



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
І 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;
Управління туризму та промоції міста Луцької міської ради

«ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»

*Збірник тез доповідей
I Міжнародної науково-практичної конференції
(14–16 червня)*

Рекомендовано до друку вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 4 від 30.03.2017 р.)

Редакційна колегія

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

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

Бергер Ю. – доктор габілітований, надзвичайний професор, проректор з розвитку (Державна вища школа імені Папи Римського Івана Павла II в м. Бялій-Подлясці, Польща);

Вільчковський Е. С. – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Вонцік Я. – доктор габілітований, професор, директор Інституту фізичної культури, туризму і фізіотерапії (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);

Батбаатор Г. – доктор медичних наук, професор (Монгольський національний університет медичних наук, Улан-батор, Монголія);

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);

Коцан І. Я. – доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Круцевич Т. Ю. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);

Лях Ю. Є. – доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Ніколаєва А. – доктор філософії (Університет Фракії, медичний факультет, Фракія, Болгарія);

Перрі Д. – доктор філософії, професор (Карловий університет в Празі (Чеська Республіка); Університет Лідса (Велика Британія);

Томенко О. А. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка);

Ягеньський А. В. – доктор медичних наук, професор (Волинський обласний центр кардіоваскулярної патології та тромболілізу);

Індика С. Я. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

Белікова Н. О. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);

Блекінг Д. – доктор наук, професор (Університет Фрайбурга, Німеччина);

Волков В. Л. – доктор педагогічних наук, професор (Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова);

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

Дубогай О. Д. – доктор педагогічних наук, професор (Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова);

Завидівська Н. Н. – доктор педагогічних наук, доцент (Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи Національного банку України);

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

Куц О. С. – доктор педагогічних наук, професор (Херсонський державний університет);

Малліару М. – доктор філософії (Грецький відкритий університет, Патри, Греція);

Малолепши Е. – доктор габілітований, професор Академії імені Яна Длугоша (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);

Пріма Р. М. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Смолюк І. О. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Фратріц Ф. – доктор філософії, професор (Об'єднаний університет Ніколи Тесла, факультет спорту, Белград, Сербія);

Ходінов В. М. – доктор із фізичної культури, ад'юнкт кафедри фізичної культури і здоров'я Радомської політехніки (Польща).

Фізична активність і якість життя людини [Текст] : зб. тез доп. I Міжнар. наук.-практ. конф. (14–16 черв. 2017 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – 65 с.

Збірник містить наукові роботи учасників I 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

СКЛАДОВІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ В УКРАЇНІ ТА В ПОЛЬЩІ

Ольга Андрійчук¹, Василь Пантік², Володимир Ковальчук³, Сергій Савчук⁴

¹ Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, andrijchuk.olga@eenu.edu.ua

² Докторант кафедри здоров'я та фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, ukraine.luck@gmail.com

³ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету, v.kovalchuk@lntu.edu.ua

⁴ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету, sa.s@i.ua

Вступ. Вивчення якості життя населення є питанням, яке піднімається як на рівні науковців, так і на рівні державотворців у всьому світі. Основна мета – не лише подовжити тривалість життя, а й покращити його якість. Прагнення України увійти в Європейську співдружність країн та у Європейський союз неможливе без суттєвого покращення якості життя населення. Водночас від якості життя залежить якість трудового потенціалу, а отже, й перспективи розвитку держави. Починаючи з 70-х років ХХ сторіччя, стан якості життя населення став привертати увагу багатьох вчених і практиків в різних галузях досліджень. Рада Європейського союзу у 2010 році прийняла стратегію розвитку – «Європа 2020: Стратегія розумного, сталого і інклюзивного зростання», яка базується на здійсненні аналізу моніторингу якості життя населення країн Європейського союзу.

Метою нашої роботи є вивчення та аналіз показників фізичного та психологічного компонентів якості життя студентів, які навчаються в ВНЗ України та Республіки Польща. Розглянути взаємозв'язок між основними її складовими.

Методи дослідження: узагальнення та аналіз сучасних науково-методичних досліджень питання самооцінки якості життя за допомогою анкети SF-36, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналізуючи відповіді студентів, ми прослідкували певну закономірність між показниками фізичного та психічного (психологічного) компонентів якості життя та статі респондентів, курсу навчання, самооцінки навчальних досліджень, умов побуту. Окрім того, виявили основні компоненти, що займають лідируючі позиції у формуванні загальної картини якості життя і ті складники, які знижують рівень якості життя студентів. Завдяки аналізу кореляційних зв'язків між показниками фізичного та психічного (психологічного) компонентів якості життя, з'ясували взаємозалежність компонентів, що складають основу якості життя студентів.

Висновки. Таким чином, проведене дослідження дає можливість порівняти як узагальнюючі результати якості життя студентів, які навчаються в Україні та Республіці Польща, так і окремі компоненти, що складають фізичну та психічну (психологічну) основу якості життя.

ПРИЧИНИ ТРАВМАТИЗМУ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Едуард Вільчковський¹, Володимир Пасічник²

¹ Доктор педагогічних наук, професор, член кореспондент НАПН України Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки, vilchkovskij.eduard@eenu.edu.ua

² Доктор педагогічних наук Університету Яна Кохановського в Кельцах, Філія в Пйотркув Трибунальському, wlod_pas@o2.pl

Вступ. Одним із найважливіших завдань у педагогічній праці вчителя фізичного виховання є постійна турбота про безпеку учнів, їхнього здоров'я та життя під час проведення уроків і позакласних занять з

фізичної культури та спорту. Слід зазначити, що майже у всіх загальноосвітніх школах різних країн світу за кількістю травм серед школярів перше місце займають уроки фізичного виховання. Дослідження, які проводились з питань визначення причин травматизму учнів на уроках фізичного виховання та позакласних заняттях з фізичної культури і спорту встановили, що найчастіше травми виникають в учнів під час проведення рухливих та командних спортивних ігор – 53,8 %; 36,6 % – при виконання вправ з гімнастики (на приладах) та акробатики; 3,8 % – вправи з легкої атлетики; 5,8 % – у процесі виконання інших засобів фізичної культури .

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

Результати дослідження. Застосування різноманітних засобів фізичної культури і спорту в процесі різних форм фізичного виховання учнів вимагає використання специфічної методики профілактики їхнього травматизму. Однак існують загальні вимоги щодо всіх уроків фізичного виховання або секційних занять незалежно від їх виду. Чітка, методико грамотна організація уроків та позакласних занять фізкультурою і спортом є найбільш ефективним чинником профілактики травматизму дітей та молоді. Тому вчитель повинен визначити зміст кожної організаційної форми фізичного виховання учнів, дозування запропонованих засобів, методи організації учнів в основній частині уроків, кількість фізкультурного інвентаря та приладів, необхідних для забезпечення оптимальної моторної щільності занять. Профілактична педагогіка, як обов'язкова діяльність учителя, спрямована на попередження травматизму учнів, повинна охоплювати не лише сферу дидактики, а й всю систему фізичного виховання школярів. На кожному уроці необхідно домагатись забезпечення дисципліни і усвідомлення учнями можливої небезпеки, яка виникає при порушенні норм поведінки, недотримання ними вимог та регламенту інструкцій, щодо використання фізкультурних приладів (інвентаря), правил спортивних ігор та ін.

Висновки. 1. Анкетування вчителів фізичного виховання науковцями різних країн свідчать про те, що випадки травматизму учнів на уроках фізичного виховання і позакласних заняттях з фізичної культури і спорту мають широку палітру. До основних причин вони відносять: порушення дисципліни учнями, недотримання правил безпеки, невдале страхування та самострахування під час виконання вправ, незадовільний технічний стан спортивних приладів і місць занять фізкультурою та спортом. 2. Особисте багаторічне вивчення цієї проблеми та узагальнення досліджень фахівців з питань травматизму дітей та молоді дозволяють стверджувати, що у зв'язку із значною кількістю випадків травматизму у школах різних країн необхідно покращити його профілактику та удосконалювати методику безпеки життя та здоров'я учнів у навчально-виховній діяльності і зокрема. на уроках фізичного виховання та спортивних секціях. 3. Необхідно удосконалювати підготовку майбутніх вчителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах з питань профілактики травматизму на уроках та спортивних секціях, де застосовуються різноманітні засоби фізичної культури і спорту.

OTYŁOŚCI OSÓB W WIEKU 18–25 LAT W RELACJI DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Tomasz Gabryś¹, Nowak Zbigniew², Michalski Cezary¹, Urszula Szmatlan-Gabryś³

¹. Akademia Jana Długosza w Częstochowie, Polska

². Wydział Fizjoterapii Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

³. Wydział Rehabilitacji Ruchowej, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

Wstęp. Światowa Organizacja Zdrowia uznała otyłość za „największe zagrożenie zdrowotne” na świecie. W wielu krajach UE połowa ludzi w wieku dorosłym ma nadwagę, a około 20–30 % dorosłych można uznać za otyłych. Zaniepokojenie może budzić także wzrastająca liczba dzieci ze zwiększoną masą ciała.

Celem badań było określenie poziomu aktywności fizycznej oraz jakości życia osób w wieku 18–25 lat z nadwagą i otyłością i porównanie ich do osób w analogicznej grupie wiekowej o prawidłowej masie ciała.

Analiza rezultatów badań posłużyła określeniu: oceny jakości życia osób z otyłością, wpływu otyłości na pogorszenie jakości życia, ocenie aktywności fizycznej osób z otyłością oraz wpływu otyłości na zmniejszenie aktywności fizycznej. Badanie zostało przeprowadzone za pomocą kwestionariusza WHOQOL-BREF oraz IPAQ. Przebadano 125 osób, które zostały podzielone na dwie grupy – kontrolną (n=60) oraz badaną (n=65). W skład grupy kontrolnej wchodziły osoby ze wskaźnikiem BMI w normie, natomiast do grupy badanej zostały przydzielone osoby, których wskaźnik BMI przekraczał 25,0. Kryterium przyjęcia do badania ankietowego były: wiek w przedziale od 18 do 25 lat. Uzyskane wyniki w poszczególnych domenach

wskazują na obniżenie jakości życia we wszystkich dziedzinach poddanych badaniu. Osoby ze zwiększonym wskaźnikiem masy ciała (BMI) oceniają negatywnie swoją jakość życia we wszystkich jej aspektach w porównaniu z osobami o prawidłowej masie ciała. Porównanie wyników wskazuje, że otyłość negatywnie wpływa na jakość życia w stopniu istotnym statystycznie w domenie fizycznej, psychicznej oraz ogólnej percepcji zdrowia. Różnice te nie występowały w porównaniu mężczyzn z grupy badawczej i kontrolnej. Natomiast u kobiet wyniki wskazują na różnice w każdej domenie z wyjątkiem domeny społecznej. W grupie badanej średni tygodniowy wydatek energetyczny był mniejszy niż w grupie kontrolnej. Aktywność fizyczna osób otyłych składa się głównie z lekkich aktywności takich jak spacer z niewielkim udziałem wysiłków o umiarkowanej intensywności. Analiza porównawcza wykazała, że poziom aktywności fizycznej w grupie badanej jest niższy w stopniu istotnym statystycznie w każdym rodzaju wysiłku fizycznego z wyjątkiem wysiłków lekkich. Różnica ta nie występuje przy porównaniu mężczyzn z grupy badanej i kontrolnej.

АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Анна Гакман¹, Анжела Медвідь², Юрій Мосейчук³, Вадим Мужичок⁴

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, асистент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання, anna.gakman@mail.ru

² Старший викладач кафедри фізичного виховання для гуманітарних факультетів kot_mishka@list.ru

³ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, ur.mosey@mail.ru

⁴ Кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання для гуманітарних факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, fiz.vix.guman@chnu.edu.ua

Вступ. На сьогоднішній день одним з найбільш пріоритетних напрямів державної політики в Україні є формування і зміцнення здоров'я населення, що знайшло відображення в ряді законодавчих актів. Значний інтерес держави до цього питання пов'язаний з тривожною ситуацією, зумовленою зниженням рівня здоров'я населення та ігнорування дотримання основних положень здорового способу життя.

На думку ряду авторів, причинами недостатньої орієнтації на здоров'я людей і залучення їх до рекреаційно-оздоровчої діяльності є недостатня мотивація осіб різних груп населення, з дитинства і до старості. Подолання означеної ситуації вимагає прийняття ряду заходів, які передбачають виявлення і створення умов для реалізації мотивів рекреаційно-оздоровчої діяльності, залучення населення до регулярних занять фізичними вправами протягом життя.

Методи дослідження: метод аналізу та узагальнення, індукції та дедукції, порівняння та узагальнення.

Результати дослідження. Сучасна сфера рекреаційно-оздоровчої діяльності являє собою досягнення більших результатів рухової підготовленості на основі реалізації нових підходів. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, яка відповідає індивідуальним особливостям кожного, хто займається. В шкільному віці суттєвими педагогічними умовами, що сприяють підтримці і розвитку глибокого стійкого інтересу школярів до занять фізичною культурою є: різноманітність засобів, методів, способів організації учнів на уроках; застосування ігрового та змагального методів на етапі вдосконалення вивчених рухів; забезпечення ясного, точного, глибокого розуміння учнями значення кожної навчальної теми, розділу програми; постановка конкретних посилюючих для учнів завдань навчання і тренування; використання нестандартного інвентарю та обладнання; спонукання учнів до самостійних занять фізичними вправами у позаурочний час, застосовуючи систему заохочень та ін. Е. О. Федоренко запропонувала класифікацію мотиваційних факторів, для жінок зрілого віку, які можна об'єднати в 5 груп: інформаційні, індивідуальні, освітні, інформаційно-комунікативні структурно-фінансові. Слід зазначити, що мотиваційні фактори для осіб похилого віку, на думку А. В. Белорусова є досить специфічними, а саме: внутрішньо-особистісні мотиви, міжособистісні мотиви, мотиви, що діють на рівні спільнот.

Висновки. В результаті досліджень мотивації до рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, виявлено відсутність єдиної взаємодоповнюючої системи розвитку мотиваційних установок протягом життя, з дитинства до старості. Кожен віковий період має свої особливості в залежності від умов та оточення, від рівня здоров'я та підтримки близьких, від можливостей навчатись та розвиватись

особисто, від рівня отримання задоволення та світосприйняття навколишнього середовища. Встановлено, що мотивація формується на основі зовнішніх та внутрішніх факторів. При чому дані складові мотивації мають існувати в діалектичній єдності.

POLSKIE KONGRESY SPORTOWE DROGĄ DO PROPAGOWANIA I UPOWSZECHNIANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU Kobiet W OKRESIE II RZECZYPOSPOLITEJ

Teresa Drozdek-Malolepsza

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

Wstęp. W okresie dwudziestolecia międzywojennego XX w. wzrosło zainteresowanie wychowaniem fizycznym oraz ruchem sportowym kobiet w Polsce. Problematyka wychowania fizycznego i sportu kobiet była tematem obrad polskich kongresów sportowych. Ważną rolę w formułowaniu założeń oraz programu rozwoju sportu kobiet spełnił II Polski Kongres Sportowy (1927 r.). Kongres uznał rozwój sportu wśród kobiet za jeden z głównych postulatów wychowania fizycznego. Nakazał związkowi i klubowi sportowemu poparcie organizacyjne oraz techniczne ruchu sportowego kobiet oraz zlecił zarządowi Związku Polskich Związków Sportowych zwołania kobiecego zjazdu sportowego. Kongresy sportowe kobiet w omawianym okresie zwołano 2-krotnie: w 1928 r. – I Kongres dla Spraw Sportu i Wychowania Fizycznego Kobiet, w 1934 r. – II Kongres Kultury Fizycznej Kobiet. I Kongres ukazał zainteresowanie sprawami sportu kobiet władz państwowych.

Metody i problemy badawcze. W zakresie przygotowania publikacji zostały wykorzystane następujące metody badawcze: analizy źródeł historycznych, syntezy oraz metoda porównawcza. Wysunięto następujące problemy badawcze: 1. Jakie znaczenie odegrały polskie kongresy sportowe w zakresie propagowania i upowszechniania wychowania fizycznego i sportu kobiet w okresie II Rzeczypospolitej? 2. Jaki był wkład pań w rozwój idei upowszechniania wychowania fizycznego i usportowienia kobiet podczas obrad polskich kongresów sportowych?

W zakresie badań źródłowych przeprowadzono kwerendę zasobów archiwalnych oraz kwerendę polskiej prasy sportowej z okresu dwudziestolecia międzywojennego. Wykorzystano literaturę z uwzględnieniem problematyki wychowania fizycznego sportu kobiet w Polsce do 1939 r.

Wyniki i wnioski. W wyniku postulatów kongresów sportowych uaktywniły działalność sekcje oraz kluby kobiece. Organizacje oraz stowarzyszenia sportowe podjęły wzmożone działania na rzecz higieny i zdrowia kobiet. Ożywiona została działalność propagandowa w odniesieniu do wychowania fizycznego i sportu kobiet poprzez organizację konferencji, kursów czy obozów. Panie działały w strukturach sportu polskiego. Przy Państwowym Urzędzie Wychowania Fizycznego i Przystosowania Wojskowego, powołano Referat Wychowania Fizycznego Kobiet, Referat Sportu Kobiet, Referat Przystosowania Kobiet do Obrony Kraju. Przy Polskich Związkach Sportowych funkcjonowały komisje lub referaty kobiece. Panie wchodziły w skład zarządów związków oraz klubów.

ГЕНДЕРНИЙ ПІДХІД У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Михайло Дудко¹, Інна Хрипко², Наталя Бишевець³

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри фізичного виховання Київського національного економічного університету ім. В. Гетьмана, michael_dudko@ukr.net

² Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, молодший науковий співробітник Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України, inna.khrypko@gmail.com

³ Старший викладач кафедри інноваційних та інформаційних технологій в фізичній культурі і спорті Національного університету фізичного виховання і спорту України, bishevets@mail.ru

Вступ. Утвердження цивілізованих норм життя на основі рівноправності являється важливим кроком розвитку українського суспільства на шляху до інтеграції у європейське співтовариство. Недослідженість проблем з гендерного виховання і освіти вимагає від наукової спільноти розробки спеціальних підходів до організації навчально-виховного процесу. Не зважаючи на серйозні статеві

відмінності між наявними поведінковими схемами, темпами біологічного дозрівання, рівнем фізичної підготовленості, навчальні заклади пропонують програму з фізичної культури, яка розрахована на «усередненого» учня.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, узагальнення.

Результати дослідження. Встановлено стійкий гендерний дисбаланс у відвідуванні підлітками занять руховою активністю в позаурочний час. Крім того, дівчата і хлопчики, починаючи з середнього шкільного віку, мають різні спортивні уподобання, мотиви відвідування уроків фізичної культури, ставлення до уроків фізичної культури, а також різну самооцінку своєї фізичної підготовленості. Виявлено, що хлопці більш емоційно переносять свої поразки і мають підвищену самооцінку власних фізичних можливостей, в той час як дівчата мають занижену самооцінку фізичної підготовленості. При цьому хлопці більше зацікавлені у командних видах спорту, аніж дівчата.

Гендерний підхід у фізичній культурі ми розглядали як процес фізичного виховання учнівської молоді з урахуванням рухових уподобань і мотиваційних установок тих, хто навчається залежно від статі з метою найбільш повного задоволення їх потреб та залучення до активного способу життя.

Внаслідок дослідження нами виділено основні гендерні відмінності, які слід враховувати у процесі фізичного виховання учнівської молоді. Так, молодші школярі не залежно від статі схильні до спонтанної ігрової діяльності, їм подобається плавання і їзда на велосипеді, а головними мотивами занять є прагнення отримати хороші оцінки.

Хлопчики середнього віку прагнуть займатися атлетизмом і одноборствами з метою підвищити рівень фізичної підготовленості, отримати шанси реалізувати себе і порівняти свої можливості з можливостями інших, а дівчата надають перевагу оздоровчим видам гімнастики, танцям, легкій атлетиці, маючи на меті удосконалення фігури. Школярам старшого віку подобаються одноборства, боротьба, футбол, а у кутку своїх мотивацій до занять вони ставлять покращення фізичної і технічної підготовки. Натомість їх ровесниці відвідують уроки, намагаючись уникнути неприємностей у зв'язку із пропусками, а руховими пріоритетами називають оздоровчі види гімнастики, танці, волейбол. Найбільш привабливими видами рухової активності студенти професійних технічних училищ називають спортивні ігри, а їх мотивами до занять являється підвищення стану здоров'я. Дівчат, що навчаються у професійних технічних училищах, найбільше цікавлять заняття оздоровчими видами фітнесу. Студенти вищих навчальних закладів обирають плавання, легку атлетику, атлетичну гімнастику і прагнуть підвищення фізичної підготовленості і стану здоров'я. Водночас студентки зацікавлені у заняттях гімнастикою, фітнесом, степ-аеробікою та бажають оптимізувати масу тіла, поліпшити статуру і підвищити рухову активність.

Висновки. Вочевидь, врахування отриманих даних допоможе практикуючим педагогам з фізичної культури скоригувати наявні програми і вдосконалити процес фізичного виховання учнівської молоді.

СУЧАСНА ПАРАДИГМА ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УКРАЇНІ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ

Мирослав Дутчак

Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, перший проректор з науково-педагогічної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України, mvd21@ukr.net

Вступ. Значним соціальним викликом для України залишається ще недостатній рівень залученості населення до активного дозвілля. Разом з цим останнім часом відзначаються певні ознаки тренду до зростання кількості осіб, які використовують різні види та форми оздоровчої рухової активності. Зокрема, позитивну динаміку демонструє вітчизняна фітнес-індустрія, збільшується число учасників різноманітних заходів мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», масових спортивних проєктів НОК України та інших громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.

У зазначених умовах з метою реалізації наявних резервів, стимулювання існуючих прогресивних тенденцій та сприяння інтеграції у вітчизняну систему передового світового досвіду актуальним видається визначення теоретичних засад сучасної парадигми оздоровчої рухової активності та шляхів її практичного впровадження в Україні.

Методи дослідження: поєднання логічного та історичного аналізу; системний аналіз; функціонально-структурний аналіз; теоретичне прогнозування та моделювання.

Результати дослідження. Важливою складовою сучасної парадигми оздоровчої рухової активності є концепція формування здоров'я особи шляхом залучення до здорового способу життя, ключовим та генеруючим чинником якого є рухова активність.

На підставі узагальнення результатів наукових досліджень та передового світового досвіду актуальною й обґрунтованою видається гіпотеза, що залучення особи до оздоровчої рухової активності стимулюватиме її до ведення здорового способу життя, а отже й до формування здоров'я. Перевірка такого припущення потребує подальших наукових досліджень щодо методологічних засад та наукового обґрунтування здоров'яформуючих технологій.

В основі сучасної парадигми оздоровчої рухової активності лежить концепція гуманізації процесу залучення особи до такої активності, що базується на сучасній філософській теорії людиноцентризму. Нами обґрунтовано систему поглядів стосовно напрямів та механізмів впровадження гуманізму та недопущення проявів авторитаризму у вітчизняній системі фізичної культури.

Сучасна парадигма оздоровчої рухової активності базується на відповідних рекомендаціях Організації Об'єднаних націй, Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи та Європейського Союзу, що адаптовані до викликів сучасного етапу розвитку України. Міжурядові організації міжнародного та європейського рівнів активно підтримують розвиток оздоровчої рухової активності з метою використання її можливостей для: покращення якості життя людей; забезпечення гармонійного розвитку особистості; прискорення соціальної інтеграції та підвищення соціальної згуртованості, особливо серед молоді; виховання взаємної поваги, солідарності та толерантності у суспільних відносинах; зміцнення миру та активного залучення громадян до розвитку та демократизації суспільства; впровадження здорового способу життя, профілактики захворювань, зміцнення індивідуального та громадського здоров'я.

Обґрунтована парадигма – це теоретичний базис для підготовки та практичної реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», яка затверджена Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42. Важливе значення для практики має запровадження системи соціального моніторингу основних показників рухової активності різних груп населення, стимулюючих та стримуючих чинників.

Висновки. Визначено теоретичні засади та практичні аспекти впровадження сучасної парадигми оздоровчої рухової активності в Україні.

ВІКОВІ ВІДМІННОСТІ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО «Я» ШКОЛЯРІВ. ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

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, o.mar4enko@rambler.ru

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

Вступ. Серед завдань, які постали перед загальноосвітньою школою, все більш актуалізується проблема формування цінностей фізичної культури, усвідомленого відношення до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, як до засобу збереження та зміцнення здоров'я. Актуальність гендерного підходу (від gender – соціокультурний пол) в діяльній сфері сучасної фізичної культури не викликає сумнівів. Він дозволяє з нової точки зору поглянути на особливості особистості, що пов'язані з її статтю. Завдання виховання і освіти з огляду на гендерну проблематику визначено в працях Т. Говорун, О. Кікінежді, Л. Татарінцевої та ін. Проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання розглянуті в роботах Т. Круцевич, Н. Москаленко, Н. Пангелової. Вивченню мотивації до занять фізичними вправами та питанням місця особистої фізичної культури в ієрархії цінностей сучасної молоді присвятили свої дослідження Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, О. Ю. Марченко, М. Саїнчук. Ми вважаємо, що на даному етапі наукових досліджень у контексті реформування галузі фізичної культури необхідно звернути увагу на вікові та гендерні особливості молоді для формування належної моти-

вації до занять фізичною культурою і спортом. Водночас, проведений нами аналіз наукових джерел не виявив цілісних наукових досліджень щодо зазначеної тематики. Що і обґрунтовує наше наукове дослідження.

Методи дослідження: аналіз науково – методичної літератури, тест – опитувальник «самоопис фізичного розвитку», методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз результатів проведеного дослідження свідчить про наявність суттєвих гендерних відмінностей у юнаків і дівчат при самооцінці свого фізичного «Я». За всіма шкалами середні цифрові значення показників самоопису складають 80 % – 85 % від максимального балу, що свідчить про завищений характер уявлень про власну фізичну підготовленість. Самооцінка фізичного «Я» за шкалами «сила» і «витривалість» вище у юнаків, а за шкалою «зовнішній вигляд» – у дівчат. У юнаків самооцінка власної статури суб'єктивно має найвищий бал. Виявлено, що з віком у дівчат самооцінка стає більш диференційованою. Загальний рівень самооцінки фізичного «Я» старшокласників більш реалістичний ніж у молодших школярів. Встановлено, що рівень самооцінки фізичного розвитку за всіма показниками опитувальника вище у тих респондентів, які займаються спортом. Також, за результатами кластерного аналізу встановлено, що із загальної суми респондентів – 52 % юнаків і дівчат для яких однаково важливо займатися спортом, вдосконалювати себе фізично та слідкувати за власним зовнішнім виглядом. 16,18 % респондентів, для яких зовнішність має більше значення ніж спортивні досягнення та здібності. 18,4 % респондентів мають занижену оцінку спортивних здібностей та завищену оцінку зовнішніх даних.

Висновки. Враховуючи вищезазначене, ми вважаємо за доцільне необхідність поглиблених гендерних досліджень в сфері фізичної культури і спорту, результати яких стануть теоретичною основою концепції гендерного підходу у фізичному вихованні школярів. В даному випадку ми розглядаємо гендерний підхід не з точки зору гендерної політики рівних прав чоловіків і жінок, а з точки зору вивчення їх психосоціальних особливостей для створення адекватних організаційно-методичних умов у процесі фізичного виховання задля формування стійкого інтересу до фізичного самовдосконалення школярів.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Олена Кузнецова

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування, kuz_lena@ukr.net

Вступ. Обґрунтування дієвості системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів передбачає визначення *відповідних педагогічних умов* – організаційних, дидактичних та фізкультурно-оздоровчих – реалізація яких забезпечує успішну проєктувальну діяльність, дозволить доповнити зміст концепції авторським баченням перспектив і можливостей її подальшого розвитку, визначити її місце в освітній системі, а також її адаптованість до реальних умов існування системи педагогічних взаємозв'язків і взаємодій.

Результати дослідження. *Педагогічні умови* – категорія, визначається як система певних форм, методів, матеріальних умов, реальних ситуацій, що об'єктивно склалися чи суб'єктивно створених, необхідних для досягнення конкретної педагогічної мети. У дослідженні *педагогічні умови* методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів потрактовано як чинники, які позитивно впливають на ефективність методичної підготовки студентів, сприяють формуванню в них методичної готовності до застосування оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання та життєдіяльності, зокрема, та підвищення результативності фізкультурно-оздоровчої діяльності учасників навчально-виховного процесу у ВНЗ, у цілому.

Серед системи умов реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів в межах дослідження виокремлено три провідні педагогічні умови: організаційні, дидактичні, фізкультурно-оздоровчі. До *організаційних умов* проєктування системи застосування оздоровчих технологій відносимо: стан соціально-психологічного клімату у студентському колективі, рівень професіоналізму педагогічного колективу навчального закладу, здатність

викладачів до ефективного впровадження інноваційних оздоровчих технологій; індивідуальні психофізичні здібності студентів.

