик материнської та дитячої патології, також він є причиною високої частоти ускладнених пологів, що в свою чергу призводить до репродуктивних втрат. На фоні незадовільного стану здоров'я вагітних жінок очікування народження здорових дітей є сумнівним.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; вивчення і узагальнення досвіду роботи фахівців реабілітологів; метод аналізу медичної документації; опрацювання інтернет-джерел; аналіз зібраних матеріалів.

Результати дослідження. Вагітність – є особливим періодом в житті кожної жінки, який триває в середньому 270–275 днів. Багато жінок хочуть продовжувати займатися активним життям під час вагітності, тоді як сама вагітність може забезпечити мотивацію іншим жінкам, які ведуть малорухливий спосіб життя, почати використовувати вправи для поліпшення свого здоров'я і покращення фізичної підготовки.

Дослідження проводилося на базі Рівненської центральної районної лікарні, в ньому брали участь 12 вагітних на II–III триместрі, що народжуватимуть вперше, віком від 19 до 32 років. Період дослідження складав три місяці. На початковому етапі роботи було проведено індивідуальне обстеження вагітних у формі опитування за методами, що розробили Дж. Тейлор, Т.А. Немчинов, В.В. Бойко, та за допомогою «опитувальника Спілбергера», анкетування PARmed-X (для вагітності), на основі яких індивідуально були підбрані вправи, відповідно до їхньої активності. Для даного контингенту вагітних була розроблена програма фізичної реабілітації, яка включала застосування лікувальної фізичної культури у вигляді ранкової гігієнічної гімнастики, лікувальної гімнастики, ритмічної гімнастики, дозованої ходьби, прогулянок, теренкуру гідрокінезотерапії; рекомендацій щодо раціонального харчування; застосування масажу, фізіотерапії, психотерапії та елементів працетерапії. Основний акцент програми фізичної реабілітації був зроблений на зміцнення та розслаблення певних груп м'язів, а також на правильному диханні, яке вагітні будуть застосовувати під час пологової діяльності. Кожне заняття лікувальною гімнастикою з вагітними протягом усіх триместрів вагітності складалося з підготовчої, основної та заключної частин. У підготовчій частині виконувались фізичні вправи для нижніх і верхніх кінцівок, тулуба і шиї, дихальні статичні та динамічні вправи, вправи на розслаблення, найпростіші звичайні рухи (наприклад: ходьба прогулянковим кроком). В основній частині добір вправ завжди мав східчастий характер. Залежно від триместру вагітності включали дихальні вправи; вправи для зміцнення поперечних, внутрішніх і зовнішніх косих м'язів живота; вправи на згинання і розгинання, розведення і зведення ніг, ротаційні рухи у тазостегнових суглобах; вправи для зміцнення довгих м'язів спини і збільшення гнучкості хребетного стовпа; вправи для зміцнення м'язів тазового дна; вправи на напруження і розтягнення м'язів у чергуванні з вправами на розслаблення; вправи на вироблення навичок прийняття певних положень і виконання деяких рухів у пологах.

Висновки. Вагітні, які займалися фізичними вправами за запропонованою програмою, відзначили тонізуючий, оздоровчий і загальнозміцнюючий ефект занять.

КІНЕЗИТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ДЛЯ ПРИСКОРЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА СЛУХОМОВЛЕННЄВИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ

Ольга Заставна

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, асистент кафедри фізичної реабілітації ДВНЗ «Прикарпатського університету імені Василя Стефаника», zastavnaom@gmail.com

Вступ. На сьогодні проблема порушення слуху в дітей є актуальною як у медичному, так і соціальному аспектах. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) сьогодні у світі на 1000 новонароджених із нормальним слухом припадає одна дитина з вираженим ступенем приглухуватості, а легкий та середній ступінь порушення слуху присутні у 1-2% новонароджених.

Методи дослідження: синтез і аналіз науково-методичних джерел.

Результати дослідження. В дитячому віці закладаються основи гармонійного розвитку особистості, її фізичної досконалості як основи здоров'я, формуються рухові навички, розвиваються фізичні якості. Тому своєчасне та успішне формування рухової функції людини, особливо в дитячому періоді її життя, має першочергове значення для повноцінного слухомовленнєвого, фізичного розвитку. Кінезітерапія як один із методів реабілітації дітей з порушенням слуху при корекції у відставанні фізичному розвитку, прискорення слухомовленнєвих навичок у дітей з порушенням слуху, покращення загального стану їх організму через нормалізацію функціонування внутрішніх органів, збільшення функціонального резерву, подолання загальної гіподинамії. При реабілітації дітей з порушенням слуху комплексна програма фізичної реабілітації повинна забезпечувати індивідуальний підхід (індивідуальне дозування навантажень і відпочинку між вправами; підбір швидкості темпу, амплітуди рухів відповідно до рівня фізичної підготовленості дитини) та базуватись на дидактичних принципах (свідомості й активності, наочності, доступності, індивідуалізації, неперервності, систематичності, міцності і прогресування). Регулярні заняття фізичними вправами в дитячому віці забезпечують гармонійний фізичний розвиток; пропорційно формують скелет, мускулатуру; забезпечують нормальне функціонування внутрішніх органів; попереджують порушення постави, сколіоз, плоскостопість; підвищують стійкість і врівноваженість нервових процесів і психіки. Під час виконання фізичних вправ удосконалюються функції аналізаторів: зорового, слухового, рухового. Чіткішими стають оцінки простору, у дітей розвивається почуття ритму, підвищується точність і чіткість рухів, тощо, що створює необхідні передумови для кращого сприймання навколишнього середовища у дітей з порушенням слуху. Виділяють кілька причин для використання рухів до стимуляції розвитку мови. Головна з них полягає в спільності елементів мови і руху. Напруга, інтенсивність, ритм і просторова спрямованість являють собою біологічні компоненти людської істоти, що утримуються в русі і в мові. Організований рух загострює почуття дитини до різних ступенів напруги, тривалості, швидкості, акцентування і розвиває відчуття власного тіла, якими можна потім легше управляти в макрорухи, переходячи до контролю мікрорухів артикуляційної мускулатури. Рухи допомагають дитячій уяві, доводять до афективного стану (в спеціально організованих іграх), викликаючи спонтанний голос і слухове усвідомлення свого голосу. Сама мова також має комплексну структуру, тобто включає в себе кілька компонентів, кожен з яких має загальну з усіма або свою особливу основу для розвитку.

Висновки. Комплексний характер програми реабілітації здатен забезпечити різноплановий позитивний вплив на різні ланки порушень в стані організму дітей з порушенням слуху, що на фоні усунення основного етіологічного фактора цих змін – глухоти – призведе до покращення слухомовленнєвих навичок, фізичного стану дітей, їх швидкої соціалізації та можливості в майбутньому навчання у загальноосвітній школі.

ФАКТОРИ ПАТОЛОГІЇ ОРГАНІВ ЗОРУ У СТУДЕНТІВ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА**Наталія Захожа¹, Ольга Касарда², Володимир Захожий³, Оксана Усова⁴, Андрій Гаврилюк⁵**

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

² Кандидат педагогічних наук, старший викладач, кафедри здоров'я та фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

³ Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, zahozhyi@ukr.net

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

⁵ Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. В умовах сьогодення особливо широко застосовується навантаження на зір, що характеризується суттєвими змінами у характері та умовах зорової роботи, яка пов'язана з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. Звісно ж, що у сучасному житті студентам складно обійтися без ноутбуків, планшетів, гаджетів та смартфонів. Проте існують певні проблеми, які підстерігають тих, хто часто використовує ці електронні засоби. Адже робота за комп'ютером, навіть незважаючи на високоякісні монітори зі спеціальним захисним покриттям, знижує гостроту зору, рухливість ока; порушує рефракцію та акомодацию, бінокулярний зір та відчуття кольору.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та опитування студентів 1–2 курсів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки щодо використання ними комп'ютерних та мобільних технологій.

Результати дослідження. Узагальнено фактори патології зору, які можуть бути спадковими, вродженими та набутими. Спадкові передаються від батьків, або через покоління. До вродженої патології можуть призвести негативні впливи на плід у період вагітності. Причиною набутих є захворювання внутрішніх систем і органів, передусім хвороби ЛОР-органів та серцево-судинні патології, шкідливі звички, нераціональне харчування, екологічні умови, а також робота з дисплеями. Багатогодинне читання з монітора провокує зоровий синдром і загалом погіршує зір. Студентська молодь надто захоплюється комп'ютерними і мобільними технологіями, незважаючи на їх негативний вплив. Опитування студентів дало змогу отримати такі результати: близько 60 % студентів використовують персональний комп'ютер і мобільний телефон більше трьох годин на добу, із яких на виконання домашнього завдання йде близько двох годин. Понад 20 % студентів користуються комп'ютером і мобільним телефоном понад дві години протягом дня. Працюючи з дисплеями, близько 60 % студентів мають скарги на зниження гостроти зору, тяжкість в очах, почуття „запорошеності” ока, затуманення зору, почервоніння очних яблук. Крім того, близько 50 % опитуваних відчувають загальну втому, головний біль, важкість запам'ятовування, літаючі мушки й райдужні кола перед очима. Щодо виконання опитуваними вправ для очей під час роботи з комп'ютером, то їх кількість надто низька – близько 15 %. Причинами такого нехтування власним здоров'ям слід назвати необізнаність респондентів щодо необхідності їх виконання, незнання правильної методики, послідовності, нестача часу. Близько 20 % студентів не вважають роботу з дисплеями шкідливою для зору.

Висновки. Великий обсяг інформації комп'ютерних та мобільних комунікацій студенти одержують через зоровий аналізатор. Тому порушення зору відноситься до найбільш масових відхилень у стані їхнього здоров'я, що значною мірою знижує працездатність. У профілактиці зору та його відновленні важливу роль відіграє лікувальна фізична культура, лікувально-корекційні вправи, масаж, фізіотерапія. Цю методику слід застосовувати не лише у медичних закладах, а й у вищій школі на заняттях із фізичного виховання студентів та в домашніх умовах.

ВПЛИВ КРІОТЕРАПІЇ НА ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ХВОРИХ НА РОЗСІЯНИЙ СКЛЕРОЗ УСКЛАДНЕНИЙ МІОФАСЦІАЛЬНИМ БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ

Юрій Лисенко¹, Богдан Мицкан², Сергій Попель³

¹ Аспірант 3-го року навчання, ДЗВО «Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»

² Доктор біологічних наук, професор, ДЗВО «Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»

³ Кандидат медичних наук, доцент, ДЗВО «Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»

Вступ. Розсіяний склероз супроводжується суттєвими відхиленнями психо-емоційної, духовної та соціальної сфери. Кріотерапія – новий ефективний метод лікування розсіяного склерозу ускладненого міофасціальним больовим синдромом. Проте, мало відомим залишається її вплив на підвищення якості життя хворих на розсіяний склероз.

Мета роботи – встановити вплив комплексної й локальної кріотерапії в поєднанні з голково-кінезітерапією на підвищення якості життя хворих на розсіяний склероз, поєднаний з міофасціальним больовим синдромом.