Реалізація *дидактичних умов* передбачає ресурсно-методичне забезпечення проектувальної діяльності, зокрема: оновлення змісту методичного забезпечення кафедр фізичного виховання; наявність науково обґрунтованого, професійно спрямованого плану навчального процесу з фізичного виховання; застосування інноваційних технологій навчання; дидактична орієнтація на формування внутрішнього позитивно мотивованого ставлення студентів до використання оздоровчих технологій;

До *фізкультурно-оздоровчих умов* належать оздоровча спрямованість фізичних навантажень, індивідуально-особистісний підхід, безперервність та послідовність фізкультурно-оздоровчих занять, адекватність фізичних навантажень, орієнтація на саморозвиток. Умови забезпечують: реалізацію системних механізмів застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання та у майбутньої життєдіяльності студентів з отриманням бажаного результату – оздоровлення студентів, підготовку їх до майбутньої професійної діяльності; запровадження консультаційно-інформаційної роботи серед педагогічного колективу для формування готовності до багаторівневого застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів; створення здоров'язбережувального освітнього середовища вищого навчального закладу.

Висновки. Виконання вказаних умов забезпечить досягнення мети методичної системи – формування готовності студентів до застосування оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання та життєдіяльності.

WYCHOWANIE FIZYCZNE I SPORT W RÓWNEM I W POWIECIE RÓWIEŃSKIM W LATACH 1921-1939. ZARYS PROBLEMATYKI

Eligiusz Malolepszy¹, Teresa Drozdek-Malolepsza², Daniel Bakota³

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

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

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

Wstęp. Powiat rówieński w dniu 19 lutego 1921 r. wszedł w skład województwa wołyńskiego II Rzeczypospolitej Polskiej. Z części gmin powiatu rówieńskiego, 1 stycznia 1925 r. utworzono powiat kostopolski. Według stanu na 1931 r., powierzchnia powiatu rówieńskiego wynosiła 2898 km² natomiast liczba ludności wynosiła 252800. Znaczącą większość stanowiła ludność ukraińska – 160 600 (63,5 %). Drugą grupę narodowościową stanowili Polacy – 37000 (14,6 %). Powiat rówieński zamieszkiwały także inne społeczności: żydowska, niemiecka i czeska. Wśród różnych dziedzin życia gospodarczego, społecznego i kulturalnego, w powiecie rówieńskim dość owocnie realizowano wychowanie fizyczne i sport.

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 przebiegała działalność w zakresie wychowania fizycznego i sportu w Równem i w powiecie rówieńskim w latach 1921–1939? 2. Jakie uwarunkowania miały wpływ na rozwój aktywności fizycznej?

3. Jakie kluby i towarzystwa prowadziły działalność na polu wychowania fizycznego i sportu w Równem i w powiecie rówieńskim w latach 1921-1939?

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

Wyniki i wnioski. W latach 1921–1939 nastąpił rozwój wychowania fizycznego i sportu w Równem i w powiecie rówieńskim. Nastąpił rozwój infrastruktury sportowej, jak również kształcenia kadr dla potrzeb wychowania fizycznego i sportu. Oprócz szkolnego wychowania fizycznego i sportu, dużą rolę w rozwoju aktywności fizycznej odegrały organizacje i towarzystwa młodzieżowe i społeczne, m. in.: Towarzystwo

Gimnastyczne „Sokół”, Wołyński Związek Młodzieży Wiejskiej, Związek Harcerstwa Polskiego i Związek Strzelecki. Znaczącą rolę w działalności sportowej odegrały kluby sportowe. Rozwojowi aktywności sportowej sprzyjały powstające na Wołyniu struktury sportu, m. in. okręgowe związki sportowe, mające siedzibę w Równem. Wychowanie fizyczne i sport realizowane było wśród ludności ukraińskiej, m. in. na Wołyniu działalność zaznaczyły organizacje «Płast» i «Junak».

ХАРАКТЕРНІ РИСИ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В США

Сергій Мединський

Кандидат фізико-математичних наук, доцент Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, sermedyn@ukr.net

Вступ. Інноваційні процеси у сфері фізичної культури і спорту, осмислення цінності здоров'я людини, визнання високої соціальної значущості фізкультурної освіти, популяризація фізкультурно-оздоровчих заходів та олімпійських видів спорту, формування позитивного ставлення широкого загалу до фізкультури й спорту через визнання і пошанування досягнень команд чи окремих осіб – усе це зумовлює потребу в розширенні послуг, що здійснюються засобами фізичної культури й відповідно потребує суттєвих змін у професійній підготовці майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту. Актуальним питанням сьогодення є потреба суспільства в педагогічних кадрах, підготовка яких має відбуватися з урахуванням сучасних світових тенденцій освіти та необхідністю врахування досвіду провідних країн світу з досліджень проблем професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту, зокрема США.

Методи дослідження. Дослідження базується на порівняльно-аналітичному вивченні професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту в США, в основу якого покладено системний підхід, що передбачає розгляд органічних складових цілого в їхній взаємодії, а також дозволяє провести дослідження з позицій цілісності, розкрити структурні компоненти системи професійної освіти, виявити механізми їх взаємозв'язків і взаємовпливів.

Результати дослідження. Особливими ознаками професійної підготовки фахівців із фізичного виховання і спорту в Сполучених Штатах Америки визначено: децентралізацію освіти (відсутність прямого впливу Департаменту освіти США на освітній процес; запровадження освітніх стандартів та ліцензування фахівців департаментами освіти штатів; визначення змісту освітніх програм та внутрішніх правил й вимог навчальними закладами безпосередньо); наявність законодавчо визначеної освітньої галузі «Парки, рекреація, дозвілля та фітнес»; наявність чотирьох основних напрямів (педагогічний, тренерсько-інструкторський, оздоровчо-реабілітаційний, управлінсько-адміністративний) та 12 академічних спеціалізацій із підготовки фахівців фізичного виховання і спорту в рамках університетської освіти; для здобуття ступеня бакалавра передбачено 4 роки, протягом яких студент засвоює комплекс навчальних дисциплін у межах 120 кредитів; наявність у програмах підготовки фахівців блоків дисциплін загальної освіти, галузі знань, академічної спеціалізації, вибіркового блоку дисциплін; вимоги щодо якості знань студентів як з окремих дисциплін, так і змістовних блоків упродовж періоду навчання, що визначають умови поточного відбору та обумовлює низький відсоток (14–15 %) випускників бакалаврату впродовж останніх 50 років; об'ємну та різнопланову складову практичної діяльності з особливими вимогами допуску та звітності; додаткові навчальні семестри тривалістю 1–3 тижні для ліквідації «заборгованостей», опанування додаткових навчальних дисциплін (додатково оплачувани); високий рівень фінансово-матеріального забезпечення навчального процесу.

Висновки. Комплексно розкрито теоретичні і практичні засади професійної підготовки фахівців із фізичного виховання і спорту в Сполучених Штатах Америки, що виявляється у виявленні та розкритті концептуальних засад, змісту та особливостей організації професійної підготовки фахівців із фізичного виховання й спорту в системі вищої освіти США.

СПОРТИВНО-АніМАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ПІДКАРПАТТІ: СТАН РОЗВИТКУ ТА ПЕРСПЕКТИВИ КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Богдан Мицкан¹, Назарій Фединак²

¹ Доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту ДВНЗ «Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, bogomdan_21@mail.ru

² Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший лаборант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту ДВНЗ «Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, nazarchito@i.ua

Вступ. Сьогодні у сфері туристичного та дозвільного бізнесу України відбуваються фундаментальні перетворення: розпочався відхід від стандартів радянської системи та перехід на європейський рівень обслуговування, зокрема й у сфері проведення активного дозвілля. У зв'язку з тим, що на даний час відбувається «європеїзація» закладів і фірм туристичного і дозвільного обслуговування, фахівці цієї сфери потребують більш високого рівня підготовки, який би дав змогу їм набути відповідних компетенцій (О. Літвінова-Головань, 2014).

Сьогодні туристична сфера відчуває гостру потребу в кваліфікованих аніматорах, підготовка яких базується на сучасній філософії відпочинку, на принципах і цінностях активного ентузіазму (Ю. Г. Данільєва, Д. Ю. Ласточкіна, 2013).

Проведений аналіз публікацій з проблеми спортивної анімації (М. Дутчак, Л. Пасічняк, 2015) та анімації як виду рекреаційної діяльності (А. Альошина, О. Бичук, 2016) засвідчує, що проблема підготовки кадрів щодо реалізації анімаційної діяльності є найбільш актуальною.

Мета дослідження – виявити особливості розвитку спортивно-анімаційних послуг в містах Підкарпаття та встановити доцільність підготовки кадрів для забезпечення спортивно-анімаційної діяльності населення.

Методи дослідження. Під час дослідження використали теоретичний аналіз, опитування, статистичні методи. До числа респондентів, у кількості 1200 осіб, що становило генеральну сукупність, входили люди різних професій: вчителі, лікарі, студенти, працівники виробничих професій та сфер обслуговування. У кожному населеному пункті нами було опитано по 300 осіб.

Результати дослідження. Встановлено, що анімаційна діяльність, виділяючись із низки інших видів суспільної діяльності, має свої характерні ознаки, а саме: реалізується у вільний час; відрізняється свободою вибору, добровільністю, активністю, як ініціативою однієї людини, так і різних соціальних груп; обумовлена національно-етнічними, регіональними особливостями і традиціями; характеризується різноманіттям видів на базі різних інтересів дорослих, молоді та дітей; має гуманістичний, культурологічний, розвивальний, оздоровчий і виховний характер.

Проведене нами опитування показало, що анімаційна діяльність найбільш популярна у Івано-Франківську (на це вказали 44,0 % респондентів), 36,0% опитуваних стверджують, що анімація використовується на Буковелі, 14,0% – у Ворохті та 6,0% – у Яремчі.

Висновки. Отже у всіх туристичних центрах Підкарпаття відбулося становлення анімаційної сфери діяльності різних груп населення. При цьому, очевидно стримуючим фактором є дефіцит кваліфікованих кадрів, які забезпечують анімаційну діяльність різних категорій населення, що вимагає відповідного реагування на це навчальних закладів відповідного профілю.

ANAEROBIC POWER OF TRAINED WOMEN

Cezary Michalski¹, Michał Zych¹, Wiesław Pięta¹, Karol Pilis¹, Wiesław Pilis², Anna Pilis¹, Krzysztof Stec¹, Joanna Rodziewicz-Gruhn¹

¹ Institute of Physical Education, Tourism, and Physiotherapy, University of Czestochowa, Poland

² Institute of Physiotherapy, Public Medical Higher Vocational School, Opole, Poland

Introduction. Anaerobic power is an important factor determining the physical performance in various kinds of sports. Therefore, the aim of this paper is to present women's anaerobic power in soccer players (SP), table tennis players (TT) and weightlifters (WL).

Methods. This study involved 3 groups of professional athletes women: 15 SP, 12 TT and 12 WL, which are of a similar age and sports' level. Anaerobic power in all athletes was recorded during 30-second Wingate test, with resistance set at 0,075 kp x kg (-1).

Results. Relatively expressed total external work (TW), maximal power output (Pmax) and the fatigue index (FI) of tested athletes were similar. Mean power (Pmean) was different among the treatment groups ($F=12.445$; $p<0.001$), while in TT group these values were significantly lower than in SP and in WL athletes. Somatic variables in 3 groups of tested athletes have not changed.

Conclusions. Type of practiced sport has an impact on the size of anaerobic power. Several years of sports training in table tennis has not changed the anaerobic potential of surveyed women while specific training in soccer and weightlifting increased only Pmean.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ МОДЕЛІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Юлія Павлова

Доктор наук з фізичного виховання та спорту, старший науковий співробітник, професор кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури, pavlova.j.o@gmail.com

Вступ. Поняття «якість життя» активно розвивається в різних галузях науки та має суперечливий характер. У зв'язку з цим існує певне протиріччя між його багатовимірністю та відсутністю чітко визначених складових частин та їх характеристик. Незважаючи на численні наукові роботи неокресленими та неуніфікованими є показники якості життя, невіршеною залишається проблема визначення єдиного кількісного показника якості життя.

Мета дослідження – окреслити сучасні підходи до визначення якості життя та на їх основі запропонувати комплексну теоретичну модель для пояснення цього феномена і значення здоров'я у його формуванні.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення відомостей наукової літератури, документальних даних; методи теоретичного рівня дослідження (аналіз, синтез, конкретизація, класифікація, історичний метод, компаративний аналіз, системно-структурний аналіз).

Результати дослідження. Якість життя тісно пов'язане зі здоров'ям людини та охоплює фізичне, психічне і соціальне буття, ураховує її переконання, очікування та світосприйняття. На основі теоретичного аналізу та синтезу запропоновано багатокомпонентну структуру якості життя, що враховує як позитивні, так і негативні аспекти життя людини, є спільною для осіб різної статі, віку, стану здоров'я. Основними складниками моделі визначено домени, субдомени, індикатори та змінні. Домени та субдомени – компоненти якості життя найвищого та вищого порядку відповідно, що отримані на основі аналізу визначень якості життя, узагальнення наукових даних та інформації статистичних баз даних; основний параметр, згідно з яким проведено відбір доменів, – єдність для усіх респондентів, незалежно, наприклад, від соціально-демографічних характеристик чи стану здоров'я. До складників найвищого порядку віднесено «Фізичний складник», «Психічний складник», «Соціальна активність», «Матеріальний складник», «Розвиток та самоідентифікація», «Середовище». Як окрему частину моделі виділено якість життя, пов'язану зі здоров'ям. Вона відображає індивідуальне сприйняття та розуміння свого стану здоров'я й немедичних аспектів життя, соціально-демографічних показників, які впливають на самопочуття людини.

Висновки. Запропоновано теоретичну модель, що ґрунтується на принципах системності, ієрархічності, рівності, детермінованості, єдності внутрішніх чинників та зовнішніх умов, що перспективна з точки зору напрацювання системи показників для комплексного оцінювання якості життя різних груп населення.

ТРАВМАТИЗМ, ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Олександр Панасюк¹, Олег Гребік²

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету, vs12911@gmail.com

² Кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету, vs12911@gmail.com

Вступ. Актуальність цієї теми в світлі останніх подій не викликає жодних сумнівів. В Україні кількість смертельних випадків на заняттях фізичними вправами не може не лякати. Фахівці радять постійно привчати молодь до фізичних навантажень. На їх думку, проблеми зі здоров'ям у студентів виникають через те, що вони до цього не звиклі. Відповідно, травми в таких випадках практично неминучі. Водночас, лікарі стверджують протилежне – фізичне виховання - не спорт, а отже надмірне навантаження на практичних заняттях руховою активністю неприпустиме, адже здоров'я пересічного сучасного українського студента є набагато гірше, ніж 30–40 років тому.

Методи дослідження – аналіз науково-методичних джерел.

Результати дослідження. Науковими дослідженнями та практикою фізичного виховання доведено, що систематичне виконання фізичних вправ сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню роботи основних систем організму. Проте, виконання рухових дій повинно проходити за певними правилами. Недотримання цих правил веде до різноманітних травм, що негативно впливають на весь організм людини.

Перше правило – систематичний медичний огляд. Лікарський висновок про допуск до занять улюбленим видом спорту має основне значення. І справа не тільки в тому, що в організмі можуть бути приховані відхилення від норми. Припустимо, що цілком здоровий студент вирішив зайнятись плаванням. У цьому випадку навіть найелементарніші пошкодження зубів викличуть в нього немало неприємностей під час перебування у холодній воді. А деякі абсолютно здорові люди погано переносять попадання води у вуха. Краплі рідини викликають подразнення вестибулярного аналізатора. Тому, ніж приступити до занять руховою активністю, варто обов'язково отримати дозвіл медиків.

Друге правило – чітке дотримання принципів фізичного виховання. З кожній справі варто дотримуватись логічної послідовності та порядку. Новий елемент, складніша вправа, повинні ґрунтуватись на досягнутому, добре засвоєному. Темп і ритм можна збільшувати лише без перевантаження організму. А починати заняття з фізичного виховання обов'язково з малих об'ємів. Крім того: краще займатись 3–4 рази на тиждень по 15 хвилин, ніж один раз по годині.

Висновки. Аналізуючи наукову літературу мимоволі ставиш собі питання: невже травми – це невиліковна патологія, наявність якої можна тільки констатувати. Отримання травми в процесі фізичного виховання серед студентів були й залишаються серйозною педагогічною проблемою. Внаслідок травми виникають втрата робочого часу для надання першої допомоги й наступного медичного лікування та реабілітацію потерпілого, «що є збитковим для навчально-виховного процесу».

РОЛЬ СПОСОБУ ЖИТТЯ В ІНТЕНСИФІКАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

Олесь Пришва

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

Вступ. Фізична активність (ФА) людини є невід'ємною складовою її життя. Сучасні умови не вимагають від людей фізичних зусиль які були основою виживання у минулому, та генетично передбачені, особливо, у чоловіків. Тому, недостатня щоденна ФА спричиняє серйозні фізіологічні розлади організму та провокує вікові захворювання. ФА високої інтенсивності (ФАВІ) найбільш ефективна у впливі на здоров'я людини. Але для занять ФАВІ необхідний відповідний оперативний фізичний стан, обумовлений енергетичною складовою життєдіяльності напередодні. Найбільш вагомими фізіологічними факторами життєдіяльності є загальна ФА та харчування. Які функціонально

різноспрямовані у енергетичному балансі організму. Для урівноваження їх впливу необхідно застосувати інтегральний показник (ІІ), відношення кількості пройдених кроків до кількості спожитих грам їжі у 24 годинному форматі. Порівняльне дослідження ІІ напередодні ФАВІ із повсякденністю та його ефективність будуть досліджені та обговорені.

Методи дослідження. Експеримент проводився на півдні України у зимовий період. Складався з двох частин – 21 день кожна. На першому етапі досліджувався фізичний стан чоловіків 32–55 років, їх фізична активність та харчування. Учасники експерименту вели звичайний спосіб життя та щоденно реєстрували показники свого фізичного стану вранці: вагу тіла, ЧСС, АТ. Загальна вага спожитих продуктів класифікована за походженням – рослинна, тваринна, вимірювалась за день з точністю до 1 гр. Фізична активність, у кількості пройдених кроків, ЧСС, фіксувались цілодобово біореєстраторами Basis B1, Basis Peak. 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 (оптимально через день) ІІ співвідношення кількості пройдених кроків до кількості спожитих грамів їжі (КІ) та енергоємності спожитих продуктів у відсотковому співвідношенні ваги продуктів тваринного походження до ваги інших продуктів. Займатися ФАВІ чоловіки повинні були, також, при виникненні відповідного фізичного стану та бажання. Статистичне обрахування проводилось методами непараметричної статистики.

Результати дослідження. На першому етапі порівняльного аналізу достовірні зміни були виявлені у загальній ФА, що була достовірно меншою на 7,46 % ніж у повсякдень. Відносна вага спожитої чоловіками їжі напередодні ФАВІ була достовірно більшою на 6,44 %. Частка тваринної їжі чоловіків напередодні була меншою на 15,89 %. Частка рослинної їжі напередодні була більшою на 6,84 %. ІІКІ за добу напередодні склав 2,2 крок/г, що на 21,75 % було менше ніж у повсякдень – 2,68 крок/г спожитої їжі. На другому етапі експерименту, де чоловіки цілеспрямовано дотримувались ІІ визначеного першим етапом, було суттєве зростання кількості занять ФАВІ на 56 %; кількості кроків ФАВІ на 34 %; кількості хвилин занять ФАВІ на 18,86 %. Позитивні зміни були відмічені, також, у фізичному стані чоловіків: АТС зменшився на 5,54 %; АПБ зменшився на 7,19 %. Накопичення енергетичних запасів організму чоловіків напередодні ФАВІ у зимовий період відбулося за рахунок збільшення відносної ваги споживання чоловіками продуктів рослинного походження на 5,22 % та зменшення тваринного на 8,82%.

Висновки. З'ясовані показники найбільш важливих фізіологічних факторів способу життя чоловіків напередодні занять ФАВІ наступного дня. Обґрунтована моделююча значимість ІІ фізичної активності та харчування у накопиченні енергетичних запасів організму чоловіків, та інтенсифікації ФАВІ. Підтверджена важливість ФАВІ у оптимізації фізичного стану чоловіків зрілого віку.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК 30–49 РОКІВ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВМІСТУ ЖИРОВОГО КОМПОНЕНТУ МАСИ ТІЛА

Світлана Сальникова

Асистент кафедри права Вінницького торговельно-економічного інституту, aqvasveta@ukr.net

Вступ. На певному етапі вікового розвитку людини відбувається специфічна морфологічна, біохімічна і функціональна перебудова організму. У жінок після 30 років спостерігаються суттєві морфофункціональні зміни в організмі, які характеризуються зниженням рівня фізичної працездатності, показників фізичного розвитку, а також функціональних можливостей, тобто зниженням рівня фізичного стану організму в цілому.

Разом із тим, науково доведено, що у віці від 30 до 50 років під дією фізичних вправ можливо відновити фізичну працездатність і фізичну підготовленість.

Методи дослідження: біоімпедансометрія, педагогічне тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Фізичний стан досліджуваних жінок оцінювався за такими показниками фізичної підготовленості, як: швидкість; спритність; силова динамічна витривалість м'язів плечового поясу і нижніх кінцівок;

швидко-силова витривалість м'язів черевного пресу; силова статична витривалість м'язів спини й шиї та сідничних м'язів; активна гнучкість хребта та загальна витривалість.

Результати дослідження фізичної підготовленості жінок за показниками вищезгаданих тестів залежно від компонентного складу маси тіла свідчать про деякі відмінності прояву цих рухових якостей у жінок 30-36 років порівняно з 37-49-річними.

У жінок молодшої вікової групи перевищення жирового компоненту вплинуло на прояв активної гнучкості хребта, вибухової сили, спритності, силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу й нижніх кінцівок, швидко-силової витривалості м'язів черевного пресу, силової статичної витривалості сідничних м'язів та загальної витривалості.

У представниць старшої вікової групи від вмісту жирового компоненту залежала така фізична якість як швидкість. Проте, рівень жирового компоненту у жінок 37-49 років не вплинув на прояв інших показників фізичної підготовленості, що досліджувалися.

Висновки. Здійснений аналіз дозволив встановити у жінок 30-49 років залежність прояву фізичних якостей від вмісту жирового компоненту. Причому перевищення вмісту жирового компоненту у жінок молодшого віку призводить до більш негативних наслідків, ніж у старших за віком жінок.

Отже, з метою покращення фізичного стану жінок 30-49 років, доцільно розробити програми занять аквафітнесом, які б сприяли покращенню фізичних якостей, які зазнають найбільших інволюційних змін.

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ УКРАЇНИ ТА ПОЛЬЩІ

Алла Соловей¹, Ольга Римар², Марта Ярошик³, Наталя Сороколіт⁴

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури, alla_sol@ukr.net

² Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури, koriy@ukr.net

³ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури, marta.yaroshyk@gmail.com

⁴ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури, sorokolit21@gmail.com

Вступ. Вивчення рівня рухової активності населення сусідніх держав (України та Польщі), які мають відмінності у системах освіти, культури, соціально-економічного устрою, дозволить полегшити пошук шляхів оптимізації рівня рухової активності населення. На сьогодні мало трапляється досліджень, які б містили дані стосовно особливостей та проблем рухової активності дітей за кордоном, зокрема у Польщі, та їх порівняння з даними отриманими в Україні [1, 2, 3]. Зважаючи на це **метою нашого дослідження** було: встановити сучасний стан та особливості рухової активності дітей 13-15 років, що проживають у Польщі та Україні.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, соціологічні методи дослідження, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз результатів проведеного анкетування показав, що більшість учнів України високо оцінюють урок фізичної культури, а польські школярі більш критично оцінюють свою фізичну підготовленість. У вільний час учні Польщі та України надають перевагу однаковим малорухливим видам діяльності. Інтерес в українських та польських школярів викликають такі види рухової активності: спортивні ігри, катання на велосипеді, скейтборді та роликах, а також плавання та заняття на тренажерах.

Результати крокометрії показали, що учні обох країн не виконують щоденну мінімальну норму рухової активності, яка становить 10 тис. кроків в день. Отримані показники середньої добової рухової активності є нижчими за норму або біля межі норми.

В учнів Польщі спостерігається тенденція до збільшення обсягу рухової активності (13 років – 8,8 тис. кроків в день; 15 років – 11 тис. кроків в день). І навпаки, в учнів України спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності (13 років – 9,9 тис. кроків в день; 15 років – 6,7 тис. кроків в день).

Висновки. Аналіз результатів проведеного анкетування показав, що у відповідях учнів України та Польщі є спільні та відмінні риси. Відмінності спостерігаються в результатах оцінки уроків фізичного виховання, як основної форми рухової активності, а також в оцінці учнями своєї фізичної підготовленості. Мотиви, які спонукають учнів відвідувати уроки фізичної культури цілком збігаються, у вільний час надають перевагу однаковим малорухливим видам діяльності. Результати крокометрії показали, що учні обох країн не виконують щоденну мінімальну норму рухової активності. В п'ятнадцятирічних українських школярів добова рухова активність суттєво (при $p < 0,05$) відстає від показників поляків. Подальше дослідження буде присвячене вивченню соціально-економічних умов обох країн та їх впливу на рівень рухової активності учнів.

POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NAUCZYCIELI SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH THE PHYSICAL ACTIVITY OF GYMNASIUM AND SECONDARY EDUCATION TEACHERS

Andrzej Soroka¹, Joanna Baj-Korpak²

¹ Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach, wachmistrz_soroka@o2.pl

² Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

Wstęp. Mimo dostrzegalnego wzrostu poziomu zdrowotnej świadomości aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej, zdecydowana większość społeczeństwa wciąż nie dostrzega zależności między zdrowiem a aktywnością fizyczną. Tylko nieliczni uważają brak ruchu za jeden z najbardziej szkodliwych czynników. Wiele badań, zarówno polskich, jak i zagranicznych, wskazuje na niewystarczający poziom aktywności fizycznej wśród obywateli Unii Europejskiej, w tym także polskich.

Celem pracy było określenie poziomu deklarowanej aktywności fizycznej nauczycieli z gimnazjum i szkół średnich z regionu Białej Podlaskiej. Ponadto podjęto próbę oceny wpływu takich zmiennych, jak płeć i przedmiot nauczania na poziom aktywności fizycznej respondentów.

Metody: w badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) – wersja krótka.

Rezultaty. Materiał badawczy stanowiło 221 losowo wybranych nauczycieli białskich szkół ponadgimnazjalnych, podzielonych na dwie grupy: nauczyciele wychowania fizycznego ($n=76$) oraz nauczyciele innych przedmiotów ($n=145$). Największy odsetek badanej grupy stanowiły osoby charakteryzujące się wystarczającym poziomem aktywności fizycznej. Jedna trzecia badanych nauczycieli spełniła kryteria dla poziomu wysokiego. Przynależność do danej grupy badawczej istotnie statystycznie różnice wykazała jedynie w obszarze aktywności fizycznej o charakterze umiarkowanym na korzyść nauczycieli wychowania fizycznego. Przyjmując płeć za kryterium podziału badanej zbiorowości w grupie kobiet znamienne zróżnicowanie stwierdzono w obrębie chodzenia, natomiast w grupie mężczyzn istotnych statystycznie różnic nie wykazano tylko w obszarze aktywności intensywniej.

SAMOOCENA ZDROWIA, SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I AKTYWNOŚCI REKREACYJNEJ PRACOWNIKÓW ADMINISTRACJI AKADEMII IM JANA DŁUGOSZA W CZĘSTOCHOWIE

Joanna Rodziewicz-Gruhn¹, Anna Pilis², Aleksandra Świątkiewicz³

¹ Doktor, Akademia im Jana Długosza w Częstochowie, j.rodziewicz@ajd.czest.pl

² Doktor, Akademia im Jana Długosza w Częstochowie, annapilis@wp.pl

³ Student, Akademia im Jana Długosza ola.swiatkiewicz@gmail

Wstęp. Jednym z ważniejszych składników zdrowego stylu życia winna być regularnie podejmowana aktywność fizyczna. Aktywność fizyczna jest sposobem na dobre samopoczucie, czerpanie radości z życia, szansą na prawidłowy rozwój w dzieciństwie i przedłużenie aktywnego i niezależnego życia w starości. Z badań wynika, że 53,4 % społeczeństwa polskiego, nie wykonywało żadnego intensywnego wysiłku. Wysiłku o

intensywności umiarkowanej nie podejmowało 39,8 % Polaków. Wskaźnik wysokiego poziomu aktywności fizycznej dla poszczególnych państw waha się od 44,2 % w przypadku Holandii, do 22,9 % w Szwecji. Dla Polski wynosi 33,5 %.

Celem pracy jest analiza aktywności rekreacyjnej pracowników administracji Akademii im Jana Długosza w Częstochowie.

Materiał i Metody: Badanie zrealizowano w czerwcu 2016 roku wśród losowo wybranych 71 pracowników administracji AJD w Częstochowie. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem krótkiego kwestionariusza IPAQ [Biernat i wsp. 2007] oraz kwestionariusza autorskiego. Wyniki opracowano statystycznie.

Rezultaty. Większość badanych kobiet i mężczyzn oceniło swoje zdrowie jako dobre a sprawność jako przeciętną. Średni poziom aktywności fizycznej związany z rekreacją jest zdecydowanie wyższy u kobiet niż u mężczyzn. U kobiet wynosi on 1103,87 MET, z kolei u mężczyzn 855,29 MET. Aktywność fizyczna związana z rekreacją w przypadku kobiet była największa w kwestii umiarkowanego wysiłku (1570,30 MET) z kolei u mężczyzn w kwestii wysiłku intensywnego (405,21 MET). W czasie rekreacji kobiety wykazują istotnie większą aktywność od mężczyzn w zakresie jazdy na rowerze i chodzenia ($p < 0,05$). Najpopularniejszymi formami aktywności fizycznej u kobiet było pływanie, jazda na rowerze i aerobic. Kobiety ćwiczą najczęściej w weekendy i w czasie urlopu. Z kolei badani mężczyźni przeważnie podejmują aktywność 2–3 razy w tygodniu i najchętniej jeżdżą na rowerze, biegają i pływają. Główne powody dla których badani podejmują aktywność fizyczną to przede wszystkim relaks i odprężenie. Kobiety wolą podejmować aktywność fizyczną w towarzystwie znajomych (35%), natomiast mężczyźni indywidualnie.

Wnioski. 1. Mężczyźni lepiej oceniają swoje zdrowie i sprawność fizyczną od kobiet. 2. Przeważnie w czasie rekreacji kobiety podejmowały wysiłek umiarkowany a mężczyźni intensywny. 3. Głównymi powodami dla którego pracownicy AJD podejmują aktywność rekreacyjną jest relaks i odprężenie, poprawa stanu zdrowia, poprawa sprawności i wydolności fizycznej

APPROACHES TO THE ASSESSMENT OF QUALITY OF LIFE: INTERNATIONAL EXPERIENCE

Oksana Shynkaruk¹, Lolita Denisova²

¹ Doctor of science in physical education and sport, professor, head of the Department of innovation and information technologies in physical culture and sports, National University of physical education and sport of Ukraine, shi-oksana@yandex.ua

² Doctor of philosophy, associate of Professor, associate of Professor of the Department of innovation and information technologies in physical culture and sports, National University of physical education and sport of Ukraine, kineziology@gmail.com

Introduction. Considered quality of life as a multifaceted phenomenon and investigated the problem of assessing the quality of life. Assessment of quality of life is an important tool for socio-economic policy of any state. Quality of life is defined as the degree of satisfaction of material, cultural and spiritual human needs. Component definitions emphasize the multidimensional nature of this concept and highlight different dimensions of quality of life (objective and subjective). Movement and physical activity is a crucial, fundamental factor in the formation, preservation and strengthening of health and human development.

The purpose is to analyze existing approaches to the assessment of the quality of human life and to summarize international experience.

Research methods: analysis, comparison, systematization, generalization

Research results. Generalizing different interpretations of quality of life, scientists distinguish three basic types of definitions: global, component, and narrow. According to the global definition, quality of life is defined as the degree of satisfaction of material, cultural and spiritual human needs. Component definitions emphasize the multidimensional nature of this concept and highlight different dimensions of quality of life (objective and subjective). According to the common position, the quality of life not only characterizes the conditions for the achievement and satisfaction of conditions (achievements), but also takes into account the possibility of sustainability. The third approach to definition of quality of life involves the choice of one or two categories, and display specific content in different areas.

To assess the quality of life of the population use two approaches, the aim and purpose of which are different. Characterized the international system for the assessment of quality of life. There are several systems of assessment of quality of life: General methodological concept of standards and quality of life (Standard of Living and Quality of Life), the methodology of the Economist Intelligence Unit (the division of The Economist Group), the new European development strategy for the next 10 years – «Europe 2020: Strategy for smart, sustainable and inclusive growth», the methodology of International Living (Ireland), the methodology of the EU, the methodology of the OECD (Organization for economic cooperation and development) in an innovative platform of the Better Life Initiative. These methodologies towards "health" are considering physical activity as the main indicator of the quality of human life.

Conclusions. Strategic management challenges for Ukraine are to improve the quality of life of people in conjunction with the creation of conditions for realization of innovation model of economic growth, achievement and transformation of the high standards of quality of life in a powerful factor of global competitiveness.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДІАГНОСТИКИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ

Яна Ушко¹, Олексій Глебов², Ірина Дубковецька³, Тетяна Глебова⁴

¹ Кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізіології ДВНЗ «Івано-Франківського національного медичного університету», yana_ushko@bk.ru

² Кандидат біологічних наук, American University of Integrative Sciences, School of Medicine, St. Maarten, glebovlesha@gmail.com

³ Асистент кафедри фізіології ДВНЗ «Івано-Франківського національного медичного університету», idubkovetska@yahoo.com

⁴ Кандидат біологічних наук, American University of Integrative Sciences, School of Medicine, St. Maarten, glebovlesha@gmail.com

Вступ. Розуміння морально-психологічної сутності особистості займає важливе місце в організації навчальної та трудової діяльності, організації різних видів реабілітаційних заходів з метою покращення якості життя людини. Самореалізація, досягнення поставлених цілей, розуміння своєї професійної орієнтації, свого місця в світі допомагає краще реалізувати себе в житті. Для цього кожна людина має усвідомлювати себе як особистість. Тому питання відмінностей між індивідами і по сей день є актуальним.

Наше дослідження присвячене вивченню індивідуальних особливостей, а саме, діагностики темпераментів іноземних студентів медичного університету. Їх перебування в іншій країні на навчання пов'язано з певними труднощами і проявами адаптації. Емоції та мотивації в професії «лікар» є важливим і актуальним аспектом. Тому, що вони характеризують особистість, впливають на поведінку та діяльність майбутнього фахівця. Це майбутні лікарі, діяльність яких має бути спрямована на вміння працювати в колективі, приймати рішення, створювати відповідний психологічний клімат з пацієнтами.

Методи дослідження. Тестування проводилось на комп'ютерах з використанням програмного забезпечення, яке було розроблено безпосередньо для дослідження. Обробку результатів проводили в програмному комплексі SPSS.

Результати дослідження. Отримані результати ми розглядали спочатку за шкалою ширості. Вона діагностує схильність індивіда надавати соціально бажані відповіді. Якщо цей показник перевищував 6 балів, можна стверджувати, що респондент не був щирим при відповіді на питання тесту. В подальшому ці студенти були вилучені з дослідження, їх відповіді не були враховані.

Айзенк виділяє 2 типи: інтроверсія-екстраверсія та нейротизм-стабільність. Так, шкала екстраверти-інтроверти дозволяє надати характеристики індивідуально-психологічній орієнтації людини. Наприклад: екстраверти роблять більше пауз під час роботи для того, щоб поговорити, попити кави, ніж інтроверти. Інтроверти надають перевагу теоретичній та науковій діяльності, в той час, як екстраверти надають перевагу роботі з людьми. Збудження підвищує ефективність їх дій, на відміну від інтровертів, воно їм заважає.

В університеті інтроверти досягають більшого успіху. Серед них більше студентів, які залишають навчання з психіатричних причин. Студенти, які кидають навчання через неуспішність частіше виявляються екстравертами.

Також, інтроверти краще працюють з ранку, віддають перевагу монотонній роботі; а екстраверти – краще працюють в другій половині доби, здатні швидко приймати рішення.

Нейрофізіологічна теорія Айзенка щільно пов'язана з теорією психопатології. Так, у людини з високим рівнем нейротизму та інтроверсії високий ризик розвитку патологічних станів тривоги та фобій. А людина з високим рівнем нейротизму та екстраверсії піддається ризику виникнення психопатичних (антисоціальних) розладів.

Висновки. Визначення типу особистості дає можливість кращого розуміння індивідуальних властивостей студента, його поведінки, напрямку діяльності, дозволяє більш ефективно задіяти його позитивні риси.

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

**Анатолій Цьось¹, Олександр Малімон², Вадим Смолюк³,
Георгій Гац⁴, Володимир Захожий⁵**

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

² Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, malimon.oleksandr@eenu.edu.ua

³ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, smoljuk.vadim@eenu.edu.ua

⁴ Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, gats.georgiy@eenu.edu.ua

⁵ Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, zakhozhyi.volodymyr@eenu.edu.ua

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

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

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

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

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

Секція 2

Програми фізичної активності

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ НАВЧАЛИСЯ В УМОВАХ ІНТЕГРАТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Іванна Боднар¹, Тетяна Дух², Лариса Гошовська³

¹ Доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури, ivannabodnar@ukr.net

² Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри легкої атлетики Львівського державного університету фізичної культури, tatianadukh88@gmail.com

³ Фахівець відділу міжнародних зв'язків Львівського державного університету фізичної культури, largosh@ukr.net

Вступ. Для розробки концепції розвитку інклюзивної освіти в Україні необхідно продовжувати наукові дослідження по з'ясуванню її ефективності на різних контингентах в різних умовах організації уроків фізичної культури. Метою дослідження було порівняти вплив сегрегативних та інтегративних уроків фізичної культури на показники фізичного розвитку практично здорових школярів і школярів з незначними відхиленнями у стані здоров'я середнього шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз та синтез, тестування, математична статистика. Аналізували 29 показників та індексів фізичного розвитку. Обстежено 1417 школярів. Одні з них відвідували сегрегативні уроки фізичної культури. Для інших уроки проводили інтегративно з урахуванням функціонально-резервних можливостей.

Результати дослідження. Нами з'ясовано умови, за яких інтегративна модель фізичного виховання виявляється ефективнішою за показниками фізичного розвитку. Зокрема встановлено, що інтегративні уроки фізичної культури сприяють суттєвому покращенню дещо більшої кількості показників школярів з незначними відхиленнями у стані здоров'я; їхня ефективність зменшується з віком дітей; інтегративна та сегрегативна моделі фізичного виховання однаково ефективні для школярів обидвох статей. Інтегративний спосіб організації навчального процесу з фізичного виховання сприяє достовірному збільшенню ступеня гармонійності фізичного розвитку школярів: формуванню правильної постави ($p < 0,05$), оптимізації маси тіла ($p < 0,05$) і врівноваженню рівня розвитку сили двох кистей ($p \leq 0,01$). Більші функціональні резерви серцево-судинної системи (за частотою серцевих скорочень у стані відносного спокою, $p < 0,01$) і відносно вищий рівень тренуваності школярів (за результатами виконання ортостатичної проби, $p < 0,05$), а також наявність більшої кількості дітей із вищими резервами дихальної системи і стійкості до гіпоксії (за частотою дихання в стані відносного спокою ($p < 0,001$), життєвої ємності легенів ($p < 0,05$) і показниками проби Штанге ($p < 0,001$)) у школах, які навчалися за інтегративною моделлю фізичного виховання, свідчать про її переваги. Тоді як вища працездатність серцево-судинної системи спостерігається в сегрегативних умовах.

Висновки. Співвідношення загальної кількості достовірних приростів показників фізичного розвитку під впливом кожного зі способів організації фізичного виховання, свідчить про дещо вищу ефективність інтегративних уроків фізичної культури над сегрегативними, що підтвердилося статистично ($p > 0,05$), позаяк кількість достовірних змін у показниках фізичного розвитку була більшою в інтегративних умовах фізичного виховання (у співвідношенні 18:8).

ЗАСТОСУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Людмила Ващук¹, Ніна Деделюк², Олена Томащук³, Жанна Мудрик⁴, Ольга Рода⁵

¹ Кандидат педагогічних наук, асистент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, vaschuk.liuda@eepu.edu.ua

² Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, dedeliuk.nina@eepu.edu.ua

^{3.} Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, *olena.tomaschuk@eenu.edu.ua*

^{4.} Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, *midrik.zanna@eenu.edu.ua*

^{5.} Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, *roda.olha@eenu.edu.ua*

Вступ. Відомо, що впровадження новітніх педагогічних технологій, дає можливість вирішити різні проблеми особистісно-зорієнтованого навчання, формування індивідуальної освітньої перспективи. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених удосконаленню змісту та методики фізичного виховання учнів. Науковці зазначають, що оптимальний оздоровчий ефект дають не будь-які фізичні навантаження, а лише ті, котрі відповідають індивідуальним особливостям організму людини.

Методи дослідження. Виявлення початкових психоемоційного та морфофункціонального анкетування, тестування, медичне обстеження).

Результати дослідження. Зважаючи на вік, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, мотиваційні інтереси дівчат старшого шкільного віку, застосовувалися фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.

Для розв'язання завдань корекції будови тіла, зменшення або збільшення маси та окружностей частин тіла нами запропоновано фітнес-програми силового спрямування. Виконання силових вправ передбачало використання різних рухів (жими, тяги, розведення) не лише з обтяженнями (штанги, гирі, гантелі), але й на спеціальних тренажерах і власною вагою. Комплекси фізичних вправ склалися для розвитку основних м'язових груп з огляду на «проблемні» зони тіла (сідниці, стегна, живіт). Для дівчат астеничної будови тіла, яким властива худорлявість, вищий за середній зріст, вузькі плечі, тонкі кінцівки, дефіцит маси тіла, рекомендували вправи силової спрямованості для збільшення маси тіла, окружностей частин тіла (плеча, грудної клітки, тазу, стегна), покращення показників тонуусу м'язів. Старшокласниці гіперстенічної будови тіла переважно мали масивне тіло, середній зріст, об'ємні плечі, вкорочені кінцівки, надлишкову масу тіла. Тому виконання фізичних вправ було спрямоване на зниження маси тіла, зменшення окружностей частин тіла, зменшення жирового компонента. Представниці нормостенічного типу статури мають відносно пропорційну будову тіла. Тому фізичні навантаження спрямовувалась на поліпшення тонуусу м'язів, зниження темпів приросту маси тіла та зменшення окружності тазу.

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

ІННОВАЦІЇ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Софія Власова

Аспірантка другого року навчання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди», svchamp@mail.ru

Вступ. В умовах розбудови національної системи загальної середньої освіти важливого значення набуває інноваційна діяльність загальноосвітніх навчальних закладів, яка характеризується системним експериментуванням, апробацією та застосуванням інновацій (нововведень) в освітньому процесі. Інновація в освіті – це процес створення, поширення й використання нових засобів (нововведень) для розв'язання тих педагогічних проблем, які досі вирішувалися по-іншому.

Методи дослідження – аналіз науково-методичних джерел.

Результати дослідження. Провідні вчені запропонували такі види інноваційних технологій, як скандинавська ходьба, фітбол-аеробіка, оздоровчі рухливо-пізнавальні ігри для вирішення освітньо-валеологічної спрямованості фізичного виховання учнів та ін. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є фітнес-програми. Впровадження інноваційних фізкультурно-

оздоровчих фітнес-технологій у процес фізичного виховання учнів основної школи буде сприяти підвищенню ефективності як урочних, так і позаурочних форм занять.

Однією із фітнес-програм, заснованою на видах рухової активності аеробної спрямованості є катання на роликівих ковзанах.

Висока емоційність, ефективний розвиток аеробних спроможностей ввели катання на роликівих ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності. Нині в усьому світі катанням на роликівих ковзанах займається близько 15 млн чоловік.

Фізіологічна цінність даного виду рухової активності полягає у позитивному впливі на серцево-судинну, опорно-рухову і м'язову системи. В результаті виконання специфічних рухів, які потребують постійного контролю рівноваги і балансування, вдосконалюється робота вестибулярного апарату, а також – координаційних здібностей. При цьому виділяється гормон ендорфін (гормон «щастя»), що сприяє піднесеному настрою.

Просте катання можливо урізноманітнити активними іграми. Для гри на роликівих ковзанах можуть бути адаптовані практично будь-які рухові ігри. Найбільш привабливими з них, які відповідають специфіці пересування на роликівих ковзанах – є динамічні і рухливі ігри, проведення яких не потребує великого розміру майданчика. На відміну від спортивних, ігри на роликівих ковзанах не потребують спеціально обладнаного майданчика чи спортивного інвентаря.

Висновки. Впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих фітнес-технологій у процес фізичного виховання учнів основної школи буде сприяти підвищенню ефективності як урочних, так і позаурочних форм занять. Узагальнення даних науково-методичної літератури вказує на те, що аеробне тренування є найбільш виправданим у побудові здоров'яформувальних технологій. Катання на роликівих ковзанах є ефективним засобом оздоровлення, що задіює велику кількість м'язів, не виходячи при цьому за межі аеробного режиму енергозабезпечення.

ЗАСОБИ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

Анатолій Вольчинський¹, Ярослав Смаль², Олександр Малімон³, Андрій Ковальчук⁴

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

² Асистент кафедри здоров'я та фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, ysmal5665@gmail.com

³ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, malimon.oleksandr@eenu.edu.ua

⁴ Асистент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, kovalchuk2009@ukr.net

Вступ. Українська національна система фізичного виховання має глибокі історичні корені. У процесі історичного розвитку виробилися народні самобутні ігри й фізичні вправи, які, на жаль, за останні роки великою мірою розгублені й забуті. Щоб зберегти все багатство традицій народної фізичної культури або, точніше, продовжити народним рухливим іграм, національним видам спорту та забавам життя, потрібно ширше застосовувати їх у виховному процесі з дітьми. Таким чином, окрім систематизованого опису й аналізу традицій народної фізичної культури, необхідно активізувати їх впровадження у різноманітні сфери життєдіяльності етносу, у систему народних релігійних свят, навчально-виховну роботу дошкільних закладів та повсякденний побут.

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

Результати дослідження. Нами розроблено і впроваджено в практику дошкільних навчальних закладів організаційні та методичні положення, що забезпечують використання традицій народної фізичної культури у 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; зняття 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).

Після денного сну дошкільнят чекала гімнастика пробудження, яка налаштовувала дитячий організм на активну продуктивну діяльність із застосуванням елементів народного танцю та коригуючої гімнастики. Під час прогулянок та піших переходів за межі ДНЗ фізичне навантаження було низької, середньої та високої інтенсивності (15–25, 25–30, 50–55 %) при моторній щільності 50–60 %.

Висновки. Для більш продуктивного використання засобів народної фізичної культури в дошкільному закладі необхідно: розробляти освітньо-виховні програми з урахуванням традицій народного фольклору; при проведенні свят з елементами НФК використовувати народно-національні атрибути; працівникам ДНЗ мати постійний контакт з батьками із питань сімейного виховання, а також ширше залучати їх до участі в організації та проведенні фізкультурно-спортивних заходів.

ПОКРАЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ДИХАЛЬНОЇ СПІРОГРАФІЇ У СТУДЕНТІВ ТРАНСПОРТНОГО КОЛЕДЖУ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТА МЕТОДИКИ «ЕНДОГЕННО-ГІПОКСИЧНОГО» ДИХАННЯ

Станіслав Галандзовський

Аспірант Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, stanislavkanoist@mail.ru

Вступ. Проблемою навчального процесу у вищих професійних навчальних закладах, до яких належить транспортний коледж, є недостатнє професійне спрямування фізичного виховання.

Використання «ендогенно-гіпоксичного дихання» (ЕГД) у комплексі із фізичними навантаженнями підвищує показники фізичної підготовленості.

За результатами наукових досліджень встановлено, що застосування даної моделі гіпоксії підвищує функціональні можливості дихальних м'язів та сприяє полегшенню проходження повітря через бронхи дрібного, середнього та крупного калібру.

Враховуючи вище викладене, зміст фізичного виховання студентів визначається вимогами, що ставляться професією, отже, має елементи практико-професійної фізичної підготовки. Однак проблема є недостатньо дослідженою та вимагає подальшого вивчення.

Мета дослідження – дослідження впливу бігових навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення та методики «ЕГД» на показники дихальної спірографії студентів

Методи дослідження: вивчення наукової літератури, тестування фізичної підготовленості, методика спірографії, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У студентів 15–16 років контрольної групи заняття фізичною культурою, що тривали протягом формувального експерименту (24 тижні), вірогідно не вплинули на показники спірографії.

У представників основної групи, що займалися за комплексною програмою бігових навантажень аеробного спрямування та методики «ЕГД» вірогідно покращились об'ємні та швидкісні показники спірографії. Такі зміни в апараті зовнішнього дихання свідчать про збільшення дихальної поверхні легень та бронхіальної прохідності на ділянці дрібних, середніх та крупних бронхів.

Висновки. Використання у початковому процесі студентів транспортного коледжу бігових навантажень та методики «ЕГД» сприяє підвищенню ефективності занять, про що свідчить покращення показників спірографії.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В КОМПОНЕНТІ МОДЕРНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Валерій Григор'єв¹, Валерій Смульський²

¹ Аспірант Херсонського державного університету, grigorev161@ukr.net

² Доктор педагогічних наук, професор Херсонського державного університету, valerij7@ukr.net

Вступ. З огляду на аналіз науково-методичних джерел, пошук ефективних методів, засобів та форм фізичного виховання, з метою оптимізації фізичного стану студентів ВНЗ, на даний момент є досить актуальною проблемою. Перспективу модернізації процесу фізичного виховання вчені вба-

чають у впровадженні секційної роботи, зокрема аналіз матеріалів відомих фахівців довів, що серед великої кількості видів спорту і рухової активності, які можна рекомендувати студентам з метою покращення рівня здоров'я, провідні місця займають спортивні ігри, наприклад футболом.

Методи дослідження. Дослідження проводилося на базі ХДУ і в ньому прийняли участь студенти-хлопці I-III курсів, які відвідували традиційні форми навчання з фізичного виховання - основна група (ОГ, n=32) та хлопців, які відвідували секцію з футболу – група порівняння (ПГ, n=32). Визначали фізичну підготовленість (ФП) (батарея тестів за Л. П. Сергієнком); кількісні показники соматичного здоров'я (СЗ) (методика Г. Л. Апанасенка), рухову активність (РА) (методика О. С. Куца); фізичну працездатність (ФПр) (Гарвардський степ-тест).

Результати дослідження. Встановлено, що низький рівень ФП був характерний лише студентам ОГ, і становив 3,12 % від загальної їх кількості. Середній рівень притаманний 46,88 % студентам ОГ та 9,38 % студентам ПГ; достатній рівень у більшості випадків ми спостерігали в студентів ПГ (28,12 %), ніж у студентів ОГ (12,50 %). Високий рівень характерний студентам ОГ, і виявився на рівні 3,12 %, тоді як у студентів ПГ – 37,50 % від загальної їх кількості. Вищий від середнього рівень ФП ми виявили у 34,38% студентів ОГ та 25,0 % у студентів ПГ.

Відносно кількісного відношення результатів СЗ згідно встановленим нормативам виявлено: низький рівень характерний 43,75 % студентам з ОГ та 31,25 % студентам ПГ; рівень нижче середнього 43,75 % виявився у студентів ОГ та 50,0% у студентів ПГ; середній рівень спостерігався у 12,5 % випадків у ОГ студентів та 18,75 % випадків ПГ студентів. Жодному студенту обох груп не був характерний вище від середнього та високий рівень СЗ.

Студенти ПГ характеризувалися кращими середньогруповими показниками ФПр, ніж студенти ОГ, відповідно: $72,71 \pm 1,10$ ум.од. та $70,09 \pm 1,04$ ум.од. ($t=1,731$, $p>0,05$). Нами в жодного студента, згідно встановленої градації рівнів ФПр, не виявлено показників на низькому та високому рівнях.

Відносно результатів рухової активності можна відмітити достовірно вищі ($t=8,067$, $p<0,001$) середньогрупові показники фізкультурно-оздоровчої рухової активності у студентів ПГ, ніж у студентів ОГ, відповідно: $9,44 \pm 0,45$ ум.од. та $4,89 \pm 0,34$ ум.од., хоча показники загальної рухової активності виявилися вищими у студентів ОГ, порівняно з показниками студентів ПГ ($t = 1,674$, $p>0,05$).

Висновки. Доведено, що секційні заняття з футболу мають більший вплив на фізичний стан студентської молоді, а саме покращують рівень фізичної підготовленості, рівень соматичного здоров'я, фізкультурно-оздоровчої рухової активності та фізичної працездатності в цілому. Проведене дослідження не вичерпує проблем, пов'язаних з модернізацією фізичного виховання студентів ВНЗ, тому перспективою для подальшої роботи є: розробка та впровадження інноваційних підходів щодо базових моделей або поєднання різних форм фізичного виховання; оцінці їх оздоровчого потенціалу.

ЗАЙНЯТИСТЬ ДІТЕЙ У ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНІЙ РОБОТІ ПРИ ВОЛИНСЬКОМУ ОБЛАСНОМУ ЦЕНТРІ ТУРИЗМУ, СПОРТУ ТА ЕКСКУРСІЙ

Олена Дем'янчук¹, Ірина Єрко², Нінель Мацкевич³, Василь Войтович⁴

¹ Старший викладач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, demianchuk.olena@eenu.edu.ua

² Кандидат географічних наук, доцент кафедри туризму та готельного господарства Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, erko@eenu.edu.ua

³ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, matskevych.ninel@eenu.edu.ua

⁴ Асистент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, voytovych.vasyl@eenu.edu.ua

Вступ. Особливе місце в системі туристської діяльності посідає дитячо-юнацький туризм, орієнтований на соціально важливу категорію нашого суспільства - підростаюче покоління. Туризм, як форма активного відпочинку й додаткової освіти, необхідний кожній особистості, яка розвивається.

За статистичними даними Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді (УДЦТКУМ) нині на туристичному ринку України діє 117 центрів туризму, з них 23 обласні Центри туризму, спорту і краєзнавства учнівської молоді

Обласний центр туризму, спорту та екскурсій управління освіти і науки Волинської державної адміністрації, розташований у м. Луцьку по вул. Коперніка, 12, заснований 1940 року. (перша назва – обласна дитяча екскурсійно-туристична станція, з 1977р. – обласна станція юних туристів, і з 1991р. – Центр туризму, спорту та екскурсій). Основні завдання, які ставляться Центру – прививати любов до рідного краю, до здорового способу життя через туризм та краєзнавство, виховувати патріотизм, почуття відповідальності, національної свідомості та гідності.

Методи дослідження. Аналіз туристсько-спортивної роботи при Волинському обласному Центрі туризму, спорту та екскурсій (ЦТСЕ); зайнятість дітей в гуртковій туристсько-спортивній роботі ЦТСЕ.

Результати дослідження. Волинський обласний Центр туризму, спорту та екскурсій має у своєму підпорядкуванні: 7 станцій юних туристів; 14 філій ЦТСЕ; 3 туристсько-краєзнавчі відділи при центрах позашкільної освіти та будинках дитячо-юнацької творчості; 27 базових загальноосвітніх шкіл I-III ст.; 16 опорних загальноосвітніх шкіл I-II ст.; 2 турбази ЦТСЕ – «Юний турист», «табір «Сонячний».

«Туристсько-спортивні» гуртки займають найбільшу нішу у туристсько-краєзнавчій роботі області: кількість гуртків – 371, охоплено учнів – 5940. «Туристсько-спортивні» гуртки поділяються на такі види: туристсько-спортивні, пішохідний туризм, лижний туризм, водний туризм, гірський туризм, велотуризм, спелеотуризм, спортивний туризм, спортивне орієнтування, організатори туристсько-краєзнавчої роботи, школа безпеки (юні рятувальники), скелелазіння, туристичний, юні туристи.

Напрямок роботи «туристсько-спортивний» охоплює 24 гуртки та 321 учнів. Ці гуртки діють на базі Палаців, Будинках дитячої творчості, шкіл, районних та міських станціях юних туристів. «Пішохідний туризм» охоплює 63 гуртки, з них 9 діють при Обласному центрі туризму, спорту та екскурсій; 54 – в інших навчальних закладах.

Всього пішохідним туризмом зайнято 963 школярів, з них 162 відвідують заняття в Центрі, а 801 – в інших навчальних закладах.

Висновки. Центр туризму, спорту та екскурсій за понад 70-ти річний період існування зробив вагомий внесок у розвиток туристсько-краєзнавчої роботи в області і нині є однією з провідних галузей у сфері дитячо-юнацького туризму України та віднесений до найбільших позашкільних навчальних закладів.

ШЛЯХИ ТА ЗАСОБИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ «НАВЧАННЯ В РУСІ» В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Олександра Дубогай¹, Анатолій Цьось²

¹ Доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, marye@i.ua

² Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, перший проректор Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Tsos.Anatoliy@eenu.edu.ua

Вступ. Основні завдання сучасного навчального закладу 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 здоров'язбережувальна технологія «навчання в русі».