Методи. У дослідження взяли участь 105 пацієнтів у віці від 25 до 54 років з верифікованим діагнозом розсіяний склероз ускладнений міофасціальним больовим синдромом. Критеріями включення були також: проведення локальної чи комплексної кріотерапії, значення за шкалою EDSS від 1,5 до 8,5 ум.од., відсутність когнітивних порушень. Залежно від типу заходів фізичної реабілітації пацієнтів розділили на дві групи: 1-а група – пацієнтам проведена комплексна кріотерапія (EDSS 3,5-8,5); 2-а група – пацієнтам проведена локальна кріотерапія (EDSS 1,5-3,0). Для оцінки якості життя використовували загальний опитувальник SF-36.

Результати. Встановлено, що показники якості життя хворих розсіяним склерозом є істотно знижені за більшістю оцінок шкали фізичного, психічного і соціального функціонування. Профіль якості життя хворих характеризується компресією і деформацією. Застосування комплексної кріотерапії в поєднанні з голково-кінезітерапією (стртчингом) забезпечило виражене поліпшення показників якості життя у 96% хворих з даною патологією. За умов застосування локальної кріотерапії показники якості життя вірогідно покращилися у 86% пацієнтів.

Висновки. Отже, встановлено, що кріотерапія в поєднанні з голкотерапією та стретчингом послаблює прояви больового синдрому і покращує фізичний, психічний і соціальний уклад життя хворих на розсіяний склероз ускладнений міофасціальним больовим синдромом.

МОДЕЛЬ ФУНКЦІОНУВАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ КЛІНІКИ СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

Юрій Лях¹, Наталія Ульяницька², Олена Якобсон³, Ростислав Максимчук⁴

¹ Доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, lyakh.yuriy@gmail.com

² Кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, natalia.ulianutska@gmail.com,

³ Кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, elena19810905@gmail.com,

⁴ Аспірант кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, rostmaxymchuk@gmail.com

Вступ. Підготовка фахівців в галузі охорони здоров'я за спеціальністю фізична терапія та ерготерапія передбачає наявність клінічної бази для забезпечення практичного освоєння необхідних знань та навичок. Така база може бути забезпечена створенням окремого структурного підрозділу – реабілітаційної клініки, який поєднає в собі навчання, практику, наукові дослідження і сам процес фізичної терапії. В роботі описана модель реабілітаційної клініки Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (Клініка).

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, логіко-теоретичний аналіз та системний підхід.

Результати дослідження. На даний час фізична терапія в Україні є важливою й актуальною проблемою. В державі вже зроблено перші важливі кроки із залучення світового досвіду в окремі заклади охорони здоров'я для відновлювального лікування учасників антитерористичної операції (АТО), взято для опрацювання досвід провідних світових реабілітаційних центрів, до того ж ураховано та адаптовано світові клінічні реабілітаційні настанови та протоколи. У країнах Євросоюзу фізична та реабілітаційна медицина (ФРМ) є окремою, незалежною медичною спеціальністю, яка сконцентрована на просуванні фізичного та когнітивного функціонування, активностей (у т. ч. поведінка), участі (включаючи якість життя) та модифікацію особистісних та оточуючих (середовище) чинників. Для забезпечення реабілітаційно-діагностичного процесу, підготовки, перепідготовки і підвищення кваліфікації науково-педагогічних кадрів, а також проведення науково-дослідної роботи, навчання студентів у профілактичному, реабілітаційному напрямках створена Клініка. Основні завдання і напрями діяльності Клініки: організація і надання реабілітаційної допомоги пацієнтам; розробка, апробація і впровадження реабілітаційних технологій, клінічних рекомендацій, стандартів (клінічних протоколів), забезпечення умов для оволодіння студентами практичних навичок; максимальне використання сучасних інформаційних технологій; створення і впровадження конкурентоспроможних реабілітаційних технологій, розвиток міждисциплінарних наукових напрямів.

Висновки. Практична підготовка спеціалістів з фізичної терапії і ерготерапії повинна проводитись на базі реабілітаційної клініки Університету. Клініка дозволяє створити мультидисциплінарну команду і поєднати педагогічний, науково-дослідний та лікувальний процеси. Дана модель функціонування Клініки дозволить використовувати міжнародну класифікацію функціонування (МКФ) для вибору методів й інструментів оцінки/діагностики, відповідно до наявних у пацієнта/клієнта порушень та індикаторних станів, а також застосовувати методи й інструменти оцінки/діагностики. для вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, трактувати отриману інформацію, демонструючи доказове прийняття рішень.

ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ В РЕВМАТОЛОГІЇ

Марія Мазепа¹, Ольга Купріненко²

¹ *Доктор медичних наук, професор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського*

² *Викладач Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського*

Вступ. Фізична терапія та ерготерапія є важливими компонентами у комплексній терапії при всіх ревматичних захворюваннях (РЗ) і часто їх проведення має велике значення для успіху реабілітації. Незважаючи на це ряд досліджень вказують на відсутність чіткої системи використання даних методів у повсякденній клінічній практиці у пацієнтів на різні РЗ.

Одним з факторів, що перешкоджають проведенню реабілітаційних заходів при РЗ є прогресуюче системне запалення сполучної тканини, що притаманне ревматоїдному артрити (РА), системному червоному вовчаку (СЧВ), системній склеродермії (ССД), анкілозуючому спондилоартрити (АС). Хворі на РЗ часто переходять на нижчий функціональний рівень і розпочинають нове життя з потребою пристосування. Так само швидко повинні змінюватись реабілітаційні заходи, потребу у яких важко переоцінити. На сучасному етапі в Україні відсутні комплексні дослідження та відповідні програми, присвячені фізичній реабілітації хворих на РЗ, відсутні чіткі методичні вказівки щодо реабілітаційного обстеження та підбору адекватних засобів і методів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел.

Результати дослідження. Для РА характерним є швидке прогресування хвороби, руйнування суглобових хрящів, ерозія кісткової тканини суглобових поверхонь, підвивихи уражених суглобів, їх швидке анкілозування та втрата працездатності хворого, незважаючи на базову терапію цитостатиками та кортикостероїдами. Альтернативним шляхом вирішення цих проблем є використання на ранніх стадіях захворювання методів і засобів фізичної терапії (ФТ) та ерготерапії (ЕТ), в тому числі, ортезування, які дозволяють «вловити вікно можливостей» та сповільнити хворобливий процес і відтермінувати настання інвалідності. Проведений аналіз існуючих методів реабілітації хворих на ранній РА китиць немедикаментозними засобами показав, що вони дозволяють вирішити тільки деякі часткові завдання реабілітації хворих на ранній ревматоїдний артрит китиць. Комплексне поєднання методів та засобів фізичної терапії та ерготерапії, які вважаються альтернативним шляхом вирішення цієї проблеми, потребує відповідного наукового обґрунтування з метою подальшої розробки програм реабілітації хворих на ранній РА. При АС згідно рекомендацій Міжнародної групи по вивченню спондилоартритів оптимальною стратегією лікування є поєднання фармакологічних і нефармакологічних методів. Основою останніх є освітні програми для пацієнтів, серед яких фізична терапія та ерготерапія займають основне місце. Для ССД характерна низька якість життя через розвиток контрактур, деформацій суглобів ураження шкіри та слизових, важкість дотримання гігієни порожнини рота.

Ерготерапія постійно використовує нові технології, що спрямовані на покращення якості і ефективності послуг. Одним з нових методів у ерготерапії, що може на практиці сприяти поширенню освітніх програм є телемедицина. Вона може охопити великий контингент хворих, сприяти розвитку у них навиків і умінь, використанню допоміжних технологій та адаптивних методів, адаптації на роботі, вдома, в докільлі, на відпочинку.

Висновки. Фізична терапія та ерготерапія є ефективним але недостатньо вивченим у ревматології методом реабілітації. Проведення досліджень, спрямованих на оцінку ефективності методів фізичної терапії та ерготерапії при РЗ є актуальним і перспективним завданням. Відзначається недосконалість науково-методичних підходів щодо реабілітації хворих на РЗ з використанням методів та засобів фізичної терапії та ерготерапії. Очевидна необхідність отримання теоретичних знань про терміни початку реабілітаційних заходів; ефективність їх раннього початку при РЗ; застосування немедикаментозних методів лікування (фізіотерапії, ЛФК, ЕТ, ортезування); навчання хворих на РЗ в освітніх програмах (Школах для пацієнтів).

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Оксана Матвейко

Начальник навчально-тренувального комплексу кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ, oksanaball35@gmail.com

Вступ. За останній час у лавах ЗС України суттєво збільшилась кількість військовослужбовців після поранень, травм та захворювань, які безпосередньо пов'язані з виконанням бойових дій. Це і є об'єктивним фактором, який пов'язаний з проведенням АТО. Багато військових з контузіями та пораненнями залишаються на службі тому, що їх бойовий досвід дуже важливий для становлення українського війська. За даними експертів крім поранень, майже у всіх учасників бойових дій у два-три рази вища ймовірність таких захворювань, як гіпертонічна хвороба, гастрит, остеохондроз, грижі хребта. Тому значна кількість військовослужбовців цієї категорії за їх станом здоров'я відносяться до групи ЛФК. У зв'язку з тим актуалізується проблема фізичної реабілітації вказаної категорії, як одна з пріоритетних завдань держави. Створюється необхідність відпрацювати методологію надання реабілітаційних послуг за міжнародними стандартами, оскільки існуюча система реабілітації потребує змін. Існуючий підхід до проведення занять в групах ЛФК у ЗС України не є ефективним. Не є таємницею, що категорія групи ЛФК фактично відсторонюється від реабілітаційних занять фізичної підготовки, що не сприяє відновленню стану їх здоров'я, а у разі хронічних захворювань у більшості випадків приводить до погіршення.

Мета та методи дослідження. Перегляд програми навчальної дисципліни «Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання» з врахуванням потреби у фізичній реабілітації учасників бойових дій підвищить фахову та методичну підготовку майбутніх начальників фізичної підготовки стосовно актуальності реабілітаційних занять у сучасних умовах. Внесені зміни в існуючі керівні документи та перегляд положень про реабілітацію в групах ЛФК дозволить переглянути юридичний аспекти перебування військовослужбовця в ЛФК, розподілити повноваження та відповідальність за заняття ЛФК, а представлений в документі опис зразків відновлювальних вправ надасть юридичний статус змісту спланованих реабілітаційних заходів.

Результати дослідження. На наш погляд, в змісті вказаних документів повинні бути: положення, які розкривають юридичні питання перебування в групі ЛФК, а саме: підстави для віднесення військовослужбовця до групи ЛФК; посадові особи, на яких покладається організація занять в групах ЛФК; порядок розроблення та затвердження необхідних документів (індивідуальних програм для занять, наказів, тощо), які регламентують заняття в групі ЛФК; питання, які пов'язані з оцінюванням (або звільненням від оцінювання) стану фізичної підготовленості під час знаходження в групі ЛФК, особливості порядку відображення питань фізичної підготовленості військовослужбовця при складанні атестації, характеристик при переміщенні по службі тощо. Крім того, положення, які розкривають загальні поняття про групу ЛФК та її завдання в ЗС України. В них повинна бути розміщена інформація стосовно: основних понять ЛФК та характеристика засобів ЛФК; показань та протипоказань до застосування ЛФК; форм застосування ЛФК; видів інтенсивності фізичних навантажень в ЛФК та їх характеристика; основних принципів побудови індивідуальних програм військовослужбовців.