Методи дослідження: аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, моделювання.

Результати дослідження. Однією із проблем освіти є відсутність реальних механізмів взаємозв'язку пізнавальної та рухової діяльності учнів. Суть такої взаємодії полягає у формуванні інтегрованого освітнього, оздоровчого й загального виховного ефекту навчання. Оптимізація рухової активності під час загальноосвітніх уроків, організована відповідно до дидактичного матеріалу – запорука нормального розумового й фізичного розвитку учнів. Диференційоване виконання рухових дій відпо-

відно до тематики завдань математичного або мовного дидактичного матеріалу, а також зміна видів роботи, дає змогу досягти активної пізнавальної діяльності. Під час ігор з елементами математичних рішень, мови й рухів у школярів здійснюється тісний зв'язок між слуховим сприйняттям, мовним і руховим відтворенням.

Упровадження «Щоденника зміцнення здоров'я» в систему навчання й виховання учнів початкових класів дає змогу об'єктивно оцінювати динаміку навчально-виховної та оздоровчої роботи в системі «школа–сім'я», вплив інтегрованих технологій навчання із широким спектром спрямованих рекреативних заходів безпосередньо на уроках, рівень оздоровчо-виховної майстерності вчителя-класовода, учителя фізичної культури, ефективність впровадження здорового способу життя в побут учнів і вчителів.

Висновки. Здоров'язбережувальна технологія «навчання в русі» це 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». Технологія «навчання в русі» сприяє створенню таких умов освітнього середовища, які стимулюють засвоєння нових знань у процесі впровадження освітньо–рухових технологій, сприяючи виникненню критичного моменту уроку та стимулюючи виникнення імпульсу для творчого мислення, спонукаючи учнів до виконання знайомих їм дій у новій послідовності.

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

ЗМІНА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДІВЧАТОК ІЗ НЕОДНАКОВОЮ МАНУАЛЬНОЮ АСИМЕТРІЄЮ ПРИ ВИКОРИСТАННІ РІЗНИХ ВАРІАНТІВ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Геннадій Єдинак¹, Леся Галаманжук², Мирослав Дутчак³, Іван Стасюк⁴,
Валерій Мазур⁵, Олена Ключ⁶**

¹ Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, yedinak.g.a@gmail.com

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

³ Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Національного університету фізичного виховання і спорту України, mvd21@ukr.net

⁴ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, yedinak.g.a@gmail.com

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

⁶ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, yedinak.g.a@gmail.com

Вступ. Основною функцією дитини в дошкільний період є рух. Але на сучасному етапі заняття фізичною культурою не забезпечують дітям високий рівень розвитку рухової активності. У зв'язку з цим їхня соціальна, психологічна, фізична адаптації до нових умов, якими відзначається навчання у школі, є неадекватними.

Методи та організація дослідження. Ураховуючи зазначене, провели однорічний формувальний експеримент за участю п'ятирічних дівчаток. Із них 60 (по 20 з амбідекстрією (А), перевагою лівої (Л) і правої (П) рук – мануальна рухова асиметрія) входили до експериментальних груп (ЕГ), 75 (по 25 з кожним варіантом асиметрії) – до контрольних груп (КГ). Визначали ефективність різних варіантів реалізації змісту фізичної культури під час занять дівчаток із різною мануальною руховою асиметрією. Відмінність експериментального чинника полягала в тому що на заняттях фізичною культурою: дівчатка КГ вивчали основні

рухи тільки зручною для себе рукою (ногою, напрямі), в ЕГ – симетричним способом (спочатку непровідною рукою (ногою, напрямі), потім – провідною). У КГ використовували спеціальні вправи для розвитку гнучкості, швидкості, різних видів координації, в ЕГ – цілеспрямованого впливу не було, а тільки опосередковано під час рухливих ігор для формування рухового уміння і навички. У ЕГ всі форми занять в певний день навчального тижня передбачали аеробний режим діяльності, у КГ такої регламентації не було.

Результати дослідження. Одержані дані свідчили, що врахування експериментального чинника забезпечує дівчаткам із різними варіантами мануальної рухової асиметрії значно вищі результати, ніж традиційний підхід до реалізації змісту фізичної культури. Без урахування систолічного і діастолічного АТ, в кожній ЕГ поліпшується по шість однакових показників, КГ – тільки по чотири. Так у перших поліпшився показник діяльності серцево-судинної системи у спокої, після дозованого навантаження, під час відпочинку, а також стану функціонування дихальної, нервово-м'язової систем та фізичної працездатності. У КГ відсутністю зміни відзначався показник діяльності серцево-судинної системи у спокої та нервово-м'язової системи. Щодо АТ, то в кожній ЕГ та КГ дівчаток із різними варіантами мануальної рухової асиметрії, значення не відрізнялися від визначеної фахівцями вікової норми.

Крім зазначеного одержані дані свідчили, що наприкінці експерименту в усіх ЕГ дівчатка демонстрували значно (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) вищі значення досліджуваних показників, аніж дівчатка в КГ.

Висновки. Отже, під час занять фізичною культурою в дошкільному навчальному закладі доцільно враховувати запропоновані чинники, адже ефективність цього було перевірено експериментальним шляхом. Певною мірою було підтверджено інформацію про неоднакові значення показників, якими відзначаються дівчатка однакового віку, але з різною мануальною руховою асиметрією.

ЗМІНИ У ПОКАЗНИКАХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХЛОПЦІВ 15–17 РОКІВ ІЗ РІЗНИМИ СОМАТОТИПАМИ

**Геннадій Єдинак¹, Володимир Мисів², Леся Галаманжук³, Сергій Романчук⁴,
Микола Прозар⁵, Григорій Кубай⁶**

¹ Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, yedinak.g.a@gmail.com

² Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, yedinak.g.a@gmail.com

³ Доктор педагогічних наук, доцент Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, yedinak.g.a@gmail.com

⁴ Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Національної академії сухопутних військ Збройних Сил України ім. Петра Сагайдачного, yedinak.g.a@gmail.com

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

⁶ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач Національного університету водного господарства і природокористування, yedinak.g.a@gmail.com

Вступ. Ситуація з воєнними діями на Україні та фізичний стан учнів старшої школи, який сьогодні значно нижчий від необхідного, актуалізують проблему підвищення ефективності їхнього фізичного виховання взагалі та фізичної підготовленості зокрема.

Методи дослідження. Ураховуючи зазначене, у тих самих 88 хлопців в період 15–17 років вивчали динаміку фізичної підготовленості. При цьому, по 22 хлопця належали до кожного з наявних соматотипів. Для їх діагностики використовували схему Штефко-Островського в модифікації С. С. Дарської. Фізичну підготовленість вивчали в ході лонгітюдинального констатувального експерименту, використовували батарею тестів, сформовану з урахуванням інформації дослідників ЄС і США. Дані опрацьовували адекватними методами математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз одержаних даних виявив схожі тенденції та особливості змін у фізичній підготовленості хлопців із різними соматотипами. Зокрема, між 15 і 16 роками схожа для всіх тенденція полягала у збільшенні частоти рухів (визначали за допомогою тесту «5-секундний біг на місці з максимальною частотою»), між 16 і 17 роками – у прояві на досягнутому рівні швидкісних якостей (біг 20 м з ходу) і аеробного потенціалу (6-хвилинний біг на максимальну відстань). Між 15 і 16 роками схожою для трьох соматотипів тенденцією було збільшення гнучкості (нахил уперед стоячи), м'язової сили

(становна динамометрія), швидкісних якостей і координації в циклічних локомоціях (човниковий біг 4x9 м). Між 16 і 17 роками схожа тенденція полягала в поліпшенні швидкісної сили (стрибок з місця) і координації в балістичних рухах на максимальну відстань провідною рукою (метання тенісного м'ячика з розбігу), в двох соматотипах – м'язової сили і координації в балістичних рухах на максимальну відстань непровідною рукою.

Одержані дані засвідчили також існування розбіжностей у динаміці фізичної підготовленості хлопців із різними соматотипами. Так, у кожному соматотипі існують фізичні якості, рівень розвитку яких суттєво вищий, аніж в інших соматотипах.

Висновки. Результати проведеного дослідження певною мірою сприяють вирішенню завдання з реалізації диференційованого підходу до учнів під час занять з фізичного виховання. Адже одержані дані дозволяють урахувати індивідуальні темп і певні особливості морфофункціонального дозрівання хлопця з певним соматотипом під час вирішення завдань фізичного виховання. Передусім це стосується розвитку фізичних якостей: ураховуючи стать і вік дитини (підлітка) з певним соматотипом, визначають якості, що в цьому віці інтенсивно зростають; саме на них вчитель планує впливати спеціальними вправами під час занять. Водночас дані про величини вияву фізичних якостей сприяють реалізації диференційованого підходу в оцінюванні досягнень хлопців і, водночас, підвищенню його об'єктивності (враховує особливості кожного учня) та стимулювальної функції.

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ЧЕРЛІДІНГУ У ПОЗАКЛАСНІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РОБОТІ

Ольга Коломейцева

Старший викладач Київського національного університету культури і мистецтв, skarbers@mail.ru

Вступ. Соціально-економічні зрушення, що інтенсивно відбуваються в усіх сферах суспільства, актуалізують проблему пошуку нових підходів щодо фізичного виховання підростаючого покоління. Аналіз нормативних документів (Закони України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту»; Національна стратегія розвитку освіти на 2012–2021 роки, концепція Державної програми «Здоров'я 2020: Український вимір») засвідчує нагальність проблеми збереження, зміцнення та відновлення здоров'я школярів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, формування життєвонеобхідних рухових умінь і навичок на засадах саморозвитку і самоосвіти. В сучасних умовах розвитку й становлення системи фізичної культури в Україні перспективним у руслі розв'язання означених проблем вважаємо використання черлідінгу як засобу підвищення рухової активності учнівської молоді, фізичного, духовного і соціального вдосконалення, а, отже – залучення молоді до здорового способу життя.

Методи дослідження. У ході дослідження використано такі методи: аналіз та систематизація наукової літератури з проблеми активізації рухової активності учнівської молоді засобами черлідінгу, узагальнення та інтерпретація результатів.

Результати дослідження. Поняття «рухова активність» потрактовується вченими як природна і спеціально організована рухова діяльність людини, що забезпечує її фізичний і психічний розвиток. Утім, як засвідчують сучасні дослідження, рівень рухової активності школярів украї низький і зазвичай обмежується лише уроками фізичної культури, які, своєю чергою, не компенсують необхідний рівень рухової діяльності. На підставі узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження (Т. Бала, І. Масляк, Н. Криворучко) з'ясовано, що заняття черлідінгом сприяють ефективному функціонуванню основних систем організму, формуванню життєво необхідних рухових умінь і навичок; підвищенню рівня рухової підготовленості; вдосконаленню фізичних і морально-вольових якостей. Зокрема, цей вид спорту характеризується складністю структури рухових дій, передбачає інтенсивні тренування та емоційні й видовищні змагання. Власний практичний досвід дозволяє стверджувати, що черлідінг як багатогранний вид спорту наразі набуває значної популярності в Україні – діти та школярі із задоволенням відвідують позашкільні спортивні секції та гуртки, функціонування яких ґрунтується на індивідуальному підході до фізичного розвитку кожного учня, регулюванні фізичного навантаження та вдосконаленні спортивної майстерності.

З метою визначення оздоровчого потенціалу черлідінгу нами було проведено експериментальне дослідження, спрямоване на визначення рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку, які відвідують секцію з черлідінгу. Було визначено однорідну групу учнів 8-9 років, які на початку 2016-2017 н.р. розпочали заняття в секції. Результати вихідного та контрольного

вимірювань за допомогою стандартизованих тестів (стрибок у довжину з місця, стрибок через гімнастичну лаву за 10 с, підняття тулуба з положення лежачи, нахил уперед із положення сидячи) засвідчили, що за вісім місяців систематичних занять в секції показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів збільшилися усереднено на 25%.

Висновки. Таким чином проведене дослідження дозволяє стверджувати, що секційні заняття черлідингом як модель оздоровчого рухового режиму молодших школярів забезпечує необхідний обсяг рухової активності учнівської молоді у позакласній фізкультурно-спортивній роботі.

РЕКРЕАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ (ЕЛЕМЕНТИ СПОРТИВНОЇ ГРИ У ФЛОРБОЛ) ДЛЯ ДІТЕЙ 5-ТИ І 6-ТИ РОКІВ

Юрій Лянной¹, Михайло Лянной², Людмила Максименко³, Яна Копитіна⁴

¹ Кандидат педагогічних наук, професор кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації, ректор Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, lyo_ifk@mail.ru

² Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, tonnijk@mail.ru

³ Аспірантка Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, lyshher@yandex.ru

⁴ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, yana@korytin.in.ua

Вступ. Система освіти в Україні вступила в період фундаментальних змін, що характеризуються новим розумінням її цілей, цінностей, якості й усвідомленням необхідності переходу до безперервного навчально-виховного процесу з інноваційним концептуальним підходом у розробці і вихованні сучасних педагогічних технологій.

Методи дослідження: соціологічні методи, педагогічні методи, функціональні методи, інструментальні методи, психологічні методи, методи математичної статистики.

Результати дослідження. На початку нашого педагогічного експерименту антропометричні виміри нижніх кінцівок дітей ОГ і ГП різниці не показали. Індекс стопи по Фрідланду становить $28,89 \pm 1,75$ у. о. (кількість дітей, показники яких відповідають віковій нормі становить 38 – 58,46%). У кінці дослідження спостерігаються відмінності між показниками обох груп. В ОГ – $29,83 \pm 0,69$ і у ГП – $29,17 \pm 1,27$. Стосовно фізичної працездатності, то на початку дослідження показники в обох групах були однаковими. Проба Руф'є становила $2,97 \pm 0,96$. У кінці дослідження в ОГ – $3,83 \pm 0,87$ і у ГП – $3,69 \pm 0,87$.

Результати фізичної підготовленості на початку педагогічного експерименту були гомогенними: біг на дистанцію 10 м – $3,21 \pm 0,27$ с. У кінці в ОГ – $2,81 \pm 0,21$, у ГП – $2,97 \pm 0,27$. Біг на дистанцію 20 м – $3,21 \pm 0,27$ с. У кінці в ОГ – $4,8 \pm 0,45$, у ГП $5,1 \pm 0,39$. Стрибки у довжину з місця – $88,77 \pm 7,59$. У кінці в ОГ – $95,63 \pm 7,43$, у ГП – $93,31 \pm 9,5$. Метання у довжину з місця – $6,41 \pm 1,56$ У кінці в ОГ – $8,02 \pm 2,05$, у ГП – $7,38 \pm 2,03$. Коефіцієнт витривалості показав, що дітей показники яких відповідають віковій нормі на початку і в кінці нашої експериментальної роботи немає. Однак динаміка показників відбулася: на початку в ОГ становив $36,95 \pm 2,79$, у кінці – $34,57 \pm 2,4$; у ГП на початку – $37,09 \pm 2,43$, у кінці – $34,96 \pm 2,28$.

На початку нашого дослідження нервово-психічних процесів в обох групах було однаковим і показало, що достатній рівень мислення і мовлення мають 41 (63,07%), моторики – 55 (84,61%), уваги і пам'яті – 44 (67,69%), соціальних контактів – 55 (61%). У кінці педагогічного дослідження серед дітей 5-ти років в ОГ мали достатній рівень процесів мислення і мовлення 17 (94%), у ГП – 22 (76%) відповідно; достатній рівень розвитку моторики в ОГ 18 (100%), у ГП – 25 (86%); достатній рівень уваги і пам'яті в ОГ 17 (94%), у ГП – 25 (86%); достатній рівень соціальних контактів в ОГ 18 (100%), у ГП – 26 (89%). У кінці дослідження серед дітей 6-ти років в ОГ мали достатній рівень процесів мислення і мовлення 12 (100%), у ГП – 6 (100%), достатній рівень розвитку моторики в ОГ 12 (100%), у ГП – 5 (83%), достатній рівень уваги і пам'яті в ОГ 12 (100%), у ГП – 6 (100%), достатній рівень соціальних контактів в ОГ 12 (100%), у ГП – 6 (100%). Визначення початкового рівня тривожності показало: 50 дітей (76,92%) мають позитивний психічний стан. У кінці педагогічного дослідження в ОГ позитивний психічний стан (ППС) мали 29 дітей (97%), у ГП – 31 (89%) відповідно. Отже, рівень тривожності в ОГ менший, ніж у ГП.

Висновки. Застосування розробленої нами рекреаційної технології із елементами спортивної гри у флорбол сприяло більш вираженій позитивній динаміці фізичних і психічних показників дітей 5-ти і 6-ти років в ОГ, що мала статистично значущі відмінності порівняно з відповідними показниками дітей ГП.

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Наталія Москаленко¹, Олена Власюк²

¹ Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з наукової діяльності Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, moskalenkoNatali2016@gmail.com

² Кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри гімнастики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, vlasyuk_1978@mail.ru

Вступ. В останні десятиліття світова наука долучила проблему здоров'я в широкому розумінні до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, а й навіть сам факт його подальшого існування як біологічного виду.

Необхідний обсяг рухової активності дітей є вирішальною гарантією виховання всебічно розвинутого, здорового підростаючого покоління. Як свідчать численні дослідження, завдяки достатньому обсягу рухової активності діти всіх вікових груп мають оптимальний рівень здоров'я, фізичного розвитку та швидше оволодівають руховими вміннями та навичками.

Тому дослідження, які присвячені проблемі оптимізації рухової активності дітей є актуальним і вирішують важливі завдання – покращення здоров'я дітей.

Методи дослідження: аналіз та удосконалення науково-методичної літератури хронометраж діяльності дитини за Фремінгенською методикою, методи математичної статистики.

Результати дослідження. З першого дня навчання у школи починається важливий етап у житті дитини. Виникає нова соціальна позиція особистості – учень, тобто безпосередній учасник однієї з форм загально значимої діяльності – навчальної, яка потребує великого напруження сил. До дитини в цей період висувуються нові вимоги, у неї з'являються нові обов'язки, нові стосунки з дорослими, які також потребують певних моральних зусиль і досвіду.

Особливий інтерес для формування пізнавальних процесів представляє рухова діяльність, оскільки в ній закладені можливості для розвитку психологічних процесів сприйняття, пам'яті, мислення, уявлення, які визначають рівень пізнавальної діяльності дітей.

Для визначення змін у структурі рухової активності упродовж навчання ми провели порівняльний аналіз рівня рухової активності дітей 6 та 7 років. Як показують дослідження, від 6 до 7 років кількість годин на середній і високий рівні рухової активності мають тенденцію до зниження. У 6 років на середній рівень витрачається 2 год. 10 хв (9,1 %), на високий – 40 хв. (2,6 %), а в 7 років на середній 1 год. 7 хв. (7,35 %), на високий – 20 хв. (1,05 %). Найбільша кількість годин витрачається на базовий (44,5 % – у 6 років, 39,4 % – у 7 років). Аналіз показників рухової активності показує, що кількість часу на організовані форми фізкультурно-оздоровчої роботи від 1 до 4 класу зменшується. Незначна кількість дітей (28 %) займаються в спортивних секціях.

Висновки. Отже, можна стверджувати, що обстежені ведуть малорухомий спосіб життя і це, ймовірно, може бути однією з причин погіршення фізичного здоров'я. Тому проблема підвищення рухової активності полягає у необхідності створення системи фізкультурно-оздоровчої роботи, яка забезпечує покращення всіх складових здоров'я – психічного, соціального, фізичного. Однією з умов ефективності системи організації фізкультурно-оздоровчої роботи є впровадження різних форм роботи з врахуванням інтересів і мотивів дітей.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТОК 1–4-х КУРСІВ СНУ

Сергій Ніколаєв¹, Юрій Ніколаєв²

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

² Доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, nikolaiev.yurii@eenu.edu.ua

Вступ. Ефективність фізичного виховання залежить від психофізіологічних особливостей людини. Для оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів необхідно

вивчити окремі показники їх психофізіологічного стану, а саме: точність вимірювання силових, часових, просторових параметрів статичного і динамічного тремору. Складовою частиною психофізіологічних показників є швидкість простої і складної реакції на подразник та статичний і динамічний тремор.

Методи дослідження. 1. Метод теоретичного аналізу й узагальнення літературних джерел. 2. Визначення сенсомоторних реакцій здійснювалося за декількома варіантами простих і складних реакцій, динамічного і статичного тремору.

Результати дослідження. 1) Швидкість простої реакції у студенток залежно від курсу навчання складає 0,16–0,19 с. Складна реакція на 0,04–0,06 с триваліша.

Найвищі показники простої і складної реакції спостерігаються на 1 і 4 курсах навчання. Після двох перекидів швидкість реакції сповільнюється (проста реакція 0,18 с – 0,21 с, складна – 0,24 с – 0,29с).

2) Результати тестування статичного і динамічного тремору засвідчили, що показники статичного тремору становлять 2,20–3,87 (права рука) та 4,91 – 5,80 (ліва рука) дотиків.

Спостерігається досить своєрідна тенденція збільшення тремору у студентів 1–2 курсів і незначне його зменшення на старших курсах. Виняток складають лише дівчата 4 курсу (ліва рука). Порівняння результатів статичного тремору свідчить, що показники правої руки на 27,13 % – 163,63 % кращі, ніж лівої.

Показники динамічного тремору значно гірші, ніж статичного. Кількість дотиків правою рукою під час проведення стержнем становить 6,00–6,40. Коефіцієнт продуктивності залежно від курсу навчання становить 0,49–0,63 у. о.

Результати тестування лівою рукою нижчі, ніж правою, зокрема, кількість дотиків під час проведення тесту становить 8,18 – 9,25 разів. Час виконання вправи – 12,25с – 14,58с. Необхідно зазначити, що величини статичного тремору після виконання перекидів достовірно гірші, ніж до виконання перекидів.

Висновки. 1. Найвищі показники простої і складної реакції спостерігаються на 1 і 4 курсах навчання. 2. Спостерігається тенденція збільшення тремору у студентів I та II курсів навчання з наступним незначним його покращенням на III та IV курсах. Виняток складають лише студенти 4 курсу (ліва рука). 3. Після фізичного навантаження показники статичного тремору погіршуються. Загалом показники динамічного тремору після фізичного навантаження погіршуються приблизно на 100 %.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЛІТНЬОМУ ТАБОРІ

Ольга Ображей

Аспірантка Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, olga102119@mail.ru

Вступ. В Україні, як і раніше, існує сувора статистика щодо нещасних випадків на воді, що обумовлює проблему масового навчання дітей плаванню. Саме це завдання може бути успішно вирішено у діяльності літнього оздоровчого табору.

Вивченням специфічної ролі дитячого табору як однієї з форм масового навчання плаванню, раціонального середовища фізичного виховання й розвитку молодого покоління займалися Н. Ж. Булгакова, А. Д. Вікулов, Т. І. Оскіна, Є. І. Коваленко та інші.

Враховуючи вище зазначене, порушена проблема має соціальну й педагогічну значущість, що обумовлює її актуальність.

Мета дослідження – розглянути основні програми фізкультурно-оздоровчої роботи в літньому таборі.

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

Результати дослідження. Найбільш ефективними програмами фізкультурно-оздоровчої роботи в літньому таборі є ті, які сприяють набуттю дітьми нових навичок та спортивних досягнень. На основі аналізу науково-методичної літератури [1, 2, 3] та власного досвіду роботи тренером з плавання ми визначили основні напрями програм літніх оздоровчих таборів, які можуть застосовуватись при навчанні плаванню: інтелектуально-спортивний, спортивно-творчий, соціальний та сюжетно-рольовий.

Інтелектуально-спортивні програми характеризуються командною участю у випробуваннях, які складаються зі спортивного (в тому числі, вправи у воді) та інтелектуального етапів.

Спортивно-творчими програмами передбачається використання технології роботи секцій з плавання в умовах літнього оздоровчого табору.

До соціальних програм належать ті, що насамперед пов'язані з проблемами здорового способу життя, профілактики нещасних випадків на воді, надання першої медичної допомоги потопаючим.

Сюжетно-рольові програми сьогодні широко використовуються в педагогіці, що обумовлює можливість їх застосування при навчанні плаванню дітей у літніх оздоровчих таборах. Всі заходи даного напрямку реалізуються за допомогою ігрового методу, що сприятиме підвищенню емоційного фону та більш ефективному подоланню боязні води.

Висновки. Наявність різноманітних програм дозволяє обрати певні форми навчання плаванню дітей відповідно до вікових особливостей, а використання сюжетно-рольової складової розширить можливості даного процесу та сприятиме більш швидкому та ефективному отриманню цієї життєво-необхідної навички.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ПРОВІДНИЙ ФАКТОР ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Наталія Пангелова

Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди», m.pangelova@mail.ru

Вступ. Одним з основних чинників незадовільного стану здоров'я і фізичної підготовленості переважної частини студентської молоді є недостатня рухова активність. У цих умовах тільки належна організація процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України здатна подолати ці негативні тенденції. У той же час, Міністерство освіти і науки України так і не визначилось з концепцією реформування дисципліни «Фізичне виховання» намагання керівництва МОН організувати заняття у ВНЗ України як факультативні (без підсумкового контролю та включення до навчальних планів), може призвести до повної руйнації системи фізичного виховання студентів. У цьому зв'язку необхідно конкретизувати функції рухової активності та її значення для психофізичної підготовленості студентів, що дозволить включити нераціональні підходи до організації занять фізичною культурою майбутніх фахівців.

Методи дослідження: порівняльний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, нормативних актів і документальних матеріалів.

Результати дослідження. Рухова активність як природний біологічний процес виконує низку функцій, з яких найбільш значущими є такі: моторна, рушійна, творча (пізнавальна), тренувальна, адаптаційна, захисна, стимулювальна, терморегуляторна, біоритмологічна, корегувальна, психомоторна. Оптимальний обсяг рухової активності студентської молоді – 14-19 тис. кроків на добу, у середньому – 10,0–10,3 км.

Рекомендуються такі базові моделі організації фізичного виховання у ВНЗ або різні форми їх поєднання: секційна, професійно-орієнтована, традиційна, індивідуальна.

Висновки. Враховуючи вищевикладене, вважаємо за доцільне повернення дисципліни «Фізичне виховання» статусу обов'язкової. Необхідно активізувати діяльність щодо впровадження нових, цікавих для молоді видів рухової активності, які будуть сприяти підвищенню рівня їх психофізичної підготовленості.

ТЕОРЕТИЧНІ І ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ЗАСОБАМИ СТРЕТЧИНГУ

Оксана Романюк¹, Богдан Задворний²

¹ Кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, jura.romanjuk@ukr.net

² Аспірант кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, jura.romanjuk@ukr.net

Вступ. Українські і закордонні науковці найчастіше трактують термін гнучкість як морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок. Достатній

рівень розвитку гнучкості полягає у безперешкодному виконанні елементарних рухів. Однак як і будь-яка рухова якість, вона потребує застосування засобів та методів її розвитку й підтримки. З цих позицій особливої актуальності набуває проблема дослідження спеціальних методик, котрі безпосередньо спрямовані на досягнення нормальної з фізіологічної точки зору амплітуди рухів через застосування вправ.

Методи дослідження. Дослідження полягало в опрацюванні проблеми на теоретичному рівні шляхом аналізу літературних джерел, що передбачав вивчення, систематизацію й узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури щодо аспектів практичного застосування стретчингу з метою розвитку гнучкості.

Результати дослідження. Стретчинг є системою статичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості й підвищення еластичності м'язів і подібно до решти сучасних методик - є досить індивідуальною. Поза тим, можна виділити окремі параметри, що дозволяють рекомендувати його і для групових занять. Зокрема, рухи повинні бути м'якими й повільними з метою чіткого їх контролю. Тривалість одного заняття повинна складати від 10 до 45 хв, а дозування окремих вправ у статистиці коливається в межах 15–60 с. Окрім того, не слід тривало навантажувати одні і ті ж групи м'язів, а використовувати різноманітні варіації вправ.

Заняття стретчингом впливають на психічну та соматичну сфери людини, що яскраво проявляється зростанням впевненості у своїх силах та можливостях. Важливим проявом різностороннього впливу даної методики на людський організм є розвиток навичок управління та контролю за власними рухами, зростання стійкості до впливу зовнішніх факторів та спеціальної витривалості.

Методичні прийоми стретчингу виявляють максимальну ефективність у процесі розвитку гнучкості за умов дотримання наступних обставин:

- збільшення статичного та динамічного навантаження відбувається поступово й поетапно, при цьому змістове наповнення кожного етапу є виправданим як з педагогічної так і з фізіологічної точки зору;
- підвищення рівня і динаміки розвитку гнучкості відбувається у розріз із досягненням максимального оздоровчого ефекту.

Фізіологічний механізм впливу стретчингу полягає в активізації м'язових волокон за рахунок їх скорочення в момент розслаблення.

Як цікава і сучасна методика, стретчинг використовується у багатьох видах фізичної активності. Зокрема, його ефективність доведена і у сфері профілактичної медицини, і як засобу проведення занять з фізичного виховання у закладах освіти усіх рівнів, і у приватній тренерській практиці.

Висновки. Стретчинг цілком обґрунтовано вважають досить «м'яким» методом розвитку гнучкості. Дана система вправ не має чітко виділених протипоказів до занять, поза тим в окремих випадках потрібно бути досить обережними. Незважаючи на те, що методика позиціонується як засіб підготовки до подальшого навантаження і «розігріву» м'язів, її тривалий час успішно використовують як ефективне тренування для розвитку гнучкості, зміцнення м'язів, покращення постави і рухливості суглобів.

ДИТЯЧИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ

Владислав Рубан

*Аспірант ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди»,
ruban.vlad1991@mail.ru*

Вступ. Вдосконалення процесу фізичного виховання підрастаючого покоління залишається однією із найважливіших освітньо-соціальних проблем сьогодення. Для зміцнення здоров'я учнів особливу роль відіграє застосування різноманітних раціональних режимів і фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які б задовольняли вимогам навчального процесу й відповідали закономірностям фізичного розвитку молодших школярів.

Особливого значення набуває організація і проведення навчального процесу з фізичного виховання школярів з урахуванням регіону проживання, особливо у сільській місцевості, де присутні соціально-економічні та екологічні умови, які є відмінними від умов проживання у містах. Визначено позитивні та негативні чинники, які впливають на організацію позакласної роботи з фізичного виховання з дітьми 7–10 років в умовах сільської школи.

Аналіз власних експериментальних досліджень дозволив визначити, що обсяг рухової активності високого рівня сільських школярів є незадовільним (1,4 %–4,2 % – у загальній структурі добового часу), що

не дозволяє підвищувати функціональні резерви організму в належній мірі. У той же час, вивчаючи мотиви і потреби школярів сільської місцевості до видів занять фізичними вправами було встановлено, що одним з найбільш поширених видів є туризм. Вищевикладене обумовлює необхідність розробки організаційно-методичних засад використання елементів туризму і краєзнавства у позакласній роботі з фізичного виховання з учнями початкових класів в умовах сільської місцевості.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення і систематизація даних літературних джерел, документальних матеріалів; соціологічні методи; фремінгемська методика; педагогічний експеримент.

Результати дослідження. Отримані результати стали основою для розробки програми позаурочних фізкультурно-рекреаційних занять «Юні туристи». Основна мета програми – підвищення рівня рухової активності і фізичного стану дітей 7-10 років. Структура і зміст програми побудовані згідно змісту видів підготовки туриста (теоретична, фізична, технічна, тактична) і адаптовані до вікових особливостей дітей, а також – учнів сільської місцевості.

Висновки. З'ясовано, що застосування фізкультурно-рекреаційних форм занять туристської спрямованості позитивно вплинуло на рівень фізичного стану молодших школярів в умовах сільської загальноосвітньої школи.

СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ, ЩО НАВЧАЮТЬСЯ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «СЕСТРИНСЬКА СПРАВА»

Наталія Семенова¹, Романа Сіренко², Мар'яна Ріпак³, Любов Чеховська⁴

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач Медичного коледжу Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, sem_nat@bk.ru

² Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри Львівського національного університету імені Івана Франка, romsikbomsik@rambler.ru

³ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, докторант Львівського державного університету фізичної культури, m.ripak.27@gmail.com

⁴ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та рекреації, докторант Львівський державний університет фізичної культури, lyubahock@gmail.com

Вступ. У складних умовах сьогодення підготовка конкурентоспроможних фахівців-медиків можлива за умов їхнього високого рівня здоров'я, який забезпечується у тому числі дотриманням здорового способу життя (ЗСЖ). Медичні сестри є найчисленнішим медичним персоналом, задіяним у роботі лікувальних і лікувально-профілактичних установ. У вітчизняній науковій літературі зустрічаються поодинокі дослідження, присвячені формуванню здорового способу життя і фізичному вихованню студентів, що навчаються за спеціальністю «Сестринська справа».

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, соціологічні методи дослідження (анкетування), методи математичної статистики (t-критерій Стьюдента для незалежних виборок).

Результати дослідження. З метою визначення способу життя студентів-медиків, що навчаються за спеціальністю «Сестринська справа» було проведено анкетування серед студентів медичних коледжів віком від 15 до 21 року, яке дозволило отримати дані стосовно наявності у них шкідливих звичок і визначити їхню рухову активність.

Було опитано 10 юнаків і 106 дівчат. Встановлено, що серед юнаків четверо студентів мають шкідливу звичку – тютюнопаління, п'ятеро студентів іноді вживають алкогольні та слабоалкогольні напої. Вісім студентів серед опитаних юнаків в середньому витрачають на рухову активність у поза навчальний час близько 312±95,8 хв. на тиждень, що становить близько 50 хв. на день.

Встановлено, що серед дівчат 14 студенток іноді палять тютюн, при цьому двоє зазначили, що палять, лише коли вживають алкоголь. Проте алкогольні та слабоалкогольні напої вживають близько 73% опитаних студенток, 28 осіб з яких – неповнолітні. Руховій активності приділяють свій час 65% студенток. В середньому рухова активність серед студенток дорівнює близько 107,08±14,9 хв. на тиждень, що становить близько 15 хв. на день.

Висновки. Рівень вживання алкоголю, який спостерігається серед студентів-медиків є загрозовим і підтверджує тривожну статистику по Україні. Визначена рухова активність є нижчою за рекомендовані норми для даних вікових категорій, а кількість дівчат, що вживають алкоголь є вищою від кількості тих студенток, що займаються руховою активністю у поза навчальний час.

Здоровий спосіб життя майбутніх медичних сестер необхідно цілеспрямовано і постійно формувати протягом усього періоду навчання, у тому числі на заняттях фізичним вихованням. Усвідомлення важливості проблеми збереження здоров'я пацієнта і у першу чергу свого власного, зміна ставлення студента до способу життя і формування ціннісного ставлення до здоров'я сприятиме успішній реалізації соціальних і професійних функцій майбутніх медичних сестер.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ТА МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ

Тетяна Синиця

Викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка, sinicahp@mail.ru

Вступ. Рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя населення. Тому актуальним є питання створення програм фізкультурно-оздоровчих занять з жінками різного віку, в тому числі з оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, оцінка рівня функціонального стану досліджуваних; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Експериментальна програма занять з оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу розрахована на 11 місяців і складається з двох періодів: осінньо-зимового та весняно-літнього. Протягом експерименту жінки відвідали 144 заняття, з них 66 – з вересня по січень, 78 – з лютого по липень.

В експериментальній програмі використовували комбіновані заняття двох видів: загальноприйнятні, тобто такі, які вже сформовані (версе тренінг, фітбол-аеробіка, КІК-СВ та аква формінг), а також ті, які будувалися з урахуванням популярності видів оздоровчої аеробіки та аналізу їх впливу на різні системи організму і фізичні якості тих, хто займається (класична аеробіка/floor work/стретчинг, мікс навантаження 50/50, класична аеробіка/боді бар/ABL/стретчинг, тай-бо/боді контрол/фіт-прес/стретчинг, кі-бо/калонетика, боді комбат/terra-аеробіка/ABT/стретчинг, КІК-аеробіка/ бодіфлекс), аква-аеробіка/floor work (або аква-білдинг)/аква-релакс (або аква-стретчинг)).

Заняття ментальним фітнесом проводилися як частина комбінованих занять – блок тривалістю 20 хв., окремими заняттями з пілатесу, тай-чі, фітнес йоги по 60 хв., а також елементи активного та пасивного стретчингу у заключній частині усіх аеробних занять.

Усі заняття тривали по 60 хв. і традиційно склалися з підготовчої частини (warm up) – 12–15 %; основної (aerobics/floor work) – 70–80 %; заключної (cool down) – 8–10 %.

Заняття за розробленою програмою сприяли покращенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем.

Висновки. Експериментальна програма занять з оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу включає велику кількість занять, які проводилися як аеробні заняття, ментальний фітнес та комбінована програма.

Поєднання значно кількості напрямів на заняттях задовольняли уподобання тих, хто займаються та сприяли позитивним змінам їх функціонального стану.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ

Сергій Цимбалюк

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

Вступ. Модернізація вищої школи, інтенсифікація навчальної діяльності, перехід до інноваційних технологій та швидкий ритм сучасного життя істотно підвищує вимоги до здоров'я студентів. Разом з тим, низький рівень фізичної активності та погіршення здоров'я молоді посилює необхідність пошуку шляхів розв'язання зазначених проблем.

Методи дослідження: аналіз і порівняння результатів наукових досліджень фізичної активності студентів; аналіз статистичних даних щодо динаміки кількості студентів, які займаються різними видами фізичної активності та студентів, які перебувають на спеціальній медичній групі (СМГ).

Результати дослідження. Фізична активність є вагомим чинником, що впливає на стан здоров'я. Обмеження фізичної активності призводить до значного погіршення соматичних, вегетативних і соціальних функцій. Такий стан називають гіподинамією. Згідно проведених нами розрахунків за даними офіційної статистики близько 10,5 % населення України віком від 16 років займаються різними видами фізкультурно-оздоровчої роботи, та лише близько 3 % (2,7 % у 2013 р. та 2,3% у 2015 р.) – регулярно займаються спортом.

Варто відмітити позитивну тенденцію до зростання фізичної активності серед студентів. Зокрема, частка молоді, що навчалась у ВНЗ та була залучена до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності протягом 2010–2015 рр. поступово збільшувалась з 24,1 % до 31,9 % від загальної чисельності студентів. Більш фізично активними були студенти вузів I–II рівнів акредитації, серед яких частка зайнятих фізкультурно-оздоровчою роботою зростала з 57,9 % у 2010 році до 83,1 % у 2015 році. Разом з тим, недостатньо уваги фізичній активності приділяє молодь вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації, де частка фізично активних студентів була значно меншою – 18,4% у 2010 році та 23,3% у 2015 році.

Чимало студентів звільнені від основних занять з фізкультури (СМГ). Згідно статистичних даних зростання чисельності студентів СМГ було відмічено у 2015 рр., коли їх частка зросла до 23,7% від зайнятих у фізкультурно-спортивній роботі (28,6% – студенти СМГ у вишах I–II рівнів акредитації та 20,7% – III–IV рівнів акредитації).

Підвищити рівень фізичної активності та зупинити тенденцію до погіршення здоров'я населення неможливо без зміни способу життя людей. Погоджуючись із думкою ряду дослідників стверджуємо, що здоров'я – фактор цілком керований, ним можна і потрібно керувати. Ефективним засобом формування і збереження здоров'я є здоровий спосіб життя. Ставлення індивіда до власного здоров'я, фізичних можливостей і здібностей є інтегральним результатом виховання і самовиховання, тому формування здорового способу життя розглядається науковцями як складова процесу освіти. На сьогодні існує проблема дотримання студентською молоддю здорового способу життя. З огляду на це одним з пріоритетних завдань вищої школи постає збереження, зміцнення й формування здоров'я студентів. Важливим також є використання в повній мірі потенціалу позааудиторної роботи зі студентами. Проведення студентами вільного часу повинно розглядатись як можливість вдосконалювати свій фізичний розвиток.

Висновки. 1. Фізична активність є одним із основних чинників формування здоров'я. 2. Рівень фізичної активності студентської молоді в Україні на сьогодні є досить низьким. Зростає кількість осіб, які перебувають у спеціальній медичній групі. 3. Значну роль у підвищенні фізичної активності студентів відіграють навчальні заклади, завданням яких є формування системи цінностей орієнтованих на ведення здорового способу життя. 4. Необхідно посилити значення позааудиторної роботи зі студентами та використання вільного часу для зміцнення здоров'я молоді, підвищення рівня її фізичної активності.

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯК МОТИВАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Максим Ячнюк¹, Ірина Ячнюк², Юрій Ячнюк³

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри фізичної культури та основи здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, taszim81@gmail.com

² Доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання, Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, taszim81@gmail.com

³ Старший викладач кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, taszim81@gmail.com

Вступ. Мотиви людини – це відповідні мрії, спонукання, потреби, міркування чи бажання, інтереси, які ініціюють деяку послідовність дій, що представляють собою відповідну поведінку. Характерною ознакою

мотиваційних пріоритетів є їх цілеспрямованість, а для того щоб дія була саме такою, людина повинна чітко усвідомлювати, чого вона бажає, чого їй бракує.

Для змістовного з'ясування мотивації студентів у сфері рекреації і туризму та визначення шляхів її формування необхідно встановити ті сучасні пріоритетні спонукання, якими керується молодь у своїх бажаннях та вчинках в процесі навчальної та поза навчальної діяльності.

Методи дослідження: соціологічні, педагогічні, метод системного аналізу та математичної статистики.

Результати дослідження. З метою вивчення мотивації до рекреаційної діяльності та занять активним туризмом, нами було проведено анкетування студентської молоді Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. В анкетуванні взяло участь 330 студентів, із них 147 хлопців та 183 дівчини.

Виявлено, що переважна більшість студентів (48,5 %) лише частково задоволені організацією рекреаційно-оздоровчої діяльності у вищому навчальному закладі, третину (30,3 %) така діяльність влаштовує, та 21,2 % не задоволені взагалі. Отримані дані дали нам змогу встановити, що переважна більшість студентської молоді бажає займатися рекреаційною діяльністю, але у них існують певні перепони для систематичних занять, які зумовлені, як нам вбачається, у недостатньому рівні рекреаційної культури студентів, браку у них знань, умінь, навичок самоорганізації, відсутності раціоналізації вільного часу, низькому рівні здоров'я більшості студентів. Значна більшість студентської молоді (80,3 %) вважає, що завдяки рекреаційно-оздоровчим заняттям покращується стан здоров'я, у 49,1 % подібні заняття впливають на покращення настрою та самопочуття. Підвищення фізичної працездатності як ефект від рекреаційно-оздоровчих занять зазначили 41,5 % опитуваних, та рівно чверть студентів (24,8 %) вважають такі заняття є ефективними для нормалізації маси тіла. Кожен п'ятий студент (20,0 %) вбачає користь в рекреаційно-оздоровчих заняттях для покращення розумової діяльності, а 14,2 % – підвищують самооцінку. Зовсім мала кількість респондентів (1,5 %) відмітили, що ефективність рекреаційно-оздоровчих занять проявляється, на їх думку, в іншому. За результатами соціологічного дослідження нами було виявлено актуальні мотиви, які загалом спонукають студентську молодь до оздоровчо-рекреаційних занять. Слід зазначити, що у складній системі чинників, які впливають на стан здоров'я і працездатність молоді людини, пріоритетне значення має рухова активність.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, можна стверджувати, що формування у студентської молоді нового розуміння дозвілля, його соціальної цінності вимагає якісного наповнення. Ефективне вирішення цієї проблеми залежить від багатьох чинників: матеріальної бази рекреаційної сфери та вищого навчального закладу, формування рекреаційних потреб та інтересів особистості, навичок планування та організації свого вільного часу, вміння самостійно добирати найефективніші форми рекреаційної діяльності, можливості та бажанню навчатися культурі дозвілля.

Секція 3

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ З МУЗИКОТЕРАПІЇ СПРЯМОВАНИХ НА ПРОФІЛАКТИКУ ТА ЛІКУВАННЯ ПСИХОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ

Анастасія Вільчовська

*Кандидат педагогічних наук, ад'юнкт Університету Яна Кохановського в Кельцах, Філія в Пйотркув
Трибунальському, wlod_pas@o2.pl*

Вступ. Здоров'я нації у наш час розглядається як важливий показник цивілізованості держави, що у значній мірі впливає на соціально-економічний стан суспільства. Здоров'я дітей і молоді особливо важливе для суспільства, тому що за оцінками науковців (М. Амосов, І. Муравов та ін.) близько 75 % захворювань у дорослих людей пов'язані з тим, який «фундамент здоров'я» було закладено їм у дитячі та юнацькі роки. За даними багаторічних лікарських досліджень в Україні закінчують середню школу здоровими лише 11 % учнівської молоді. Серед найбільш поширених захворювань у більшості учнів початкової школи європейських країн є неврози, що пов'язані із тривалими стресовими ситуаціями дітей в родині і школі, агресією серед учнів, неправильними стосунками у колективі класу та ін.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної та педагогічної літератури, системний підхід.

Результати дослідження. Ефект впливу музики обумовлення її можливостям викликати у дитини емоції, уявлення, мислі, дії у відповідності з якими в організмі відбуваються певні фізіологічні зміни. Вплив акустичної хвилі на підпороговому рівні викликає синхронізацію фізіологічних процесів, інтеграцію всіх систем організму, мобілізацію особистих захисних сил. Ця консолідація викликає стан суперкомпенсації, яка проявляє себе у покращенні самопочуття, зміцненні психофізичного захисту, що спрямовується на гармонізацію розвитку дитини. Музика у поєднанні з руховою діяльністю дозволяє регулювати психічний стан дитини та її поведінку. Майже у всіх дітей цього віку, незалежно від їхнього розумового розвитку, під час прослуховування музики виникають певні рухові реакції. Активні рухи спільно з музикою є джерелом та одночасно регулятором енергії і емоцій дітей, а також визволяють у них психофізичні напруження.

Велику популярність у проведенні занять з музикотерапії отримали концепції музично–рухового виховання дітей західноєвропейських музикантів та педагогів: Еміля Жака-Далькроза, Карла Орфа, Рудольфа Лабана, Альфреда і Марії Кнессів. Перевагою цих систем є їх спрямування на всебічний розвиток особистості у психічній, фізичній та естетичній сферах. Позитивний досвід проведення занять з музикотерапії у різних країнах світу в процесі яких реалізуються методичні рекомендації Е. Жака-Далькроза, К. Орфа, Р. Лабана, А. і М. Кнессів щодо поєднання моторики та музики у профілактиці і лікуванні психосоматичних захворювань у дітей свідчить про значний позитивний їх вплив на покращення їхнього здоров'я. Музика у сполученні з рухами має на меті доповнення або зміцнення лікування фармакологічного, реабілітаційного або післяопераційного. Музикотерапія має значну ефективність у покращенні координації рухів, орієнтації у просторі, допомагає відрегулювати психічні напруження і знизити агресивність дітей.

Висновки. 1. Результати аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури з питань музикотерапії свідчать про те, що інтеграція музики і рухів позитивно впливає на позбавлення дітей від захворювань, пов'язаних з негативним впливом на їх психіку, неврозів, агресії, а також сприяє психофізичному розвитку, вихованню естетичних почуттів, формуванню позитивних норм поведінки. 2. Заняття з

музикотерапії, які передбачають використання фізичних вправ, танців, рухливих ігор, основних рухів мають широке застосування у дошкільних закладах, загальноосвітніх школах, санаторіях, лікувальних центрах багатьох країн світу.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ЛЕГКУ ПЕРСИСТУЮЧУ БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ

Ігор Григус

Доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації Національного університету водного господарства та природокористування, grigus03@gmail.com

Вступ. Бронхіальна астма – хронічне рецидивуюче захворювання, часто прогресивного перебігу, при якому внаслідок імунологічних і (або) неімунологічних причин розвивається обов'язкова клінічна ознака – приступ ядухи, що виникає внаслідок бронхоспазму, гіперсекреції слизу і набряку слизової бронхів. Біля 20–25 % хворіють на важку форму захворювання і змушені приймати декілька антиастматичних препаратів, 8–10 % страдають інвалідизуючою формою хвороби, щорічно в світі вмирають біля 250000 людей.

Методи дослідження. У дослідженні було задіяно 30 хворих на легку персистуючу бронхіальну астму. Оцінку фізичних можливостей проводили методом непрямой оцінки працездатності за допомогою 6-ти хвилинного крокового тесту та функціональної проби Руфф'є, ступінь рухових можливостей – методом ергометрії – визначали індивідуальну толерантність до фізичного навантаження. Якість життя визначали за українською версією опитувальника ВООЗЯЖ-100.

Результати дослідження. Програми фізичної реабілітації (в основу яких заклали поступове збільшення фізичної активності) були розроблені для пацієнтів з метою поліпшення фізичної форми, нервово-м'язової координації та почуття власної самовпевненості. Хоча аеробні вправи можуть спровокувати звуження бронхів у пацієнтів, регулярна фізична активність та заняття спортом вважаються важливими компонентами загальної програми реабілітації. Проте, страх викликати епізод задишки обмежує участь багатьох хворих у фізичній активності, а низький рівень фізичної активності, в свою чергу, призводить до низького рівня фізичної культури. Збільшення сили дихальних м'язів може зменшити інтенсивність задишки і покращити толерантність до навантаження. Таким чином, дозоване збільшення фізичної активності, тренування дихальних м'язів мають бути у програмі фізичної реабілітації таких пацієнтів.

Наприкінці дослідження пацієнти основної групи мали позитивну динаміку зниження клінічних симптомів астми, напади у них ставали менш інтенсивними, а також зменшувалася їх частота, кашель супроводжувався відходженням мокроти, зникали хрипи в легенях, пацієнти спали краще і відзначали, що могли б використовувати менше бронходилататорів, середні показники ПОШ і ОФВ₁ у них були вищими, ніж у пацієнтів контрольної групи. Фізичні вправи поліпшили фізичну працездатність, якість життя, покращили серцево-легеневу витривалість і фізичну форму.

Результат впливу фізичної активності у реабілітації прослідковували у динаміці, що дозволило визначити об'єктивну ефективність запропонованої програми.

Висновки. Застосування дозованої фізичної активності у програмах фізичної реабілітації хворих на легку персистуючу бронхіальну астму дозволяє поліпшити функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, фізичну працездатність, якість життя, сприяє досягненню психічної стійкості, віри в майбутнє і контролю над хворобою.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ІЗ ОЖИРІННЯМ

Грина Жарова

Доктор наук з фізичного виховання, доцент кафедри фізичної реабілітації Національного університету фізичного виховання та спорту України, Aniri2002@ukr.net

Вступ. Результати аналізу даних спеціальної літератури підтверджують провідне місце фізичної реабілітації у вирішенні завдань зниження маси тіла та відновлення здоров'я підлітків із первинним

ожирінням, однак її застосування на сучасному етапі не забезпечує належного ефекту, що обумовлено складністю та прогресуючим перебігом ожиріння; наявністю невизначених підходів до застосування засобів фізичної реабілітації; розрізненістю підходів до формування змісту, організації та методичного забезпечення реабілітаційного процесу; відсутністю наступності на етапах зниження маси тіла та її утримання у підлітків. Таким чином, створення теоретико-методично обґрунтованої концепції фізичної реабілітації підлітків із первинним ожирінням є актуальною проблемою і має велике наукове, практичне та соціальне значення.

Методи дослідження: загальнонаукові – аналіз, синтез, узагальнення, порівняння.

Результати дослідження. Обґрунтовано та розроблено концепцію фізичної реабілітації підлітків із ожирінням, яка включає теоретичну складову, до якої були віднесені концептуальні підходи й основи; організаційні основи, що базувалися на побудові індивідуального реабілітаційного плану; методичні основи (форми та методи проведення занять, принципи дозування та параметри навантаження). Науково-теоретичне обґрунтування концепції дозволило розробити практичну складову у вигляді технології фізичної реабілітації, яка ґрунтувалася на застосуванні: *кінезитерапії; масажу; природних і штучних факторів природи; механотерапії; дієтотерапії; ортопедичних заходів*. Технологія фізичної реабілітації передбачала поетапне впровадження реабілітаційних заходів за трьома руховими режимами: щадним; щадно-тренуючим; тренувальним. Щадний руховий режим призначався підліткам зі станом перенапруження регуляторних механізмів або зривом адаптації, зі зниженою стійкістю до фізичних навантажень, із другим ступенем ожиріння на основі застосування варіативної (циклічні аеробні фізичні вправи, фізичні вправи з обтяженням, коригуючі вправи, фізичні вправи для розслаблення м'язів, дихальні вправи, статичні вправи для різних м'язових груп, фізичні вправи із предметами та на снарядах, гідрокінезитерапія, масаж, водні процедури, питні мінеральні води) і базової (загальнорозвивальні фізичні вправи, гімнастичні фізичні вправи із предметами та без, дієтотерапія, кліматотерапія) компонентів. Щадно-тренуючий руховий режим призначався підліткам із помірним або вираженим функціональним напруженням регуляторних систем, із середньою толерантністю до фізичних навантажень, з першим ступенем ожиріння. Варіативну частину режиму було доповнено дихальними вправами із затримкою дихання, силовими фізичними вправами. До базової частини тренувального рухового режиму для підлітків із оптимальним рівнем функціонування регуляторних систем, доброю переносимістю фізичних навантажень, з надлишковою масою тіла або першим ступенем ожиріння приєднали вітамінотерапію, роботу з батьками. Варіативна частина була доповнена механотерапією, електроміостимуляцією і ортопедичними заходами при патології опорно-рухового апарату.

Висновки. Таким чином, основою технології фізичної реабілітації підлітків із ожирінням є індивідуально підібрані та диференційовані заходи, спрямовані на поліпшення обмінних процесів; зниження маси тіла за рахунок зменшення жирового компонента і стійке утримання маси; розвиток функціонального пристосування основних систем організму до порушеного обміну речовин і підвищення адаптаційних можливостей; профілактику розвитку можливих ускладнень; зміну звичок харчування та способу життя; поліпшення якості життя.

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Евгений Имас¹, Ольга Борисова², Ирина Когут³

¹ Доктор экономических наук, профессор, ректор Национального университета физического воспитания и спорта Украины, rectorat@uni-sport.edu.ua

² Доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, проректор по научно-педагогической работе Национального университета физического воспитания и спорта Украины, borisova-nupes@ukr.net

³ Доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор Национального университета физического воспитания и спорта Украины, kogut_irina@ukr.net

Вступление. В течение значительного периода развития человечества лица с инвалидностью считались зависимыми и рассматривались как слабые, недееспособные, неумелые и т. п. Зачастую, зависимость, возникающая вследствие инвалидности, является преувеличенной педагогами, членами семьи и обществом. Адаптивная физическая культура и спорт способны уменьшить зависимость и социальную изолированность, помогая лицам с инвалидностью стать полноправными членами общества.

Матеріали і методи дослідження: аналіз і обобщення спеціальної і науково-методическої літератури, інформаційних ресурсів сети Інтернет; програмно-нормативних документів; компаративний метод, абстрагування, логико-теоретический аналіз, контент-аналіз.

Результати дослідження. Основною метою занять адаптивної фізическої культурою і спортом являється підвищення рівня соціальної інтеграції, благосостояння, зменшення ізоляції осіб з інвалідністю путем змінення громадського мненія об інвалідності і психологіческого відношення їх к самим себе. Для досягнення поставленої мети, в першу чергу, необхідно знизити рівень дискримінації, зв'язаної з інвалідністю. Во-вторых – поощряють і стимулюють осіб з інвалідністю, чтобы они осознали их собственный потенциал и, в-третьих, осуществить изменения в обществе, способствующие полноценной социальной реализации указанной категории лиц. В тоже время, соревнования в адаптивном спорте, начинавшиеся как локальные, превратились в масштабные международные спортивные мероприятия для спортсменов с самыми разными формами инвалидности. Успех современных Дефлимпийских, Паралимпийских игр и Всемирных игр Специальных Олимпиад является одновременно и свидетельством, и фактором изменения отношения общества к инвалидности. Люди с инвалидностью – не обуза и не статья социальных расходов, а актив общества, который способен внести весомый вклад в его развитие и процветание. Необходимо лишь создать соответствующие условия, устраняя физические и социальные барьеры. Тренеровочные занятия и соревнования способствуют этому как в плане создания безбарьерной среды, так и изменения общественных установок.

Выводы. Занятия людей с инвалидностью двигательной активностью, привлечение их к участию в соревнованиях способны не только совершенствовать их физические, психические, умственные, лидерские и другие качества, способствовать развитию коммуникативных способностей, самоуверенности, веры в собственные возможности, но и обеспечить предпосылки для максимально полноценной социальной интеграции лиц с инвалидностью, а также гуманизации общественных отношений в целом.

РОЗСІЯНИЙ СКЛЕРОЗ: МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Юрій Лисенко

Аспірант Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника juribiuro@gmail.com

Вступ. Специфічність розсіяного склерозу (РС) – це молодий вік хворих, різноманітність симптомів, непередбачальність перебігу хвороби. Усі ці фактори є причиною тому, що реабілітація хворих з РС є одним з найскладніших завдань неврологічної реабілітації. Широкий спектр симптомів при РС, в очевидний спосіб пов'язаний з його обтяжливістю для пацієнта, а це є хвороба, з якою треба змагатися щоденно. В останніх роках простежується збільшення кількості наукових публікацій про ефективність реабілітації хворих з РС. Реабілітація при РС носить характер симптоматичний і включає усі моторні дисфункції – від вегетативних порушень до рухових дефіцитів. Правильно проведена реабілітація значно зменшує наслідки хвороби, при цьому підвищує ефекти фармакотерапії.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На даний час існує безліч підходів щодо лікування та реабілітації хворих на розсіяний склероз. Проте з метою подальшого удосконалення впливів на цю патологію є потреба системного аналізу досвіду застосування різним методів лікування та реабілітації.