Висновки. В положеннях керівних документів та методичних рекомендаціях щодо складання індивідуальних програм фізичної реабілітації військовослужбовців під час проведення занять у групах ЛФК пропонується застосовувати методи, підходи та засоби комплексної програми реабілітації здорового способу життя для військовослужбовців з наслідками бойового стресу, контузії, бойової травми, які базуються на принципі оздоровчої спрямованості фізичних вправ та сприяють психофізичній реабілітації та рекреації військовослужбовців. Така програма дозволяє використовуючи різноманіття існуючих засобів та форм ЛФК складати індивідуальну програму фізичної реабілітації при травмах і порушеннях функцій опорно-рухового апарату, нервової системи та інш.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ВИСОКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОМУ СТАНІ ЖІНОК З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ 17–22 РОКІВ

Олесь Пришва¹, Ірина Маляренко², Борис Кедровський³, Ігор Балковий⁴

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Херсонського державного університету, oobbc@yahoo.com

² Кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету

³ Кандидат педагогічних наук, доцент, начальник Херсонського регіонального центру з фізичної культури та спорту інвалідів «Інваспорт»

⁴ Магістр другого року навчання, факультету фізичного виховання Херсонського державного університету

Вступ. Фізична активність високої інтенсивності (ФАВІ) та заняття спортом на початку зрілого віку – дієвий спосіб фізичного, та психічного здоров'я. Особливого значення ВАВІ набуває серед категорії населення з обмеженими можливостями перехідного віку жіночої статі. Виявлення особливостей фізичного та психічного компонентів здоров'я серед жінок-інвалідів що займаються ФАВІ та тих хто веде пасивний спосіб життя будуть досліджені та обговорені.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 35 студенток 1–4 курсів навчання Херсонського державного університету із третьою групою інвалідності. Визначались показники якості життя за міжнародним опитувальником MOS SF-36 по процедурі міжнародного центру IQOLA. Для вимірювання якості життя шкали групувалися за двома показниками: «фізичний компонент здоров'я» і «психологічний компонент здоров'я». Фізичний компонент здоров'я (Physical health – PH) включав фізичне функціонування (Physical Functioning – PF), рольове функціонування, обумовлене фізичним станом (Role-Physical Functioning– RP), інтенсивність болю (Bodily pain – BP), загальний стан здоров'я (General Health – GH). Психологічний компонент здоров'я (Mental Health – GMH) об'єднував життєву активність (Vitality – VT), соціальне функціонування (Social Functioning – SF), рольове функціонування, обумовлене емоційним станом (Role-Emotional – RE), психічне здоров'я (Mental Health – MH). Відповідно до методики відповіді за кожною шкалою оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. Низькі показники за певними шкалами свідчать про обмеження фізичного і психологічного функціонування студентів, а отже і зниження якості їхнього життя. Статистичне обрахування проводилось методами параметричної статистики.

Результати дослідження. Фізичний компонент здоров'я (GPH) у жінок що займались ФАВІ – 46,63 бали, що не займались – 23,91 бал. Психічний компонент здоров'я (GMH) у групі фізично активних жінок – 49,54 бали, у фізично малоактивних – 35,98 бали. Фізичне функціонування (PF) – у фізично активних жінок 80,24 бали, у неактивних – 51,07 бали. Рольове функціонування (RP) у фізично-активних жінок – 75 балів, у неактивних – 25 балів. Больові відчуття (BP) оцінювались фізично активними жінками у 51 бал, неактивними у 52,3 бали. Загальний стан здоров'я (GH) фізично активні жінки оцінювали на 92 бали, неактивні – на 87 балів. Життєва активність (VT) у першій групі жінок була 56,3 бали, у другій – 55,21. Соціальне функціонування (SF) у першій групі – 81,25 бали у другій – 41,02 бали. Рольове функціонування, обумовлене емоційним станом (RE) у першій групі – 64,2 бали у другій – 33,14. Психічне здоров'я (MH) – у першій групі 64,2 бали у другій – 44,8 бали.

Висновки. Дослідження виявили найбільш суттєві відмінності між жінками з обмеженими фізичними можливостями які займались ФАВІ та жінками що вели пасивний спосіб життя. Найбільша достовірна різниця виявлялась у рольовому функціонуванні (RP) – 197 %; у рольовому функціонуванні, обумовленому емоційним станом (RE) – 97,56 %; у фізичному компоненті здоров'я (GPH) 95,02 %; у фізичному функціонування (PF) – 59,68 %; у психічному здоров'ї (GMH) – 45,44 %, та загальному психічному компоненті здоров'я – 37,69 %.

ДО ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МОНІТОРИНГУ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Олена Савчук

Викладач Сумського державного університету, savchukov2017@gmail.com

Вступ. Серед основних завдань «Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», що схвалена указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016, запровадження системи моніторингу основних показників рухової активності різних вікових та соціальних верств населення, стимулюючих та стримуючих чинників. У той же час державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України орієнтовані на здорових дітей і не дозволяють здійснювати контроль за станом здоров'я учнів спеціальних медичних груп.

Мета – дослідити нормативну базу системи моніторингу стану здоров'я учнів спеціальних медичних груп підліткового віку в умовах навчального процесу закладів загальної середньої освіти.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та державної нормативної бази у галузі фізичної культури.

Результати дослідження. Аналіз наукової літератури свідчить про недосконалість системи моніторингу стану здоров'я учнів спеціальних медичних груп підліткового віку в умовах навчального процесу закладів загальної середньої освіти. Згідно положень Наказу МОЗ України та МОН України від від 20.07.2009 р. №518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах» медико-педагогічний контроль входить до обов'язкових функцій медичних і педагогічних працівників навчального закладу. Медико-педагогічне спостереження проводиться медичним працівником (лікарем, медсестрою) разом з вчителем безпосередньо під час уроків з фізичного виховання, динамічної перерви, занять спортивних секцій, змагань та інших форм фізичного виховання. Натомість в умовах масових медичних обстежень, браку кваліфікованих спеціалістів з фізичної реабілітації у закладах загальної середньої освіти унеможлиблюється здійснення якісної діагностики, моніторингу та розробки індивідуальних шкільних оздоровчих програм. Таке становище призводить, з однієї сторони, до трагічних випадків на уроках фізичної культури у результаті невиявленої патології, а з іншої – до гіпокінезії внаслідок недостатнього рівня фізичної підготовки під час уроків фізичної культури. Серед систем індивідуального моніторингу відхилень у стані здоров'я дітей та надання індивідуальних рекомендацій передбачена лише комп'ютерна інформаційна діагностично-оздоровча програма «Школяр», що дає змогу вести корекцію рухових навантажень для учнів 6-17 років (В. І. Майєр, В. В. Деревянко, 2008).

Висновки. Державна нормативна база у галузі фізичної культури в умовах навчального процесу закладів загальної середньої освіти свідчить про відсутність спеціалістів, які б займалися щорічним моніторингом ефективності оздоровчої діяльності учнів, а також розробкою оздоровчих програм для школярів з низьким рівнем здоров'я, вивченням рівня мотивації дітей до занять фізичною культурою.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ В КЛІНІЧНИХ НАСТАНОВАХ З ЛЕГЕНЕВОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ПРИ ХРОНІЧНОМУ ОБСТРУКТИВНОМУ ЗАХВОРЮВАННІ ЛЕГЕНЬ

Катерина Тимрук-Скоропад

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Львівського державного університету фізичної культури, tymruk_k@ukr.net

Вступ. Легенева реабілітація (ЛР) – це втручання, яке рекомендується усім пацієнтам з хронічним обструктивним захворюванням легень (ХОЗЛ), не залежно від важкості перебігу захворювання, а засоби фізичної терапії (ФТ) є невід’ємною складовою ефективних програм ЛР.

Вибір реабілітаційного втручання згідно з клінічними протоколами дозволяє застосовувати заходи з науково доведеною ефективністю. Однак, поряд з великою кількістю досліджень про вплив програм ЛР, загалом, та окремих її компонентів, на фізичний, функціональний та психоемоційний стан пацієнтів, детальних клінічних настанов з ЛР при ХОЗЛ є обмежена кількість.

Методи дослідження. Проаналізовано клінічні настанови, відібрані на основі пошуку здійсненому у базах даних PubMed (за останні 5 р.), PEDro, Cochrane у січні 2018 році, які були присвячені клінічним настановам щодо лікування і менеджменту, легеневої реабілітації та фізичній терапії пацієнтів з ХОЗЛ.

Результати дослідження. Огляд було зроблено на основі 15 клінічних настанов, які відповідали критеріям відбору.

Виділено основні компоненти ЛР:

- 1) засоби фізичної терапії;
- 2) освіта;
- 3) зміна поведінки – куріння;
- 4) оцінка (обстеження) пацієнта.

У низці настанов рекомендується розглянути можливість зміни харчової поведінки та психосоціальної підтримку. Зустрічаються рекомендації щодо проведення ерготерапії. Консультації у логопеда рекомендована для оцінки та управління повторними аспіраціями, порушенням ковтання та харчування, що виникають внаслідок задишки у пацієнтів з ХОЗЛ (Yang I., 2017р.).

Як основні засоби ФТ у проаналізованих клінічних настановах рекомендуються:

- 1) фізичне тренування (фізичні вправи).
- 2) дихальні вправи.
- 3) тренування дихальних м’язів.
- 4) фізична терапія грудної клітки.
- 5) електростимуляція та електромагнітна стимуляція периферичних м’язів.

У деяких протоколах такі засоби, як тренування дихальних м’язів та електроміостимуляція периферичних м’язів віднесені до додаткових і не рекомендуються як звичний компонент ЛР. До додаткових засобів ФТ віднесено техніки очищення дихальних шляхів використовуючи позитивний експіраторний тиск (PEP) (Anderson V., 2013 р.).

Висновки. Основними засобами ФТ, які рекомендуються у клінічних настановах для пацієнтів з ХОЗЛ є фізичне тренування, дихальні вправи, тренування дихальних м’язів, фізична терапія грудної клітки, електроміостимуляція. У проаналізованих клінічних настановах найбільш повно описані методики застосування фізичного тренування у пацієнтів з ХОЗЛ. Відсутні або недостатні рекомендації щодо особливостей ФТ при загостренні та в умовах стаціонарного лікування.

Секція 4

Спорт як спосіб життя

ВИЗНАЧЕННЯ ТА ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ 11–12 РОКІВ РІЗНИХ СОМАТОТИПІВ

Ольга Бекас¹, Юлія Паламарчук², Світлана Нестерова³, Алла Сулима⁴

¹ Кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, olgabek1974@gmail.com

² Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач вищої категорії фізичної культури і спортивних дисциплін відділення фізичного виховання Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу, palamarchukyuli86@gmail.com

³ Кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, svetanest01@gmail.com

⁴ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, асистент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, allasulyma16.83@gmail.com

Вступ. Фізична підготовленість спортсмена базується на функціональних можливостях, прояв яких визначається саме конституційними особливостями організму. Попередні наші дослідження, проведені серед юних дзюдоїстів, засвідчують, що уже в 10–11 років у представників різних соматотипів чітко виражені антропометричні відмінності. У них також проявляються соматотипологічні закономірності розвитку якісних параметрів рухової діяльності.

Мета роботи обумовлена індивідуальним підходом до оцінки фізичної підготовленості юних борців. Основними критеріями індивідуалізації обрано вік, стать та соматичний тип.