Мета дослідження – дати характеристику сучасних методів лікування і реабілітації хворих на розсіяний склероз.

Методи дослідження: аналіз даних спеціальної літератури.

Результати дослідження. Реабілітація дає можливість покращення функціонального стану пацієнта, і що дуже важливо, покращення якості життя. Реабілітаційна програма не може бути однаковою для різних груп пацієнтів з РС, з уваги на клінічні особливості, а також ступінь прогресування хвороби.

Кінезітерапія. Ціль фізичної реабілітації пацієнтів з РС, це збільшення його м'язової сили, покращення загального фізичного стану, компенсація порушень координації, підтримування оптимального об'єму рухів в суглобах, нормалізування м'язового тону, запобігання м'язовим атрофіям, протидія втомлюваності.

Не має ніяких бездискусійних принципів підбору вправ. Кожний пацієнт повинен сам регулювати навантаження, переходячи поступово від мінімального до більшого.

Авторські методики реабілітації при парезах та паралічах у хворих з РС.

Методика Карела і Берти Бобат. Методика Carr and Shepherd. Методика Feters. Методика PNF. Методика Chedok – McMaster Stroke Assessment. Методика Екзарта. Методика кінезіотерапії за Л. Потехінім. Метод форсованого тренування паретичної кінцівки Е.Тaub (СІ-терапія). Методика «нейромоторного перевиховання». Метод Фельденкрайза або методика соматичного навчання. Релаксаційні методики.

Висновки. Комплексна і систематична реабілітація позитивно впливає на якість життя, а також подовження терміну життєвої і професійної активності пацієнта. В поєднанні з фармакологічним лікуванням, реабілітація дає можливість створення позитивної психологічної установки, зміцнює почуття собівартості та комунікабельності.

Реабілітація пацієнтів з РС є процесом складним і комплексним. Дякуючи медичним досягненням, застосуванням нових методів реабілітації, тривалість життя хворих на РС зрівнялася з середньою тривалістю життя основної групи населення.

ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОЇ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Ірина Маляренко¹, Борис Кедровський², Юрій Ромаскевич³, Ольга Кольцова⁴

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Херсонського державного університету, ir.malyarenko@yandex.ua

² Кандидат технічних наук, професор Херсонського державного університету, olya.kolcova@gmail.com

³ Доктор медичних наук, професор Херсонського державного університету, olya.kolcova@gmail.com

⁴ Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Херсонського державного університету olya.kolcova@gmail.com

Вступ. В умовах сучасного розвитку соціально-політичного життя в Україні, набуває нової значущості професійна підготовка майбутнього фахівця.

У силу цього правомірно говорити про необхідність посилення уваги до волонтерської діяльності як засобу формування професійно-соціальних компетентностей студентів у рамках вищого навчального закладу, так як вона відкриває широкі можливості для прояву особистісної ініціативи студентів, орієнтації особистості в соціальних відносинах і розвитку навичок соціально-комунікативної взаємодії майбутніх фахівців фізичної культури та спорту [1, 2].

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; узагальнення теоретичного та емпіричних даних; аналіз досвіду використання волонтерської діяльності факультету фізичного виховання та спорту ХДУ, педагогічне спостереження, анкетування.

Результати дослідження. Основними категоріями студентоцентрованого навчання є компетентності та результати навчання. Компетентності являють собою динамічне поєднання знань, розумінь, навичок, умінь і здатностей. Відповідно до існуючих вимог формуються наступні компетентності: соціально-особистісні, інструментальні, загальнонаукові та професійні.

Невід'ємною складовою всіх демократичних правових держав світу є розвинуте громадянське суспільство, одним із головних інститутів якого є волонтерство [2]. Ефективним, на наш погляд, і як підтверджує практика власної професійної діяльності у ХДУ, є впровадження в освітній процес підготовки фахівців фізичної культури та спорту волонтерської діяльності як засобу навчання та виховання.

На факультеті процес формування професійно-соціальних компетентностей відбувається під час аудиторних занять, навчальних та виробничих практик, що забезпечує принцип єдності теоретичних знань і практичної діяльності. Саме в умови навчальної практики було вирішено ввести елементи волонтерської діяльності, зміст якої складається з розробки, підготовки та реалізації соціальних проєктів, програм, змагань, спортивних свят і т.д.

Ефективність проведення навчальної практики з використанням складових волонтерської діяльності та її вплив на формування професійно-соціальних компетентностей доводить дослідження рівня

готовності студентів до виховної роботи: з середнім та високим рівнем стало більше на 26,4 та 11,1% відповідно.

Висновки. Аналізуючи досвід використання волонтерської діяльності на факультеті фізичного виховання та спорту ХДУ зазначимо, що вона сприяє формуванню професійного досвіду, розвитку етичної свідомості; стимулює розвиток мотиваційної сфери студента, його особистісних якостей, спрямованості до саморозвитку, до розширення професійної компетентності.

СИНДРОМ ГІПЕРМОБІЛЬНОСТІ СУГЛОБІВ У ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ

Ольга Нагорна¹, Людмила Брега², Віктор Горчак³

¹ Кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації Національного університету водного господарства та природокористування, *olganob@mail.ru*

² Старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації Національного університету водного господарства та природокористування, *lydmila0406@rambler.ru*

³ Старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації Національного університету водного господарства та природокористування, *gorchak_viktor@ukr.net*

Вступ. Вважається, що синдром гіпермобільності суглобів (СГМС) спостерігається майже у 50% дітей віком до 2–3 років, але надалі відбувається зменшення цієї частки приблизно до 20 років, коли стан сполучної тканини стабілізується. Проте, однією з причин затримки моторного розвитку дітей першого року життя є даний патологічний стан суглобового апарату. У зв'язку з недостатнім знайомством з такою особливістю лікарів, правильний діагноз часто не встановлюється навіть за наявності симптоматики та скарг з боку батьків.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження. Затримка становлення рухових функцій у дітей грудного віку є причиною звернення до лікаря. При обстеженні дітей першого року життя зазвичай увага звертається на тонус, силу м'язів, на формування рухових функцій, редукцію автоматизмів, зорово-моторну координацію, зоровий контакт. Виникає необхідність підбору диференційованих тестувань для виявлення причин затримки локомоцій, з урахуванням наявності гіпермобільності суглобів (ГМС). Для розуміння взаємовідношень між патологічним СГМС та фізіологічним ГМС необхідно керуватися формулою Р. Грехема (2003): синдром гіпермобільності суглобів поєднує власне гіпермобільність суглобів та симптоматику. Для виявлення СГМС у дітей грудного віку ми пропонуємо використувувати наступні спеціальні прийоми: візуальна оцінка довільного положення тіла дитини у спокої та у русі, проба на тонус привідних м'язів, проба на тракцію, «симптом складеного ножа», «симптом млявих плечей», виявлення опороздатності ніг, рук, наявність автоматизму кроку, визначення опірності та обсягу пасивних рухів. Запропоновані тестування можуть допомогти виявити гіпермобільність суглобів нижніх кінцівок, плечового поясу, підвищену гнучкість хребта. Разом з тим, таке оцінювання може бути використане і для обстеження сили та тонуусу м'язів. Проте, як показують клінічні спостереження та дані літературних джерел, при СГМС не спостерігаються зниження м'язової сили і зміни тонуусу м'язів. На наш погляд, така методологія оцінювання забезпечить неупередженість обстеження та сприятиме формуванню оптимальної програми фізичної реабілітації з урахуванням «випадінь» у розвитку дитини. У якості немедикаментозної терапії нами пропонується застосування лікувальної фізичної культури з метою використання вправ для м'язів, що оточують гіпермобільні суглоби, лікувальний масаж, загартовування, ортопедичну корекцію за потреби штучного обмеження обсягу рухів у суглобі.

Висновки. Актуальним залишається пошук діагностичних тестувань для виявлення причин затримки становлення загальної моторики дітей першого року життя та сприятимуть диференціації з неврологічною патологією. Доречним є добір засобів фізичної реабілітації дітей з синдромом гіпермобільності суглобів, обтяжений затримкою розвитку локомоцій.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА РЕВМАТОЇДНИЙ АРТРИТ

Анжела Ногас¹, Андрій Карпінський²

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації Національного університету водного господарства та природокористування, angelanogas@rambler.ru

² Асистент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації, Національного університету водного господарства та природокористування, andriy.karpinsky@mail.ru

Вступ. Актуальність ревматоїдного артриту обумовлена прогресуючим перебігом захворювання, тяжкістю ураження опорно-рухового апарату. Зокрема, висока частота ураження осіб працездатного віку, у яких рано виникають зниження функціональних здібностей, втрата професійних і соціальних навичок, труднощі фізичного та психологічного пристосування хворих до порушень рухових функцій. Це призводить до значної інвалідизації, зниження якості життя та великих економічних витрат (Насонов Е. Л., 2010; Насонова В. А., 2010; Мятюга Е. Н., 2012).

За сучасними уявленнями, поряд з медикаментозною терапією, в системі відновлення здоров'я хворих на ревматоїдний артрит важлива роль належить фізичній реабілітації.

На даний час у світовій літературі практично відсутні дослідження ефективності немедикаментозних методик і комплексних реабілітаційних програм на ранній стадії лікування хворих на ревматоїдний артрит. Таким чином, необхідні подальші дослідження щодо ефективності раннього початку реабілітаційних заходів та їх вплив на подальший перебіг та наслідки даного захворювання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, методи аналізу, синтезу, узагальнення.

Результати дослідження. Ревматоїдний артрит характеризується деформацією суглобів, обмеженням їх рухливості і розвитком контрактур (знерухомленості).

Немедикаментозні методи широко використовуються у лікуванні та реабілітації хворих на ревматоїдний артрит. За світовими даними, близько 25–40 % пацієнтів з ревматоїдним артритом отримують нефармакологічне лікування протягом хоча б одного року (Li L. C., 2003; Jacobi C. E., 2004).

Реабілітація хворих на ревматоїдний артрит базується на трьох принципах: комплексність, наступність на всіх етапах, індивідуальний характер побудови реабілітаційної програми (Vliet Vlieland T. P. M., 2004, 2011; Орлова Є. В., 2014; МОЗ України, 2014).

Програма фізичної реабілітації може включати аеробні та силові, групові та індивідуальні заняття ЛФК, масаж, фізіотерапію, ерготерапію, ортезування, освітні програми для пацієнтів і психологічну корекцію (Vliet Vlieland T.P.M., 2011; Орлова Є.В., 2014).

Лікувальна фізична культура призначається з урахуванням тяжкості захворювання, віку хворого, індивідуальних особливостей, фізичної підготовленості, психологічного настрою. Дозування, сила і характер фізичних вправ підбираються індивідуально в залежності від відповідної реакції організму пацієнта на ці вправи.

Висновки. За узагальненими даними літературних джерел на сучасному етапі в Україні відсутні комплексні реабілітаційні програми для хворих на ревматоїдний артрит, немає чітких методичних вказівок щодо підбору адекватних засобів і методів, які дадуть змогу стандартизувати обсяг призначуваних лікувально-реабілітаційних заходів при складанні програм реабілітації на ранніх строках захворювання.

ДИСФУНКЦІЯ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ У СПОРТСМЕНІВ

Зіновій Остап'як¹, Ігор Випасняк², Тетяна Мицкан³, Богдан Лісовський⁴

¹ Доктор медичних наук, професор Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, zinovii.ostariak@pu.if.ua

² Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, kisuk80@gmail.com

³ Кандидат біологічних наук, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, tania_mytskan@ukr.net

⁴ Кандидат психологічних наук, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника lisovsky.bogdan@gmail.com

Вступ. Відмінною рисою розвитку сучасного спорту є значне збільшення кількості відповідальних змагань протягом як річного макроциклу, так і чотирьохрічного олімпійського періоду

підготовки. Цей фактор вплинув на зміну структури річної підготовки спортсменів. Наслідком таких змін стало збільшення кількості макроциклів підготовки, орієнтованих на досягнення і підтримку високого рівня інтегральної підготовки спортсмена протягом змагального періоду. Як правило, це призводить до зниження адаптаційного потенціалу і, як результат, до зростання травматизму, виникнення перед патологічних і патологічних станів.

Метою даного дослідження було встановити поширеність респіраторної дисфункції у спортсменів високої кваліфікації.

Результати дослідження. Проведений аналіз сучасних наукових даних свідчить про значну поширеність бронхіальної астми серед професійних спортсменів: лижники – 14–55 %, плавці – 13–44 %, бігуни на довгі дистанції – 15–24 %. Результати спостереження, що стосуються поширеності захворювання, узгоджуються з концепцією, яка полягає у тому, що вентиляторні потреби виду спорту і тренувальне середовище – це два визначальні чинники, що призводять до розвитку АНР / астми у елітних спортсменів. У спортсменів-професіоналів *EILO* є основною причиною обструкції гортані під час фізичного навантаження. Поширеність даної патології серед здорового населення складає ~ 5 % тоді як у спортсменів – від 35 % до 70 %. Симптоми, які свідчать про наявність інфекції верхніх дихальних шляхів (*URTI*), складають від 30 до 40 % звернень професіональних спортсменів в спортивно-медичні заклади, насамперед, у спортсменів бігунів, велосипедистів, лижників, плавців, веслярів, а також – тенісистів і гімнасток. На даний час багато фахівців притримуються гіпотези про “неінфекційний” характер» симптомів *URTI*, ймовірніше алергічного характеру. Риніт – дуже часто зустрічається у спортсменів, поширеність якого становить > 30 %. У плавців цей показник може досягати 74 %. У більшості спортсменів риніт пов’язаний з алергічним компонентом, тому їх стан погіршується при наявності специфічних умов навколишнього середовища.

В роботі аналізуються фактори ризику дисфункції дихання у спортсменів різних видів спорту, механізми розвитку патології, діагностичні критерії та лікування.

Висновки. Кашель є надзвичайно поширеним явищем у спортсменів і, особливо, які займаються зимовими видами спорту (у лижників-гонщиків до 86%). Незважаючи на те, що кашель часто пов’язаний з бронхоспазмом, як наслідок фізичного навантаження, більше половини спортсменів без ознак бронхоспазму повідомляють про наявність кашлю в результаті фізичного напруження. Вправоіндукований набряк легенів зустрічається у водолазів і плавців, хоча не так рідко (1-2%) діагностується у марафонців й триатлоністів.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Василь Пантік

Докторант кафедри здоров'я та фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, ukraine.luck@gmail.com

Вступ. Актуальність проблеми обумовлена впливом інноваційних освітніх навантажень з високим рівнем психоемоційного та інтелектуального напруження, сприйняттям і переробкою різноманітної інформації в умовах дефіциту часу, підвищені вимоги до обсягу і якості знань, інтенсивне використання комп'ютерної техніки в навчальному процесі справляють негативний вплив на функціональні можливості організму та стан здоров'я за рахунок зниження рухової активності молоді.

Методи дослідження: порівняльний аналіз результатів наукових досліджень стану соматичного здоров'я та фізичної активності студентів; аналіз динаміки захворювань студентської молоді, кількість хронічних нозологій студентської молоді та осіб, за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Результати дослідження. Інтегрування України в сучасних умовах у європейську систему вищої освіти є стратегічним завданням реформування вищої освіти України, що передбачає перегляд змісту вищої освіти та наповнення його новітнім матеріалом, трансформація кількісних показників освітніх послуг у якісні, запровадження сучасних технологій навчання та збереження здоров'я студентської молоді. Разом з тим нагальною потребою є підвищення зацікавленості студентів до свого здоров'я та активного життя.

На основі сучасних досліджень спортивної та медичної науки виникла необхідність визначення найбільш доступних для студентів засобів, що сприяють збільшенню рухової активності. Систематична рухова активність є невід'ємною частиною здорового життя молоді, що позитивно впливає не тільки на психофізичний стан, але й на успішність в навчанні і є біологічною потребою людини, що обумовлена для нормального розвитку й життєдіяльності організму. Рухова активність представляє собою обсяг всіх рухів, що виконує людина впродовж своєї життєдіяльності. Це є ефективним засобом збереження й зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості, допомагає у профілактиці захворювань.

За останні десять років зберігається тенденція критичного зниження показників фізичного стану студентської молоді, рівня соматичного здоров'я, збільшення кількості осіб, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи та зростанням хронічної захворюваності, відповідно зменшенням репродуктивного потенціалу даної категорії громадян.

Це пов'язано із низкою об'єктивних та суб'єктивних причин: низьким соціальним рівнем студентської молоді, невідповідними умовами навчальної діяльності, нераціональним харчуванням, відсутністю механізму стимулювання культури здорового способу життя та низької активності відносно свого здоров'я, зниженням інтересу до занять фізичними вправами і спортом, відсутністю сучасних знань у галузі валеології та рекреації, недосконалій системі фізичного виховання у ВУЗах. Але на нашу думку, основною причиною даної проблеми є хронічний дефіцит рухової активності, недостатній за обсягом і різноманітністю, який у свою чергу призводить до появи гіподинамії, патології XXI століття.

Висновки. 1. На нашу думку, на вершині піраміди здоров'я людини, є рухова активність, друге місце посідає харчування, а третє почесне місце належить психологічному стану молоді. 2. Здоров'я студентської молоді за останнє десятиріччя погіршилося практично у два рази, як і кількість хронічних патологій, що в свою чергу призводить до збільшення кількості осіб, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи. 3. Значну роль у підвищенні рівня фізичної активності молоді відіграє рівень інтересу до фізичної культури та спорту, на даний момент який знаходиться на останніх місцях рейтингу.

ТАНЦЮВАЛЬНІ ВПРАВИ ЯК ФАКТОР СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Сергій Попель¹, Оксана Крижанівська², Надія Замська³, Едуард Лапковський⁴,
Ярослав Яців⁵, Галина Пятничук⁶

¹ Кандидат медичних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, serg_popel@mail.ru

² Доцент кафедри фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, ksenja6791@6791gmail.com

³ Доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, varvaruk_n@mail.ru

⁴ Доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, edlar@i.ua

⁵ Професор кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, yatsiv@gmail.com

⁶ Доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, edlar@i.ua

Вступ. Проблема успішної соціалізації дітей з порушенням зору (ПЗ) пов'язана передусім із необхідністю розробки науково обґрунтованої системи підвищення їх комунікативних здібностей (КЗ). Відомо, що фізичні навантаження створюють позитивний вплив на організм дітей в цілому, підвищуючи, з однієї сторони, рівень рухової активності (РА), з іншої – виховують і розвивають їх психо-емоційну сферу.

Мета дослідження: вивчити вплив танцювальних вправ на рівень комунікативної підготовленості у дітей з порушенням зору.

Організація і методи дослідження. В експерименті приймали участь 45 школярів віком 7–9 років, які навчаються у спеціалізованій школі-інтернаті для дітей з порушенням зору (м. Долина, Івано-Франківської обл.). Аналіз впливу танців на психо-емоційну сферу дітей з ПЗ проводили за результатами тестування КЗ, рівня сформованості потреби у спілкуванні, діагностику мотиваційної структури особистості, визначення стилю спілкування, ціннісних орієнтацій і рівня комунікативної складності. Всі психологічні показники ми розділили на 2 блоки: до 1-го віднесли внутрішньо-особистісні характеристики, до 2-го – поведінкові способи реалізації цих особливостей у процесі спілкування. Рівень рухової активності (РА) досліджували за допомогою модифікованої Фремінгемської методики для дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. Результати дослідження рівня РА до експерименту показали, що 75,8 % дітей мали показники низького і нижче середнього рівня. При цьому діти з ПЗ мали низький (63,2 %) і нижчий від середнього (20,7 %) рівень сформованості потреби у спілкуванні. Тестування КЗ показало, що у дітей з ПЗ переважають показники низького (42,2 %) і нижче середнього (49,7 %) рівня. Порівняльний аналіз показав, що з віком ці показники зменшуються, а у дітей з низькими КЗ спостерігається низький рівень потреби у спілкуванні і низька РА.

Серед мотивів, які спонукають дітей з ПЗ до групової взаємодії 54,3 % припадають на потреби у встановленні широкого кола взаємозв'язків, близько 45,4 % на потреби у власному розвитку, потреба у зростанні особистого авторитету складає 39,5 %. Ще 35,2 % показників обумовлені потребою у накопиченні інформації, а можливість довести цінність власної особи складає 24,7 %. Разом з цим, потреба у комунікативному навчанні і потреба досягнення комунікативного успіху відсуваються на другий план і складають відповідно тільки 14,2 % і 15,7 % .

Висновки. Низькі показники комунікативної підготовки є серйозною проблемою, що з однієї сторони може породжувати суттєві труднощі інтегративного процесу, з іншої – вимагає розробки програми для вдосконалення і підвищення рівня КЗ у дітей з ПЗ.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СЕРЕДНЬОГО І СУБМАКСИМАЛЬНОГО РІВНЯ НА БУДОВУ НЕЙРОНІВ СПИННОМОЗКОВОГО ВУЗЛА

Сергій Попель¹, Богдан Мицкан²

¹ Кандидат медичних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, serg_popel@mail.ru

² Доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, mytckan@if.ua

Вступ. Фізичне навантаження (ФН) в діапазоні середнього та субмаксимального рівня аеробної потужності впливає на формування фізіологічних резервів організму. Однак, його вплив на морфологічний аспект пристосувальних реакцій нейронів та їх гліальне оточення залишається маловідомим.

Мета роботи: вивчити характер ультраструктурної перебудови компонентів спинномозкового вузла під впливом фізичного навантаження середньої аеробної потужності.

Методи дослідження. Експеримент проведений на 60 експериментальних тваринах. Потужність фізичного навантаження (біг в тредмілі) складала 70% від МСК.

Результати дослідження. Клітинний компонент спинномозкового вузла реагує на ФН неспецифічними проявами і залежить від виду нейронів. 5-ти разова дія ФН викликає зміни органел у світлих нейронах: розвивається локальний набряк, вакуолізація і часткова деструкція крист мітохондрій; збільшується число лізосом, гіпертрофуються цистерни ендоплазматичної сітки та елементи комплексу Гольджі, зростає кількість вільних рибосом. Така перебудова органел забезпечує перехід нейронів на новий рівень функціонування.

10-ти разова дія ФН викликає підсилення змін цитоплазматичних структур в нейронах і надає їм генералізованого характеру. У світлих нейронах втрачається чіткість структури глибок хроматофільної субстанції, з'являються аутолізосоми і ліпофусцинові тільця, поряд із деструктурізованими мітохондріями зустрічаються органели із значними структурно-функціональним потенціалом, що є

неспецифічною пристосувальною реакцією на зовнішній вплив, яка веде до формування структурно-функціонального сліду адаптації необхідного для посилення енергозабезпечення клітин.

Збільшення впливу фізичного навантаження до 15 сеансів викликає структурну перебудову також в темних нейронах, в яких виявляються ділянки концентрації вакуолізованих мітохондрій, відмічається гіпертрофія комплексу Гольджі, розширення цистерн ендоплазматичної сітки з одночасним збільшенням кількості вільних рибосом. Така перебудова нервової клітини забезпечує високу швидкість і зворотність функціональних змін.

В гліюцитах тільки після багатократного впливу фізичного навантаження середньої аеробної потужності (до 30 сеансів) визначається вакуолізація цитоплазми і набряк мітохондрій, виявляються вогнища локальної дегенерації з ліпідними гранулами різного розміру та електроннооптичної щільності.

Висновки. Вираженість і локалізація ультраструктурних змін в нейронах залежить від кратності дії ФН. На початкових етапах вони виявляються переважно в цитоплазматичних структурах нейронів, а у віддалений термін – охоплюють також структури ядра, виникають реактивні зміни у гліюцитах, що є складовою ланкою процесу формування довготривалого структурно-функціонального сліду адаптації нервової системи на ФН за участю механізмів фізіологічної регенерації.

ОСОБЛИВОСТІ БІНОКУЛЯРНОГО ЗОРУ У СТАРШОКЛАСНИКІВ З ЕМЕТРОПІЧНОЮ РЕФРАКЦІЄЮ ПІСЛЯ РОБОТИ ЗА ПЕРСОНАЛЬНИМ КОМП'ЮТЕРОМ ПІД ВПЛИВОМ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ «ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЗОРУ»

Наталія Ульяницька¹, Степан Вадзюк², Наталія Бслікова³, Світлана Індіка⁴

¹ Кандидат біологічних наук, асистент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, natali-ul@ukr.net

² Доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізіології Тернопільського державного медичного університету імені І.Я. Горбачевського, v-st-n@ukr.net

³ Доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, natabel.lutsk@gmail.com

⁴ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, indika.sv@gmail.com

Вступ. Як стверджують експерти ВООЗ, зір є вразливим до комп'ютерних навантажень. У користувачів комп'ютерів виникають скарги, об'єднанні термінами «зорова втома», «комп'ютерний зоровий синдром», які включають комплекс порушень у системі рефракція-акомодація. Причому частота подібних проблем значно вища серед школярів. Враховуючи вищезазначене, констатуємо необхідність розробки заходів профілактики зорових розладів учнів, що зумовлює актуальність обраної теми.

Методи дослідження. Бінокулярний зір оцінювали за допомогою комп'ютерного визначення хроматичного кута зору та хроматичної стереоскопії.

Результати дослідження. Обстежено 55 здорових осіб старшого шкільного віку. Дослідження вказаних параметрів проводили тричі: після годинного комп'ютерного навантаження очей; після такого ж навантаження з наступним 15 хвилинним відпочинком; та після годинного зорового навантаження з наступним виконанням авторської програми «Збереження та відновлення зору». Програма «Збереження та відновлення зору» включала спеціальні вправи для очей, плечового поясу та шиї, а також елементи затримки дихання.

Встановлено, що одногодинна робота старшокласників за комп'ютером веде до погіршення як хроматичного кута зору, так і хроматичної стереоскопії. При цьому частота ідеальних співставлень тест-об'єктів зменшувалася на 14,5% і 24,2% відповідно. Застосування комплексу відновлювальних вправ після одногодинної роботи за комп'ютером дозволило повернути бінокулярний зір до вихідного стану, тоді як пасивний п'ятнадцятихвилинний відпочинок після зорового комп'ютерного навантаження, не привів до відновлення даного показника.

Висновки. Отже, проведене дослідження біокулярного зору у старшокласників з еметропічною рефракцією після одногодинного навантаження, показало його порушення, яке можна усунути комплексом відновлювальних вправ.

ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ В ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ВАДАМИ ЗОРУ

Тетяна Цюпак¹, Юрій Цюпак², Філак Фелікс³

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, tsjurak.tatjana@eenu.edu.ua

² Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, tsjurak.jura@eenu.edu.ua

³ Кандидат медичних наук, доцент Ужгородського національного університету, filakfelikx@mail.ru

Вступ. На сучасному етапі життя зросли навантаження на всі органи чуттів, і в першу чергу на зір. Серед них велика кількість дітей шкільного віку. За даними статистики 3% дітей у перші роки навчання вже мають порушення зору. До 3-4-го класу цей показник зростає до 10%. Численними дослідженнями (Д.О.Силантьєв, Н.Г. Байкіна, 2000; А.Гета, 2002; А.Б. Даньків, 2005; Л.М. Шульга, 2008 та ін.) встановлено, що методично правильно організовані заняття з використанням спеціальних засобів сприяють значною мірою корекції та компенсації рухових порушень і недоліків фізичного розвитку слабозорих дітей, адже важливою проблемою в період розвитку функціональних систем організму є зміцнення здоров'я дітей, оскільки саме в цей період життя закладаються загальні основи здоров'я. Використання оздоровчого плавання з метою корекції фізичного стану дітей з порушеннями зору має виражений профілактичний та оздоровчий ефект. На думку ряду авторів (Н.Н.Кардамонова, 2001; Л.М. Шульга, 2008 та ін.), одним з найбільш ефективних засобів впливу на організм людини в оздоровчих цілях слід вважати рухову активність в умовах водного середовища. Тому, рання корекція вад розвитку дитини вважається особливо важливою, а використання оздоровчого плавання як профілактичного і оздоровчого засобу молодших школярів з вадами зору досить актуальною.

Методи дослідження. Про фізичний розвиток судили за масою тіла, зростом, окружністю грудної клітки, ЖЄЛ, ЧСС, динамометрією правої та лівої кистей, силовим індексом, життєвим індексом. Рухові тести, які характеризують фізичну підготовленість молодших школярів з патологією зору включали показники бігу на місці за 5 сек., човниковий біг 4×9 м, метанням м'яча в ціль, нахил тулуба з положення сидячи, пробу Руф'є.

Результати дослідження. За час експерименту ріст школярів збільшився до показника $129,1 \pm 2,81$ см; середній показник маси тіла становив $25,4 \pm 0,83$ кг до експерименту і $26,9 \pm 0,80$ кг після експерименту; різниця показників окружності грудної клітки становила 2,17 см. Після шестимісячних занять оздоровчим плаванням середня величина ЖЄЛ слабозорих молодших школярів поліпшилась в середньому на 237,0 мл; життєвий індекс на 19,28 мл/кг; показник ЧСС зменшився на 7,46 уд./хв. і становив в кінці дослідження $83,67 \pm 2,82$ уд./хв., що вказує на пристосованість організму дітей до адекватних постійних фізичних навантажень. Середні показники сили правої та лівої кистей після експерименту збільшились на 2,17 кг і 1,37 кг відповідно; середні показники силового індексу молодших школярів з вадами зору становили $40,67 \pm 0,47\%$ до експерименту і $46,47 \pm 1,06\%$ після експерименту, що становить різницю 5,8%. Після впровадження оздоровчого плавання з метою поліпшення фізичного стану слабозорих школярів молодшого віку показники бігу на місці за 5 сек. покращились на 1,85 рух./хв. Човниковий біг 4×9 м діти виконали на 1,13 сек. швидше ніж до експерименту; показники метання м'яча в ціль покращились на 1,3 рази. Особливо значні покращення спостерігались у розвитку гнучкості. Нахил тулуба з положення сидячи діти покращили на 1,22 см. Показники витривалості за пробою Руф'є, хоч і покращились після експерименту на 1,24 у.о., проте оцінка індексу відповідає значенню середньої працездатності до і після експерименту.

Висновки. Отже, оздоровче плавання адекватно вплинуло на рівень соматичного здоров'я і фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку з зоровою патологією та вказує на доцільність його впровадження як засобу оздоровлення і корекції у фізичній терапії з цими дітьми.

РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ВПЛИВИ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ НА НЕВРОЛОГІЧНІ СИМПТОМИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ ПОПЕРЕКОВО–КРИЖОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Олена Якобсон¹, Наталія Грейда², Володимир Лавренюк³, Оксана Грицай⁴

¹ Кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки, Jacobson.Helen@eenu.edu.ua

² Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації, Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки, Greida.Natalja@eenu.edu.ua

³ Кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки, lavcard_vol@ukr.net

⁴ Старший лаборант кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки, Gritsaj.Oksi@eenu.edu.ua

Вступ. Фізична терапія хворих з остеохондрозом поперекового-крижового відділу (ПКВХ) є актуальною проблемою в неврології, сімейній медицині та ЛФК. Біль у спині, який є базовим проявом цієї нозології, зустрічається у 40–80 % населення. В 27 % випадків рецидивуючий больовий синдром призводить до тимчасової втрати працездатності, в 3 % – до інвалідності. Такі цифри свідчать про недостатнє використання методів і засобів лікування та фізичної терапії пацієнтів, які хворіють на остеохондроз хребта.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення сучасних наукових інформаційних джерел, клінічні методи (контент-аналіз медичних амбулаторних карток, огляд, визначення інтенсивності болю за візуально-аналоговою шкалою (ВАШ), клінічні проби для дослідження ПКВХ), методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проводилося на базі КЗ «ЛЦПМСД». В ньому прийняло участь 44 пацієнта, які були поділені на контрольну (КГ) та експериментальну групу (ЕГ). В кожну групу входило по 22 людини. Всі пацієнти отримували медикаментозне лікування остеохондрозу ПКВХ згідно з рекомендаціями МОЗ України. Хворі, які входили в склад ЕГ, додатково займалися ЛФК з інструктором в межах лікувального закладу і/або самостійно, з пацієнтами з КГ таких занять не проводилось.

Всі хворі оцінювали інтенсивність болю за ВАШ на 1 і 10 дні лікування. В ці ж терміни у пацієнтів перевіряли стан ПКВХ за допомогою симптомів натягу (симптоми Ласега, Нері).

В КГ були отримані наступні результати: на 1 день середній показник за ВАШ склав $6,05 \pm 0,373$ ($p \leq 0,05$), при проведенні симптому Ласега біль виникав при підйомі кінцівки в середньому на $48,55^\circ \pm 2,77^\circ$ ($p \leq 0,05$), позитивний симптом Нері відмічався у 86,3% хворих. Через 10 днів терапії показник ВАШ склав $1,91 \pm 0,41$ ($p \leq 0,05$), біль з'являвся при підйомі кінцівки (симптом Ласега) на $57,95^\circ \pm 2,42^\circ$ ($p \leq 0,05$), позитивний симптом Нері виникав в 36,4 % хворих.

Показники в ЕГ були наступними: в 1 день лікування ВАШ дорівнював $5,91 \pm 0,384$ ($p \leq 0,05$); при перевірці симптому Ласега біль з'являвся при підйомі кінцівки на $49,14^\circ \pm 3,07^\circ$ ($p \leq 0,05$), у 81,8% пацієнтів симптом Нері був позитивний. На 10 день лікування були зафіксовані наступні дані: ВАШ = $1,27 \pm 0,32$ ($p \leq 0,05$); при проведенні симптому Ласега біль відмічався при підйомі кінцівки на $63,86^\circ \pm 3,41^\circ$ ($p \leq 0,05$), позитивний симптом Нері був зафіксований в 27,4% пацієнтів.

Висновки. Встановлено, що комбіноване застосування медикаментозного лікування та терапевтичних вправ більш ефективно для зменшення інтенсивності больового синдрому та проявів патологічної неврологічної симптоматики при остеохондрозі ПКВХ, ніж використання тільки медикаментозної терапії.

Секція 4

Спорт як спосіб життя

DIRECTION OF CHANGES OF RATES THE INTERNAL AND EXTERNAL TRAINING LOAD UNDER THE INFLUENCE OF THE HIGH-ALTITUDE HYPOXIA AT MOUNTAIN BIKERS

Tomasz Gabryś¹, Urszula Szmatlan-Gabryś¹, A. Stanula²

¹ *Institut of Physical Education and Sport The Witold Pilecki University Applied Sciences, Oswiecim, Poland*

² *Department of Sports Training, Jerzy Kukuczka Academy of Physical Education, Katowice, Poland*

Introduction. High- altitude hypoxia is a training load intensity regulator in cycling. It regulates external loads (power, speed), and internal loads (HR, lactate concentrations) Intensity zones regulated by means of metabolic thresholds (aerobic, and anaerobic), are also influenced by this external factor (Casas et al. 2000) The aim of the research carried out was to establish the direction, and scope of the changes in internal, and external load indicator values in cyclists, men , and women, in high- altitude hypoxia conditions.

Material and methodology. The participants of the study were mountain bike cyclists, members of Russian and Polish Nationals Teams (women n=11, 23.4/2.6 year, 55.3/2.5kg, 165.7/4.2cm, men n=9, 24.1/3.3 year, 72.6/3.6kg, 177.4/5.1cm). At the altitude of 170 MAMSL (Lonato del Garda, Italy), and 2250 MAMSL (Livignio-Trepale Italy), the participants of the study underwent Graded Incremental Exercise Test (GXTs – determining internal load values VO₂, VE, VCO₂, HR on the external loads level (P, W/kg). In the course of the effort the following were measured: VO₂, VE , VCO₂ (K4b2, Cosmed Italy), and HR (Polar V650, Polar Finland). Effort intensity was determined at ventilators thresholds VE1 (AT), and VE2 (AnT).

Results. In the men group, the widest range of changes is visible as far as internal load values at AeT, and AnT thresholds, are concerned (VE and VO₂-10–14 %), and also on AeT (P-5%) thresholds. In women, the scope of changes is far narrower, and concerns internal load indicators from 7 to 11 %.

Conclusion. The scope of the changes in internal load indicator values is at metabolic thresholds, is narrower in men, than in women. In women, there is a significant decrease in VO₂, and VE, and P ,which is consistent with Mohan et al. (1997) observations. HR is the least sensitive to high-altitude hypoxia conditions, of all the load indicators,. It does not undergo significant changes due to hypoxia at the AeT, and AnT thresholds.

ВПЛИВ РІВНЯ ТРЕНОВАНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ЖИТТЄВУ ЄМНІСТЬ ЛЕГЕНЬ

Анна Галицька

Аспірантка кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, galyskaanna@gmail.com

Вступ. Життєва ємність легень – це максимальний об’єм повітря, який людина може видихнути після одного максимального вдиху. Це важливий показник огляду при респіраторних захворюваннях і захворюваннях легень. Перевірка даного показника є обов’язковою в сучасній пульмонологічній діагностиці. В той самий час, показник має дуже велике значення для діагностики респіраторних захворювань, диференційованої діагностики, оцінки лікування і підбору хірургічних показників, а також у процесі фізичних навантажень. Таким чином, з бурхливим розвитком клінічної фізіології дихання використання спеціального обладнання для перевірки ємності легень також набирає популярність. Спірометрія – це методика вимірювання легеневих об’ємів і ємностей. Найчастіше з діагностичною метою визначають життєву ємність легень.

Методи дослідження. В дослідженні брало участь 15 дівчат волейбольного клубу «Волинь-Університет-ОДЮСШ» м. Луцьк. Для визначення параметрів системи зовнішнього дихання в спорт-

сменів використовувався портативний мікропроцесорний спірометр фірми Неасо – SP10. Обстежуваний ставав прямо перед апаратом, робив максимально глибокий вдих, вставляв мундштук в рот і, не поспішаючи, робив повільний максимально глибокий видих. При цьому потрібно було напружити всі дихальні м'язи, включаючи м'язи черевного пресу. Робили два пробних видихи, потім з 15-секундним проміжком 3 вимірювання. Записували найвищий результат. В режимі комп'ютерного спірометра за допомогою програми SPIROMETER визначали: форсовану життєву ємність легень (ЖЄЛ); об'єм форсованого повітря за одну секунду (ОФП1); пікову швидкість видиху (ПШВ).

Результати дослідження. В здорових не тренованих молодих чоловіків життєва ємність легень зазвичай в межах 3,0-4,5 літрів, в жінок – 2,5–3,5 літра. З віком ЖЄЛ знижується. Так, наприклад, якщо величина ЖЄЛ в 20-ти річної жінки складає 3,5 літра, то у 55-річної – 2,5 літра.

Тренування розвиває дихальний апарат, сприяє збільшенню життєвої ємності легень. Ступінь збільшення ЖЄЛ залежить головним чином від виду спорту, методики і тривалості тренування. Найбільша величина життєвої ємності спостерігається в тих хто тренується на швидкість і на витривалість, найменша – в тих хто тренується на силу. Є певна залежність рівня спортивної працездатності від величини ЖЄЛ. Великі показники життєвої ємності часто бувають у висококваліфікованих майстрів спорту.

Завдяки спірометричним даним ми змогли визначити середні показники форсованої життєвої ємності легень (3,98 л), об'єму форсованого повітря за 1 секунду (3,32 л), пікової швидкості видиху (5,77 л/с). Отже рівень розвитку життєвої ємності легень у волейболісток високої кваліфікації вище середнього.

Висновки. Проведене дослідження вказує, що показники функціональних можливостей волейболісток знаходяться вище середнього рівня. Життєва ємність легень складає 3,98 л, об'єм форсованого повітря за 1 секунду – 3,32 л, пікова швидкість видиху – 5,77 л/с. Такі результати є ознакою того, що спортсменки мають досить високий рівень тренуваності організму і здатні долати великі фізичні навантаження.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ПЛАВЦІВ 11-12 РОКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СТАТІ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇХ УДОСКОНАЛЕННЯ

Вікторія Головкіна¹, Світлана Сальникова²

¹ Аспірантка кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, akvavita72@mail.ru

² Асистент кафедри права Вінницького торговельно-економічного інституту, aqvasveta@ukr.net

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 пропонуємо інтегрувати елементи аквафітнесу й метод інтервального гіпоксичного тренування.

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

В експерименті брали участь вихованці дитячо-юнацьких спортивних шкіл – спортсмени-плавці чоловічої та жіночої статі віком 11-12 років, спортивний стаж яких становив 2-3 роки. Загальна кількість досліджуваних спортсменів становила 126 осіб (64 хлопчики та 62 дівчинки).

Результати дослідження. Як показали результати проведених обстежень, середні величини відносного показника $\dot{V}O_{2max}$ у хлопчиків та дівчат 11-12 років вірогідно не відрізняються і становлять $50,27 \pm 0,35 \text{ мл} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$ і $50,24 \pm 0,23 \text{ мл} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$ відповідно, що за критеріями Я.П. Пярната у хлопчиків відповідає «доброму», а у дівчат – «відмінному» рівню аеробної продуктивності.

Середні значення відносних показників $ВАНТ_{10}$ у хлопчиків становили $22,55 \pm 0,57 \text{ кгм} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$, у дівчат – $21,34 \pm 0,33 \text{ кгм} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$ відповідно ($p > 0,05$).

Значення відносної величини МКЗМР у хлопчиків та дівчат становить $21,31 \pm 0,49 \text{кГм} \cdot \text{хв}^{-1}$ та $20,22 \pm 0,41 \text{кГм} \cdot \text{хв}^{-1}$.

Встановлено також, що середні значення абсолютних показників $\text{VO}_{2\text{max}}$, ВАНТ_{10} , ВАНТ_{30} , МКЗМР, і відносний показник ВАНТ_{30} у хлопчиків вірогідно перевищує ці значення дівчат на 1,62 %, 6,11 %, 9,28 %, 6,21 % і 8,51 % відповідно.

Висновки. Результати проведених досліджень функціональної підготовленості плавців 11-12 років засвідчили, що рівень аеробної продуктивності організму за критеріями Я. П. Пярната у хлопчиків відповідає «доброму», а у дівчат – «відмінному». Переважна більшість показників анаеробної продуктивності у хлопчиків 11–12 років вірогідно перевищує результати дівчат. Покращити аеробну й анаеробну продуктивність організму плавців-підлітків можливо за рахунок використання в тренувальному процесі засобів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КІОКУШИН КАРАТЕ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ 10–15 РОКІВ

Світлана Калитка¹, Нінель Мацкевич², Валерій Кузнєцов³, Анастасія Повєткіна⁴

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

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

³ Старший викладач кафедри фізичного виховання Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана, Kuznetsovvaleriy77@gmail.com

⁴ Викладач кафедри фізичного виховання Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана Kuznetsovanastya85@gmail.com

Вступ. Витоки карате датуються більш, ніж дві тисячі років тому. Індійський монах Дхарма, будучи в монастирі Шао Лін, навчав його учнів за допомогою фізичних тренувань для розвитку вміння терпіти та фізично розвиватись. Методи фізичних тренувань були спрямовані на розвиток та удосконалення особистості, і в той же час були відомі як мистецтво боротьби (бійки) ШаоЛіня, залишаються популярними і наразі.

Аналіз літературних джерел свідчить, що питання фізичної підготовленості дітей та підлітків, які займаються Кіокушин карате, висвітлені недостатньо. Є незначна кількість робіт, які присвячені історії розвитку Кіокушин карате, загальними відомостями про розвиток фізичних якостей. Нами не знайдено робіт, які присвячені фізичній підготовленості, зокрема дітей віком 10–15 років, які займаються Кіокушин карате, тому напрямок наших досліджень актуальний.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження за тренувальною діяльністю та педагогічний експеримент; контрольні тести; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Нами визначено, що у дітей усіх вікових груп, що займалися Кіокушин карате протягом року, показники швидкості бігу на 30 м вірогідно зросли ($p < 0,01$). Також зросли результати показників швидкості бігу на 100 м - ($p < 0,01$) у дітей віком 11–13 років. Однак у дітей віком 14-15 років виявлено незначний приріст швидкості бігу на 100 м, що, можливо, є припиненням сенситивного періоду розвитку швидкісних можливостей. Показники силових здібностей у дітей усіх вікових груп вірогідно зросли, на що вказують результати згинання та розгинання рук в упорі лежачи ($p < 0,01$) та підтягування на поперечині ($p < 0,01$). Про координаційні можливості ми судили за виконанням тесту «Човниковий біг 4x9 м», який вірогідно покращився ($p < 0,01$). Нами визначено значний приріст витривалості за результатами бігу на 800 м ($p < 0,01$). Це досягається на тренувальних заняттях, які містять велику різноманітність спеціальних вправ із застосуванням таких предметів: медболи, резинові петлі, гирі, скакалки, лапи, пади та ін. Засобами швидкісної підготовки є різноманітні вправи, які потребують швидкої реакції та максимальної частоти рухів. Таким чином нами встановлено, що заняття Кіокушин карате є ефективним засобом розвитку фізичних якостей дітей 10–15 років, особливо швидкісно-силових, координаційних та витривалості.

Висновки. Нами визначено, що рівень фізичної підготовленості дітей 10–15 років, які займаються Кіокушин карате, протягом року вірогідно зростає, особливо за показниками сили ($p < 0,01$), витривалості ($p < 0,01$), спритності ($p < 0,01$) та швидкості ($p < 0,01$), що зумовлено відповідним тренувальним об'ємом занять із комплексним вирішенням завдань.

CHARAKTERYSTYKA BUDOWY ZAWODNICZEK TRENUJĄCYCH PIŁKĘ NOŻNĄ

Joanna Rodziewicz-Gruhn¹, Karol Pilis²

¹ Doktor Akademia im Jana Długosza w Częstochowie, j.rodziewicz@ajad.czyst.pl

² Doktor Akademia im Jana Długosza w Częstochowie, karlos2p@wp.pl

Wstęp. Wyniki badań na temat budowy zawodników określonej dyscypliny są bardzo istotne dla trenerów i innych specjalistów i powinny być wykorzystane w procesie selekcji i programie treningowym.

Celem pracy jest próba przedstawienia zróżnicowania budowy ciała zawodniczek trenujących piłkę nożną w zależności od pozycji na boisku.

Material and Metody: Badania zrealizowano w maju 2014 roku w Częstochowie i objęto nimi 15 zawodniczek trenujących piłkę nożną w klubie ISD ADJ Gol Częstochowa. Pomiar antropometrycznych cech somatycznych wykonano zgodnie z techniką i instrumentarium Martina (Drozdowski 1985) i na ich podstawie określono: wysokość ciała, długości: kończyny górnej i stopy, szerokości: barków, bioder i kolana, obwody: przedramienia i podudzia, otłuszczenie na ramieniu, pod łopatką i na brzuchu oraz masę ciała. Dla określenia budowy ciała wykorzystano metodę wskaźników przyrodniczych Perkala (Chrzanowska i Gołąb 2007). Średnie wartości badanych cech somatycznych unormowano na średnią arytmetyczną i odchylenie standardowe ogółu badanych. Następnie obliczono trzy czynniki budowy: czynnik długości, tęgości i otłuszczenia oraz określono profil budowy ciała.

Rezultaty. Zawodniczki linii obrony posiadały najwyższe średnie wartości wysokości i cech długościowych spośród badanych a najniższe wartości tych cech stwierdzono u grających w ataku. W zakresie wymiarów szerokościowych odnotowano wartości zbliżone u obrończyń i pomocniczek i zdecydowanie najniższe u atakujących. U zawodniczek grających w ataku odnotowano najwyższe wartości obwodów przedramienia i podudzia ramienia. Ogólny poziom otłuszczenia był na podobnym poziomie u pomocniczek i obrończyń i najniższy u zawodniczek grających w ataku. Zawodniczki trenujące piłkę nożną były wyższe, miały szersze barki, węższe nasady kolana i większe obwody przedramienia w stosunku do studentek wychowania fizycznego.

Wnioski. 1. W porównaniu do studentek wychowania fizycznego zawodniczki trenujące piłkę nożną mają zdecydowanie lepiej rozwinięte elementy długości i tęgości budowy a najslabiej otłuszczenia. 2. Zaobserwowano tendencję w kierunku uzyskiwania zdecydowanie najniższych wymiarów ciała u badanych kobiet grających w ataku w porównaniu do kobiet grających w obronie i pomocy. 3. Kod wewnętrznych proporcji wskazuje, że zróżnicowanie budowy ciała w zakresie budowy zawodniczek grających na różnych pozycjach. Obrończynie mają najlepiej rozwinięte elementy długości budowy, pomocniczki otłuszczenia i tęgości. 4. Badane zawodniczki posiadają odpowiednie predyspozycje morfologiczne do gry na wyznaczonych pozycjach.

ДИНАМІКА ЗМІН ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ «ЕНДОГЕННО-ГІПОКСИЧНОГО ДИХАННЯ»

Алла Сулима¹, Наталія Гаврилова²

¹ Асистент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, allasulyma16.83@gmail.com

² Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, gavrilova.natal@mail.ru

Вступ. Багаторічна спортивна підготовка кваліфікованих хокеїстів на траві являє собою спеціалізований процес фізичного виховання, заснований на використанні різноманітних фізичних вправ із метою розвитку та вдосконалення фізичних якостей і здібностей, які обумовлюють готовність спортсмена до участі в змаганнях. Виконання фізичної роботи під час гри у спортсменів ускладнюється так званою «характерною» позою (зігнутих положенням тулуба), яка викликає незначне статичне напруження м'язів плечового поясу, що посилює гіпоксію фізичного навантаження. Тому, посилювати вентиляцію легень хокеїстів на траві доцільно за рахунок активізації черевного типу

дихання через підвищення функціональних можливостей м'язів черевного пресу та діафрагми. Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити, що для повної реалізації функціональних резервів організму на різних етапах багаторічної спортивної підготовки спортсменів застосовують різноманітні методики, які посилюють ефект фізичних вправ. Серед таких методик деякі автори виділяють методику «ендогенно-гіпоксичного дихання» з використанням апарату «Ендогенік-01», який дозволяє викликати так званий стан помірної гіпоксії та вираженої гіперкапнії.

Методи дослідження: огляд літературних джерел; педагогічне спостереження та експеримент; педагогічне тестування спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих хокеїстів на траві у підготовчий і змагальний періоди річного макроциклу; методи математичної статистики.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 29 хокеїстів на траві віком 19–21 рік, яких розподілили на дві групи: контрольну (КГ), яка нараховувала 14 осіб, та основну (ОГ) – 15 осіб. Дослідження проводилося протягом 24 тижнів. Спортсмени ОГ під час кожного тренувального заняття на початку вступної частини використовували методику «ендогенно-гіпоксичного дихання» відповідно до складеної «маршрутної карти».

Дослідження засвідчили, що через 16 тижнів від початку експерименту в хокеїстів на траві ОГ вірогідно покращилися такі показники спеціальної фізичної підготовленості, як стартова швидкість за результатами бігу на 10 та 30 м, відповідно на 3,28 % і 1,18 %. Варто зазначити, що у хокеїстів на траві КГ зареєстроване вірогідне покращення лише результату тесту «біг 10 м із високого старту» (на 2,13 %), що у відсотковому плані виявилось дещо нижчим, ніж у спортсменів ОГ.

Під впливом тренувань, у яких використовувалася методика «ендогенно-гіпоксичного дихання», через 24 тижні від початку занять у хокеїстів на траві групи ОГ, на відміну від спортсменів КГ, зареєстровано вірогідне зростання показника спеціальної фізичної підготовленості за тестом «човниковий біг 180 м», який характеризує спеціальну витривалість в умовах забезпечення м'язової роботи за рахунок лактатних процесів енергозабезпечення, на 0,73 % ($p < 0,05$).

Висновки. Встановлено, що заняття із застосуванням методики «ендогенно-гіпоксичного дихання» сприяють покращенню спеціальної фізичної підготовленості за наступними показниками: стартової швидкості; спеціальної витривалості в умовах забезпечення м'язової роботи за рахунок лактатних процесів енергозабезпечення.

МОДЕЛЮВАННЯ У ФУТБОЛІ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕКТРОННИХ ТАБЛИЦЬ MICROSOFT EXCEL

Артем Федецький¹, Ігор Коцан²

¹ Аспірант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, science-vnu@ukr.net

² Доктор біологічних наук, професор, ректор Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Kotsan.Ihor@eenu.edu.ua

Вступ. Динамічні процеси розвитку юних футболістів є інформацією яку можна виражати кількісними та якісними показниками. У зв'язку з цим, складність прогнозування та моделювання у футболі полягає в наявності великих обсягів інформації, що потребує розроблення ефективних і доступних методів її зберігання, обробки та моніторингу. Водночас, аналіз літератури засвідчив, що практичні приклади прогнозування та моделювання у дитячо-юнацькому футболі на сьогодні розроблені не достатньо.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз, синтез, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Методика розробки модельних характеристик полягає в тому, що впродовж багатьох років ученими збирається інформація про найсильніших спортсменів. Як наслідок отримують репрезентативні вибірки в межах 25–30 чоловік. Для кожного з показників розраховують: середній результат (μ), стандартне відхилення – сигму (σ), процентилі, шкали регресії і т. д.

Процентильний метод, на відміну від традиційних, які орієнтовані на оцінку ознак, що варіюють за законом нормального розподілу, є ефективним непараметричним способом стислого опису характеру їх розподілу, котрий має право- або лівосторонню асиметрію. (Процентиль – повертає k-у процентилю для значень із інтервала). Ця функція використовується для визначення порога прийнятності. Сутність процентильного методу полягає у зіставленні фактичної ознаки розвитку окремої характеристики з упорядкованим рядом, що включає у свою структуру весь діапазон коливань дослід-

жуваної ознаки, розподілений на 100 інтервалів, попадання в які має рівну імовірність, але розміри цих процентильних інтервалів у абсолютних одиницях вимірювань неоднакові. Для визначення ступеня розвитку використовують сім фіксованих процентилів: 3-й, 10-й, 25-й, 50-й, 75-й, 90-й та 97-й та відповідно сім процентильних інтервалів.

Спростити процес моделювання із застосуванням методу процентилів дає змогу *Microsoft Excel*. У результаті розрахунку визначено, що три відсотка (до 0,03 процентиля включно) обстежених футболістів мають *ЖІ* 47 *мл/кг* і менше. Відповідно їх можна вважати такими, що мають дуже малий *ЖІ*. Сім відсотків (0,03–0,10 процентиля) футболістів мають низький рівень *ЖІ* від 47 до 51 *мл/кг*. У п'ятнадцяти відсотків (0,10–0,25 процентиля) обстежених спостерігався рівень *ЖІ* нижче середнього від 51 до 61 *мл/кг*. П'ятдесят відсотків (0,25–0,75 процентиля) футболістів відповідають середньому рівню із *ЖІ* від 61 до 71 *мл/кг*. Ще п'ятнадцять відсотків (0,75–0,9 процентиля) мають рівень *ЖІ* вище середнього від 71 до 81 *мл/кг*, і три відсотка (0,97 процентиля) – дуже високий рівень *ЖІ* від 84 *мл/кг* і вище.

Висновки. Розроблено практичні приклади моделювання в футболі за допомогою *Microsoft Excel*, кожен з яких містить детальну інструкцію у вигляді рекомендацій, наочних таблиць та рисунків. Логічним завершенням прикладів є сформовані прогнози та моделі фізичного розвитку, функціональних можливостей, технічної та фізичної підготовленості юних футболістів різних вікових діапазонів. Взявши їх за основу тренер самостійно може спрогнозувати чи змоделювати процес і явище. Підставою для створення прогнозів та моделей стали експериментальні дослідження, що охопили великий контингент дітей, які займаються футболістом.

ВПЛИВ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ЗМІШАНОМУ РЕЖИМІ ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ІЗ «ВИСОКИМ» ВМІСТОМ ЖИРОВОГО КОМПОНЕНТУ

Юрій Фурман¹, Олександра Брезденюк²

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 та спорту, викладач кафедри фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, sandrikk86@mail.ru

Вступ. У теперішній час заняття з фізичного виховання, які проводяться за програмою вищих навчальних закладів, не забезпечують покращення аеробної й анаеробної продуктивності студентів, оскільки, на наш погляд, при дозуванні фізичної роботи не враховуються індивідуальні функціональні можливості організму. Як відомо, функціональна підготовленість студентів певною мірою визначається вмістом жирового компоненту маси тіла. Так, зі збільшенням в організмі вмісту жирового компоненту до високого рівня, зменшуються показники аеробної й анаеробної продуктивності. Удосконалення функціональних можливостей студентської молоді доцільно здійснювати шляхом застосування бігових навантажень різного спрямування. Існують відомості про ефективніший вплив на аеробну й анаеробну продуктивність бігових навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення. Тому з метою корекції функціональної підготовленості молоді з «високим» вмістом жирового компоненту маси тіла ми застосовували бігові навантаження у змішаному режимі енергозабезпечення.