Методи дослідження: соматоскопія, соматометрія і соматотипування, педагогічне тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Досліджено 43 дзюдоїсти 11-12 років торакального, м'язового та дигестивного соматотипів. Педагогічне тестування включало 22 рухових тести, які відображають загальну та спеціальну підготовленість дзюдоїста. За результатами застосування 15-ти з них, виявлено достовірні відмінності показників у представників різних соматотипів. Достовірно вирізняються своїми показниками дзюдоїсти м'язового соматотипу. Застосування комплексу рухових тестів дозволило отримати повну інформацію про ефективність тренувального процесу юних дзюдоїстів.

З метою уніфікації педагогічного контролю та визначення найбільш інформативних тестів проведено ранговий кореляційний аналіз (за Спірменом) показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних дзюдоїстів за результатами 22 рухових тестів. У процесі дослідження виявлено парні кореляційні зв'язки великої сили між параметрами, які характеризують швидкість, швидкісну силу і спеціальну фізичну підготовленість.

За результатами педагогічного тестування розроблено оціночну шкалу результатів у балах. Шкалу оцінки результатів рухових тестів розробляли застосовуючи правило 3-х сигм. Комплекс тестових завдань має просту технічну характеристику, охоплює всі фізичні здібності і ті їх форми прояву, до яких пред'являються підвищені вимоги в спортивній боротьбі.

Висновки. За результатами педагогічних тестувань фізичних якостей здійснили комплексний аналіз загальної та спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 11–12 років різних соматотипів. Отримані нами результати дозволять тренерам легко здійснювати науково обґрунтований добір найбільш інформативних рухових тестів, з метою якісного педагогічного контролю розвитку фізичних якостей борців 11–12 років з різними соматотипами.

ЗМАГАЛЬНІ ДИСТАНЦІЇ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНА-ОРІЄНТУВАЛЬНИКА ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ

Олена Дем'янчук¹, Алла Альошина², Ірина Войтович³

¹ *Старший викладач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, demolen32@gmail.com*

² *Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, aleshina1012@gmail.com*

³ *Кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, wirchuk@gmail.com*

Вступ. Орієнтування на місцевості – один з небагатьох видів спорту, в яких учасники змагань діють індивідуально, поза увагою тренерів, суддів, глядачів, навіть суперників. Учасники змагань самостійно, застосовуючи лише спортивну карту та компас, долають дистанцію з контрольними пунктами (КП), які розташовані на місцевості.

Змагання зі спортивного орієнтування – серйозне випробування сили, швидкості, витривалості і вольових якостей спортсменів, здатності продуктивно мислити і приймати рішення на фоні стомлення, що розвивається.

Методи дослідження: аналіз змагальних дистанцій зі спортивного орієнтування та змагальної діяльності спортсменів-орієнтувальників, які долають дистанції.

Результати дослідження. Змагання зі спортивного орієнтування класифікуються в залежності від засобів пересування, довжини дистанції, взаємодії спортсменів під час проходження дистанції, пори доби проведення змагань, визначення результату змагань, характеру заліку, представництва учасників та рівня проведення змагань, рівня розрядних нормативів, тобто класу дистанції.

Змагання зі спортивного орієнтування можна класифікувати за порою року (літні та зимові); за способом пересування – бігом, на лижах, велосипеді, байдарці і автомобілі; за формою проведення – особисті, командні, особисто-командні, офіційні, масові, відкриті і для обмеженого контингенту учасників. Якщо це змагання інвалідів, то спортсмени пересуваються на інвалідних візках та за допомогою милиць, палиць, ціпків. Особливістю є те, що змагання, в залежності від пори доби бувають денні (у світлу пору доби), та нічні (у темну пору доби) де учасники долають дистанцію за допомогою приладів для нічного бачення та світловідбиваючих засобів на КП. Наступний чинник, за яким вирізняються змагання – це довжина дистанції. Розрізняють: суперспринт, спринт, коротка, середня, подовжена, довга, марафонська дистанції; по виду програми – змагання в заданому напрямку, змагання на маркованій трасі і орієнтування за вибором. Існують також трейл-орієнтування, паркове, марафонське, нічне, естафетне орієнтування.

На будь-якій ділянці траси спортсмену потрібно пересуватися так, щоб на даній швидкості справлятися із завданнями орієнтування, контролювати своє місце розташування на карті. Тому підготовленість спортсмена-орієнтувальника – поняття надзвичайно складне, і пов'язано це зі складністю змагальної діяльності та самого процесу орієнтування. Спортивне орієнтування – це складний вид спорту, в якому потрібно бути підготовленим фізично, технічно, тактично й психологічно; поєднувати високу швидкість бігу по пересіченій місцевості і постійну переробку великого обсягу специфічної інформації.

Висновки. Доступність, захоплююча боротьба на дистанції, краса навколишнього середовища, з якою пересікаються спортсмени на дистанції, – все це сприяє популяризації спортивного орієнтування. Робота з картою і одночасне спостереження за місцевістю веде до надбання нових знань з топографії та орієнтування, концентрації уваги, розвитку пам'яті, навичок сприйняття, уявлення, відчуття відстані, швидкості, відчуття себе в просторі.

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ОЦЕНКЕ РОЛИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ КАК ОДИН ИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ

Олег Камаев¹, Елена Тарасевич²

¹ Доктор наук по физическому воспитанию, профессор Харьковской государственной академии физической культуры

² Старший преподаватель Харьковской государственной академии физической культуры, tarasevichelena13@gmail.com

Введение. В современном демократическом обществе деятельность государственных структур преимущественно направлена на утверждение гуманистических ценностей и повышение качества жизни людей.

Под «качеством жизни» понимается восприятие индивидом его положения в жизни, в социуме в контексте культуры и системы ценностей, в которых он живёт в соответствии с целями, нормами, ожиданиями и заботами. Качество жизни – это степень комфортности человека как внутри себя, так и в рамках всего общества и оно тесно связано с его здоровьем, творческим потенциалом, обеспеченностью его жизнедеятельности и окружающей средой. Двигательная активность, и в частности, занятия спортом оказывают непосредственное влияние на качество жизни людей. Знание особенностей исторически сложившегося представления о мужественности (маскулинности) и женственности (фемининности), понимание сходства и различия биологического и социокультурного полов помогает человеку определиться в жизни и напрямую влияет на качество его жизни. В связи с вышеизложенным в данной работе в гендерном аспекте рассматриваются положительные и отрицательные стороны занятий спортом, оказывающие влияние на качество жизни спортсменов.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической информации, анкетирование, тестирование по методике С. Бэм (1974), метод статистической обработки данных.

Результаты исследования. В исследовании приняло участие 173 человека: 95 спортсменов и 78 спортсменок в возрасте от 20 до 25 лет, различной спортивной квалификации. Среди спортсменов-мужчин фемининных личностей не выявлено, маскулинные составляют 48 %, а андрогинные – 52 %. Среди женщин фемининных личностей всего 4 %, маскулинных – 29 %, андрогинных – 67 %. Андрогинность – совмещение в индивиде маскулинных и фемининных черт.

При рассмотрении положительных сторон занятий спортом существенных различий у спортсменов и спортсменок не наблюдается. Однако, можно отметить, что спортсменки на 16 % чаще, чем спортсмены называют положительным показателем, влияющим на их качество жизни, возможность путешествовать, которую им даёт участие в соревнованиях и спортивных сборах; на 21 % чаще – возможность самоутверждения благодаря занятиям спортом; на 21 % больше девушек отмечают, что спорт помогает им воспитывать качества необходимые для жизни и на 19 % больше спортсменок считают, что занятия спортом способствуют улучшению их фигуры.

При рассмотрении отрицательных сторон занятий спортом мужчины на 25 % чаще, чем девушки высказали мнение о физическом перенапряжении в результате занятий спортом. По остальным показателям, характеризующим отрицательные стороны занятий спортом, существенных различий между показателями спортсменов и спортсменок не наблюдается.

Выводы. В результате исследования с социальных позиций выявлены положительные и отрицательные стороны занятий спортом, оказывающие как положительное, так и негативное влияние на качество жизни спортсменов. В целом занятия спортом повышают качество жизни, так как направлены на эффективную реализацию задатков и способностей человека с учётом личной мотивации и социальных потребностей.

ТЕХНОЛОГІЯ МОДЕЛЮВАННЯ КІНЕМАТИЧНОЇ СТРУКТУРИ РУХІВ У ПРОЦЕСІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ МЕТАЛЬНИКІВ СПИСА

Олександр Клімашевський¹, Олена Козлова²

¹ *Аспірант кафедри історії та теорії олімпійського спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України,*

² *Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри історії та теорії олімпійського спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України*

Вступ. Розробка і використання моделей пов'язані з моделюванням – процесом побудови, вивчення і використання моделей для визначення і уточнення характеристик і оптимізації процесу спортивної підготовки й участі у змаганнях. Тому розробка технології моделювання кінематичної структури рухів у процесі технічної підготовки кваліфікованих метальників списа є актуальним науковим напрямом, що потребує детального вивчення і обґрунтування.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та інформації світової мережі Інтернет; відеозйомка; відеокomp'ютерний аналіз; моделювання; методи математичної статистики.

Результати дослідження. На основі кореляційного аналізу визначено інформативні показники техніки метання списа, що впливають на спортивний результат: швидкість вильоту, довжина шляху заключного прискорення снаряда, кут тулуб-вертикаль у момент вильоту, кут вильоту списа, швидкість ЗЦМ тіла спортсмена в момент закінчення заключної частини розбігу, швидкість ЗЦМ тіла спортсмена в момент попередньої заключної частини розбігу, тривалість опорної фази першого кидкового кроку в заключній частині розбігу, градієнт сили в опорній фазі першого кидкового кроку в заключній частині розбігу. Ці інформативні показники є основою для побудови моделей різних типів. У ході дослідження побудовані графічні середньогрупові моделі техніки метання списа. Вони дозволяють визначити основні напрями удосконалення технічної підготовки, встановити оптимальні рівні розвитку різних її сторін, а також зв'язки і взаємини між ними у спортсменів різної кваліфікації.

Розроблено регресійні моделі техніки метання списа. Під час вирішення проблем теорії і методики підготовки регресійні біомеханічні моделі рухових дій є системотвірним чинником, що визначає структуру і зміст процесу удосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів. Вони дозволяють прогнозувати індивідуальні варіанти техніки, орієнтовані на досягнення запланованої результативності, істотно полегшують процес проведення етапного, поточного і оперативного контролю, дозволяють диференційовано оцінювати технічну підготовленість кваліфікованих метальників списа.

Розроблено прогностичні модельні характеристики техніки метання списа, що орієнтують вихід спортсменів на рівень заданих спортивних результатів у діапазоні 64–80 м і визначають основний вектор формування технічної майстерності у системі спортивної підготовки, дозволяють розробити шляхи практичної реалізації завдань педагогічного управління технічними характеристиками спортсмена, прогнозувати зростання спортивних результатів, оцінювати індивідуальні резерви досягнення запланованих біомеханічних показників техніки кваліфікованих легкоатлетів.

Висновки. Розроблено й обґрунтовано технологію моделювання кінематичної і динамічної структури рухів у процесі технічної підготовки кваліфікованих метальників списа. Технологія спрямована на досягнення заданих спортивних результатів на основі розроблених середньогрупових, регресійних моделей і прогностичних модельних характеристик, які є основою для вибору засобів спеціальної підготовки, максимально наближених за формою і структурою до змагальної вправи з інтенсивністю, що стимулює удосконалення технічної майстерності.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА ЖІНОЧОЇ КОМАНДИ З МІНІ-ФУТБОЛУ**Олег Мазурчук¹, Олександр Панасюк², Петро Герасимюк³, Андрій Гаврилюк⁴**

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, oleg_mot@ukr.net

²Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

³Лаборант кафедри здоров'я та фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

⁴Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Розвиток жіночого міні-футболу, його удосконалення потребує постійного підвищення фізичної підготовленості спортсменок, рівня їх техніко-тактичної майстерності і морально-вольових якостей. Різноманітність ігрових ситуацій, високі вимоги до фізичних якостей, зокрема швидкості, витривалості, сили та спритності спортсменок, поряд із недостатньо вивченим впливом занять на жіночий організм, спонукають тренерів вести пошук найбільш доцільних підходів до тренувального процесу футболісток. У сучасному міні-футболі оцінюються не лише футбольні якості гравців, а й їхня психологічна стійкість, дисциплінованість, здатність протистояти агресії суперника. Успіх команди значною мірою залежить від того, наскільки дисципліновані її гравці.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел.

Результати дослідження. Важливою відмінністю між чоловічим та жіночим футболом є психологія. Потрібно зважати на те, що чоловіки у фізичному плані відчутно сильніші. Водночас, жінки більш гнучкі, вони швидше сприймають нове, проте зволікають із прийняттям рішення. Тренеру слід приділяти значну увагу фізіологічним особливостям жіночого організму, оскільки під впливом жіночих статевих гормонів діяльність основних систем організму жінок-футболісток циклічно змінюється. Водночас необхідно враховувати особливості та умови підготовки футболісток, закономірності удосконалення фізичних якостей, спрямованість навчально-тренувального процесу, обсяг та інтенсивність навантажень, застосування адекватних засобів відновлення (психолого-педагогічних та медико-біологічних). Обсяг та інтенсивність навантаження тренер повинен будувати з урахуванням виявлених функціональних можливостей футболісток. Ефективність тренерської діяльності залежить від поєднання в особі тренера вроджених задатків і здібностей та набутого професійного і життєвого досвіду. Вагоме значення має правильно вибране рішення як під час тренувальних занять, так і під час змагань, що є однією з умов успіху команди. Тренер будь-якого виду спорту, в тому числі й тренер жіночої команди з міні-футболу, повинен володіти широким арсеналом якостей, зокрема: професійних, фізичних, вольових та морально-психічних. Передусім, тренер має керувати командою таким чином, щоб спортсмени відчували себе відповідальними за виконання поставлених перед ними завдань. Необхідною умовою успішного керівництва командою є авторитет тренера, що створює сприятливі умови для плідної співпраці «спортсмен-тренер». Він значною мірою базується на рівні його професійної майстерності, яка повинна неухильно зростати, і на технічній підготовленості, що залежить переважно від попередньої діяльності тренера як спортсмена.

Висновки. Розвиток фізичної культури і спорту на етапі сьогодення вимагає інтенсивної творчості тренерів та спортсменів. Освітня, виховна й оздоровча дії спортивної гри будуть ефективними лише тоді, коли гру проводитиме такий тренер, який професійно готовий до реалізації її потенціалу. Невичерпна його творчість дає змогу розробляти оригінальну техніку спортивного тренування. Володіння професійними, фізичними, вольовими та морально-психічними якостями дасть змогу тренеру успішно управляти спортивною командою, приймати правильні рішення при виникненні конфліктних ситуацій як під час гри, так і поза грою.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ РОСТУ Й РОЗВИТКУ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ 6–7- РІЧНОГО ВІКУ

Геннадій Петренко¹, Юлія Луць²

¹ *Кандидат педагогічних наук, викладач Національного університету фізичного виховання і спорту України, g.petrenko.61@gmail.com*

² *Студентка Національного університету фізичного виховання і спорту України*

Вступ. Молодший шкільний вік знаходиться між двома складними періодами розвитку і тому потребує особливої уваги. Саме в цьому віці відбуваються істотні структурно-функціональні зміни серцево-судинної системи, перебудовується нейроендокринна система. Крім того, від дитини потрібні величезні зусилля для того, щоб адаптуватися до нових умов життя в зв'язку зі вступом до школи та початком спортивної кар'єри.

Відповідні реакції дитячого організму на вплив неадекватних навчальних та тренувальних навантажень характеризуються змінами темпів росту й розвитку, порушеннями гармонійності цих процесів. І, навпаки, гармонійні навантаження викликають адаптацію організму, створюють передумови до зміни його форми і функції. В результаті відзначається стимулюючий розвиток тих систем, які визначають рівень пристосування до конкретних умов.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел з досліджуваної проблеми.

Результати дослідження. Єдиний підхід в оцінці стану здоров'я і розвитку дітей, які займаються спортом, в даний час відсутній. Багато вчених відзначають, що процеси становлення дитячого організму в спорті збігаються із загальнобіологічними закономірностями розвитку дітей в сприятливих і стабільних умовах. З іншого боку, формування морфологічного і функціонального статусу дитячого організму в умовах тривалого тренувального навантаження має свої особливості і залежить від багатьох чинників.

Дослідження процесів росту і розвитку дітей, особливо що знаходяться в зоні постійного фізичного та психічного навантаження під час тренувань, мають не тільки теоретичне значення для вікової антропології і анатомії, теорії підготовки спортсменів, але й практичне значення для збереження здоров'я підростаючого покоління.

У молодшому шкільному віці спостерігається значне прискорення темпів структурних перетворень у всіх ланках серцево-судинної системи. Діяльність серця тісно пов'язана з функціями інших систем організму і може розглядатися в якості універсального індикатора впливів різних факторів зовнішнього середовища на організм.

Особлива роль у розвитку дитини належить ендокринній системі, оскільки гормони багато в чому визначають реалізацію генетичної програми індивідуального розвитку. Метаболізм, зростання, диференціювання, репродукція, гомеостаз і адаптація – всі ці основоположні ознаки живого регулюються гормонами. Гормони служать каналами, що зв'язують центральну нервову систему з периферійними органами. Тому нормальний розвиток ендокринної системи є необхідною передумовою для повноцінного росту і розвитку дитини, його фізичного і психічного здоров'я.

Висновки. У періоди максимального напруження адаптаційних механізмів потрібно забезпечити зниження, оптимізацію навчальних і фізичних навантажень на дитячий організм, раціоналізацію режиму харчування, застосування вітамінних препаратів, адаптогенів. Для підвищення об'єктивності оцінки адаптивних властивостей організму дітей, які відвідують спортивні секції, поряд з прийнятими в практиці медичними профілактичними оглядами бажано впровадити щорічні дослідження, що включають визначення рівня і гармонійності фізичного розвитку дітей, реєстрацію та аналіз показників систем дихання, кровообігу в спокої та із застосуванням фізичних навантажень. Отримані дані використовувати для контролю і корекції можливого зниження функціональних резервів дитячого організму.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА АРБІТРІВ У ФУТБОЛІ

Віктор Романюк¹, Вікторія Петрович², Вадим Смолюк³, Ігор Бичук⁴

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки, romanukviktor96@gmail.com

² Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки, retrovka68@gmail.com

³ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки, Vadimsmoluk@gmail.com

⁴ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки

Вступ. Рівень спеціальної фізичної підготовленості арбітра напряму впливає на кількість і якість помилкових рішень. Аналіз вітчизняних футбольних матчів, засвідчує відсутність стабільно якісного арбітражу в Україні. На недостатню підготовленість українських арбітрів вказує і те, що на сьогодні практично немає жодного арбітра, який обслуговує матчі міжнародного рівня. Тому, розроблення і впровадження у процес підготовки арбітрів ефективних тренувальних програм є актуальним.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки арбітрів у футболі.

Методи дослідження. Реакція організму на тренувальне навантаження вивчалась за допомогою годинника-пульсометра Polar M200. Середній вік обстежуваних 30 років. Програму апробовано на 10 арбітрах. Перший етап досліджень передбачав планування. На другому етапі здійснено теоретичну розробку експериментальної програми. Завданням третього етапу було апробувати програму на практиці. На четвертому етапі вивчалась її ефективність.

Результати дослідження. Експериментальна програма складається з одного тренувального мезоциклу, який містить втягуючий, базовий та контрольно-підготовчий мікроцикли. Переважна спрямованість першого мікроциклу – розвиток загальної витривалості. Обсяг навантажень за сумою бігової роботи становить 38070 м, за сумою затраченої енергії – 2914 кКал. Завданням другого мікроциклу є підготовка до спеціалізованих навантажень та розвиток спеціальної витривалості. Обсяг навантажень мікроциклу становить 41820 м, для подолання яких затрачено 3343 кКал. Третій мікроцикл передбачає подальший розвиток спеціальної витривалості наближеної до умов тестувань «40×75 м». За мікроцикл долається 39380 м та витрачається 2719 кКал. Мікроцикли складаються з тренувальних занять, які в залежності від дії на організм мають сім напрямів: рівномірне тренування; рівномірне тренування +; рівномірне і базове тренування; рівномірне і темпове тренування; базове тривале тренування; темпове тренування +; темпове і максимальне тренування. Програму апробовано на практиці 3.10.2017 по 21.10.2017 р.

Висновки. Апробація експериментальної програми підтвердила її ефективність. Виявлено збільшення темпу додання десяти кілометрової дистанції при однаковій середній частоті серцевих скорочень, яке супроводжувалось тенденцією до зменшення енергозатрат. Аналіз Індексу бігу засвідчив позитивну динаміку змін спеціальної фізичної підготовки в умовах експериментальної програми у групі досліджуваних загалом і в кожного арбітра зокрема. На початку реалізації програми середньогруповий Індекс бігу оцінювалася як «середній» та покращився за період реалізації програми до рівня «дуже хороший».

ІСТОРИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕГБІ В УКРАЇНІ

Олександр Сабіров

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

Вступ. Сучасне регбі – динамічна та досить видовищна спортивна гра, яка культивується на всіх континентах світу. У наукових працях висвітлено окремі сторони техніки та тактики гри, досліджено методику спортивного тренування, організацію і проведення змагань. Водночас, зважаючи на досить інтенсивний розвиток гри в регбі, потрібно вивчати не лише закономірності спортивної підготовки, а й особливості та основні етапи розвитку гри в Україні.

Методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури, архівних документів, порівняння, систематизація інформації.

Результати дослідження. Перший офіційний матч із регбі розіграно 9 липня 1922 р. на полі Львівського спортивного клубу «Погонь». Після спроб культивувати регбі в кінці 30-х і 40-х років, гра почала активно розвиватися в 1962–1963 рр., на базі студентських спортивних клубів і в спортивних товариства Києва, Дніпропетровська та Одеси. У 1964 р. у Дніпропетровську пройшов перший турнір українських команд, у якому взяли участь регбісти Києва, Дніпропетровська, Одеси та Тбілісі. Із 1965 р. проводилися щорічні чемпіонати України й першості серед юнаків різних вікових категорій. У чемпіонатах Радянського Союзу із регбі виступали щорічно 5 – 6 команд з України. Команда «Авіатор» у 1978 р. була чемпіоном, чотири рази була другою, тричі завойовувала бронзові медалі. Федерація регбі України заснована 16 грудня 1991 р. У червні 1992 р. Федерація регбі України стала колективним членом FIRA-AER, а в жовтні того ж року – IRB. Починаючи з 1993 р., збірні команди України беруть участь у матчах чемпіонату Європи і в кваліфікаційних етапах до Кубка світу. До 2004 р. систематично проходили чемпіонати України у двох лігах – Вищій та Першій. З 2005 р. було створено три ліги: Суперліга, Вища ліга й Перша. У них змагалось 18 команд. Постійно проводяться дитячо-юнацькі змагання в чотирьох вікових групах. Кращі молоді українські регбісти щороку беруть участь в офіційних матчах, чемпіонатах Європи в трьох вікових групах.