Методи дослідження: педагогічне спостереження; педагогічний експеримент із використанням методів – біоімпедансометрії, велоергометрії, пульсометрії, сфігмоманометрії, хронометрії, комп'ютерне вимірювання (застосування авторської комп'ютерної програми «Health calculation»); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Бігові навантаження у змішаному режимі енергозабезпечення, періодичністю три рази на тиждень, ефективно впливають на аеробну підготовленість та компонентний склад маси тіла студентів із «високим» вмістом жирового компоненту. До початку занять рівень аеробної продуктивності за критеріями Я. П. Пярната у досліджуваних студенток відповідав «доброму», а через 8 тижнів занять зріс до «відмінного». У юнаків такі бігові навантаження сприяли підвищенню рівня аеробної продуктивності через 16 тижнів занять із «нижче посереднього» до «посереднього». Вірогідне покращення відносних показників порогу анаеробного обміну незалежно від статі

зарєєстровано через 16 тижнів від початку тренувань. Такі бігові навантаження не вплинули на анаеробну продуктивність дівчат, у той час як у юнаків покращилися показники ємності анаеробних лактатних процесів енергозабезпечення. Заняття зі стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення як у дівчат так і у юнаків сприяли зменшенню рівня вмісту жирового компоненту маси тіла від «високого» до «нормального» та збільшенню вмісту м'язового компоненту від «нормального» до «високого».

Висновки. Стимуляція анаеробних процесів енергозабезпечення під час занять бігом незалежно від статі вірогідно покращує аеробну продуктивність студентів. Бігові навантаження у змішаному режимі енергозабезпечення не викликали вірогідних змін показників анаеробної продуктивності дівчат, у той час як у юнаків вони сприяли покращенню ємності анаеробних лактатних процесів енергозабезпечення. Під впливом таких занять у дівчат і юнаків зменшується вміст жирового компоненту маси тіла і збільшується вміст м'язового компоненту.

СТАН ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КІКБОКСИНГОМ

Юлія Хильчук

Аспірантка кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, julia.khylchuk@gmail.com

Вступ. Кікбоксинг являється одним з найскладніших видів спорту у технічному та тактичному відношенні. Ситуація на рингу швидко змінюється, що вимагає від кікбоксера блискавично і точного реагування, своєчасного прийняття та здійснення рішень. Велика інтенсивність дій передбачає розвиток витривалості, сили, планомірне і економічне витрачання енергії. За останній час в нашій країні в галузі кікбоксингу відбулись значні зміни: збільшилась кількість кікбоксерів вищих розрядів, тренерів високої кваліфікації, проводяться змагання міжнародного рівня.

Заняття кікбоксингом спрямовані на зміцнення здоров'я і загартування організму спортсмена, удосконалення їхніх фізичних і вольових якостей та оволодіння руховими навичками. Тому важливо дослідити вплив занять кікбоксингом на фізичний розвиток студентів.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення наукових джерел, антропометрія, методи математичної статистики. Було проведено аналіз довжини та маси тіла, окружності грудної клітки в стані спокою, вдихові та видихові, індексу маси тіла, жирової та м'язової маси, вмісту вісцерального жиру в організмі. Вимірювання маси тіла кікбоксерів ми проводили на приладі Body Composition Monitor OMRON BF510. Дослідження здійснювали на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, у якому взяли участь 33 студенти, які займалися кікбоксингом.

Результати дослідження. Довжина тіла студентів, які займаються кікбоксингом в середньому становлять 179,55 см. Окружність грудної клітки в стані спокою складає 93,67 см, на максимальному вдиху – 98,02 см, видиху – 88,64 см. Ці показники знаходяться в межах норми для спортсменів, а екскурсія в 9,38 см, свідчить про атлетичність та тренуваність спортсменів,

Середній показник маси тіла у кікбоксерів складає 71,15 кг, що суттєво не відрізняється від умовної середньостатистичної людини чоловічої статі відповідної вікової групи. У студентів, які займаються кікбоксингом показник жирової маси складає 14,85 %, що вказує на нормальне співвідношення відсоткового вмісту жирової маси в тілі студентів, які займаються кікбоксингом. Середній показник відсоткового вмісту скелетних м'язів складає 43,25 %, що свідчить про високий рівень розвитку м'язової системи організму спортсменів.

Довжина тіла кікбоксерів взаємопов'язана з окружністю грудної клітки в стані спокою ($r = 0,433$), окружність грудної клітки на вдиху (0,539) та масою тіла (0,785). Від'ємна кореляція довжини тіла спортсменів спостерігається з м'язовою масою (-0,341) та вісцеральним жиром (-0,117). Це вказує, що чим вищий спортсмен тим менший показник м'язової маси та вісцерального жиру в організмі. Маса тіла кікбоксерів позитивно корелює з індексом маси тіла (0,616) та жировою масою та від'ємно з м'язовою масою (-0,501). Індекс маси тіла позитивно корелює з відсотковим вмістом жирової маси (0,695) та рівнем вісцерального жиру (0,744).

Висновки. Середньогрупові показники рівня фізичного розвитку студентів, які займаються кікбоксингом знаходяться в таких межах: довжина тіла – 179,55 см, маси тіла – 71,15 кг, окружність

грудної клітки в стані спокою – 93,67 см, на вдиху – 98,02 см, видиху – 88,64 см, екскурсія грудної клітки – 9,38 см. Індекс маси тіла становлять 21,95 ум. од, жирова маса – 14,85 %, м'язова маса – 43,25 %, вісцеральний жир – 2,82. Отримані результати вказують на досить високий рівень тренуваності та розвиток м'язової системи кікбоксерів.

ВИКОРИСТАННЯ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ У ФОРМУВАННІ ГОТОВНОСТІ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ ДО ЗМАГАНЬ

Юрій Цюпак¹, Олександр Швай², Леонід Гнітецький³, Андрій Ковальчук⁴

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

² Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, shvaj.aleksandrs@eenu.edu.ua

³ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, gnitetskiy.leonid@eenu.edu.ua

⁴ Асистент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, kovalchuk.andriy@eenu.edu.ua

Вступ. Основною метою спортивної підготовки гандболістів є досягнення максимально можливого рівня тактико-технічної, фізичної і психологічної підготовки. В умовах збільшення щільності гри, її швидкості, збільшення силових єдиноборств на майданчику, виконання складних технічних елементів в сучасному гандболі є актуальним питання включення в структуру тренувального процесу фізичних вправ, які будуть сприяти розвитку швидкості, координації, а також сприяти вихованню в дітей вольових якостей.

Методи дослідження: для визначення рівня спортивної підготовленості ми проводили тестування з фізичної і спеціально технічної підготовленості та тестували розвиток координаційних здібностей.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 36 юних гандболістів. Для проведення педагогічного експерименту були сформовані 2 групи з хлопців 12–13 років: контрольна – 18 осіб; експериментальна група – 18 осіб. На початок дослідження рівень фізичної та технічної підготовки, а також рівень координаційних здібностей гандболістів експериментальної та контрольної груп є середнім і майже не відрізняються один від одного.

Для юних гандболістів експериментальної групи у кожному тренувальному занятті давався комплекс акробатичних вправ відповідно поставлених завдань тренування. Заняття в контрольній групі проводилося за загальноприйнятою програмою. Для перевірки ефективності застосування акробатичних вправ та з метою визначення зрушень в показниках фізичної та технічної підготовленості у юних гандболістів ми провели повторне тестування. Результати дослідження показують, що показники фізичної та технічної підготовленості в основному покращилися як в експериментальній, так і в контрольній групах. Проте в експериментальній групі показники виявилися більш високими, ніж в контрольній.

Так наприкінці експерименту, найбільше покращилися результати з фізичної підготовки із наступних нормативів: човниковий біг, стрибок у довжину з місця та піднімання тулуба з положення лежачи. Так, діти з ЕГ в кінці експерименту, при виконанні нормативу стрибок з місця, стрибнули на 17 см більше, пробігли дистанцію 4×10м за 9,0 с, що на 0,5 с швидше, ніж на початку дослідження та виконали норматив піднімання тулуба з положення лежачи 33 рази. Юні гандболісти контрольної групи в кінці експерименту відповідно покращили свої результати: стрибку з місця тільки на 10 см, пробігли дистанцію 4×10 м за 9,6 с., та склали силовий тест з результатом 29 раз. Подібну картину ми спостерігаємо при аналізі показників з технічної підготовки. У юнаків експериментальної групи, найбільше покращилися показники нормативів 7-ми метровий штрафний кидок (0,4 р) та ведення м'яча (0,4 с). Юні гандболісти контрольної групи в кінці експерименту відповідно покращили свої результати нормативів 7-ми метровий штрафний кидок та ведення м'яча відповідно на (0,05р) та (0,05с).

Висновки. Таким чином педагогічний експеримент підтвердив ефективність застосування методики використання акробатичних вправ у тренувальних заняттях юних гандболістів.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ РОЗВИТКУ СИЛИ МЕТАЛЬНИКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Людмила Черкашина¹, Роман Черкашин²

¹. Аспірантка кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, lcherkashina1983@i.ua

². Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, cherkashyn.roman@eenu.edu.ua

Вступ. Силова підготовка – це спеціалізований педагогічний процес фізичного вдосконалення учнів будь-якого віку і статі, спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток сили і формування атлетичної статури. Протягом останніх років спостерігається тенденція зниження рівня розвитку сили, а в зв'язку із цим спортивного результату юнаків та дівчат старшого шкільного віку, які займаються легкоатлетичними метаннями. Спортивне тренування може привести до значних успіхів, якщо воно правильно організоване, проводиться за планом і системою, що заснована на досвіді передової практики та науки.

Тому виникає необхідність пошуку інноваційних засобів розвитку силових якостей та найбільш ефективних методів підготовки юнаків та дівчат, за допомогою яких була б можливість досягати максимальних висот, використовуючи всі резерви організму без шкоди для нього. Досить популярним та перспективним засобом силової підготовки є вправи з терасетами, які в поєднанні з ізометричними вправами сприяють підвищенню рівня силових якостей, ефективності тренувального процесу та покращенню спортивного результату в метанні. У порівнянні з класичними силовими вправами застосування терасетів дає можливість підвищувати емоційний фон занять, легко регулювати навантаження відповідно до індивідуальних можливостей юнаків та дівчат. Поступове зменшення довжини терасетів дозволяє розвивати не лише силову витривалість, але і коригувати статуру людини.

Методи дослідження: вивчення та аналіз педагогічної і науково-методичної літератури, бесіди з фахівцями, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Педагогічне спостереження та експеримент проводилися для визначення рівня силової підготовленості, рівня фізичного розвитку та для оцінки ефективності запропонованої програми та її впливу на спортивний результат у метаннях. У дослідженні брали участь 16 юнаків 15–16 років, які спеціалізуються в метанні спису і мали III–II дорослі розряди. За даними багатьох науковців, для легкоатлетів 13–18 років задовільними показниками темпу приросту результатів в контрольних вправах, що характеризують рівень фізичних якостей, вважаються такі як спринтерський біг (30–60 м) – 8,5–11,0 %, стрибкові тести – 8–20 %, кидкові тести – 8,5–25,0 %, силові тести – 15–37 %. Показники бігових, стрибкових, кидкових, силових та металних вправ в середньому збільшились від 8 % у кидках ядра з різноманітних положень до 23,66 % у вправах зі штангою, що вкладалось в межі модельних показників приросту результату у контрольних вправах, запропонованих науковцями, та є задовільним.

Таблиця

Узагальнені показники експериментальних груп

Експериментальні групи	Направленість вправ					
		бігові	стрибкові	кидкові	силові	метальні
ЕГ	x	0,49	0,88	1,25	15,96	5,6
	%	13	9,66	8	23,66	15,83
Модельні показники	%	8,5-17%	8-20%	7,5 -25%	15-37%	8-20%

Висновки. Представлені в дослідженні експериментальні матеріали дозволили констатувати, що програма тренувальних занять, у яких використовувалися статичні вправи та вправи з терасетами, сприяла підвищенню рівня силових якостей, ефективності тренувального процесу та покращенню спортивного результату в метанні.

WPLYW PŁCI I RODZAJU CELU NA KINEMATYKĘ KOPNIĘCIA FRONTALNEGO W TAEKWON-DO

Jacek Wąsik, Dorota Ortenburger, Tomasz Góra

Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, Polska, j.wasik@ajd.czyst.pl

Wstęp. Aby wykonywać dobrze kopnięcia w taekwon-do i innych sztukach walki należy pamiętać o wielu czynnikach. Jednak skuteczność osiąga się, kiedy dokładnie z pełną siłą trafimy w cel. Wiemy jednak, że elementy te nie są autonomiczne, tylko działają przeciw sobie. To zjawisko utrudnia poprawne opanowanie techniki, szczególnie dla początkujących uczniów. Celem badań było określenie istotnych skutków związanych z dokładnością i prędkością kopnięcia oraz dostarczenie wiedzy wzbogacającej programy szkolenia.

Material i Metoda: Badaniami objęto 14 osób uprawiających taekwon-do ITF (International Taekwon-do Federation) w tym 8 mężczyzn i 6 kobiet. W trakcie badań z bocznej postawy stojącej wykonywali oni kopnięcia frontalne zarówno lewą jak i prawą nogą: w powietrze (bez fizycznego celu), w piłeczkę pingpongową zawieszoną na żyłce i tarczę treningową. Do badań użyto laboratorium do analizy ruchu o nazwie HML. Obliczono statystyki opisowe (średnia, odchylenie standardowe) oraz przeprowadzono analizę ANOVA przy użyciu SPSS 22.00.

Wyniki

		Prędkość kopnięcia (m/s)			
		W powietrze	Deska	Piłeczka	Tarcza
Mężczyźni	Lewa noga	10.57±1.39	8.88±1.07	9.43±0.84	9.86±1.44
	Prawa noga	10.99±1.19	9.36±0.89	9.81±0.99	10.11±1.33
Kobiety	Lewa noga	8.42±1.12	8.16±1.50	7.11±1.06	8.01±1.43
	Prawa noga	8.60±1.76	8.53±1.32	7.92±2.17	8.55±1.65

Dyskusja. Z przeprowadzonych badań wynika, że istnieją dwa znaczące główne efekty - płeć i noga z szybkością kopnięcia niezależnie od tego, jaki jest cel. Nie jest zaskakującą rzeczą, że mężczyźni osiągają większe prędkości niż kobiety. Jednak analiza statystyczna w tym badaniu dała znaczną interakcję między celem a płcią. Wyniki obecnego badania wydają się sugerować, że dla mężczyzn skuteczną metodą poprawienia jakości kopnięcia frontального mogą być kopnięcia w deskę, natomiast dla kobiet w małą piłeczkę. Inne cele nie wykazują takiej skuteczności.

FIZJOTERAPEUTYCZNE ZASTOSOWANIE PRZECIWSTRAWNYCH WSKAŹNIKÓW BIOMECHANICZNYCH – POMIAR ZAWODNIKÓW SPORTÓW WALKI

Jacek Wąsik, Dorota Ortenburger, Tomasz Góra

Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, Polska, j.wasik@ajd.czyst.pl

Wstęp. W życiu codziennym ludzie stale stają przed rozwiązywaniem dylematu szybkość-precyzja. Podobny problem można zauważyć u zawodników sportów walki, którzy podczas swojej aktywności rozwiązują dylemat szybkość i celność trafienia w celu uzyskania skuteczności swoich działań. Celem pracy jest zwiększenie wiedzy dotyczącej kinematycznego efektu celu i wyłonienie jego zastosowań w sytuacjach klinicznych.

Material i Metoda: Badaniami objęto 14 osób uprawiających taekwon-do ITF (International Taekwon-do Federation) w tym 8 mężczyzn i 6 kobiet. W trakcie badań z bocznej postawy stojącej wykonywali oni kopnięcia frontalne zarówno lewą jak i prawą nogą: w powietrze (bez fizycznego celu), w piłeczkę pingpongową zawieszoną na żyłce i tarczę treningową. Do badań użyto laboratorium do analizy ruchu o nazwie HML. Dla wszystkich zarejestrowanych prędkości maksymalnych wyznaczono średnią i odchylenie standardowe. Różnice między porównywanymi grupami oceniono za podstawie t-testu. Istotność statystyczną przyjęto na poziomie $p < 0.05$.

Wyniki. Zarejestrowano średnią maksymalną prędkość kopnięcia bez fizycznego celu (10.78 ± 1.32 m/s dla mężczyzn i 8.51 ± 1.50 m/s dla kobiet) ($p < 0.05$), w tarcze (9.98 ± 1.40 m/s dla mężczyzn i 8.28 ± 1.59 m/s dla kobiet) ($p < 0.05$) i piłeczkę (9.63 ± 0.94 m/s dla mężczyzn i 7.73 ± 2.01 m/s dla kobiet) ($p < 0.05$).

Dyskusja. Zarówno u kobiet jak i u mężczyzn trenujących taekwon-do zaobserwowano zmniejszenie prędkości kopnięcia wykonywanego w ściśle określony cel w stosunku do prędkości ruchu podczas kopnięcia bez ściśle wyznaczonego fizycznego obiektu (w powietrze). Na tej podstawie sądzić można, że zwiększanie precyzji wpływa negatywnie na prędkość. Dla wielu osób z dysfunkcjami narządu ruchu codzienne funkcjonowanie, w tym szczególnie poruszanie się stanowi wyzwanie. W takim przypadku przebycie drogi przez jezdnię na zielonym świetle w określonym czasie lub trafienie stopą w stopień ruchomych schodów w dostępny dla nich sposób to zadanie, w którym ujawnia się dylemat szybkości i dokładności. Proces rehabilitacji to “walka” o zdrowie. Poprawne rozwiązywanie przedstawionego dylematu może oznaczać dla konkretnego człowieka różnice między zdrowiem, a chorobą (w skrajnych przypadkach śmiercią).

ЗМІСТ

Секція 1. Фізична активність як чинник якості життя людини

Ольга Андрійчук, Василь Пантік, Володимир Ковальчук, Сергій Савчук Складові якості життя студентів в Україні та в Польщі	3
Едуард Вільчковський, Володимир Пасічник Причини травматизму та його профілактика на заняттях з фізичної культури і спорту	3
Tomasz Gabryś, Zbigniew Nowak, Cezary Michalski, Urszula Szmatlan-Gabryś Otyłość osób w wieku 18–25 lat w relacji do aktywności fizycznej	4
Анна Гакман, Анжела Медвідь, Юрій Мосейчук, Вадим Мужичок Аналіз особливостей мотиваційних пріоритетів до рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення.....	5
Teresa Drozdek-Malolepsza Polskie kongresy sportowe drogą do propagowania i upowszechniania wychowania fizycznego i sportu kobiet w okresie II Rzeczypospolitej	6
Михайло Дудко, Інна Хрипко, Наталя Бишевець Гендерний підхід у системі фізичного виховання.....	6
Мирослав Дутчак Сучасна парадигма оздоровчої рухової активності в Україні: теоретичні засади та практичні аспекти.....	7
Тетяна Круцевич, Оксана Марченко Вікові відмінності самооцінки фізичного «Я» школярів. Гендерний аспект.....	8
Олена Кузнєцова Педагогічні умови реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.....	9
Eligiusz Malolepszy, Teresa Drozdek-Malolepsza, Daniel Bakota Wychowanie fizyczne i sport w Równem i w Powiecie Rówieńskim w latach 1921–1939. Zarys problematyki	10
Сергій Мединський Характерні риси системи професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту США.....	11
Богдан Мицкан, Назарій Фединяк Спортивно-анімаційна діяльність в Підкарпатті: стан розвитку та перспективи кадрового забезпечення.....	12
Cezary Michalski, Michał Zych, Wiesław Pięta, Karol Pilis, Wiesław Pilis, Anna Pilis, Krzysztof Stec, Joanna Rodziewicz-Gruhn Anaerobic power of trained women.....	12
Юлія Павлова Теоретико-методичні засади формування моделі якості життя різних груп населення	13
Олександр Панасюк, Олег Гребік Травматизм, як педагогічна проблема на заняттях з фізичного виховання студентів	14
Олесь Пришва Роль способу життя в інтенсифікації фізичної активності чоловіків зрілого віку	14
Світлана Сальникова Порівняльна характеристика фізичного стану жінок 30–49 років за показниками фізичної підготовленості в залежності від вмісту жирового компоненту маси тіла	15
Алла Соловей, Ольга Римар, Марта Ярошик, Наталя Сороколім Сучасний стан та особливості рухової активності підлітків України та Польщі	16
Andrzej Soroka, Joanna Baj-Korpak Poziom aktywności fizycznej nauczycieli szkół ponadgimnazjalnych the physical activity of gymnasium and secondary education teachers	17
Joanna Rodziewicz-Gruhn, Anna Pilis, Aleksandra Świątkiewicz Samocena zdrowia, sprawności fizycznej i aktywności rekreacyjnej pracowników administracji Akademii im Jana Długosza w Częstochowie	17
Oksana Shynkaruk, Lolita Denisova Approaches to the assessment of quality of life: international experience	18

Яна Ушко, Олексій Глебов, Ірина Дубковецька, Тетяна Глебова Психологічні аспекти діагностики індивідуальних особливостей людини	19
Анатолій Цьось, Олександр Малімон, Вадим Смолюк, Георгій Гац, Володимир Захожий Якість життя студентів вищих навчальних закладів: стан, проблеми та перспективи дослідження	20

Секція 2. Програми фізичної активності

Іванна Боднар, Тетяна Дух, Лариса Гошовська Зміни показників фізичного розвитку школярів, які навчалися в умовах інтегративного фізичного виховання.....	21
Людмила Ващук, Ніна Деделюк, Олена Томащук, Жанна Мудрик, Ольга Рода Застосування індивідуальних фітнес-програм у процесі самостійних занять фізичними вправами старшокласниць	21
Софія Власова Інновації у системі фізичного виховання школярів	22
Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль, Олександр Малімон, Андрій Ковальчук Засоби народної фізичної культури в системі фізичного виховання старших дошкільників	23
Станіслав Галандзовський Покращення показників дихальної спірографії у студентів транспортного коледжу шляхом використання бігових навантажень та методики «ендогенно-гіпоксичного» дихання	24
Валерій Григор'єв, Валерій Смульський Оцінка фізичного стану студентів в компоненті модернізації фізичного виховання	24
Олена Дем'янчук, Ірина Єрко, Нінель Мацкевич, Василь Войтович Зайнятість дітей у туристсько-спортивній роботі при Волинському обласному центрі туризму, спорту та екскурсій.....	25
Олександра Дубогай, Анатолій Цьось Шляхи та засоби реалізації здоров'язбережувальної технології «Навчання в русі» в початковій школі.....	26
Геннадій Єдинак, Леся Галаманжук, Мирослав Дутчак, Іван Стасюк, Валерій Мазур, Олена Ключ Зміна функціональних можливостей дівчаток із неоднаковою мануальною асиметрією при використанні різних варіантів змісту фізичної культури	27
Геннадій Єдинак, Володимир Мисів, Леся Галаманжук, Сергій Романчук, Микола Прозар, Григорій Кубай Зміни у показниках фізичної підготовленості хлопців 15–17 років із різними соматотипами	28
Ольга Коломейцева Підвищення рухової активності учнівської молоді засобами черлідінгу у позакласній фізкультурно-спортивній роботі	29
Юрій Лянной, Михайло Лянной, Людмила Максименко, Яна Копитіна Рекреаційна технологія (елементи спортивної гри у флорбол) для дітей 5-ти і 6-ти років.....	30
Наталія Москаленко, Олена Власюк Шляхи підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку.....	31
Сергій Ніколаєв, Юрій Ніколаєв Рівень розвитку психофізіологічних показників студенток 1–4-х курсів СНУ	31
Ольга Ображей Характеристика програм фізкультурно-оздоровчої роботи в літньому таборі.....	32
Наталія Пангелова Рухова активність як провідний фактор психофізичної підготовленості студентської молоді	33
Оксана Романюк, Богдан Задворний Теоретичні і практичні аспекти розвитку гнучкості засобами стретчингу	33
Владислав Рубан Дитячий туризм як засіб підвищення рухової активності учнів початкових класів сільської школи	34
Наталія Семенова, Романа Сіренко, Мар'яна Ріпак, Любов Чеховська Спосіб життя студентів, що навчаються за спеціальністю «Сестринська справа»	35

Тетяна Синиця	
Характеристика змісту комплексної програми занять з оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу	36
Сергій Цимбалюк	
Фізична активність та стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів України	36
Максим Ячнюк, Ірина Ячнюк, Юрій Ячнюк	
Підвищення рухової активності студентів, як мотиваційна спрямованість до здорового способу життя.....	37

Секція 3. Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

Анастасія Вільчківська	
Організація та зміст занять з музикотерапії спрямованих на профілактику та лікування психоматичних захворювань у дітей 6–10 років.....	39
Ігор Григус	
Роль фізичної активності в реабілітації хворих на легку персистуючу бронхіальну астму	40
Ірина Жарова	
Сучасні підходи у фізичній реабілітації підлітків із ожирінням	40
Евгеній Имас, Ольга Борисова, Ірина Козут	
Роль двигательної активності в соціальній інтеграції людей с інвалідністю	41
Юрій Лисенко	
Розсіяний склероз: методи лікування та реабілітації	42
Ірина Малярєнко, Борис Кедровський, Юрій Ромаскевич, Ольга Кольцова	
Формування соціально-професійних компетентностей студентів факультетів фізичної виховання та спорту.....	43
Ольга Назорна, Людмила Брега, Віктор Горчак	
Синдром гіпермобільності суглобів у дітей першого року життя	44
Анжела Ногас, Андрій Карпінський	
Рухова активність у фізичній реабілітації хворих на ревматоїдний артрит.....	45
Зіновій Остап'як, Ігор Випасняк, Тетяна Мицкан, Богдан Лісовський	
Дисфункція дихальних шляхів у спортсменів	45
Василь Пантік	
Рухова активність як фактор зміцнення здоров'я студентів спеціальної медичної групи	46
Сергій Попель, Оксана Крижанівська, Надія Замська, Едуард Лапковський, Ярослав Яців, Галина Пятничук	
Танцювальні вправи як фактор соціалізації дітей з порушенням зору	47
Сергій Попель, Богдан Мицкан	
Вплив фізичних навантажень середнього і субмаксимального рівня на будову нейронів спинномозкового вузла	48
Наталія Ульяницька, Степан Вадзюк, Наталія Белікова, Світлана Індіка	
Особливості бінокулярного зору у старшокласників з еметропічною рефракцією після роботи за персональним комп'ютером під впливом авторської програми «Збереження та відновлення зору»	49
Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак, Фелікс Філак	
Оздоровче плавання в фізичній терапії молодших школярів з вадами зору.....	50
Олена Якобсон Наталія Грейда, Володимир Лавренюк, Оксана Грицай	
Реабілітаційні впливи терапевтичних вправ на неврологічні симптоми при остеохондрозі попереково-крижового відділу хребта.....	51

Секція 4. Спорт як спосіб життя

Tomasz Gabryś, Szmatlan-Gabryś Urszula, A. Stanula	
Direction of changes of rates the internal and external training load under the influence of the high-altitude hypoxia at mountain bikers	52
Анна Галицька	
Вплив рівня тренуваності волейболісток на життєву ємність легень.....	52

Вікторія Головкіна, Світлана Сальникова	
Порівняльна характеристика функціональних можливостей плавців 11–12 років в залежності від статі та можливості їх удосконалення	53
Світлана Калитка, Нінель Мацкевич, Валерій Кузнєцов, Анастасія Поветкіна	
Вплив занять кіокушин карате на розвиток фізичних якостей дітей 10–15 років.....	54
Joanna Rodziewicz-Gruhn, Karol Pilis	
Charakterystyka budowy zawodniczek trenujących piłkę nożną.....	55
Алла Сулима, Наталія Гаврилова	
Динаміка змін показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих хокеїстів на траві шляхом застосування методики «Ендогенно-гіпоксичного дихання»	55
Артем Федецький, Ігор Коцан	
Моделювання у футболі із використанням електронних таблиць Microsoft Excel	56
Юрій Фурман, Олександра Брезденюк	
Вплив бігових навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення на функціональну підготовленість студентів із «високим» вмістом жирового компоненту	57
Юлія Хильчук	
Стан фізичного розвитку студентів, які займаються кікбоксингом.....	58
Юрій Цюпак, Олександр Швай, Леонід Гнітецький, Андрій Ковальчук	
Використання акробатичних вправ у формуванні готовності юних гандболістів до змагань	59
Людмила Черкашина, Роман Черкашин	
Сучасні підходи розвитку сили металників старшого шкільного віку	60
Jacek Wąsik, Dorota Ortenburger, Tomasz Góra	
Wpływ płci i rodzaju celu na kinematykę kopnięcia frontalnego w taekwon-do	61
Jacek Wąsik, Dorota Ortenburger, Tomasz Góra	
Fizjoterapeutyczne zastosowanie przeciwstawnych wskaźników biomechanicznych– pomiar zawodników sportów walki	61

«ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»

*Збірник тез доповідей
І Міжнародної науково-практичної конференції
(14–16 червня)*

Друкується в авторській редакції
Верстка *І. В. Захарчук*

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 7,26 ум. друк. арк., 7,44 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2839-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.