Висновки. В Україні регбі як вид спорту почав розповсюджуватися 30–40-х рр. ХХ ст. Протягом 1962–1963 рр. на базі студентських клубів і спортивних товариств Києва, Дніпропетровська й Одеси створено перші команди. У чемпіонатах Радянського Союзу з регбі щорічно виступали 5 – 6 команд з України. Починаючи з 1993 р. українські спортсмени брали участь у матчах чемпіонату Європи та кваліфікаційних етапах Кубка світу. На сьогодні регбі найбільшого розповсюдження набуло в Києві, Одесі, Харкові й Львові.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КІКБОКСИНГОМ

Юлія Хильчук

Аспірант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, julia.khylchuk@gmail.com

Вступ. Нормування об'єму та інтенсивності фізичних навантажень повинно враховувати рівень фізичної підготовленості молоді. Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови забезпечення життєдіяльності людини. Фізична підготовленість є результатом фізичної активності людини, її інтегральним показником і характеризується рівнем розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили, гнучкості. Позитивний вплив занять кікбоксингом на фізичний стан дозволяє розглядати його не лише як вид спорту, але і як потужний засіб фізичного виховання студентської молоді. Водночас, у науковій літературі недостатньо висвітлені питання впливу занять кікбоксингу на фізичну підготовленість студентів, що обумовило необхідність дослідження.

Методи та організація дослідження. Дослідження здійснювали на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, у якому взяли участь 33 студенти, які займалися кікбоксингом. Для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів було проведено тестування таких показників: біг 100 м., човниковий біг 4х9, біг 3000 м, підтягування на високій перекладині, стрибок у довжину з місця та нахил тулуба вперед.

Результати дослідження. Середній показник бігу на 100 м у досліджуваних складає 13,5 с, човниковий біг 4х9 м – 9,3 с, підтягування на високій перекладині – 15,67 разів, стрибка в довжину з місця – 234,49 см, нахилу тулуба вперед – 16,79 см. Кореляційний аналіз між показниками фізичної підготовленості кікбоксерів дозволив виявити високий рівень взаємозв'язку бігу на 100 м та човниковим бігом 4х9 м ($r=0,657$), бігу на 100 м та стрибком в довжину з місця ($r=-0,601$), човниковим біг 4х9 м та стрибком у довжину з місця ($r=-0,405$). Середній рівень зв'язку мають результати виконання човникового бігу 4х9 м та підтягування на високій перекладині ($r=-0,377$), човникового бігу 4х9 м та нахилом тулуба вперед ($r=-0,339$), бігу на 100 м та нахилом тулуба вперед ($r=-0,324$).

Висновки. Студенти, які займаються кікбоксингом мають високі показники фізичної підготовленості, що дозволяють їм виконувати основні рухи з максимальною швидкістю, силою та оптимальною амплітудою.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Юрій Цюпак¹, Тетяна Цюпак², Олександр Швай³, Леонід Гнітецький⁴, Андрій Ковальчук⁵

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

² Кандидат педагогічних наук, доцент Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, tyatyanasyrak@i.ua

³ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

⁴ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

⁵ Викладач Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. В умовах збільшення щільності гри в футбол та її швидкості важливим є включення в структуру тренувального процесу комплексу рухливих ігор, які будуть сприяти розвитку фізичної та техніко – тактичної підготовленості.

Методи та організація дослідження. У дослідженні взяли участь 40 футболістів, які займалися в групі спортивного вдосконалення першого року навчання. Досліджувані відносились до основної медичної групи, на момент обстеження, вони не мали скарг на стан здоров'я та самопочуття. В експериментальній групі на кожному тренувальному занятті, відповідно поставлених завдань, використовувалися рухливі ігри. Заняття в контрольній групі проводились за загально прийнятою програмою.

Результати дослідження. Встановлено, що середні показники стрибка у довжину з місця, у юних футболістів експериментальної групи становлять 163.8 см, у юних футболістів контрольної групи – 173.6 см ($P < 0,05$). Величини потрійного стрибка у довжину відповідно становлять 526.2 см і 520.8 см; стрибка вверх – 41,4 і 43,2 см; бігу на 400 м – 69,34 с і 68,18 с; човникового бігу 3x15 м – 8,12 і 8,42 с ($P > 0,05$). Аналогічну картину було виявлено при аналізі показників з спеціально-фізичної та технічної підготовленості. Так у юнаків експериментальної групи, найбільше покращилися показники – удару на точність (він зріс на 1,16 кількість попадань), ведення м'яча, обведення стояків та удар по воротах (результати покращились на 1,33 с), біг 5x30 м з веденням м'яча (юнаки почали виконувати цю вправу на 2,27 с швидше). У той же час відповідні показники у юних футболістів контрольної групи оставались майже без змін.

Висновки. Результати проведеного педагогічного експерименту підтверджують ефективність розробленої методики застосування спеціально підібраних рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі юних футболістів другого року навчання, що засвідчує вірогідне покращення їхньої фізичної, спеціальної і технічної підготовленості.

СИЛОВІ ПОКАЗНИКИ УДАРІВ РУКАМИ І НОГАМИ У КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ

Марина Червоношапка¹, Микола Костовський², Микола Кмицяк³, Тарас Мороз⁴

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ

²Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ

³Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, майор поліції Львівського державного університету внутрішніх справ

⁴Викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, майор поліції Львівського державного університету внутрішніх справ, chervonosapka@gmail.com

Вступ. Одним з розділів навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» є навчання курсантів ударним діям руками і ногами, які сприятимуть ефективному вирішенню завдань у майбутній професійній діяльності, яка часто пов'язана із затриманням озброєного злочинця, дефіцитом інформації та часу для прийняття відповідальних рішень, постійною зміною обстановки, несподіваністю дій затриманого тощо. При цьому важливою є здатність виконувати удари з високою швидкістю та силою (з урахуванням вразливих точок на тілі людини), оскільки це дозволяє ефективно випереджати дії правопорушника та чинити негативний вплив на його працездатність за умови прямої загрози життю і здоров'ю працівника поліції або громадян. У науково-методичних розробках з проблематики процесу підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України надається значної уваги питанням сили ударів та спеціальним методикам їх вдосконалення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і емпіричних матеріалів наукового дослідження; контрольні випробування – тестування з використанням ударного хронодинамометра «СПУДЕРГ», методи статистичного опрацювання.

Результати дослідження. З-поміж досліджених видів ударів ногами найвищі силові показники виявилися у колових ударах ногами (мавашигері), дещо менші – в ударах ногами в сторону (йокогері) і ще менші – у прямих ударах ногами (має-гері). Це, на наш погляд, пов'язане з тим, що техніка колового удару ногою передбачає поєднання руху ударної кінцівки з потужним поворотом тулуба, що й забезпечує порівняно високі показники сили цього виду удару, подібно до сили бокових ударів руками. Серед трьох видів ударів руками, що досліджувалися, найсильнішими виявилися бокові удари, дещо слабшими – прямі удари, і найменші силові показники спостерігалися в ударах руками знизу.

Було проведено зіставлення показників сили ударів у курсантів різних курсів. У курсантів II курсу спостерігалися вищі показники сили ударів ($p < 0,05$) порівняно з курсантами I курсу. Це пояснюється структурою і змістом викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» (на I курсі програмою передбачається вивчення ударних прийомів, а на II – їх подальше вдосконалення). Водночас, проведені дослідження не виявили достовірних істотних покращень показників сили поодиноких ударів у курсантів на III та IV курсах навчання. Очевидно, що у практичних заняттях з курсантами III–IV курсів основна увага приділяється вдосконаленню інших прийомів та дій.

Висновки. Проведені дослідження виявили, що у курсантів II курсу показники сили поодиноких видів ударів руками і ногами вищі ($p < 0,05$), ніж аналогічні показники у курсантів I курсу. Водночас, у курсантів III–IV курсів спостерігається стабілізація показників сили поодиноких ударів руками і ногами. Це може вказувати на очевидні резерви покращення структури спеціальної фізичної підготовленості курсантів, а також на доцільність застосування широкого кола спеціальних засобів та методів вдосконалення характеристик техніки ударів на всіх етапах навчання.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АРОМАМАСЕЛ В ГРУПАХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Роман Черкашин¹, Олександр Валькевич², Микола Білера³, Вікторія Матійчук⁴

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, roma.mail77mail@gmail.com

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

³Старший викладач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

⁴Викладач Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана, MatiychukViktoria@ukr.net

Вступ. Пошук нових технологій, що підвищують функціональні можливості та фізичну працездатність спортсменів на сьогоднішній день є актуальними у зв'язку із зростанням тренувальних і змагальних навантажень спортсменів. Важливим елементом таких технологій можуть бути інтегровані в тренування спрямовані впливи ефірних масел. Адже це ідеально чистий, повністю натуральний метод усунення багатьох негативних факторів, у число яких входять перетренованість, тривожність перед змаганнями. А також це ефективний спосіб підготувати організм спортсмена до майбутнього фізичного навантаження.

Методи та організація дослідження. З метою визначення ефектів спрямованого впливу ароматичних композицій (композицій рослинних ефірних масел) на функціональний стан, психоемоційний стан та фізичну працездатність в умовах тренувальної діяльності, нами було сформовано експериментальну групу (ЕГ, n=23), до якої увійшли студентки, які займалися в групі підвищення спортивної майстерності з волейболу. Вирішення поставлених завдань здійснювалось за допомогою аналізу педагогічної та спеціальної науково-методичної літератури, бесід з фахівцями, педагогічних спостережень, педагогічного експерименту, методів математичної статистики.

Результати дослідження. Результати дослідження свідчать, що в досліджуваній групі спостерігається тенденція до поліпшення психоемоційного стану, що видно з результатів тесту САН, який свідчить, що активність підвищилась з $3,6 \pm 0,5$ балів до $4,2 \pm 0,6$ бала. На 14% підвищився настрій, бажання працювати, порівняно з фоновими показниками, зросли з $3,6 \pm 0,5$ бала до $4,2 \pm 0,6$ бала. Самопочуття покращилось на 9%. При накопиченні аромакомпозицій спостерігається зниження ЧСС в спокої $72,9 \pm 1,59$ ($75,9 \pm 1,56$ на початку). Показник пульсового тиску на початку дослідження становив $45,6 \pm 0,87$ од., після – $44,18 \pm 0,96$ од. Індекс Робінсона після застосування аромасеансів становив $84,7 \pm 2,06$ од., Індекс Руф'є – $6,50 \pm 1,1$ бали, ЕГК змінилась з $7,11 \pm 0,27$ см до $8,35 \pm 0,23$ см. Результати технічних дій зросли в середньому від 5% до 44,1%, показники ефективності ігрових дій при подачі зросли з 37,54 % до 41,62 %; ігрових дій при захисті зросли з 43,16 % до 46,20 %; ігрових дій у нападі з 46,13 % до 50,08 %; ігрових дій у прийомі зросли з 42,38 % до 48,47 %. Тобто усі показники ігрових дій збільшились від 9 % до 19 %.

Висновки. Отриманий приріст всіх показників продемонстрував правильність обраного напрямку. На підставі отриманих результатів можна стверджувати, що застосування комплексного поєднання аромасеансів та тренувальних засобів у підготовчій частині тренувального заняття, що включають не тільки загальнорозвиваючі вправи, а й комплекси вправ з терасетами, позитивно впливають на психоемоційний стан, функціональний стан серцево-судинної та дихальної системи та на підвищення рівня тренувальної діяльності студенток вищих навчальних закладів, що займаються волейболом.

ФІТНЕС ТРЕНДИ СУЧАСНОСТІ

Любов Чеховська

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту Львівського державного університету фізичної культури, lyubahock@gmail.com

Вступ. Фітнес індустрія продовжує свій розвиток: з'являються нові види тренувань, супер-тренажери і різноманітні додатки. Кожного року пріоритетними стають ті чи інші види фітнесу. Саме фітнес повинен посприяти збільшенню кількості залучених до рухової активності. Нажаль, але в Україні лише 10 % жителів користуються фітнес-послугами, в той час як у країнах Європи кількість досягає 25 %, а в США – 40 %.

Мета роботи – вивчити нові тенденції фітнес індустрії сучасності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, інформації світової мережі Інтернет, методи системного аналізу; порівняння та зіставлення.

Результати дослідження. Для визначення фітнес трендів сучасності ми порівняли їх популярність у 2017 та 2018 роках. Так, у 2017 році популярними були: 1 місце – кроулінг; 2 місце – йога; 3 місце – високоінтенсивний інтервальний тренінг; 4 місце – фітнес програми для людей похилого віку; 5 місце – функціональний фітнес; 6 місце – експрес-тренування та пропаганда здорового образу життя на роботі; 7 місце – фітнес-додатки для смартфонів; 8 місце – колове тренування/йога; 9 місце – реабілітаційний фітнес; 10 місце – персональні фітнес-гаджети/програми для схуднення.

Стосовно 2018 року, то бачимо, що пріоритети дещо змінилися. Так, у 2018 році популярності порівняно із попереднім роком не втратили 5 видів фітнесу, однак пріоритетність їх дещо змінилася. Однак, втратили позиції: фітнес програми для людей похилого віку; йога; функціональний тренінг. Очолює перелік популярності високо інтенсивний інтервальний тренінг (чергування інтервалів високої інтенсивності та коротких періодів відпочинку), який був третім у 2017 році. Друге місце посідають групові тренування (крос-фіт, TRX тощо), які є доволі популярними серед молоді. Це ефективний метод мотивації для людей різного рівня підготовленості. Популярними є також персональні фітнес-гаджети (3 місце), без яких неможливо уявити сучасне повсякденне життя. Саме фітнес-трекери, розумні годинники, GPS-навігатори, датчики серцевого ритму та інші технології сприяють продуктивності тренування. Наступні позиції займають: фітнес програми з власною вагою (воркаут, калістеніка, TRX). Такий вид фітнесу вимагає мінімум обладнання; фітнес програми силового спрямування (гіри, штанги, гантелі і т.д.); досвідчені професійні тренери, які вкладають у свій розвиток, будуть ще більш затребувані; йога – стає все більш привабливою формою тренувань. Існує безліч її видів: гаряча йога, йогалатес, пауер-йога, бікрам-йога та інші; персональні тренування - стають все більш актуальними. Персональні тренери потрібні у всіх сферах фітнес-індустрії і охорони здоров'я: в комерційних і громадських установах, корпоративних фітнес-програмах, для проведення тренувань по медичних показниках. Також деякі тренери відкривають власні компанії і працюють незалежно; фітнес для літніх людей (для зміцнення здоров'я і підвищення життєвого тону); функціональний тренінг – тренування спрямовані на розвиток сили, швидкості, витривалості, балансу, координації і поліпшення якості здоров'я та життя в цілому. Вправи, які застосовуються у функціональному тренінгу: присідання, випади, підтягування, віджимання, стрибки, біг і багато інших рухів, які ми застосовуємо в повсякденному житті. Даний напрямок в залежності від кількості навантажень, підходить для всіх вікових груп. Так само його широко застосовують у реабілітаційних цілях.

Висновки. 1. Фітнес індустрія продовжує свій розвиток. 2. Популярності порівняно із попереднім роком не втратили 5 видів фітнесу, однак пріоритетність їх дещо змінилася. Нові види фітнесу (з власною вагою, силові) займають лідируючі позиції.

ПЛАВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ ПОЗИТИВНИХ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ОРГАНІЗМ ДИТИНИ

Людмила Шуба¹, Вікторія Шуба²

¹ *Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри Управління фізичною культурою та спортом Запорізького національного технічного університету, mila.shuba@gmail.com*

² *Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, viktorija-shuba79@yandex.ru*

Вступ. В даний час перед нашою державою достатньо гостро коштують проблеми здоров'я підростаючого покоління, виховання у дітей потреби в здоровому способі життя, здоровому дозвіллі. Ці проблеми неодноразово обговорювалися громадськістю, фахівцями різних сфер діяльності, засобами масової інформації. Не оспорожуючи комплексність і варіативність рішення даної проблематики, на нашу думку все-таки пріоритети повинні бути за засобами фізичної культури і спорту.

Дошкільний вік це час, який найбільш сприятливий для використання плавання у процесі виховання. Плавання різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей. Фізичні якості у дітей проявляються через рухові навички та вміння, а вони, у свою чергу, обумовлені достатнім рівнем їх розвитку. Аналіз літератури показав, що розглядом означеної проблеми займалися багато авторів, зокрема В. Ареф'єв, Є. Бондаревський, А. Борисенко, Г. Венгерський, В. Дмитрієв, Т. Круцевич, Г. Сухарев, О. Томенко, дослідження проблем удосконалення навчально-тренувального процесу у школі (А. Верхола, В. Загвязинський, О. Мороз), формування у дошкільників прагнення до спортивної діяльності (Н. Тализіна, Н. Тарасевич, Л. Хитяєва), силовій підготовки дошкільників у процесі плавання (С. Мельничук, О. Олексюк, О. Рудницька), фізичної підготовки (Г. Балл, Г. Васянович, В. Семиченко), однак проблема розвитку фізичних якостей дітей 5–6 років засобами плавання потребує подальшого вдосконалення. У зв'язку з цим актуальною є проблема удосконалення методики розвитку фізичних якостей у дітей 5–6 років, які займаються плаванням, що й обумовлено темою нашого дослідження.

Мета дослідження – удосконалити методику розвитку фізичних якостей плавців 5–6 років на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування (загальна фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка), педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідили ефективність удосконаленої методики при порівнянні показників контрольної та експериментальної груп отриманих у процесі дослідження. Загальна фізична підготовка: човниковий біг 4x9 (с) – покращення результатів відбулось: КГ – на 6,27 %; ЕГ – на 12,47 %; стрибок у довжину з місця: КГ – на 4,51 %; ЕГ – на 11,64 %; згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів): КГ – на 9,71 %; ЕГ – на 15,21 %; нахил тулуба вперед із положення сидячи: КГ – на 6,34 %; ЕГ – на 12,62 %. Спеціальна фізична підготовка: стрибок вгору з відштовхуванням: КГ – на 8,65 %; ЕГ – на 16,34 %; вистрибування на подіум: КГ – на 8,37 %; ЕГ – на 14,03%; рівновага (с): КГ – на 7,12 %; ЕГ – на 12,54 %; смуга перешкод: КГ – на 6,23 %; ЕГ – на 9,51 %.

Висновки. Проаналізували стан існуючих методик та засобів розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки для дітей віком 5-броків, які займаються плаванням.

Аналізуючи вище наведені показники, відмічаємо, що удосконалена методика дійсно має позитивний характер та може використовуватися під час навчально-тренувальних занять для дітей віком від 5-6 років, які займаються плаванням.

WPLYW DYSTANSU EFEKTYWNEGO NA SKUTECZNOŚĆ UDERZENIA RĘKĄ – BADANIA PILOTARZOWE

Jacek Wąsik, Dorota Ortenburger, Tomasz Góra, Dariusz Mosler

Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, jwasik@konto.pl

Wstęp. Odległość zawodników sportów walki od celu uderzenia wpływa na kinematykę ruchu i tym samym na ich skuteczność. W związku z tym intencją tych badań było poszerzenie wiedzy jak dystans efektywny wpływa na prędkość obiektu po zderzeniu.

Materiał i metoda. Analizie poddano wyniki zawodnika taekwon-do posiadacza czarnego pasa (wiek 20 lat; masa: 65 kg; wzrost: 171 cm). W trakcie badań z bocznej postawy stojącej wykonał on 3-krotnie uderzenie sportowe lewą ręką i następnie trzy razy prawą ręką w małą piłeczkę (do tenisa stołowego). Do badań użyto laboratorium do analizy ruchu o nazwie HML (*Human Motion Lab*).

Rezultaty. Zarejestrowane prędkości uderzenia prostego ręką znalazły się w granicach 6,20–8,01 m/s. Wyraźny wzrost przekazanego pędu obiektowi nastąpił przy wartościach 1,12–1,73 % dystansu efektywnego. Natomiast, kiedy osiągał on wartości 3,70–3,95 % zaobserwowaliśmy wyraźne obniżenie wartości (prawie o połowę) prędkości uderzonego obiektu.

Dyskusja. Nasze badania pozwalają na sformułowanie przesłanek do dalszej analizy, świadczących, że mniejsza wartość odległości uzyskania prędkości maksymalnej pięści i momentu zderzenia z obiektem (Δd), tym większa będzie wartość prędkości pięści w momencie uderzenia w obiekt ($r=0,95$; $p<0,01$). W związku, z tym można spekulować, że im mniejsza będzie wartość Δd , zwiększać się będzie energia niszcząca obiekt (ΔE).

ЗМІСТ

Секція 1. Фізична активність як чинник якості життя людини

Євген Анохін

Визначення стану спортивно-масової роботи у вищих військово-навчальних закладах збройних сил України.....3

Ігор Бакіко

Стан здоров'я студентської молоді Західної України (на прикладі Волинської області).....4

Наталія Белікова, Світлана Індика

Закордонний досвід підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності5

Ольга Борисова, Ірина Козут, Вікторія Маринич

Гуманістичний потенціал спортивної роботи у закладах позашкільної освіти6

Анастасія Вільчківська

Інтеграція музики і рухливих ігор у дітей 3–7 років7

Софія Власова

Фізична підготовленість учнів 5 – 6 класів загальноосвітньої школи8

Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль, Олександр Малімон, Андрій Ковальчук, Ольга Рода

Сучасні підходи організації фізичної активності дітей старшого дошкільного віку9

Станіслав Галанцовський, Алла Сулима, Анатолій Корольчук

Удосконалення фізичної підготовленості студентів транспортного коледжу шляхом застосування бігових навантажень10

Анна Галицька

Взаємозв'язок показників фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти11

Тетяна Гнітецька, Лідія Завацька, Олександра Голуб

Характеристика вуличних видів гімнастики як засобів фізичної активності молоді12

Ніна Деделюк, Надія Ковальчук, Людмила Ващук, Олена Томащук, Володимир Санюк, Жанна Мудрик

Аспекти реформування фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих закладах освіти13

Teresa Drozdek-Matolepsza, Eligiusz Matolepszy, Daniel Bakota

Z dziejów Policyjnych i Wojskowych Klubów Sportowych w województwie wołyńskim w latach 1921–193914

Геннадій Єдинак, Леся Галаманжук, Микола Прозар, Михайло Гуска, Олександр Скавронський, Марія Гуска

Фізичний стан старшокласників на сучасному етапі15

Евеліна Жигульова, Іван Стасюк

Фізична активність у профілактиці передчасного старіння організму16

Світлана Калитка, Сергій Футорний, Лариса Шахліна, Нінель Мацкевич, Ольга Рода, Олег Повар

Фізичний стан чоловіків другого зрілого віку, які займаються оздоровчою ходьбою17

Олександр Корсак, Ірина Іванишин, Ірина Султанова

Функціональні резерви організму учнів ліцею з посиленою фізичною підготовкою18

Катерина Кострікова

Технологія впровадження олімпійської освіти в освітній процес школярів19

Олександр Лемак, Ірина Султанова, Ірина Іванишин, Родіон Арламовський

Розвиток фізичних якостей та морфо-функціональний стан підлітків з різним рівнем аеробної продуктивності20

Eligiusz Matolepszy, Teresa Drozdek-Matolepsza

Stan badań nad dziejami kultury fizycznej i turystyki na Wołyniu (1921–1939)21

Микола Носко, Наталія Терентьєва, Олександр Проніков

Якість життя як один з напрямів реалізації цілей розвитку тисячоліття22

Iuliia Pavlova

Interpreting the life quality changes in Ukrainian elderly population23

Василь Пантік	
Стан та динаміка фізичної активності студентів закладів вищої освіти	24
Любомир Пасічняк, Ольга Пірус, Роман Дмитрів	
Європейський велотуризм: характерні особливості	25
Олесь Пришва	
Активізація фізичної активності високої інтенсивності чоловіків у літній період	26
Романа Сіренко, Юрій Яремчук, Наталія Семенова	
Аналіз фізичної підготовленості студентів на основі результатів тестів і нормативів щорічного оцінювання	27
Andrzej Soroka	
Motives for Participation in Physical Activity of Students of the University of the third Age in Siedlce	28
Юрій Фурман, Вячеслав Мірошніченко, Олександра Брезденюк	
Оцінка фізичної підготовленості студентської молоді 18–20 років	29
Любов Ціж, Марія Мазена, Ольга Стасюк, Віра Будзин, Наталя Росолянка	
До питання про оцінку якості життя, пов'язаної зі здоров'ям у дітей	30
Анатолій Цьось, Георгій Гац, Анатолій Вольчинський, Олександр Малімон	
Взаємозв'язки між компонентами фізичного і психічного здоров'я в якості життя студентів	31
Людмила Чалій, Вадим Кіндрат	
Місце спортивно-оздоровчого туризму у системі фізичної активності студентів закладів вищої освіти	32
Людмила Черкашина, Роман Черкашин, Андрій Сітовський	
Стан розвитку сили дівчат старшого шкільного віку	33
Oksana Shynkaruk, Yevgeniy Imas, Lolita Denysova, Viktor Kostykevich	
Effect of Information and Communication Technologies on Physical and Mental Health of Human	34
Jacek Wąsik	
Jak Publikować w Najlepszych Czasopismach?	35

Секція 2. Програми фізичної активності

Едуард Вільчковський, Володимир Пасічник	
Система фізичного виховання в школах Чеської республіки на сучасному етапі	36
Ірина Войтович, Василь Войтович	
Рекреаційний туризм у процесі підготовки майбутніх фахівців галузі фізичної культури та здоров'я	37
Анатолій Вольчинський, Вікторія Собуцька	
Організаційно-методичні основи фізичної активності дітей дошкільного віку	38
Леся Галаманжук	
Ефективність алгоритму для програмування занять з фізичного виховання 6-річних дівчаток у початковій школі	39
Вікторія Головкіна	
Вплив занять плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування на фізичну підготовленість дівчат 11–12 років	40
Світлана Дроздовська, Оксана Палладіна, Сергій Юрьєв, Анна Поліщук	
Поєднаний вплив дієтичної добавки лептин менеджер та занять силовим фітнесом на зниження маси тіла у жінок з різними генотипами	41
Олександра Дубогай, Таміла Бережна, Руслан Недбайло	
Реалізація здоров'язбережувальної технології «Навчання в русі» в закладах освіти	42
Геннадій Єдинак	
Вплив експериментальної програми превентивного змісту на показники 6-річних учнів початкової школи	43
Богдан Задворний	
Стретчинг як засіб підвищення рухової активності учнів	44
Оксана Киселиця, Юрій Мосейчук, Олена Мороз	
Становлення соціальної зрілості старшокласників (у контексті діяльності вчителя фізичної культури)	45

Тетяна Круцевич, Оксана Марченко Формування цінностей фізичної культури сучасних школярів у гендерному вимірі.....	46
Сергій Мудрик, Ірина Кліш, Едуард Навроцький, Андрій Гаврилюк Трансформація ритуально-обрядових рухових дій у народні ігри	47
Ольга Ображей Психологічна готовність дітей молодшого шкільного віку до навчання плаванню	48
Іван Пилипчак, Орест Лойко Використання засобів кросфіту в програмі фізичної підготовки курсантів ВВНЗ у період первинної підготовки.....	49
Андрій Петрук, Сергій Романчук, Орест Лесько Рівень засвоєння теоретико-методичних завдань курсантами в процесі оптимізації фізичної підготовки	50
Людмила Петрук, Ігор Григус Вплив занять фізичними вправами на фізичний розвиток та фізичну підготовленість студенток першого курсу	51
Світлана Подубінська Використання анімації у гуртковій роботі майбутніх учителів фізичної культури	52
Олег Тучак Методика навчання координаційних вправ учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку	53

Секція 3. Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

Алла Альошина, Олександр Бичук, Роман Іваніцький Впровадження елементів фітнесу у процес фізичного виховання дітей з вадами слуху.....	54
Ольга Андрійчук, Наталія Грейда, Наталія Струбіцька Особливості сприйняття ефективності реабілітації та динаміки якості життя пацієнтами після проведеного оперативного втручання.....	55
Ольга Борисова, Ірина Козут, Вікторія Маринич, Катерина Чебанова Проблеми та перспективи розвитку інклюзивної освіти в Україні.....	56
Наталія Голод, Ігор Чурній Проблема реабілітації хворих після оперативних втручань при облітеруючому атеросклерозі нижніх кінцівок.....	57
Роксолана Горбата Можливості застосування опитувальника sf-36 у пацієнтів із хронічним обструктивним захворюванням легень.....	58
Ігор Григус, Марина Човпило, Дорота Ортенбургер Роль фізичної активності у процесі фізичної реабілітації вагітних	59
Ольга Заставна Кінезітерапія як засіб для прискорення фізичного розвитку та слухомовленнєвих навичок у дітей з порушенням слуху	60
Наталія Захожа, Ольга Касарда, Володимир Захожий, Оксана Усова, Андрій Гаврилюк Фактори патології органів зору у студентів та їх профілактика	61
Юрій Лисенко, Богдан Мицкан, Сергій Попель Вплив кріотерапії на підвищення якості життя хворих на розсіяний склероз ускладнений міофасціальним больовим синдромом.....	62
Юрій Лях, Наталія Уляницька, Олена Якобсон, Ростислав Максимчук Модель функціонування реабілітаційної клініки Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.....	63
Марія Мазепа, Ольга Купріненко Проблеми і перспективи використання методів фізичної терапії та ерготерапії в ревматології.....	64
Оксана Матвейко Проблемні питання фізичної реабілітації військовослужбовців.....	65
Олесь Пришва, Ірина Маляренко, Борис Кедровський, Ігор Балковий Фізична активність високої інтенсивності у фізичному та психологічному стані жінок з обмеженими можливостями 17–22 років	66

Олена Савчук До питання підвищення ефективності моніторингу стану здоров'я підлітків спеціальних медичних груп.....	67
Катерина Тимрук-Скоропад Фізична терапія в клінічних настановах з легеневої реабілітації пацієнтів при хронічному обструктивному захворюванні легень	68

Секція 4. Спорт як спосіб життя

Ольга Бекас, Юлія Паламарчук, Світлана Нестерова, Алла Сулима Визначення та оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості дзюдоїстів 11–12 років різних соматотипів.....	69
Олена Дем'янчук, Алла Альошина, Ірина Войтович Змагальні дистанції та діяльність спортсмена-орієнтувальника під час змагань.....	70
Олег Камаев, Елена Тарасевич Гендерные различия в оценке роли занятий спортом как один из показателей качества жизни спортсменов	71
Олександр Клімашевський, Олена Козлова Технологія моделювання кінематичної структури рухів у процесі технічної підготовки кваліфікованих металників списа	72
Олег Мазурчук, Олександр Панасюк, Петро Герасимюк, Андрій Гаврилюк Ефективність діяльності тренера жіночої команди з міні-футболу	73
Геннадій Петренко, Юлія Луць Функціональні можливості та закономірності росту й розвитку юних тенісистів 6–7- річного віку	74
Віктор Романюк, Вікторія Петрович, Вадим Смолюк, Ігор Бичук Спеціальна фізична підготовка арбітрів у футболі.....	75
Олександр Сабіров Історичні особливості розвитку регбі в Україні	76
Юлія Хильчук Фізична підготовленість студентів, які займаються кікбоксингом.....	77
Юрій Цюпак, Тетяна Цюпак, Олександр Швай, Леонід Гнітецький, Андрій Ковальчук Ефективність застосування рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі юних футболістів	78
Марина Червоношапка, Микола Костовський, Микола Кмицяк, Тарас Мороз Силові показники ударів руками і ногами у курсантів вищих навчальних закладів МВС України.....	79
Роман Черкашин, Олександр Валькевич, Микола Білера, Вікторія Матійчук Дослідження ефективності використання аромамасел в групах підвищення спортивної майстерності студентів закладів вищої освіти.....	80
Любов Чеховська Фітнес тренди сучасності	81
Людмила Шуба, Вікторія Шуба Плавання як один із позитивних чинників впливу на організм дитини	82
Jacek Wąsik, Dorota Ortenburger, Tomasz Góra, Dariusz Mosler Wpływ dystansu efektywnego na skuteczność uderzenia ręką – badania pilotarżowe.....	83

«ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»

*Збірник тез доповідей
II Міжнародної науково-практичної конференції
(22–24 травня)*

Друкується в авторській редакції
Верстка *Л. М. Козлюк*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.
Сайт збірника наукових праць: www.physicaledu-journal.org.ua

Засновник і видавець – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки.
Формат 60×84¹/₈. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.
Обсяг 10,06 ум. друк. арк., 10,23 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2842-А.
Виготовлювач – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (43025, м. Луцьк,
просп. Волі, 13). Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4513 від 28.03.2013 р.